

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET PERSATUAN PEMUDA
SENIOR FC DI KECAMATAN PANCUNG SOAL**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Sebagai Salah Satu
persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)**



Oleh:

ANDRE JUMARTIN

NIM/TM: 17089063/2017

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Persatuan Pemuda Senior FC Di Kecamatan Pancung Soal

Nama : Andre Jumartin

NIM/BP : 17089063/2017

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

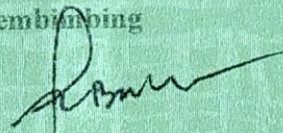
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Agustus 2022

Disetujui oleh:

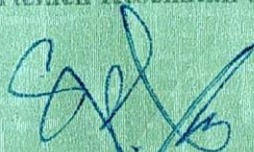
Pembimbing



Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd

NIP. 19870502 2014041 001

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Saah Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 19790704 2009012 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Penguji

Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Persatuan Pemuda Senior FC Di Kecamatan Pancung Soal

Nama : Andre Jumartin

NIM/BP : 17089063/2017

Program Studi : Ilmu Keolahrgaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahrgaan

Padang, 25 Agustus 2022

Disahkan oleh:

Tim Penguji

Ketua : Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd

Anggota : Dr. Muhamad Sazeli Rifli, S.Si., M.Pd

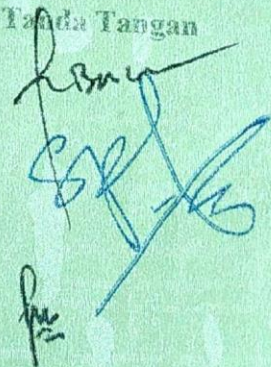
Anggota : Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan

1.

2.

3.



PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Persatuan Pemuda Senior FC Di Kecamatan Pancung Soal” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Yang Membuat Pernyataan



Andre Jumartin
NIM.17039063

ABSTRAK

Andre Jumartin : Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Persatuan Pemuda Senior FC Di Kecamatan Pancung Soal.

Masalah dalam penelitian adalah penguasaan Teknik dasar pemain masih rendah terutama pada saat menendang bola kearah gawang dibuktikan dengan banyaknya kesempatan yang terbuang untuk mencetak gol dan masih kurangnya akurasi *shooting* atlet Persatuan Pemuda Senior FC di Kecamatan Pancung Soal. Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* atlet Persatuan Pemuda Senior FC di Kecamatan Pancung Soal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* atlet Persatuan Pemuda Senior FC di Kecamatan Pancung Soal.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dan *sains* dengan menggunakan metode *pretest-posttest group design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, sehingga didapatkan sampel sebanyak 15 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes mengukur kemampuan *shooting*. Teknik analisis data yang digunakan adalah pengujian hipotesis uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa $t_{hitung} (1,780) > t_{tabel} (1,761)$ dengan peningkatan sebesar 25,0%. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* atlet Persatuan Pemuda Senior FC di Kecamatan Pancung Soal.

Kata Kunci : *Circuit Training, Shooting, Sepakbola*

ABSTRACT

Andre Jumartin : *Effect of Circuit Training on Shooting Ability of FC Persatuan Pemuda Senior Athletes in Pancung Soal District.*

The problem in this study is that the mastery of basic techniques of players is still low, especially when kicking the ball towards the goal, as evidenced by the many opportunities wasted to score goals and the lack of accuracy in shooting the FC Persatuan Senior Union athletes in Pancung Soal District. This study discusses the effect of circuit training on the shooting ability of the FC persatuan Pemuda Senior Association athletes in Pancung Soal District.

This study aims to determine the effect of circuit training on the shooting ability of the FC Persatuan Senior Association athletes in Pancung Problem District. This type of research is a quasi-experimental and science using the pretest-posttest group design method. The population in this study amounted to 30 athletes. The sampling technique in this study used purposive sampling, so that a sample of 15 athletes was obtained. The instrument in this study used a test to measure shooting ability. The data analysis technique used is t test hypothesis testing.

The results of data analysis showed that $t_{count} (1.780) > t_{table} (1.761)$ with an increase of 25,0%. So it can be concluded that there is a significant effect of circuit training on the shooting ability of the FC Persatuan Pemuda Senior athletes in Pancung Soal District.

Keywords: Circuit Training, Shooting, Soccer

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Persatuan Pemuda Senior FC Di Kecamatan Pancung Soal”**. Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan Rekreasi.

2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Departemen Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak-bapak dosen penguji, Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd dan Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or yang telah memberikan kritik, sumbang, dan saran.
6. Seluruh bapak ibuk dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Keluarga tercinta Ayah, Ibu, Kakak, dan Adik-adik yang memberikan dukungan moril dan materil serta doa yang selalu dipanjatkan kepada ALLAH SWT untuk penulis.
8. Teman-teman angkatan 2017 Kesehatan dan Rekreasi. Terima kasih atas dukungan baik secara moral dari kalian semua.
9. Kepada pengurus Persatuan Pemuda Senior FC (PP SENIOR FC). Terima kasih memberi izin kepada peneliti melakukan penelitian dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungannya semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala, membalas semua kebaikan yang sudah mereka berikan kepada penulis. Aamiin.

Akhir kata penyusun ucapkan banyak terima kasih banyak kepada seluruh pihak yang membantu dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan kita serta diberikan balasan oleh-Nya. Aamiin.

Padang , Agustus 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Peneltian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Permainan sepakbola.....	10
B. Shooting	12
C. Latihan	21
D. Circuit Training.....	34
E. Penelitian Relavan	38
F. Kerangka Berpikir	42
G. Hipotesis	43

BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	44
A. Metode Penelitian	44
B. Populasi dan Sampel	45
C. Desain Penelitian.....	47
D. Prosedur Penelitian	47
E. Teknik Pengumpulan Data.....	47
F. Instrumen Penelitian	48
G. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskriptif Data Penelitian.....	51
B. Uji Persyaratan Analisis.....	55
C. Pengujian Hipotesis	56
D. Pembahasan.....	57
E. Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
PROGRAM LATIHAN	64
LAMPIRAN	87

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar

1. Menendang bola dengan kura-kura penuh.....	14
2. <i>Drive shoot</i>	18
3. <i>Full volley</i> dan <i>Half volley shoot</i>	19
4. <i>Curving shoot</i>	20
5. Kerangka berpikir.....	42
6. Desain penelitian	47
7. Lapangan tes menendang ke sasaran (<i>shooting</i>)	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
1. Desain tes awal dan akhir	44
2. Populasi atlet.....	45
3. Sampel atlet.....	46
4. Hasil Deskripsi Data.....	51
5. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	52
6. Histogram <i>Preetest</i>	53
7. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i>	54
8. Histogram <i>Posttest</i>	54
9. Uji Normalitas Data <i>pretest</i>	55
10. Uji Normalitas Data <i>posttest</i>	56
11. Uji T <i>Preetest</i> dan <i>Posttest</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Sampel	88
2. <i>Pretest</i>	89
3. <i>Posttest</i>	90
4. Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i>	91
5. Hasil Uji Normalitas <i>posttest</i>	92
6. Hasil Uji Hipotesis	93
7. Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	94
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar	95
9. Distribusi Uji T	96
10. Dokumentasi Penelitian.....	97
11. Surat Izin Penelitian	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan secara intensif dengan mengarahkan segala daya yang berguna untuk meningkatkan prestasi seoptimal mungkin dan suatu upaya untuk memenangkan atau memperebutkan kejuaraan suatu cabang olahraga. Menurut Arif, B (2014:1) Olahraga adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Olahraga sangatlah penting bagi kehidupan manusia tidak hanya menyehatkan bagi tubuh tetapi olahraga sangat berperan dalam perkembangan zaman dan telah membawa perubahan yang sangat besar di modern ini.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia tahun 2022, tentang sistem keolahragaan nasional (BAB VI, Pasal 12) menyatakan bahwa. 1) Pemerintah Pusat mempunyai tugas: menetapkan dan melaksanakan kebijakan Keolahragaan secara nasional dan mengoordinasikan, mengawasi, dan mengevaluasi pelaksanaan kebijakan Keolahragaan secara nasional. 2) Kebijakan Keolahragaan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dituangkan dalam desain besar Olahraga nasional yang diatur dengan Peraturan Presiden. 3) Pemerintah Daerah mempunyai tugas: menetapkan dan melaksanakan kebijakan Keolahragaan di daerah berdasarkan kebijakan Keolahragaan dan mengoordinasikan, mengawasi, dan mengevaluasi pelaksanaan kebijakan Keolahragaan di daerah berdasarkan kebijakan Keolahragaan. 4) Pemerintah

Daerah melaksanakan kebijakan Keolahragaan dengan mempertimbangkan potensi daerah dan kondisi daerah.

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dan kelompok yang paling banyak memasukan bola keluar sebagai pemenang.

Menurut Syukur & Soniawan (2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran didalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari kemampuan multilateral gerak. Salah satu teknik yang penting dalam sepakbola dan harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah menendang kearah gawang atau *shooting*. *Shooting* merupakan usaha untuk memasukan bola ke gawang lawan. *Shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh bagian kaki. Tanpa *shooting* sebuah tim tidak akan mampu menciptakan gol dan memenangkan suatu pertandingan.

Menurut Scheunemann dalam Rajidin (2014) *shooting* adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan sepakbola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Yang diperlukan dalam sebuah akhir serangan

adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tendangan ke gawang lawan dengan baik sehingga akan tercipta sebuah gol.

Menurut Luxbacher (2012) sasaran utama dalam setiap serangan adalah mencetak gol. Untuk mencetak gol ke gawang lawan maka kita dituntut untuk mampu melakukan kemampuan *shooting* dibawah tekanan permainan, fisik yang lelah dan lawan yang agresif. Adanya tendangan ke gawang berkemungkinan gol akan tercipta merupakan modal utama untuk meraih kemenangan. Menurut Sapto (2018) Menendang bola dapat dilakukan dengan kaki, namun secara teknik agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam dan sisi bagian luar. Ketetapan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu kearah gawang tim lawan.

Berdasarkan hasil observasi pada Januari 2021 lalu dan pengamatan peneliti, penguasaan Teknik dasar pemain masih rendah terutama pada saat menendang bola kearah gawang dibuktikan dengan banyaknya kesempatan yang terbuang untuk mencetak gol. Hal itu terlihat ketika atlet Persatuan Pemuda Senior FC ketika melakukan *shooting* sering kali melenceng tidak tepat sasaran penjaga gawang lawan dengan mudahnya menangkap atau menepis bola karena tendangan yang masih sangat lemah. Oleh karena itu dapat disimpulkan Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya akurasi *shooting* pemain Persatuan Pemuda Senior FC di karenakan tidak semua pemain dalam permainan sepakbola dapat melakukan *shooting* dengan baik.

Menurut pelatih Persatuan Pemuda Senior FC Bapak Mardi Saleh kemampuan teknik *shooting* pemain Persatuan Pemuda Senior FC belum pernah di uji secara ilmiah.

“Pemain di Persatuan Pemuda Senior FC memang belum pernah melakukan pengujian secara ilmiah terhadap teknik dasar khususnya *shooting*”

Selain itu berdasarkan observasi peneliti teknik latihan yang digunakan masih kurang, pemain hanya melakukan latihan tendangan bebas atau latihan menendang dengan bola mati. Oleh karena itu penyebab masih rendahnya teknik dasar pemain untuk melakukan *shooting* ke gawang karena latihan yang digunakan masih kurang tepat dan kurang bervariasi untuk meningkatkan teknik *shooting* pemain, seharusnya menurut Mulyawan (2017:19) ada dua teknik *shooting* yang bisa dilakukan yaitu menendang dengan bola mati dan bola berjalan. Selain pelatih dan fasilitas latihan tersebut masih terdapat factor penghambat yang lain yaitu berasal dari atlet itu sendiri, banyaknya atlet yang belum mengetahui teknik dasar yang benar dalam permainan sepakbola khususnya teknik dan kemampuan *shooting* atlet Persatuan Pemuda Senior FC.

Oleh karena itu, dibutuhkan persiapan yang matang untuk mendukung agar latihan sepakbola dapat meningkatkan prestasi dari masing-masing atlet ataupun tim kesebelasan Persatuan Pemuda Senior FC, salah satunya adalah kesiapan dari atlet itu sendiri. Pelatih perlu mengadakan perbaikan dalam menggunakan latihan untuk memperbaiki dan meningkatkan langkah-langkah dalam melakukan *shooting* dalam permainan sepakbola sehingga menghasilkan *shooting* bola yang akurat dan bisa mendapatkan poin dalam bermain. Tentunya

mereka dituntut untuk memiliki kemampuan yang baik khususnya *shooting* atau tendangan yang keras dan terarah ke gawang lawan untuk mencetak skor disetiap pertandingan. Dengan penggunaan latihan yang tepat akan berpengaruh pula terhadap keberhasilan atau pencapaian dari tujuan latihan itu sendiri, karena dengan latihan yang sesuai maka tingkat keberhasilan pembelajaran teknik akan mudah dikuasai oleh atlet. Karena akan sangat merugikan sekali apabila terdapat kesalahan dari *shooting* yang berakibat fatal pada akhir dari pertandingan itu sendiri.

Menurut Harsono dalam Rusli Rutan (2000: 3) latihan merupakan suatu proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan demikian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Latihan *shooting* dalam sebuah latihan bertujuan untuk lebih mengasah kemampuan pemain dalam hal mencetak gol. Hal ini juga akan melatih suatu kebiasaan untuk memanfaatkan peluang dalam mencetak gol dan menghasilkan kemenangan. Latihan yang baik adalah latihan yang mendekati atau menyerupai permainan sesungguhnya (Scheunemann, 2005:133).

Menurut Sports (2004:273), tujuan dari latihan *shooting* adalah: (a) untuk meningkatkan ketajaman dan akurasi tendangan di depan gawang, (b) untuk meningkatkan pemahaman yang cepat dalam memanfaatkan peluang di area lawan sehingga dapat menghasilkan gol, (c) untuk meningkatkan ketenangan dalam penyelesaian akhir, (d) untuk meningkatkan naluri mencetak gol.

Menurut Danny (2007) bentuk-bentuk latihan *shooting* dalam sepakbola adalah :

- 1) Melakukan *shooting* dari mengiring bola
- 2) Melakukan *shooting* dari operan
- 3) Melakukan *shooting* dari operan kedalam
- 4) Bergerak menjemput bola

Bompa (2015) *circuit training* merupakan suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting, peningkatan kemampuan, dan kapasitas energi diperhatikan sama. Latihan sirkuit menurut Sajoto dalam Hariyanto (2014) adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan telah selesai, bila seseorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan. Kemudian menurut Faiz (2015) *circuit training* dilakukan di suatu daerah yang telah ditentukan mempunyai beberapa pos, misalnya 6 pos. Disetiap pos pelaksanaan harus dilakukan dalam bentuk latihan tertentu.

Pendapat lain disampaikan oleh Irawadi (2017) Metode latihan sirkuit adalah suatu bentuk pos-pos, dimana pada setiap dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda pengaturan waktu pembebanan dan istirahat pada latihan sirkuit. Pengaturan pembebanan waktu istirahat pemulihan adalah waktu pembebanan latihan tergantung intensitas. Maka melalui *circuit training* tersebut

diharapkan dapat memudahkan pemain dalam menguasai *shooting* dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud mengadakan eksperimen untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan hasil kemampuan *shooting* atlet Persatuan Pemuda Senior FC.

Dari latar belakang tersebut peneliti mengadakan penelitian dengan Judul : “Pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* atlet Persatuan Pemuda Senior FC di Kecamatan Pancung Soal”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih kurangnya akurasi shooting pemain Persatuan Pemuda Senior FC.
2. Tidak semua pemain dalam permainan sepakbola dapat melakukan *shooting* dengan baik.
3. Masih rendahnya teknik dasar pemain dalam melakukan *shooting*.
4. Kemampuan teknik *shooting* pemain Persatuan Pemuda Senior FC belum pernah diuji secara ilmiah.

C. Batasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah ditemukan diatas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka peneliti hanya membahas tentang pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* atlet Persatuan Pemuda Senior FC di Kecamatan Pancung Soal.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan di atas, Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* atlet Persatuan Pemuda Senior FC?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :“Untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* atlet Persatuan Pemuda Senior FC di Kecamatan Pancung Soal”.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai wawasan dan masukan bagi :

1. Bagi Pemain meningkatkan kondisi fisik yang menunjang keberhasilan *shooting* dalam bermain sepakbola.
2. Bagi Peneliti dapat mengetahui secara jelas seberapa besar pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting*.
3. Bagi Pelatih sebagai salah satu metode dalam melatih sepakbola khususnya dalam hal melatih kemampuan *shooting*.
4. Bagi Program Studi untuk mengembangkan inovasi dalam pembelajaran penjas untuk dipublikasikan dalam praktik kepelatihan olahraga prestasi, khususnya sepakbola.

BAB V

PENUTUP

Berdasar hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini yaitu :

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat diambil kesimpulan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* atlet Persatuan Pemuda Senior FC di Kecamatan Pancung Soal”, yang dibuktikan dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan perolehan nilai sebesar $(1,780 > 1,761)$ dengan peningkatan sebesar 25,0%.

B. Saran

1. Kepada atlet Persatuan Pemuda Senior FC dan pelatih diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain khususnya *shooting* sepakbola.
2. Bagi pelatih klub agar meningkatkan kreativitas latihan untuk kecakapan teknik dasar dalam permainan sepakbola khususnya *shooting* dengan proram latihan yang bervariasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecakapan *shooting* bola, kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, B. 2014. Pengaruh Latihan Sirkuit Kombinasi Teknik Terhadap Tingkat Kebugaran Aerobik, Teknik Passing Dan Kelentukan Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Sayegan. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Andarmoyo, Sulistyono. 2012. Keperawatan Keluarga Konsep Teori, Proses & Praktek Keperawatan. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Budiarsya, Iqbal, Alvi. 2020. Penjelasan Lengkap Circuit Training. <http://www.sfids.com/penjelasan-lengkap-circuit-training> (diakses tanggal 19 Oktober 2020)
- Bompa dan Buzzichelli. (2015). *Periodization Training for Sport*. Australia: Human Kinetics.
- Bridle, Bob. (2011). *Essentials soccer skills: key tips and techniques to improve your game*. United States of America: DK Publishing.
- Danny Mielke, (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Human Kinetics
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Harsono . (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- I Wyn Dedy Hariyanto, dkk. (2014). Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan VO2 Max. *Journal Ikor Universitas Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*. Vol 1, No 1 2014.
- Irawadi, Hendri. (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang ; UNP Press.
- Jaya, A. 2008. *Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Juriana,J.,& Marani,I. N. (2019). PEMBENTUKAN KARAKTER KERJASAMA MELALUI SEPAKBOLA USIA DINI PADA LIGA INDONESIA JUNIOR SOCCER LEAGUE. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 93-101.
- Luxbacher, J. A. (2013). *Soccer: Steps to success*. Human Kinetics.
- Luxbacher, Joseph A. (2012). *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses*: Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Luxbacher, Joseph A. (2012). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan, Rusli. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjas*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SMP Setara D-III
- Lutan, Rusli & Adang Suherman. (2002). *Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Jakarta : Depdikbud.