

**LATIHAN *SIRCUIT* UPAYA UNTUK MENINGKATKAN
KETEPATAN *SHOOTING* DI SSB PUMA SATRIA
SURABAYA USIA 10-12 TAHUN**

Proposal Skripsi



Yoga Galih Prakoso

NIM : 175900186

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

2020

**LATIHAN *SIRCUIT* UPAYA UNTUK MENINGKATKAN
KETEPATAN *SHOOTING* DI SSB PUMA SATRIA
SURABAYA USIA 10-12 TAHUN
Proposal Skripsi**

Diajukan Kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani

Yoga Galih Prakoso

NIM : 175900186

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal oleh : Yoga Galih Prakoso

NIM 175900186

Judul Proposal : Pengaruh Latihan *Sircuit* Terhadap Ketepatan

Shooting di SSB Puma Satria Surabaya Usia 10-12

Tahun

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk di uji

Mengetahui

Kaprodi Pendidikan Jasmani

Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0724097301

Surabaya, 10 Desember 2020

Dosen Pembimbing

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

NIDN. 0720046203

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Yoga Galih Prakoso dengan judul “PENGARUH LATIHAN *SIRCUIT TERHADAP KETEPATAN SHOOTING di SSB PUMA SATRIA SURABAYA USIA 10-12 TAHUN*”. Telah dipertanyakan didepan Dewan Penguji pada tanggal 11 Februari 2021.

Dewan Penguji:

1. : Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd.

Ketua

2. : Dr. Harwanto, S.T., M.Pd.

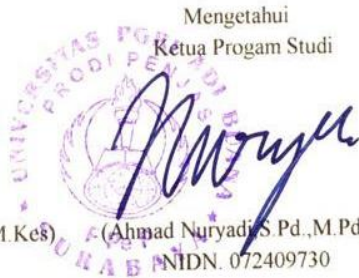
Anggota

3. : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Anggota



(Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M.Kes)
NIDN. 0009026702



(Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd)
NIDN. 072409730

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yoga Galih Prakoso
NIM : 175900186
Program Studi/Angkatan : Pendidikan Jasmani/2017
Fakultas : Pedagogik dan Psikologi

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

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

Surabaya, 10 Desember 2020

Yang membuat pernyataan,



Yoga Galih Prakoso

ABSTRAK

Yoga Galih Prakoso, 2020. Latihan *Sircuit* Upaya Meningkatkan Ketepatan *Shooting* di SSB Puma Satria Surabaya Usia 10-12 Tahun, Program Studi: Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen Pembimbing: Dr.Drs.Abd Cholid., S.Pd, M.Pd

Kata Kunci : Latihan *Sircuit* , *Shooting*

Menendang bola atau *Shooting* yang dilakukan oleh peserta didik SSB Puma Satria Surabaya Usia 10-12 Tahun masih belum terkontrol dengan baik dan benar dari segi ketepatan bola dan juga posisi perkenaan yang di sebabkan kurangnya teknik pengembangan ketepatan *shooting* atau pun latihan kekuatan kaki, penelitian ini dilakukan dengan latihan *sircuit* yang berupaya untuk kekuatan otot dan juga ketepatan shooting dengan tujuan untuk menguatkan kaki waktu menendang bola. Sehingga dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam bermain sepakbola.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *sircuit* upaya meningkatkan ketepatan *shooting* pada Sekolah Sepakbola Puma Satria Surabaya Usia 10-12 Tahun . Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan pre-test dan post-test. Sampel penelitian ini sebanyak 20 sampel.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa latihan *sircuit* dalam ketepatan shooting memberikan pengaruh terhadap kualitas ketepatan shooting peserta didik SSB Puma Satria Surabaya Usia 10-12 Tahun. Berdasarkan hasil analisis statistika pada dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS ditemukan hasil uji-T nilai *siq* (*2-tailed*) $0.000 < 0.05$,

ABSTRACT

Yoga Galih Prakoso, 2020, Sircuit Training Efforts to Improve Shooting Accuracy at SSB Puma Satria Surabaya Ages 10-12 Years, Study Program: Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Supervisor: Dr.Drs.Abd Cholid., S.Pd, M.Pd

Keywords: Sircuit Training, Shooting

Kicking a ball or shooting done by students of SSB Puma Satria Surabaya aged 10-12 years is still not well and correctly controlled in terms of ball accuracy and also the position of the impact which is due to a lack of techniques to develop shooting accuracy or leg strength training, this research was conducted. with circuit training that strives for muscle strength and also shooting accuracy in order to strengthen the legs when kicking the ball. So that it can improve shooting skills in playing football.

The purpose of this study was to determine the effect of circuit training to improve shooting accuracy at the Puma Satria Football School Surabaya aged 10-12 years. This research is an experimental research using pre-test and post-test. The sample of this research is 20 samples.

Based on the research that has been done, it shows that circuit training in shooting accuracy has an influence on the quality of the accuracy of shooting for SSB Puma Satria Surabaya students aged 10-12 years. Based on the results of the statistical analysis analyzed using SPSS, it was found that the t-test results of the siq (2-tailed) value were $0.000 < 0.05$,

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Latihan Circuit Upaya Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting di SSB Puma Satria Surabaya Usia 10-12 Tahun ”. Dalam skripsi ini dibahas mengenai latihan circuit dalam cabang olahraga permainan sepakbola. Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk mengikuti sidang skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Proposal skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk ini penulis dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M.kes, Selaku Dekan FPEP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Ahmad Nuryadi, SPd.,M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd., selaku Pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan masukan, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuannya dengan sabar dan telaten disaat dalam kesibukan yang menyita waktu.
5. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukannya demi kesempurnaan penulisan ini.
6. Seluruh dosen program Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang memberikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

7. Bahy Agustian selaku Pelatih Kepala di SSB Puma Satria Surabaya
8. Peserta Didik SSB Puma Satria Surabaya Usia 10-12 Tahun, Terima Kasih atas bantuan dan kerjasamanya untuk membantu terwujudnya penelitian ini
9. Ke dua orang tua saya yang selalu setia mengiringi langkahku dengan doa, pengertian, kesabaran, keikhlasan, dan kasih sayangnya tanpa memperdulikan seberapa banyak keringat yang mereka keluarkan dengan penuh perjuangan demi terwujudnya cita-cita saya.
10. Seluruh teman angkatan 2017, terutama kelas E 2017 yang telah sama-sama berjuang dalam mencapai cita-citanya.

Proposal skripsi ini disadari bahwa masih belum mencapai sempurna walaupun sudah berupaya semaksimal mungkin, tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi penulis maupun pembaca. Kritik dan saran selalu diterima dengan tangan terbuka demi kesempurnaan proposal skripsi. Semoga setetes ilmu ini tidak menjadi sia-sia bagi kita semua melainkan berkah dan bermanfaat. Aamiin...

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	X
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
HALAMAN PERSEMBAHAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. BATASAN MASALAH	4
C. RUMUSAN MASALAH	4
D. TUJUAN PENELITIAN	4
E. MANFAAT PENELITIAN	4
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
A. DASAR TEORI.....	7
1. SEJARAH SEPAK BOLA	7
2. HAKIKAT KETEPATAN SHOOTING SEPAK BOLA	9

3. PENGERTIAN KETEPATAN SHOOTING	
SEPAKBOLA.....	9
4. TEKNIK DASAR SHOOTING SEPAK BOLA.....	13
5. LATIHAN	18
6. LATIHAN SIRCUIT TRAINING.....	20
B. TINJAUAN PENELITIAN RELEVAN	22
C. KERANGKA KONSEPTUAL	23
D. HIPOTESIS	24
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN	25
A. DESAIN PENELITIAN	25
B. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN	28
C. VARIABLE PENELITIAN.....	30
D. INSTRUMEN PENELITIAN	32
E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	32
F. TEKNIK ANALISIS DATA	34
BAB IV.....	39
A. HASIL PENELITIAN	39
1. PENYAJIAN DATA	39
2. ANALISIS DATA.....	42
BAB V.....	49
A. SIMPULAN.....	49
B. SARAN	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Jadwal Penelian.....	37
Tabel 4.2 Hasil Pretest dan Postest	39
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif kelompok eksperimen	40
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif kelompok kontrol	40
Tabel 4.5 Uji Normalitas kelompok eksperimen	42
Tabel 4.6 Uji Normalitas Kelompok kontrol	42
Tabel 4.7 Uji standart Gain	44
Tabel 4.8 Uji Homogenitas	45
Tabel 4.9 Uji t	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Menendang bola	11
Gambar 2.2 Menendang kaki bagian dalam	15
Gambar 2.3 Menendang kaki bagian luar	16
Gambar 2.4 <i>Sircuit Training</i>	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Format Revisi Skripsi	51
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi	52
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	53
Lampiran 4 Dokumentasi <i>pretest</i>	54
Lampiran 5 Dokumentasi Latihan <i>Sircuit</i>	54
Lampiran 6 Dokumentasi <i>posttest</i>	56
Lampiran 7 Dokumentasi foto bersama	57

HALAMAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Tidak ada hal yang sia-sia dalam belajar karena ilmu akan bermanfaat pada waktunya ”

Kupersembahkan karya tulis ini kepada :

Bapakku Djoko Santoso, Ibuku Kastini, dan Teman-temanku semuanya, terima kasih yang tak terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada kalian, dan segala dukungan yang telah memotivasiku dan mensupport dengan setulus hati. Sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir dengan lancar.

