

**LATIHAN *CIRCUIT* UPAYA UNTUK MENINGKATKAN
KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA DI SSB GELORA PUTRA DELTA
SIDOARJO**

SKRIPSI



MUHAMMAD ALI MAHFUDZ
185900149

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**LATIHAN *CIRCUIT* UPAYA UNTUK MENINGKATKAN
KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA DI SSB GELORA PUTRA DELTA SIDOARJO**

Skripsi Ini Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

**MUHAMMAD ALI MAHFUDZ
185900149**

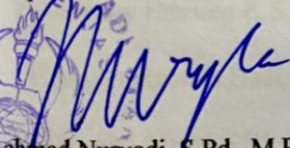
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Muhammad Ali Mahfudz
NIM : 185900149
Judul : Latihan *Circuit* Upaya Untuk Meningkatkan
Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola
di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo

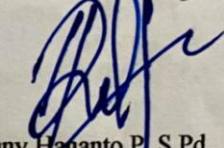
Skripsi ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk
dijadikan dalam ujian skripsi.

Mengetahui,
Kaprodik Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301

Surabaya, 13 Januari 2022
Dosen Pembimbing



Ramadhany Hananto P. S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0701058802





**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<https://fpep.unipasby.ac.id/>

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Ali Mahfudz dengan judul Latihan *Circuit* Upaya Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo.
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Januari 2022.

Dewan Penguji:

1. Ramadhany Hananto P, S.Pd., M.Pd Ketua.....

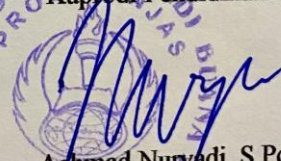
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes Anggota.....

3. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd Anggota.....

Mengesahkan,
Dekan FPP


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN. 0009026702

Mengetahui,
Kaprodik Pendidikan Jasmani


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ali Mahfudz

NIM : 185900149

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Surabaya, 13 Januari 2022

Yang membuat pernyataan


Muh
185900149BEAJX253050266
NIM: 185900149



ABSTRAK

Mahfudz, Muhammad Ali, (2021) *Latihan Circuit Upaya Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo*. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Pembimbing: Ramadhany Hananto P, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Circuit Training, Ketepatan Shooting, Sepakbola*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh lemahnya ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB gelora putra delta sidoarjo, oleh karena itu dilakukan latihan *circuit* agar ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB gelora putra delta sidoarjo meningkat.. Tujuan peneltian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit* meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest and posttest group experiment*. Penelitian ini tidak ada variabel kontrol sehingga tidak ada kelas kontrol. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo yang berjumlah 15 pemain. Metode pengumpulan data yang di gunakan pada penelitian ini adalah metode tes dalam pengukuran. Metode analisis statistik yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t menggunakan SPSS 22.

Berdasarkan hasil perhitungan atau analisis data uji *paired samples test* tersebut diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 11,25. sedangkan pada t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 1,761 atau ($t_{hitung} > t_{tabel}$) yaitu $11,25 > 1,761$. Dengan demikian hipotesis kerja (H1) yang menyatakan Ada peningkatan dari latihan *circuit* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo, di terima Presentase peningkatan sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*posttest*) diperoleh nilai sebesar 71,32%.

ABSTRACT

Mahfudz, Muhammad Ali, (2021) *Circuit Practice Efforts to Improve Shooting Accuracy in Soccer Games at SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo*. Physical Education Study Program Thesis. Faculty of Pedagogy and Psychology, Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Supervisor: Ramadhany Hananto P, S.Pd., M.Pd.

Keywords: *Circuit Training, Shooting Accuracy, Football*

This research was motivated by the weakness of shooting accuracy in soccer games at SSB Gelora Putra delta Sidoarjo, therefore circuit training was carried out so that shooting accuracy in soccer games at SSB Gelora Putra delta Sidoarjo increased. The purpose of this study was to determine the effect of circuit training on increasing shooting accuracy in soccer games at SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo.

The design used in this study was a pretest and posttest group experiment. There is no control variable in this study, so there is no control class. The subjects in this study were SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo players, totaling 15 players. The data collection method used in this study is the test method in measurement. Statistical analysis methods used are normality test, homogeneity test, and t test using SPSS 22.

Based on the results of the calculation or analysis of the paired samples test data, the t_{count} value is 11.25. while the t_{table} with a significant level of 5% is 1.761 or ($t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$) which is $11.25 > 1.761$. Thus the working hypothesis (H1) which states that there is an increase in circuit training on the shooting accuracy of SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo players, is accepted. The percentage increase before being given treatment (pretest) and after being given treatment (posttest) obtained a value of 71.32%.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Latihan Circuit Upaya Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo”.

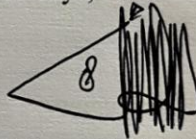
Dalam proses penyusunan ini, saya banyak mendapatkan dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan Bapak atau Ibu, saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. M. Subandowo, M.S selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Ramadhany Hananto P, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes dan Dr. Drs. Abd.Cholid, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Penguji Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
6. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
7. Segenap official pelatih dan pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo yang menjadi subjek dalam penelitian ini
8. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang diberikan selama di perkuliahan.
9. Seluruh keluarga besar dan teman-teman yang telah memberikan semangat dan mendo'akan saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kita miliki.

Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 13 Januari 2022

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized symbol resembling a lowercase 'e' or a similar character, followed by a dense, scribbled-out area of lines.

Muhammad Ali Mahfudz

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENEKSAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Variabel Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kajian Pustaka	8
1. Definisi Latihan	8
2. Latihan <i>Circuit</i>	10
3. Hakikat Ketepatan <i>Accuracy Shooting</i> Sepak Bola	11
4. Teknik Dasar <i>Shooting</i> Sepak Bola	14
5. Sejarah Sepak Bola	18
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	20
C. Kerangka Konseptual	21
D. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Rancangan Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel Penelitian	26
C. Metode Pengumpulan Data	27
D. Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30

A. Hasil Penelitian.....	30
1. Deksripsi Data	30
2. Uji Prasyarat.....	32
3. Uji Hipotesis.....	33
B. Pembahasan	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	36
A. Simpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37