

PERBEDAAN LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* DAN *IMAGERY* TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTI PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA
(SSB) PS OBOR SOLOK

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

HAFIDH KURNIA JOPA
1306878/2013

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Perbedaan Latihan *Circuit Training* dan *Imagery* Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) PS Obor Solok.

Nama : Hafidh Kurnia Jopa

BP/NIM : 2013/1306878

Jurusan : Kepelatihan

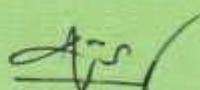
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Disetujui:

Pembimbing I



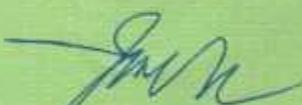
Prof. Dr. Eddy Marheni M. Pd
NIP. 19561020 198003 1 005

Pembimbing II



Dr. Alex Aldha Yudi M. Pd
NIP. 19850603 200912 1 006

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan


Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Nama : Hafidh Kurnia Jaya
BP/NIM : 2013/1306878

Dinyatakan Lulus Setelah Diperlakukan di Depan Tim Pengaji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Kolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

Perbedaan Latihan *Circuit Training* dan *Imagery* Terhadap Kemampuan
Tendangan Penalti Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) PS Obor Solok

Padang, Agustus 2017

Tim Pengaji

1. Ketua : Prof. Dr. Eddy Marheni M. Pd
2. Sekretaris : Dr. Alex Aldha Yudi M. Pd
3. Anggota : Dr. Tjung Hanw Sin M. Pd, Kons
4. Anggota : Dr. Roma Inwan M. Pd
5. Anggota : Dr. Umar MS, AIFO

Tanda Tangan



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Perbedaan Latihan *Circuit Training* dan *Imagery* Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain SSB PS Obor Solok", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dituliskan atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada keputusan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017



Hafidh Kurnia Jopja
NIM. 1306878/2013

ABSTRAK

HAFIDH KURNIA JOPA. 2017. “Pengaruh Latihan *Circuit Training* dan *Imagery* Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok”

Di dalam permainan olahraga sepakbola, tujuan permainan sepakbola yang harus dilaksanakan adalah menciptakan gol sebanyak mungkin kegawang lawan. Teknik menendang bola sangat besar peranannya. Teknik menendang bola juga digunakan untuk tendangan bebas, tendangan sudut dan khususnya tendangan penalti. Kondisi fisik, teknik, taktik serta mental sangat diperlukan dalam usaha menciptakan gol. Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan di lapangan terlihat bahwa banyak diantara pemain SSB PS Obor melakukan kesalahan dalam melakukan tendangan penalti. Maka pelatih harus bisa menentukan bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan tendangan penalti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Circuit Training* dan *Imagery* Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan penelitian *the two group pre test – post test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Juli 2017 di Lapangan Merdeka Kota Solok. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB PS Obor Solok yang berjumlah 20 orang yang usianya 15-17 tahun. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan tendangan penalti Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok ($p = 0.038$). Terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap kemampuan tendangan penalti Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok ($p = 0.009$). Tidak terdapat perbedaan Pengaruh Latihan *sirkuit training* dan *imageri* Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok ($p = 0.3343$). Disarankan kepada pelatih sepak bola untuk membuat program latihan yang cocok dan tepat bagi pemain untuk dapat meningkatkan kemampuan tendangan pinalti pemain.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* dan *Imagery* Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Proposal penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan proposal penelitian ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan proposal penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Dr. Syafrizar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan proposal penelitian ini.

3. Dr. Umar, M.S, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Prof. Dr. Eddy Marheni M.Pd sebagai Pembimbing I dan Dr. Alex Aldha YudiM.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian proposal penelitian ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
6. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian proposal penelitian ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan proposal penelitian ini. Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KajianTeori.....	11
1. Permainan Sepakbola	11
2. Tendangan Penalti dalam Sepakbola.....	13
3. Metode <i>Circuit Training</i>	15
4. <i>Imagery</i>	19
5. Latihan	22
B. Penelitian Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	29
B. Defenisi Operasional	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Instrument Penelitian.....	32
E. TeknikAnalisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	36
B. Uji Persyaratan Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis	38
D. Pembahasan	39
E. Keterbatasan Penelitian	45

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47

DAFTAR RUJUKAN..... 49**LAMPIRAN..... 51**

DAFTAR TABEL

1. Populasi SSB PS Obor Solok	32
2. Pengawas dan Tenaga Pembantu Tes.....	35
3. Distribusi Rata-rata Kemampuan Tendangan Penalti Sebelum Dan Sesudah Latihan <i>Circuit Training</i>	37
4. Uji Normalitas Pengaruh Latihan <i>Circuit Training</i> Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok	38
5. Uji Normalitas Pengaruh Latihan <i>Imageri</i> Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok.....	38
6. Uji T Pengaruh Latihan <i>Circuit Training</i> Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok.....	39
7. Uji T Pengaruh Latihan <i>Imagery</i> Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti	39
8. Uji T Perbedaan Latihan <i>Circuit</i> dan Latihan <i>Imagery</i> Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti	40

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual	28
2. Tes Ketepatan Tembakan Ke Gawang	33

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan.....	56
2. Data Tes Awal <i>Circuit Training</i>	67
3. Data Tes Akhir <i>Circuit Training</i>	68
4. Data Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> <i>Circuit</i> dan <i>Imagery</i> Peningkatan Kemampuan Tendangan Penalti SSB PS Obor Solok	69
5. Uji t <i>Circuit Training</i>	71
6. Perbedaan <i>Circuit Training</i> dan <i>Imagery</i>	73
7. Luas Dibawah Lingkungan Normal Standar dari 0 ke Z	74
8. Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	75
9. Dokumentasi Penelitian	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan bermanfaat untuk meningkatkan Kesegaran Jasmani. Olahraga tidak hanya dijadikan sarana rekreasi semata, namun olahraga juga bertujuan untuk suatu prestasi yang dilakukan secara individu maupun secara berkelompok. Pencapaian prestasi merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan dibidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional RI no 3 tahun 2005 BAB II pasal 4 tentang tujuan keolahragaan nasional yang berbunyi:

"Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa" (Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional, 2007:1).

Dalam rangka meningkatkan olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumberdaya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Olahraga yang dilakukan dan dilaksanakan juga untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik di daerah, regional, nasional maupun internasional. Dimana untuk menghasilkan prestasi tersebut, seorang atlet atau olahragawan harus berlatih agar bisa mencapai prestasi maksimal. Komitmen pemerintah terhadap

olahraga prestasi dituangkan dan dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional RI No.3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 sebagai berikut:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang mengadakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan yang melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan dan pengembangan bakat sebagai proses generasi” (Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional, 2007:16).

Pengembangan olahraga di Indonesia diarahkan pada pembentukan dan pengembangan prestasi. Untuk pencapaian prestasi terhadap suatu cabang olahraga maka pemerintah menginstruksikan kepada masyarakat Indonesia untuk mendirikan perkumpulan antau klub olahraga. Pendirian perkumpulan atau klub olahraga adalah untuk memudahkan pencapaian tujuan peningkatan prestasi tiap-tiap cabang olahraga yang ada di Indonesia, salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia adalah sepakbola.

Olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer didunia, sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana sampai menjadi sepakbola modern yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang, baik anak-anak, orang dewasa, orang tua, bahkan wanita mulai dari kalangan bawah, kalangan menengah sampai kalangan atas serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya. Jika kita lihat dari perkembangannya, sepakbola dari tahun-ketahun selalu berkembang dengan pesat dan tingkat kemampuan teknikpun semakin berkembang.

Dalam permainan sepakbola disamping memiliki kondisi fisik, taktik dan mental yang baik, juga diperlukan sekali penguasaan teknik yang baik. Karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang pemain sepakbola tidak dapat meraih prestasi yang dicita-citakan. Teknik dalam sepakbola merupakan salah satu pondasi untuk dapat membuat seseorang bermain sepakbola. Pengertian dari teknik sepakbola merupakan segalah sesuatu tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat bermain sepakbola. Taktik juga berpengaruh dalam permainan sepakbola taktik merupakan tindakan yang tak dapat dipisahkan dari teknik. Pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang didukung oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental. Fisik merupakan modal dalam untuk dapat melaksanakan kegiatan teknik dan taktik.

Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk menjalankan taktik dalam permainan sepakbola. Taktik akan sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik, selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik pula, karena mental dapat mempengaruhi taktik secara individu maupun kelompok. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Di dalam permainan olahraga sepakbola, tujuan permainan sepakbola yang harus dilaksanakan adalah menciptakan gol sebanyak mungkin kegawang lawan. Dengan demikian maka kondisi fisik, teknik, taktik serta mental sangat diperlukan dalam usaha menciptakan gol kegawang lawan. Mencetak gol merupakan tugas yang paling sulit dalam permainan sepakbola, untuk mencetak gol pemain harus mampu melakukan keterampilan menendang yang baik. Dalam permainan sepakbola kemampuan teknik menendang bola sangat besar peranannya. Teknik menendang bola juga digunakan untuk tendangan bebas, tendangan sudut dan khususnya tendangan penalti. Ada kalanya kedua tim bermain imbang dan pertandingan harus dilanjutkan dengan adu penalti. Dalam melakukan tendangan penalti pemain juga harus memiliki fisik dan mental yang baik.

Tendangan penalti yaitu suatu tendangan yang dijatuhkan kepada tim yang melakukan pelanggaran, dan pelanggaran tersebut dilakukan di daerah penaltinya sendiri pada saat bola masih dalam permainan. Bagi para pemain, Pilihan tendangan penalti sangat banyak. Sejumlah pemain ada yang mengarahkan tendangannya melambung ke tengah gawang atau yang lebih idealnya dikenal dengan tendangan penalti panenka yang dilakukan oleh Anton Panenka saat membawa Cekoslovakia menjuarai Euro 1976 yang berjumpa dengan Jerman. Dan banyak juga pemain memilih untuk menendang sekeras mungkin atau mengarahkan ke pojok gawang. Bila kemampuan tendangan penalti yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar

Seorang eksekutor tendangan penalti dituntut memiliki teknik dasar, kondisi fisik dan mental yang baik. Untuk mendapatkan penguasaan keterampilan dalam menendang bola ke gawang harus mempunyai kondisi fisik yang baik khususnya kekuatan. Kondisi Fisik merupakan faktor utama yang berfungsi untuk melakukan gerakan menendang bola baik. Selain itu faktor mental merupakan salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap penguasaan keterampilan menendang untuk menghasilkan tendangan penalti yang baik. Oleh karena itu, pemain yang memiliki unsur mental yang baik akan mampu memahami gerakan yang akan dilakukan, kecepatan dalam stimulus, kecepatan membuat keputusan, kemampuan memahami gerakan yang akan dilakukan, dan khususnya di Kota Solok melalui SSB PS Obor Solok.

Sekolah Sepakbola (SSB) PS Obor merupakan salah satu klub sepakbola yang belum lama berdiri yaitu pada tahun 2015 sehingga masih minim prestasi. Oleh sebab itu untuk mencapai prestasi, SSB PS Obor meningkatkan program latihan, sarana dan prasarana, bentuk latihan, dan peran pelatih yang dapat meningkatkan kemampuan bermain sepakbola terutama keterampilan menendang bola khususnya tendangan penalti. Banyaknya bentuk latihan harus bisa dimanfaatkan sesuai dengan kemampuan para pemain. Dari kesalahan bentuk latihan tendangan penalti dapat mengakibatkan kurang berprestasinya SSB PS Obor. Jadi pelatih harus bisa menentukan bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan tendangan penalti.

Berdasarkan pengamatan penulis selama dua kali latihan dan satu kali pertandingan, yaitu pada hari Rabu dan Jum'at tanggal 8 dan 10 Februari 2017 pada jam 16.00 Wib, bertepatan saat SSB PS Obor Solok melakukan latihan untuk melakukan Uji coba di lapangan Merdeka Kota Solok pada hari minggu tanggal 12 Februari 2016. Pada saat berada dilapangan baik saat bertanding ataupun pada saat latihan, banyak diantara pemain melakukan kesalahan dalam melakukan tendangan penalti. Dimana pada saat pemain mendapatkan kesempatan tendangan penalti sering tidak menemui sasaran dan lemah, sehingga tendangan yang dilakukan mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan.

Kemudian peneliti juga melakukan diskusi ataupun tanya jawab dengan staf pelatih SSB PS Obor yaitu *Coach* Jon Rifanus, tentang tingkat kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola SSB PS Obor baik dari segi penguasaan teknik maupun bentuk-bentuk latihan yang diberikan. Menurut *Coach* Jon Rifanus, bahwa dari segi penguasaan teknik secara keseluruhan banyak pemain yang sudah menguasai teknik, namun dari segi kondisi fisik masih lemah dan masih tingginya tingkat kecemasan pemain saat melakukan tendangan penalti.

Dari penjelasan di atas, bahwa permasalahan dalam penelitian ini adalah lemahnya kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola SSB PS Obor Solok. Karena melihat lemahnya kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola SSB PS Obor, peneliti menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti; Kondisi fisik, mental, penguasaan teknik dasar, sarana

dan prasarana pendukung latihan, status gizi serta metode latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola SSB PS Obor Solok.

Untuk mengatasi masalah tersebut, metode yang dilakukan yaitu Metode Latihan *Circuit Training* dan *Imagery*. Metode adalah cara-cara mengajar khusus yang digunakan dalam mengelola pengetahuan, prinsip-prinsip, norma-norma peraturan-peraturan yang berlaku dalam olahraga atau semua yang penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya keefektifan dalam belajar.

Melihat kenyataan seperti yang telah diuraikan di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian terhadap SSB PS Obor. Dengan demikian judul penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Circuit Training* dan *Imagery* Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) PS Obor Solok.

B. Identifikasi Masalah

Karena melihat lemahnya kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola SSB PS Obor Solok, peneliti menduga banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola SSB PS Obor, diantaranya:

1. Penguasaan teknik tendangan penalti dalam permainan sepakbola pemain SSB PS Obor Solok.
2. Metode *Circuit Training* memberi pengaruh terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sekolah sepakbola SSB PS Obor Solok.

3. *Imagery* memberikan pengaruh pada peningkatan kemampuan tendangan penalti pemain sekolah sepakbola SSB PS Obor Solok.
4. Sarana dan prasarana latihan yang menunjang untuk meningkatkan kemampuan tendangan penalti pemain sekolah sepakbola SSB PS Obor Solok.
5. Status gizi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola sekolah SSB PS Obor Solok.
6. Program Latihan memberikan pengaruh pada peningkatan kemampuan tendangan penalti pemain sekolah sepakbola SSB PS Obor Solok
7. Belum diketahuinya metode latihan *Circuit Training* dan *Imagery* dapat meningkatkan kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola SSB PS Obor Solok.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, agar masalah dalam penelitian ini tidak terlalu luas serta mengingat keterbatasan kemampuan dan sumber dana serta waktu, maka penelitian ini dibatasi pada metode latihan *Circuit Training* dan *Imagery* terhadap kemampuan tendangan penalti pemain SSB PS Obor Solok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Circuit Training* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola SSB PS Obor Solok?

2. Apakah *Imagery* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola SSB PS Obor Solok?
3. Apakah terdapat perbedaan latihan *Circuit Training* dan *Imagery* terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola SSB PS Obor Solok?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan rumusan masalah di atas, maka dapat disampaikan bahwa penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola SSB PS Obor Solok.
2. Mengetahui pengaruh latihan *Imagery* terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola SSB PS Obor Solok.
3. Mengetahui perbedaan latihan *Circuit Training* dan *Imagery* terhadap kemampuan tendangan penalti pemain sepakbola SSB PS Obor Solok.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai masukan yang berarti bagi:

1. Peneliti, untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Instansi terkait, berguna sebagai bahan masukan dalam peningkatan prestasi olahraga sepakbola SSB PS Obor Solok.

3. Peneliti berikutnya, dalam melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan variable-variabel ini mempengaruhi dalam pencapaian prestasi sepakbola khususnya pada kemampuan tendangan penalti.
4. Perpustakaan, sebagai tambahan bahan referensi dan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan :

1. Terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan tendangan penalti Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok ($p = 0.038$).
2. Terdapat pengaruh latihan *imageri* terhadap kemampuan tendangan penalti Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok ($p = 0.009$).
3. Tidak terdapat perbedaan Pengaruh Latihan *sirkuit training* dan *imageri* Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok ($p = 0.334$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan tendangan penalti diantaranya :

1. Bagi pemain SSB PS Obor Solok disarankan memilih latihan *imagery* secara teratur dan tersistematis untuk dapat meningkatkan kemampuan tendangan penalti.
2. Kepada pemain SSB PS Obor Solok juga disarankan agar melakukan latihan *circuit training* dengan efektif karena dapat mengembangkan semua unsur kondisi fisik secara serempak. Oleh sebab itu latihan *circuit training* berguna untuk meningkatkan kemampuan tendangan pinalti.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Cetakan k-8. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang; Universitas Negeri Malang.
- Fardi, Adnan, 2011. *Silabus Dan Handout Mata Kuliah Statistik 2*.Padang : FIK UNP.
- Fifa, 2010. *Laws of The Game peraturan permainan*. Jakarta : PSSI.
- Firdaus, Efendi. 2014. *Manajemen Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Gifford, Clive. (2007). *Keterampilan Sepakbola*. Klanten: PT Intan Sejati.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Luxbacher, Joseph A. (2012). *Sepakbola Langkah-langkah Menuju Sukses*. Penerjemahan: AguslaWibawa (soccer Step Of succes). Jakarta. Rajawali Pers
- Maidarman. 2013. *Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP
- Satiadarma, Monty, P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, Sudibyo. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Syafruddin.2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga* Padang: UNP Press.
- Syahrastani, dan Zulman. 1999. *Psikologi Pendidikan*. Padang : FIK UNP.
- Tim Sepakbola. 2010. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP.