

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%.