

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KETERAMPILAN  
*SHOOTING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
SEPAKBOLA**

**(Jurnal Skripsi)**

**Oleh :**

**DADANG GUSTIAWAN  
0613051039**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI & KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2013**

## ABSTRACT

### THE INFLUENCE OF *CIRCUIT TRAINING* TOWARD SHOOTING SKILL FOR STUDENTS OF FOOTBALL EXTRACURRICULAR IN SMA N 1 KOTAGAJAH

BY

DADANG GUSTIAWAN

Mentor

Drs. Akor Sitepu, M.Pd

Drs. Wiyono, M.Pd

This research is aimed to find out whether or not there is an influence of *Circuit Training* toward *shooting skill* for students of football extracurricular in SMAN 1 Kotagajah.

The researcher used *experiment* method. The population was taken from students who followed football extracurricular; 20 students participated. The data was collected through *pre test* and *post test* using *shooting* instrument to its target. The instrument would only work for validity coefficient 0,65 and reliability of test 0,77.

The result indicated that: 1) In *post test*,  $t_{\text{calculation}} = 0,000 < t_{\text{table}} = 2,101$  which meant there was no significant different of *shooting* score between experiment and control group. 2) In *post test*,  $t_{\text{calculation}} = 0,000 < t_{\text{table}} = 2,101$  which meant there was a different of *shooting* score between experiment and control group. 3) The final result of t value of experiment group between *pre test* and *post test* was  $t_{\text{calculation}} = 9,798 > t_{\text{table}} = 2,262$  which meant there was a significant different in experiment group after giving *circuit training* treatment toward their *shooting* score. 4) The final result of t value of control group between *pre test* and *post test* was  $t_{\text{calculation}} = -0,429 \geq - t_{\text{table}} = -2,262$  which meant there was no influence on their *shooting* score because there is no treatment given.

In conclusion, there is a significant influence of *circuit training* treatment toward *shooting* skill for students of football extracurricular in SMAN 1 Kotagajah.

## ABSTRAK

### PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 KOTAGAJAH

Oleh

DADANG GUSTIAWAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *circuit training* dalam meningkatkan keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dengan populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah sebanyak 20 orang. Pengumpulan data dengan *pre test* dan *post test* menggunakan instrumen *shooting* ke sasaran. Instrumen tes ini berlaku untuk pelajar dengan koefisien validitas sebesar 0,65 dan reliabilitas tes sebesar 0,77.

Hasil penelitian ini menunjukkan: 1) Pada tes awal didapat nilai  $t_{hitung} = 0,000 < t_{tabel} = 2,101$  artinya pada tes awal tidak ada perbedaan hasil *shooting* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. 2) Pada tes akhir didapat nilai  $t_{hitung} = 3,749 > t_{tabel} = 2,101$  artinya pada tes akhir ada perbedaan hasil *shooting* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. 3) Hasil uji-t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $t_{hitung} = 9,798 > t_{tabel} = 2,262$  artinya ada pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan berupa latihan *circuit training* terhadap hasil *shooting* pada siswa. 4) Hasil uji-t tes awal dan tes akhir pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $t_{hitung} = -0,429 \geq -t_{tabel} = -2,262$  artinya tidak ada pengaruh *shooting* pada kelompok kontrol karena tidak adanya latihan yang diberikan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah.

Kata kunci : Pengaruh Circuit training, Keterampilan Shooting Sepakbola.

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Untuk mencapai tujuan yang diharapkan dalam Pendidikan Jasmani disusunlah pembelajaran yang bermutu dan berkualitas. Alokasi waktu yang diberikan untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SMA adalah satu kali dalam satu minggu dengan lama waktu 2 x 45 menit. Untuk itu selain kegiatan intrakurikuler, kurikulum juga memberikan waktu di luar jam pelajaran yaitu dalam kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan tempat pembinaan serta pengembangan olahraga sebagai bagian dari usaha peningkatan prestasi dibidang olahraga. Ekstrakurikuler juga merupakan wadah yang tepat untuk menyalurkan bakat, minat, dan potensi akademik peserta didik dengan maksud menjangkau siswa-siswa yang kompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan pembinaan lebih awal guna pembentukan watak, disiplin, sportifitas dan pengembangan prestasi olahraga. Salah

satu teknik dasar yang sering digunakan dalam sepakbola adalah menendang bola ke gawang atau shooting. Menendang bola ke gawang atau shooting merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai dengan benar oleh pemain sepakbola, karena dalam menendang bola ke gawang seorang pemain harus benar-benar ahli dalam penempatan guna menciptakan peluang untuk mencetak gol. Maka sangat penting untuk meningkatkan kemampuan menendang atau shooting dalam bermain sepakbola. Kemampuan tersebut hanya dapat ditingkatkan jika siswa telah memiliki kondisi fisik yang menunjang. Dari hasil observasi penulis pada saat ekstrakurikuler sepakbola, ternyata penguasaan teknik dasar bermain sepakbola pada siswa relatif rendah. Pada saat latihan di jam ekstrakurikuler, peneliti melihat bahwa siswa masih sering melakukan kesalahan teknik dan gerakan pada saat mempertahankan gawang maupun penyerangan ke gawang lawan. Kesalahan tersebut diantaranya ketika melakukan teknik gerakan dengan bola misalnya pada saat menendang bola ke gawang seringkali hasil tendangan tidak masuk gawang (gol), atau tendangan untuk mengoper pada lawan tendangan tidak terarah sehingga mudah diambil oleh musuh.

### B. Identifikasi Masalah

1. Kemampuan penguasaan keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola belum baik.
2. Tingkat kondisi fisik (kekuatan otot kaki, perut, kecepatan, dan koordinasi) pada siswa ekstrakurikuler sepakbola perlu ditingkatkan.
3. Masih belum maksimalnya latihan yang diberikan pada ekstrakurikuler sepakbola.

### C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *circuit training* terhadap keterampilan *shooting* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kotagajah, yang berjumlah 20 siswa.

### D. Rumusan Masalah

”Apakah ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah?”

### E. Tujuan Penelitian

“Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah”

### F. Manfaat

1. Bagi siswa meningkatkan kondisi fisik yang menunjang keberhasilan *shooting* dalam bermain sepakbola.
2. Bagi Peneliti dapat mengetahui secara jelas seberapa besar pengaruh latihan *circuit training* terhadap keterampilan *shooting*.
3. Bagi pelatih sepakbola maupun guru Pendidikan Jasmani, sebagai salah satu metode dalam melatih sepakbola khususnya dalam hal melatih keterampilan *shooting* dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
4. Bagi Program Studi untuk mengembangkan inovasi dalam pembelajaran Penjas untuk diaplikasikan dalam praktik kepelatihan olahraga prestasi, khususnya sepakbola.

## TINJUAN PUSTAKA

### A. Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain (Tim Penyusun Kamus Bahasa Pusat, 1995:918). Bagi setiap pemain bebas memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan. Sedangkan bagi penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan semua anggota badannya. Seperti dikemukakan Joseph A. Luxbacher (2004:2). Tujuan dari masing-masing kesebelasan adalah berusaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga atau melindungi agar gawangnya tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan kedua diberi waktu istirahat, dan setelah waktu istirahat dilakukan pertukaran tempat. Kesebelasan yang dinyatakan menang adalah kesebelasan yang sampai akhir pertandingan lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya. Kerjasama dalam suatu tim merupakan suatu tuntutan dalam permainan sepakbola untuk mencapai kemenangan. Tanpa kerjasama tim yang baik maka tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan pun akan sulit.

### B. Teknik Dasar Bermain Sepakbola.

Teknik dasar merupakan salah satu fungsi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola (Sarumpaet, 1992: 17). Dalam bermain sepakbola teknik yang digunakan ada dua cara yaitu

teknik badan (lari, lompat, dan gerak tipu) dan teknik bola (menendang, menyundul, mengumpan, menahan). Dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola. Menurut Sukatamsi (1984:34) teknik-teknik sepakbola dibagi menjadi dua golongan, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola.

#### 1. Teknik Dasar Dengan Bola.

Teknik dasar dengan bola yaitu semua gerakan yang dilakukan menggunakan bola, yang terdiri dari:

- a) Menendang bola.
- b) Menghentikan bola.
- c) Menggiring bola.
- d) Gerak tipu dengan bola.
- e) Merampas atau merebut bola.
- f) Melempar bola.
- g) Teknik khusus penjaga gawang.
- h) Menyundul bola.

#### 2. Teknik Dasar Tanpa Bola

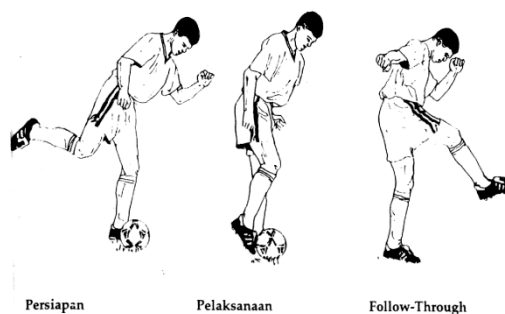
Teknik dasar tanpa bola yaitu semua gerakan tanpa menggunakan bola:

- a) Lari cepat dan mengubah arah.
- b) Melompat dan meloncat.
- c) Gerak tipu tanpa bola.
- d) Gerakan khusus penjaga gawang

### C. Teknik Dasar Tendangan

Menendang bola ialah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Sarumpaet,1992:20).Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Dalam permainan sepakbola, teknik menendang merupakan teknik dasar yang paling

banyak digunakan. Seseorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik ialah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik (Sukatamsi,1984:44). Fungsi ataupun tujuan dari pada menendang bola ada beberapa macam, antara lain: a) untuk memberi umpan kepada teman atau mengoper bola, b) untuk menembakkan bola kedalam gawang lawan untuk membuat gol kemenangan, c) untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti (tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya), d) untuk melakukan *clearing* ataupun pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri (Sarumpaet, 1992:20).



Gambar 1. Gerakan Shooting Sepakbola

### D. Pengembangan Keterampilan Motorik

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian yang terlibat dalam gerakan. Semakin

komplek pola gerak yang harus dilakukan semakin kompleks pula koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan. Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan olahraga, seorang atlet berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari.

### E. Kondisi Fisik

Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan seseorang yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan sebagainya. Secara *psikologis* kelelahan fisik pun nampaknya sangat besar pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan kita, terutama dalam berinteraksi. Dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik seseorang yang prima yang mampu beraktifitas dalam tempo yang lama. Sajoto (1995 : 8) mengemukakan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan tubuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Selanjutnya Harsono (1988 : 153) menjelaskan bahwa kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, ketekunan, stamina dan kemampuan kondisi fisik lainnya

3. Akan ada elemen gerak yang lebih baik pada waktu latihan
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

### F. Latihan

#### 1. Pengertian Latihan

Menurut Pate dkk yang diterjemahkan Dwijowinoto (1993 : 317) latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.

#### 2. Tujuan Latihan

Harsono (2004:40) menyatakan secara umum tujuan latihan yaitu untuk mengembangkan kondisi fisik, meningkatkan kemampuan komponen-komponen biomotorik khusus yang diperlukan cabang olahraga, menanamkan karakteristik psikologi yang khusus untuk cabang olahraga yang bersangkutan, melatih dan mengembangkan keterampilan teknik spesifik cabang olahraga serta mengajarkan pengetahuan teoritis mengenai teori dan metodologi latihan untuk cabang olahraga yang bersangkutan.

#### 3. Prinsip dan Azas Latihan

- a. *Prinsip beban berlebih (Overload).*
- b. *Prinsip individualisasi.*
- c. *Prinsip kembali asal (reversibility).*
- d. *Prinsip spesifik.*
- e. *Perkembangan multilateral.*
- f. *Prinsip pulih asal (recovery).*
- g. *Variasi latihan.*

- h. *Intensitas latihan.*
- i. *Volume latihan.*
- j. *Asas overkompensasi.*
- k. *IPTEK.*

### G. **Latihan *Circuit Training***

Menurut Suharjana (2004: 69) *circuit training* merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu sampai pos terakhir. Jumlah pos antara 8-16 pos dengan istirahat dilakukan pada jeda antar pos satu dengan yang lainnya. Bentuk latihan biasanya disusun dalam lingkaran dan terdiri dari beberapa pos. Dengan sedikit kecerdikan dan kreatifitas pelatih akan dapat mendesain suatu sirkuit yang paling cocok untuk cabang olahraganya. "*Circuit training*" berarti beberapa kelompok olah raga atau pos yang berada di area dan harus diselesaikan dengan cepat. Tiap peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya. *Circuit training* ialah suatu program latihan yang di ciptakan oleh R.E. Morgan and G.T. Anderson pada tahun 1953, dalam program latihan ini, terdapat beberapa stasiun kebugaran jasmani, seperti push up, sit up, dan lain-lain. Dalam program pelatihan ini biasanya digunakan peralatan mesin, peralatan hidrolik, beban tangan dan biasanya jarak tiap stasiun 15 detik sampai 3 menit untuk menjaga agar otot tidak kelelahan. Bentuk sederhana dari *circuit training* adalah lari keliling lapangan 10 kali, push up 10 kali, dan seterusnya.

### H. **Kerangka Berpikir**

Dalam suatu kerangka pemikiran harus memuat suatu teori sebagai arahan untuk membimbing penelitian ini dalam memilih data yang relevan dan menganalisis data yang diperoleh secara sistematis. setiap pemain harus

menguasai teknik dasar tersebut agar mampu bermain sepakbola dengan terampil. Dengan menguasai teknik dasar akan mendukung penampilan dalam bermain dan bertanding, memilki rasa percaya diri yang baik, optimis dan semangat yang tinggi sewaktu bermain atau bertanding. Salah satu teknik dasar yang paling banyak dipakai dalam bermain sepakbola adalah menendang. Menendang dilakukan untuk memberi umpan kepada teman atau mengoper bola, bisa juga untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang, namun diantara itu semua melakukan tendangan adalah untuk menembakkan bola kedalam gawang lawan dengan tujuan membuat gol kemenangan.

### I. **Hipotesis**

$H_0$  : "Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah".

$H_1$  : "Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah".

## METODOLOGI PENELITIAN

### A. **Metode Penelitian**

Menurut Arikunto (1998 : 3) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.



## B. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas adalah yang mempengaruhi, yaitu latihan *circuit training*.
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi, yaitu shooting sepakbola.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi penelitian

Populasi penelitian ini adalah merupakan siswa yang tergabung di dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah sebanyak 20 orang.

### 2. Sampel

Sampel penelitian ini menggunakan sampel total atau populasi sampel, sehingga jumlah sampel sama dengan populasi yaitu 20 siswa.

## D. Prosedur Penelitian

1. Mengurus surat izin penelitian
2. Mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan
3. Mempersiapkan tenaga pembantu
4. Menyusun dan mengkoordinasikan jadwal latihan.

## E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan shooting diambil sumber dari Nurhasan (2001). Instrumen tes ini berlaku untuk pelajar dengan koefisien validitas sebesar 0,65 dan reliabelitas tes sebesar 0,77.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan tes. Nurhasan (2001:3) menjelaskan tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Data dalam penelitian ini

diperoleh dengan cara *pre test* dan *post test*. *Pre test* dilakukan untuk pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang selanjutnya akan diberi perlakuan bagi kelompok eksperimen.

## G. Teknik Analisis Data

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir *shooting* menggunakan teknik analisa data uji t. Namun sebelum menggunakan uji-t, maka diperlukan uji prasyarat seperti uji normalitas dan uji homogenitas.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.

Keterangan	Eksperimen		Kontrol	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Jumlah	460,0	780,0	460,0	440,0
Rata-rata	46,0	78,0	46,0	44,0
Standar deviasi	16,5	19,9	16,5	20,7
Varians	271,1	395,6	271,1	426,7

## B. Hasil Penelitian

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas.

Data	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
Tes awal kelompok eksperimen	0,15 47	0,38 1	Normal
Tes awal kelompok kontrol	0,15 47	0,38 1	Normal
Tes akhir kelompok eksperimen	0,15 47	0,38 1	Normal
Tes akhir kelompok kontrol	0,15 47	0,38 1	Normal

#### b. Uji Homogenitas

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas.

Data	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
Tes awal kelompok eksperimen dan kontrol	1,00	3,18	Homogen
Tes akhir kelompok eksperimen dan kontrol	1,08	3,18	Homogen

### 2. Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis penelitian digunakan teknik analisis *t-test* dengan membandingkan antara hasil tes awal dan tes akhir baik pada kelompok eksperimen

ataupun kelompok kontrol pada taraf signifikansi 5%.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji-t.

Data	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
Tes Awal Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	0,000	2,101	Tidak Ada Perbedaan
Tes Akhir Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	3,749	2,101	Ada Perbedaan
Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperimen	9,798	2,262	Ada pengaruh yang signifikan
Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol	- 0,429	- 2,262	Tidak ada pengaruh

## C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa yang tergabung di dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah sebanyak 20 orang, sebelum diberikan perlakuan peneliti melakukan tes awal, merangking, membagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing*. Hasil perhitungan statistik untuk membandingkan antara hasil tes awal kedua kelompok digunakan rumus *t-test*. Hasil *t-test* pada tes awal kedua kelompok menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal hasil *shooting* pada kedua kelompok penelitian. Ini berarti bahwa sebelum diberikan perlakuan, kedua kelompok hampir memiliki kemampuan shooting yang sama jika pada tes akhir terdapat perbedaan hasil maka hal tersebut akibat perlakuan yang diberikan. Setelah itu salah satu kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan *circuit training*

dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan, selanjutnya dilakukan penelitian selama 2 bulan dengan pertemuan dalam seminggu tiga kali pertemuan (total 24 kali pertemuan). Setelah kelompok eksperimen mendapat perlakuan dengan *circuit training* selama 24 kali pertemuan, selanjutnya untuk membuktikan apakah terdapat perubahan hasil shooting sepakbola dari tes awal ke tes akhir, maka diadakan perhitungan statistik dengan menggunakan rumus *t-test*. Dan hasil perhitungan menunjukkan bahwa perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir hasil *shooting* pada kelompok eksperimen. Dengan kata lain, terdapat pengaruh atau peningkatan yang signifikan pada hasil *shooting* sepakbola siswa pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan jelas tidak akan ada perubahan hasil shooting yang signifikan. Hasil pada tes akhir menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil *shooting* antara kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang sama sekali tidak diberikan perlakuan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :  
 “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah”.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan maka penulis menyarankan bagi :

1. Siswa dapat meningkatkan kemampuan *shooting* sepakbolanya .
2. Peneliti lainnya dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pembanding.
3. Pelatih sepakbola maupun guru Pendidikan Jasmani untuk dapat menggunakan latihan *circuit training* guna meningkatkan kondisi fisik siswa penunjang keberhasilan *shooting* dalam bermain sepakbola.
4. Program Studi untuk mengembangkan inovasi dalam pembelajaran Penjas untuk diaplikasikan dalam praktik kepelatihan olahraga prestasi, khususnya sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Penerbit PT Rineka Cipta. Jakarta.
- A. Sarumpaet dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud.
- Batty, Eric. 2007. *Latihan Metode Baru Sepakbola Pertahanan*. CV Pionir Jaya. Bandung.
- Depdikbud, 1993. *Kurikulum Pendidikan Dasar : Garis-Garis Besar Program Pengajaran, Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Direktorat Pendidikan Dasar.
- Gifford, Clive. 2007. *Keterampilan Sepakbola*. PT Citra Aji Parama. Yogyakarta.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research*. Penerbit ANDI. Yogyakarta.

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. KONI Pusat. Jakarta.
- Lampung, Universitas. 2008. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Lutan, Rusli dan Suherman, Adang. 2000. *Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes*. Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta.
- Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepakbola Langkah – langkah Menuju Sukses*. Penerbit PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- McClenaghan, Pate Rotella, diterjemahkan Kasiyo Dwijowinoto. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. IKIP Semarang Press. Semarang.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar – Dasar Sepakbola*. Penerbit Pakar Raya. Bandung.
- Moeliono, Anton. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Dirjen Olahraga. Jakarta.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Penerbit Alfabeta. Jakarta.
- Sajoto, Mochamad. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar – Dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Penerbit DIOMA. Malang.
- Sneyers, Jozef. 1990. *Sepakbola Remaja*. PT. Rosda Jayaputra. Jakarta.
- Sucipto. Dkk. 1999/2000. *Olahraga Pilihan: Sepakbola*. Dirjen Dikdasmen. Jakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistik*. Penerbit Tarsito. Bandung.
- Sugiyono. 2008. *Statistika untuk Penelitian*. CV Alfabeta. Bandung.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Sukatamsi. 1984. *Sepak Bola*. Universitas Terbuka. Jakarta: Depdikbud
- Tangkudung, James. 2006. *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Penerbit Cerdas Jaya. Jakarta.
- Tim PSSI. 2000. *Peraturan Permainan 2000*. Jakarta.
- Usman, Husaini. 2008. *Metodologi Penelitian Sosial*. Penerbit Bumi Aksara. Jakarta.