

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN  
AGILITY DAN KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET KOP  
FLOORBALL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Intelligentia - Dignitas*



**JOEL NATANAEL  
1602620048**


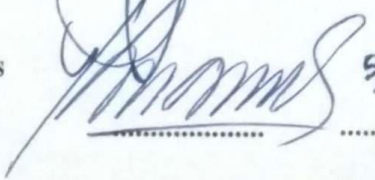
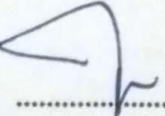

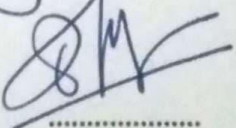
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN & KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2025**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
<u>Prof. Dr. Samsudin, M.Pd</u>		11/2 25
NIP. 196610111992031004		
<b>Pembimbing II</b>		
<u>Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd</u>		30/1 25
NIP. 197409042005012001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Hendro Wardovo, S.Pd, M.Pd</u>	Ketua		3/2 25
NIP. 197205042005011002			
2. <u>Dr. Iwan Hermawan, S.Pd, M.Pd</u>	Sekretaris		5/2 25
NIP. 197505142001121001			
3. <u>Prof. Dr. Samsudin, M.Pd</u>	Anggota		11/2 25
NIP. 196610111992031004			
4. <u>Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd</u>	Anggota		30/1 25
NIP. 197409042005012001			
5. <u>Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd</u>	Anggota		3/2 25
NIP. 198112182010121002			

Tanggal lulus : 20 Januari 2025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Joel Natanael  
NIM : 1602620048  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepekatikan Olahraga  
Alamat email : natanael.joel2507@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :  
" Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Agility Dan Kekuatan Otot Lengan Atlet KOP Floorball Universitas Negeri Jakarta "

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 Februari 2025

Penulis

( Joel Natanael )

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 11 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



Joel Natanael

No. Reg 1602620048

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 2025

Yang membuat pernyataan,

*Intelligentia - Dignitas*

Joel Natanael

No. Reg 1602620048

# PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* DAN KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET KOP FLOORBALL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan *agility* dan kekuatan otot lengan pada atlet Klub Olahraga Prestasi Floorball Universitas Negeri Jakarta. *Circuit training* merupakan salah satu metode latihan yang melibatkan serangkaian aktivitas fisik secara berurutan dengan waktu istirahat minimal, yang dirancang untuk meningkatkan berbagai komponen kebugaran fisik, termasuk kekuatan otot lengan dan *agility*. *Agility* memiliki peranan penting dalam permainan *floorball* yang membutuhkan perubahan arah cepat, sedangkan kekuatan otot lengan mendukung keterampilan teknis seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, menyerang, maupun bertahan. Penelitian ini menggunakan metode *pretest-posttest* dengan satu kelompok subjek yang terdiri dari atlet KOP Floorball UNJ. Data dikumpulkan melalui *Illinois Agility Test* dan *Pull-Up* sebelum dan sesudah program latihan *circuit training*. Hasil pengujian variabel *agility* diperoleh nilai t hitung  $9,91 > t$  tabel (2,145) dan sig.  $0,00 < 0,05$ . Hasil rata-rata peningkatan yaitu sebesar 1,59 atau setara dengan 7,2%, yang dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap *agility* atlet KOP Floorball UNJ setelah diberikan *circuit training*. Hasil pengujian variabel kekuatan otot lengan diperoleh nilai t hitung  $-14,93 > t$  tabel (2,145) dan sig.  $0,00 < 0,05$ . Hasil peningkatan rata-rata sebanyak 2,47 atau setara dengan 29,7%, yang dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kekuatan otot lengan atlet KOP Floorball UNJ setelah diberikan *circuit training*.

**Kata Kunci :** latihan sirkuit, kelincahan, kekuatan otot lengan

*Intelligentia - Dignitas*

**THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING ON INCREASING  
AGILITY AND ARM MUSCLE STRENGTH IN KOP FLOORBALL  
ATHLETES, JAKARTA STATE UNIVERSITY**

**ABSTRACT**

*This study aims to analyze the effect of circuit training on improving agility and arm muscle strength in athletes of the Floorball Achievement Club (KOP) at Universitas Negeri Jakarta. Circuit training is a training method involving a series of physical activities performed sequentially with minimal rest intervals, designed to enhance various components of physical fitness, including arm muscle strength and agility. Agility plays a crucial role in floorball, which requires rapid directional changes, while arm muscle strength supports technical skills such as passing, shooting, attacking, and defending. This study employed a pretest-posttest method with a single group of subjects consisting of KOP Floorball UNJ athletes. Data were collected using the Illinois Agility Test and Pull-Up Test before and after the circuit training program. The results for the agility variable showed a  $t$ -value of  $9.91 > t$ -table (2.145) and a significance value of  $0.00 < 0.05$ . The average improvement was 1.59, equivalent to 7.2%, indicating a significant increase in the agility of KOP Floorball UNJ athletes after undergoing circuit training. For the arm muscle strength variable, the  $t$ -value was  $-14.93 > t$ -table (2.145) with a significance value of  $0.00 < 0.05$ . The average improvement was 2.47, equivalent to 29.7%, indicating a significant increase in arm muscle strength among KOP Floorball UNJ athletes after completing the circuit training program.*

**Keywords :** *Circuit Training, Agility, Arm Muscles Strength*

*Intelligentia - Dignitas*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Circuit Training* terhadap peningkatan *agility* dan kekuatan otot lengan atlet KOP *Floorball* Universitas Negeri Jakarta”. Tulisan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan serta bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini meskipun masih terdapat kekurangan dalam hasil penulisan ini. Maka dari itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Bayu Nugraha, S. Pd, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd selaku dosen pembimbing pertama, Miss Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd selaku dosen pembimbing kedua, serta kepada Bapak Dr. Bayu Nugraha M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu banyak penulis selama masa perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta. Selain tidak lupa kepada kedua orang tua saya yaitu Bapak Arifin dan Ibu Funilya Loekman yang sudah mendidik sejak kecil.

Jakarta, 11 Februari 2025

JN  
*Intelligentia - Dignitas*



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	10
A. Deskripsi Konseptual .....	10
1. Hakikat <i>Agility</i> .....	10
2. Hakikat Kekuatan Otot Lengan .....	13
3. Hakikat <i>Circuit Training</i> .....	18
4. Hakikat Latihan .....	25
5. Hakikat <i>Floorball</i> .....	33
6. Hakikat Klub Olahraga Prestasi .....	54
B. Kerangka Berpikir .....	56
C. Hipotesis Penelitian .....	58
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	59
A. Tujuan Penelitian .....	59
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	59
C. Metode Penelitian .....	59
D. Populasi dan Sampel .....	61
1. Populasi .....	61
2. Sampel .....	62
E. Teknik Pengumpulan Data .....	63

1. Instrumen Penelitian <i>Agility</i> .....	63
2. Instrumen Penelitian Kekuatan Otot Lengan.....	65
F. Teknik Analisis Data.....	66
1. Deskriptif Statistik.....	67
2. Uji Reliabilitas Uji.....	67
3. Hipotesis Statistika .....	68
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	69
A. Deskripsi Data .....	69
1. Data <i>Circuit Training</i> dengan <i>Agility</i> .....	69
2. Data <i>Circuit Training</i> dengan Kekuatan Otot Lengan.....	71
B. Pengujian Hipotesis .....	73
1. <i>Circuit Training</i> (X) dan Peningkatan <i>Agility</i> (Y1).....	73
2. <i>Circuit Training</i> (X) dan Peningkatan Kekuatan Otot Lengan (Y2).....	75
C. Pembahasan Hasil.....	77
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	81
<b>LAMPIRAN</b> .....	87
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	111

*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tes Awal <i>Agility</i> .....	70
2. Tes Akhir <i>Agility</i> .....	71
3. Tes Awal Kekuatan Otot Lengan.....	72
4. Tes Akhir Kekuatan Otot Lengan.....	73
5. Uji Normalitas <i>Agility</i> .....	74
6. Uji T Sampel Berpasangan <i>Agility</i> .....	75
7. Uji Normalitas Kekuatan Otot Lengan.....	76
8. Uji T Sampel Berpasangan Kekuatan Otot Lengan.....	77



*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Anatomi Otot Lengan.....	16
2. Lapangan <i>Floorball</i> .....	39
3. Stik / Tongkat <i>Floorball</i> & Ukuran Stik.....	40
4. Bola <i>Floorball</i> .....	41
5. Gawang <i>Floorball</i> .....	42
6. Rink <i>Floorball</i> .....	43
7. Perlengkapan Penjaga Gawang.....	43
8. Teknik <i>Dribble Forehand</i> .....	44
9. Teknik <i>Dribble Backhand</i> .....	45
10. Teknik <i>Receive Forehand</i> .....	46
11. Teknik <i>Receive Backhand</i> .....	46
12. Teknik <i>Passing Forehand</i> .....	47
13. Teknik <i>Passing Backhand</i> .....	48
14. Teknik <i>Drag Pass</i> .....	49
15. Teknik <i>Slap Pass</i> .....	49
16. Teknik <i>Wrist Pass</i> .....	50
17. Teknik <i>Wrist Shoot</i> .....	51
18. Teknik <i>Slap Shoot</i> .....	52
19. Teknik <i>Drag Shoot</i> .....	53
20. Teknik <i>Outsweeper Shoot</i> .....	54
21. Teknik <i>Backhand Shoot</i> .....	54
22. <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	60
23. Desain Penelitian Paradigma Ganda Dengan Dua Variabel Dependen.....	60
24. Rumus Slovin.....	62
25. <i>Illinois Agility Test</i> .....	63

26. Histogram Tes Awal <i>Agility</i> .....	70
27. Histogram Tes Akhir <i>Agility</i> .....	71
28. Histogram Tes Awal Kekuatan Otot Lengan.....	72
29. Histogram Tes Akhir Kekuatan Otot Lengan.....	73



*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Penelitian .....	87
2. Hasil Penelitian .....	89
3. Tabel T .....	94
4. Susunan Program Latihan .....	95
5. Validasi Program Latihan .....	103
6. Dokumentasi .....	106
7. Daftar Hadir .....	108
8. Surat Izin Penelitian Dari Universitas .....	109
9. Surat Balasan Dari KOP <i>Floorball</i> UNJ .....	110



*Intelligentia - Dignitas*