

ABSTRAK

Yogi Zulwandi (2019): Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola (Studi Eksperimen Pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh)

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi *shooting* pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh. Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan akurasi *shooting* diantaranya yaitu latihan sirkuit. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan sirkuit terhadap akurasi *shooting* pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh yang berjumlah 63 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 18 orang U14-17. Instrumen penelitian ini adalah Tes Kemampuan *Shooting* ke Gawang. Tes terdiri dari *pre test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan 16 kali dalam 1 minggu latihan sebanyak 3 kali pertemuan, dan diakhiri dengan *post test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan diperoleh ($t_{hitung} 3.09 > t_{tabel} = 1.74$) dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap akurasi *shooting* pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh yaitu dari rata-rata 5.11 yang diperoleh pada *pre-test* menjadi 7 pada *post test* (meningkat 1.89).

Kata Kunci : Latihan sirkuit, *shooting* ke gawang