ABSTRAK

Rama Alestio. 2018. "Pengaruh *Circuit Training* dan *Imagery* Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya akurasi Tendangan Penalti Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Circuit Training* dan *Imagery* Terhadap Kemampuan Akurasi Tendangan Penalti Pemain SSB Berlian Muda FC Solok.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan penelitian *the two group pre test – post test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada 05 Oktober – 05 November 2018 di Lapangan Sepakbola Merdeka Kota Solok. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Berlian Muda FC Solok yang usianya 15-17 tahun yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *Purposive Sampling.* Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok diberi latihan C*ircuit Training* didapatkan nilai t hitung = 2.69 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan α = 0.05 dan dk = 9. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**2.69 >** 1.833**).** Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok. Pada kelompok diberi kombinasi didapatkan nilai t hitung =2.95 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan α = 0.05 dan dk = 9. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**2.95** > 1.833**).** Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Imageri* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok. Terdapat adanya perbedaan latihan *circuit training* dan latihan *imageri* terhadap kemampuan *Penalti Kick* Pemain Sepakbola SSB Berlian Muda FC Solok, dimana nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ 2.18 > 1.833**)**...