
**Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kelincahan Peserta
Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan**

***The Effect Of Circuit Training On The Agility Of Futsal Extracurricular
Participants At SMPN 1 Sawan***

**I Gede Jagat Prawiraditha¹, Gede Doddy Tisna², I Nyoman
Sudarmada³**

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas
Pendidikan Ganesha, jalan Udayana Nomor 11, Banyuasri, Kecamatan Buleleng,
Kabupaten Buleleng, Bali 81116, Indonesia

**email: jagat@undiksha.ac.id*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Sawan. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Sawan dengan Jumlah 30 orang. Subjek penelitian ini dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan latihan sirkuit sedangkan kelompok kontrol diberikan pelatihan bermain futsal konvensional. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semua (quasi experimental) dengan rancangan penelitian the non-randomized control group, pre-test, pre test design, kelincahan diukur menggunakan instrumen tes zig-zag run, selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan uji independent-samples t test pada taraf signifikansi 0,05 dengan bantuan SPSS 27.0 for windows. Berdasarkan analisis data penelitian untuk variabel kelincahan diperoleh nilai signifikansi 0,200 semua data lebih kecil dari nilai α (Sig < 0.05). disimpulkan bahwa latihan sirkuit berpengaruh terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Sawan.

Kata kunci: Latihan Sirkuit, Kelincahan, Futsal.

Abstract

This study aims to determine the effect of circuit training on the agility of futsal extracurricular participants at SMPN 1 Sawan. The subjects of this research were all futsal extracurricular participants at SMPN 1 Sawan, totaling 30 students. The subjects were divided into a treatment group and a control group. The treatment group received circuit training, while the control group received conventional futsal training. This study employed a quasi-experimental design with a non-randomized control group and a pre-test-post-test design. Agility was measured using the Zig-Zag Run test instrument. The data were analyzed using an independent-samples t-test at a significance level of 0.05 with the assistance of SPSS 27.0 for Windows. Based on the data analysis, the agility variable obtained a significance value of 0.200, which is smaller than $\alpha = 0.05$ (Sig < 0.05). Thus, it can be concluded that circuit training has a significant effect on the agility of futsal extracurricular participants at SMPN 1 Sawan.

Keywords: circuit training, agility, futsal.

PENDAHULUAN

Penguasaan teknik sangat penting untuk membangun kemampuan pemain dalam bermain futsal secara efektif dan kompetitif. Futsal sendiri merupakan permainan dengan tempo cepat sehingga kondisi fisik yang baik. Pemain yang mempunyai kondisi fisik prima akan cenderung memiliki rasa percaya diri pada saat pertandingan dibandingkan dengan pemain yang tidak mempunyai banyak stamina yang baik akan mudah kehilangan konsentrasinya pada saat pertandingan. (Christy et al., 2022) (Nugraha et al., 2023) (Purba et al., 2022) Olahraga permainan futsal seolah-olah mengalir begitu saja, karena atlet melakukan improvisasi arahan dari pelatih ketika dalam menghadapi yang berbeda-beda, sehingga diperlukan konsentrasi dan intelegitas yang tinggi tiap atlet diharuskan berjuang agar selalu menguasai, mengontrol bola, dan juga ditekankan agar selalu berlari dengan tempo yang tinggi.

Perlunya sportivitas dalam permainan futsal karena ada banyak hal yang mungkin terjadi ketika adanya pertandingan futsal sikap yang emosi dapat memecah konsentrasi team sehingga terdapat terjadinya perkelahian dan terjadinya tekel kaki lawan sehingga terjadinya cedera pemain yang mengakibatkan pemain tersebut tidak dapat bermain, futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang kondisi fisiknya kurang baik, futsal mampu menarik minat banyak orang karena permainan yang mirip dengan sepak bola ini mudah dimainkan siapapun dan dimainkan dalam ruangan yang membuat hal ini sangat menarik.

Dari beberapa penjelasan mengenai komponen fisik berdasarkan penjelasan dari pelatih ekstrakurikuler SMPN 1 Sawan yaitu Bapak Ketut Pendi Ary atmaja, S.Pd. menyatakan bahwa terjadinya penurunan performa yang disebabkan oleh salah satu kondisi fisik yang masih belum ada peningkatan yaitu kelincahan, kurangnya metode latihan dapat berpengaruh dalam men-*dribbling* bola sehingga kurangnya kelincahan

pada pemain futsal di SMPN 1 Sawan maka dari itu perlunya metode latihan yang benar dengan memberikan latihan sirkuit diharapkan pemain futsal mampu menerapkan metode latihan dengan baik dan mampu meningkatkan kelincahan pada pemain futsal. Harapan pada pemain futsal khusus nya ekstrakurikuler SMPN 1 Sawan agar tetap memahami pola latihan seperti latihan sirkuit yang dimana dengan melakukan latihan yang konsisten untuk meningkatkan kelincahan dalam men-*dribbling* bola futsal dengan hasil yang maksimal sehingga diharapkan memiliki pemain yang berkualitas.

Pentingnya pelatihan sirkuit ini sebagaimana telah di paparkan di atas, jelas bahwa latihan sirkuit pada dasarnya bertujuan untuk memaksimalkan fungsi atlet dalam mengatur posisi serta gerakan kondisi tubuh sehingga dapat menghasilkan gerakan yang optimal dan efisien. Pada intinya atlet futsal harus memiliki keseimbangan serta kekuatan dan kelincahan oleh karena itu, diharapkan dengan pelatihan sirkuit dapat meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut sehingga dapat meningkatkan prestasi. Tetapi kenyataan masalah yang terjadi dalam pertandingan yaitu kurangnya latihan kelincahan dalam mempertahankan posisi tubuh pada saat kaki melangkah. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari pelatihan Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan yang menyatakan bahwa kurangnya referensi latihan kelincahan.

Kelincahan atau *agility* dalam olahraga adalah kemampuan mengubah arah tubuh secara efektif, cepat, dan cekatan. Kelincahan juga mesti dibarengi dengan gerakan efisien dengan tenaga penuh, sebagaimana dikutip dari buku pendidikan *Jasmani Olahraga dan Kesehatan (2020)* yang ditulis Mochamad Windarto. kelincahan sangat bermanfaat bagi pemain futsal karena jika dilatih dapat melewati lawan dan men-*dribbling* bola menjadi sangat baik, jika kelincahan tidak dilatih maka keseimbangan men-*dribbling* bola sangat tidak bagus dan gampang direbut oleh lawan alhasil daerah pertahanan gampang di bobol oleh lawan, selanjutnya kelincahan apabila tidak dilatih mengakibatkan pemain mengalami kehilangan konsentrasi yang artinya tidak dapat memposisikan

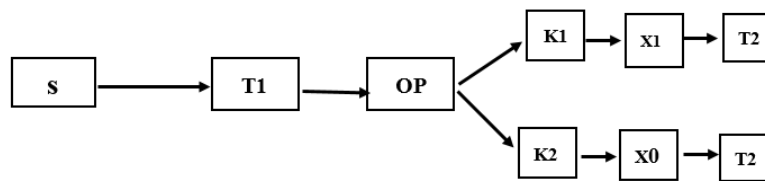
atau *passing* bola tidak terarah sehingga tidak bisa didapatkan oleh team. Kecepatan *dribbling* sangat penting dalam permainan futsal karena dapat mengubah arah bola sehingga lawan tidak bisa merebut bola dan tidak dapat mengejar.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melatih kelincahan agar memahami metode latihan dan pengalaman dalam melakukan latihan. Futsal merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik begitu juga dalam kondisi fisik. Beberapa teknik dasar yang penting meliputi, *dribbling* yaitu gerakan menggiring bola dengan kontrol menggunakan kaki, *passing* yang merupakan teknik mengoper bola kepada rekan satu tim melalui berbagai jenis operan, *shooting* keterampilan menembak bola ke arah gawang untuk mencetak gol, *receiving* yang melibatkan penguasaan bola saat menerima operan, serta *defending* keterampilan dalam menghalau serangan lawan dan merebut bola kembali.

Berdasarkan definisi para ahli dapat disimpulkan bahwa pelatihan sirkuit ialah latihan yang dapat meningkatkan kelincahan untuk mendribbling bola agar lebih baik berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka penulis melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan”**.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang bersifat semu (*quasi experimental*). Menurut (Kanca, 2010) rancangan penelitian adalah rencana tentang bagaimana cara mengumpulkan, menyajikan, dan menganalisis data untuk memberi arti data tersebut secara efektif dan efisien. Manfaat rancangan penelitian adalah sebagai kerangka operasional penelitian dan menganalisis untuk memberi arti terhadap data tersebut secara efektif dan efisien. Manfaat rancangan penelitian dan mengetahui keterbatasan hasil penelitian. Adapun rancangan yang digunakan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian
Sumber: Hasil Peneliti

Keterangan:
S : Subjek Penelitian
T1 : Tes awal (*pre test*)
OP : Ordinal Pairing
K1 : Kelompok 1
K2 : Kelompok 2
X1 : perlakuan (Pelatihan *Circuit*)
X0 : perlakuan kontrol (Latihan dasar Futsal)
T2 : Tes akhir (*post-test*)

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama 4 minggu total 12 sesi latihan sebanyak 3 kali latihan dalam seminggu pada hari senin, rabu, jumat. Tempat yang digunakan untuk meneliti adalah di Gonk Futsal yang ber-alamat di br dinas kanginan Desa Sawan. Subjek penelitian merupakan keseluruhan varian yang menjadi bahan peneliti atau dapat diartikan sebagai jumlah populasi seluruh anggota yang langsung dijadikan subjek penelitian. Subjek penelitian ini adalah seluruh Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan yang berjumlah 30 orang.

Sesuai dengan rancangan penelitian dalam program pelatihan maka akan dilaksanakan pelatihan dalam 4 minggu dengan frekuensi pelatihan sebanyak 3 kali dalam seminggu, sehingga pelatihan akan dilakukan sebanyak 12 kali pelatihan. Sebelum penyusunan program latihan, maka dilakukan uji coba terlebih dahulu kepada subjek penelitian untuk mencari kemampuan maksimal sebagai langkah awal dalam penyusunan program latihan. Adapun tahapan-tahapan pemberian pelatihan sirkuit adalah sebagai berikut:

Pendahuluan

1) Pengarahan dan doa : 5 menit

2) Pemanasan : 5 menit

Pelatihan inti : 15 menit /set

Pendinginan : 3 menit

Evaluasi/penutup : 5 menit

Dalam penyusunan program latihan menggunakan intensitas yang didapat saat melakukan uji coba terhadap subjek. Pelatihan ini memakan waktu latihan 30 detik dan istirahat aktif 120 detik, pelatihan ini merupakan suatu proses latihan beban yang ditingkatkan secara progresif yang dilakukan secara terencana, teratur, dan berulang-ulang. Berdasarkan prinsip-prinsip latihan guna meningkatkan kondisi kualitas fisik. Prinsip beban bertambah pada penelitian ini, mengacu pada sistem tangga (*the step approach sytem*), dimana pada minggu terakhir (minggu ke-4) diberikan penurunan beban (*unloading fase*) telah dilakukan maka didapat penyusunan program latihan sebagai berikut.

Tabel 3.1 Program Pelatihan

Minggu	Materi Latihan	Intensitas	Set	Menit latihan	Tipe istirahat
1	1.latihan sirkut 6 Pos	25%	1	15 menit	Istirahat Aktif
	2.ke-permainan futsal	25%	2	15 menit	Istirahat Aktif
		25%	3	15 menit	Istirahat Aktif
Total latihan				45 menit	
2	1.latihan sirkut 6 Pos	50%	1	15 menit	Istirahat Aktif
	2.ke-permainan futsal	50%	2	15 menit	Istirahat Aktif
		50%	3	15 menit	Istirahat Aktif
		50%	4	15 menit	Istirahat Aktif
Total latihan				60 menit	
3	1.latihan sirkut 6 Pos	75%	1	15 menit	Istirahat Aktif
	2.ke-permainan futsal	75%	2	15 menit	Istirahat Aktif
		75%	3	15 menit	Istirahat Aktif
		75%	4	15 menit	Istirahat Aktif
		75%	5	15 menit	Istirahat Aktif
Total latihan				75 menit	
4	1.latihan sirkut 6 pos	50%	1	15 menit	Istirahat Aktif
	2.ke-permainan futsal	50%	2	15 menit	Istirahat Aktif
		50%	3	15 menit	Istirahat Aktif
		50%	4	15 menit	Istirahat Aktif
Total Latihan				60 menit	
Total				240 menit	

HASIL

Deskripsi Data Penelitian

Peneltian ini dilakukan di SMPN 1 Sawan, Yaitu pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Setelah pemanasan subjek,selanjutnya dilakukan tes awal,yaitu pre-test kelincahan diukur dengan zig-zag run.

Berdasarkan tes awal, subjek dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan tehnik ordinal pairing. Kelompok perlakuan I melakukan latihan sirkuit, sedangkan kelompok perlakuan II mendapatkan latihan dasar futsal. Pemberian pelatihan pada kedua kelompok dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2025 s/d 10 November 2025. Latihan sirkuit diberikan 4 minggu dengan frekuensi pelatihan sebanyak 3 kali dalam seminggu, sehingga pelatihan akan dilakukan sebanyak 12 kali pelatihan. Sesi latihan tiap pos 30 detik dan sesi istirahat 120 detik untuk melewati pos terakhir dengan sesi waktu 5 menit berikutnya dengan 6 pos. Setelah pemberian perlakuan pada masing-masing kelompok, selanjutnya dilakukan tes akhir yaitu post-test kelincahan diukur dengan zig-zag run. Data pre-test dan post-test kelincahan tersebut selanjutnya dianalisis secara deskriptif dengan SPSS 27.0 for windows. Adapun deskripsi data pre-test dan post-test kelincahan disajikan pada tabel 4.1

Tabel 4.1 Deskripsi Data Pre-test dan Post-test Kelincahan

Statistik	Pre-test		Post-test	
	Latihan sirkuit	Latihan dasar futsal	Latihan sirkuit	Latihan dasar futsal
Mean	14.15	14.06	11.29	12.84
Varians	3.89	4.74	1.52	4.46
Std. Deviasi	1.97	2.18	1.23	2.11
Minimum	10.38	10.20	9.19	9.11
Maksimum	17.12	17.10	13.19	15.57

(Sumber: Perhitungan SPSS selengkapnya disajikan pada Lampiran 6)

Deskripsi data hasil pre-test kelincahan pada kelompok perlakuan latihan sirkuit, yaitu dengan subjek 15 orang diperoleh waktu rata-rata sebesar 14.15 detik dengan waktu paling lambat 17.12 detik dan waktu paling cepat 10.38 detik dengan standar deviasi 1.97 detik dengan varians 3.89 detik. Deskripsi data hasil pre-test kelincahan pada kelompok perlakuan latihan dasar futsal, yaitu dengan subjek 15 orang diperoleh waktu sebesar 14.06 detik dengan waktu paling lambat 17.10 detik dan waktu paling cepat 10.20 detik dengan standar deviasi 2.18 dengan varians 3.89 detik.

Deskripsi data hasil Post-test kelincahan pada kelompok perlakuan latihan sirkuit yaitu dengan subjek 15 orang diperoleh waktu rata-rata

sebesar 11.29 detik dengan waktu paling lambat 13.19 detik dan waktu paling cepat 9.19 detik dengan standar deviasi 1.23 detik dengan varians 1.52 detik. Deskripsi data hasil post-test kelincahan pada kelompok perlakuan latihan dasar futsal, yaitu dengan subjek 15 orang diperoleh waktu rata-rata sebesar 12.84 dengan waktu paling lambat 15.57 detik dan waktu paling cepat 9.11 detik dengan standar deviasi 2.11 detik dengan varians 4.46 detik.

Pengajuan Asumsi Klasik

Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi klasik berupa uji prasyarat terhadap sebaran data berupa uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varians. Hasil pengujian normalitas data dan homogenitas varians terhadap data kelincahan dapat diuraikan sebagai berikut.

1) Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data

Data	Kelompok Pelatihan	Kolmogorov-Smirnov			Keterangan
		Statistic	df	Sig.	
Pre-test	Latihan sirkuit	0,143	15	0,200	Berdistribusi normal
	Latihan dasar futsal	0,125	15	0,200	Berdistribusi normal
Post-test	Latihan sirkuit	0,155	15	0,200	Berdistribusi normal
	Latihan dasar futsal	0,147	15	0,200	Berdistribusi normal

(Sumber: Perhitungan SPSS selengkapnya disajikan pada Lampiran 7)

Berdasarkan Tabel ditunjukkan bahwa nilai probabilitas (p) pada statistika Kolmogrov-Smirnov untuk data pre-test pada kelompok latihan sirkuit sebesar 0,200 dan kelompok latihan dasar futsal sebesar 0,200, kemudian untuk data post test pada kelompok latihan sirkuit 0,200 dan kelompok latihan dasar futsal sebesar 0,200. Nilai probabilitas (p) tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga H0 diterima. Hal ini merupakan bahwa sebaran data kelincahan pada kelompok latihan sirkuit dan kelompok latihan dasar futsal berdistribusi normal.

2) Hasil Uji Homogenitas Varians

Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Varians

Levene's Test of Equality of Error Variances					
Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keputusan
Pre-test	0,190	1	28	0,666	Varians Homogen
Post-test	3,025	1	28	0,093	Varians Homogen

(Sumber: Perhitungan SPSS selengkapnya disajikan pada Lampiran 8)

Berdasarkan Tabel 4.3 hasil uji homogenitas varians untuk kelompok latihan sirkuit dengan kelompok latihan dasar futsal pada data pre-test menunjukkan nilai probabilitas (p) pada statistika Levene sebesar 0,666 dan pada data post-test menunjukkan nilai probabilitas (p) pada statistik Levene sebesar 0,093. Nilai probabilitas (p) > 0,05 sehingga H₀ diterima. Hal ini menunjukkan bahwa variansi pada setiap kelompok adalah sama (homogen).

3) Penguji Hipotesis

Tabel 4.4 Hasil Analisis Independent-Samples t Test

		LEVENE'S TEST FOR EQUALITY OF VARIANCES		T-TEST FOR EQUALITY OF MEANS				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
POST-TEST	Equal variances assumed	3,025	0,093	2,464	28	0,020	1,555	0,631
	Equal variances not assumed			2,464	22,557	0,022	1,555	0,631

(Sumber: Perhitungan SPSS selengkapnya disajikan pada Lampiran 9)

Berdasarkan Tabel 4.4 diperoleh nilai t hitung sebesar 2,2464 dengan probabilitas (p) pada equal variances assumed sebesar 0,020. Nilai probabilitas (p) < 0,05, sehingga H₀ yang berbunyi "latihan sirkuit tidak berpengaruh terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Sawan" ditolak. Hal ini berarti bahwa latihan sirkuit berpengaruh

terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Sawan. Berdasarkan nilai mean Difference (perbedaan rata-rata) sebesar 1,555 detik terlihat bahwa waktu rata-rata kelincahan pada kelompok latihan sirkuit lebih cepat dari pada kelompok latihan dasar futsal. Jadi, disimpulkan bahwa kelincahan pada kelompok latihan sirkuit lebih tinggi dari pada kelompok latihan dasar futsal.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan sirkuit dan latihan dasar futsal terhadap kelincahan pada ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Sawan. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan sirkuit berpengaruh terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Sawan. Secara teoritis hasil terdapat perbedaan pengaruh antara latihan sirkuit dan latihan dasar futsal terhadap kelincahan dapat dijelaskan sebagai berikut. *circuit training* adalah sistem latihan yang dirancang untuk meningkatkan keseluruhan kebugaran tubuh secara simultan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, serta komponen fisik lainya (Purba et al, 2022). *Circuit training* mempunyai pengaruh pada daya tahan dan bisa menguatkan otot-otot pernafasan, hal tersebut memberi manfaat besar pada pemeliharaan kebugaran jantung dan paru-paru. Dalam memilih jenis beban latihan tiap pos sesuai aspek yang menjadi tujuan utama yang ingin dicapai yakni petunjuk umum pelaksanaan latihan *circuit training* (Rahman, 2018).

Circuit training diterapkan untuk meningkatkan kelincahan pada atlet futsal karena metode ini memiliki intensitas yang tinggi, sehingga pasokan oksigen tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan otot. Akibatnya, kerja anaerobik akan menyebabkan kekurangan oksigen pada atlet. Oleh karena itu, pemain perlu dilatih dengan intensitas yang semakin meningkat, sehingga kemampuan untuk bertahan terhadap kelelahan juga akan meningkat seiring waktu (Mashud dan Karniadi, 2015). Dengan demikian, *circuit training* sangat memungkinkan mengembangkan potensi siswa tingkat SMP. *Circuit training* disebut juga sebagai latihan melewati

beberapa pos yang merupakan rangkuman dari beberapa gerakan selayaknya sebuah lintasan sirkuit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mirpana dan Mahfud (2024), yang menemukan bahwa *circuit training* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada atlet yang melakukan aktivitas fisik. Senada dengan itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumerta *et al.* (2021), yang menunjukkan bahwa pelatihan *circuit training* meningkatkan kelincahan tubuh atlet sepak bola. Kemudian, hasil penelitian Alfiansyah *et al.* (2025). Menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *circuit training* pada media keras terhadap kelincahan atlet sepak bola.

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat ditarik simpulan bahwa latihan sirkuit berpengaruh terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler Futsal SMPN 1Sawan. Peneliti ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu dengan desain *control group pretest-posttest design*, yang mana diawal peneliti mengadakan *pretest* untuk mengetahui nilai awal, kemudian diberikan perlakuan,selanjutnya peneliti memberikan *posttest* untuk membandingkan kelincahan paa ekstrakurikuler futsal. Populai penelitian ini adalah pserta ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan yang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian ditentukan dengan *ordinal pairing* dengan data *pretest*, sehingga diperoleh kelompok latihan sirkuit sebanyak 15 orang dan latihan dasar futsal sebayak 15 orang.

Metode pengumpulan data mnggunakan tes. Instrumen penelitian menggunakan tes kelincahan diukur dengan *zig-zag run*. Data dianalisis dengan menggunakan uji t, yaiu *Independent-Samples t test* untuk menguji hipotesis penelitian. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan uji t, terlebih dahaulu dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas varian. Seluruh pengujian dilakukan dengan bantuan program *SPSS 27.0 for Windows*. Hasil penelitian yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan adalah terdapat perbedaan pegraruh antara latihan sirkuit dan latihan dasar futsal terhadap

kelincahan pada ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Sawan. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan sirkuit berpengaruh terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Sawan.

Kesimpulan berisikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Kesimpulan harus menjawab tujuan khusus. Bagian ini dituliskan dalam bentuk esai dan tidak mengandung angka.

REFERENSI

- Atiq, A., & Haetami, M. (2020). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Heading Sepak Bola Berbasis Bermain untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun. *Jurnal Locomotor*, 1(1).
- Alfiansyah, Y. N., Andiana, O., & Abdullah, A. (2025). Pengaruh Latihan Circuit Training pada Media Keras terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola ASIFA (Aji Santoso International Football Academy) U-15. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(3), 595–602. <https://doi.org/10.36709/joker.v5i3.268>
- Afif, G. M., Amirudin, A., & Arifin, R. (2024). Tingkat Kelincahan dan Teknik Dribbling Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Penjakora*, 11(1), 8-15.
- Basrizal, R., et al. (2020). Latihan Kelincahan terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769-781.
- Kusuma, F. E., & Irawan, R. J. (n.d.). *Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun*.
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan Ball Feeling dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 381-390.
- Harahap, A. M., et al. (2024). Perspektif Pemantauan Dasar-Dasar Kepelatihan Pada Pelatih Olahraga. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(3), 338-345.
- Jamaludin, J., Hulfian, L., & Wijaya Kusuma, L. S. (2023). Metode Latihan Sirkuit dan Interval dapat Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Futsal. *Jurnal Porkes*, 6(1), 279-291.
- Juita, A., & Haddina, E. (2024). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(2), 145-154.
- Kahfi, M. K., & Wijaya, F. (2020). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4), 24-29.
- Shabih, M. I., Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Atlet Sepakbola. *Jurnal Kejaora*

- (*Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*), 6(1), 145–152.
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Maidar, M. K. (2024). Refleksi Momentum Hari Peduli Sampah Nasional. *Kesehatan dan Keolahragaan dalam Menyongsong Indonesia Emas, 2045*, 95.
- Nugroho, R. A., et al. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
<https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Nugraha, F., et al. (2023). Pengaruh Latihan Sirkuit Zigzag terhadap Kelincahan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Futsal. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 3(2), 71–83.
<https://doi.org/10.59734/ijpa.v3i2.37>
- Hermawan, S. T., et al. (2023). Latihan Shuttle Run dan Ladder Drill Untuk Meningkatkan Kelincahan Atlet Tenis Meja. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(3), 1279–1285.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5417>
- Sofyan, M. (2022). Artikel E-Journal Unesa Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Futsal. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 07).
- Sadewa, A., Muda, N., Putra, S., Dewa, I., Aryananda, M., Kusuma, W., Suyoko, A., Lestari, B., Pendidikan, S., Olahraga, K., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (n.d.). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Salwa, S. Z., & Akrom, A. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Lari Sprint 100 Meter. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 7(1), 1-18.
- Satria, H. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*. (Vol. 11, Issue 1).
<http://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalbinaedukasi>
- Septia, A., Kuningan, M. S., & Septia PJKR STKIP Muhammadiyah Kuningan, A. (2022). Aldi Septia 1. In *Journal of Physical Education and Sport Science* (Vol. 4, Issue 1).
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4460071>
- Permadi, A. B. Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Sepak Bola G Sport Batumarta Kecamatan Madang Suku Iii.