

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEMAM
PUAN *SHOOTING* PERMAINAN
SEPAKBOLA SMA 1 BUKAL**

**LUKMAN RAHIM
A 421 18 108**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pada
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tadulako**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TADULAKO
2023**

**THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING ON SHOOTING ABILITY
IN SOCCER GAMES OF MALE STUDENTS
AT SMA NEGERI 1 BUKAL**

**LUKMAN RAHIM
A 421 18 108**

UNDERGRADUATE THESIS

**Submitted as a Partial Fulfillment of the Requirements for Bachelor Degree
to Physical Education, Health and Recreation Study Program
Education Sciences Department
Teacher, Training and Education Faculty
Tadulako University**



**PHYSICAL EDUCATION, HEALTH AND RECREATION STUDY PROGRAM
EDUCATION SCIENCES DEPARTMENT
TEACHER, TRAINING AND EDUCATION FACULTY
TADULAKO UNIVERSITY
2023**



HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAINAN SEPAKBOLA SMA
1 BUKAL.

Nama : LUKMAN RAHIM

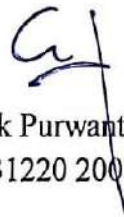
No.Stambuk : A 421 18 108

Telah Diperiksa dan Dipertanggung Jawabkan Dihadapan Dewan Penguji.

Palu, 10 Maret 2023

Koordinator Program
Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing



Dr. Didik Purwanto, M.Pd
NIP.19831220 200812 1 002



Hendra Iskandar S.Pd., M.Pd
NIDN.0028038704

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tadulako






Dr. Ir. Amiruddin Kade, S.Pd., M.Si

NIP. 19690703 199403 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Panitia Ujian Skripsi Program Strata Satu (S1), Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako. Telah Dilakukan Ujian Skripsi Dengan Judul "Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* Permainan Sepakbola SMA Negeri 1 Bukal" Yang telah dipertanggung jawabkan oleh mahasiswa atas nama Lukman Rahim Stambuk A 421 18 108 pada hari senin, 10 Maret 2023, Maka atas nama Panitia Ujian Skripsi Strata Satu (S1) menerima dan mengesahkan.

PANITIA UJIAN

NO	Jabatan	Nama/NIP	Tanda Tangan
1	Penguji I (Ketua/Pembimbing)	Hendra Iskandar, S.Pd.,M.Pd NIDN. 0028038704	1. 
2	Penguji II (Sekretaris)	Sardiman, S.Pd.,M.Pd NIDN. 0008109202	2. 
3	Penguji III (Pembahas Utama)	Dr. Addriana Bulu Baan, M.Pd NIP. 19770120 200604 2 001	3. 



Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tadulako

Dr. Ir. Amiruddin Kade, S.Pd., M.Si

NIP. 19690703 199403 1 004

ABSTRAK.

Latar belakang permasalahan penelitian ini adalah rendahnya keterampilan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 1 Bukal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 1 Bukal. Metode yang digunakan dalam permainan ini adalah metode penelitian eksperimen dengan desain *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir). Penelitian ini berjumlah 18 orang siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Jenis tesnya merupakan tes keterampilan kemampuan *shooting*. Berdasarkan analisa dengan teknik statistik deskriptif, bahwa untuk tes kemampuan *shooting* diperoleh perhitungan, yaitu $t_{hitung} = 12,107$ di peroleh $t_{tabel} = 2,120$, karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $12,107 > 2,120$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = N-2 (18-2) = 16 atau peningkatan pre-test (tes awal) dan post-test (tes akhir) adalah 89 dengan peningkatan sebesar 74%. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 1 Bukal diterima. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 1 Bukal.

Kata Kunci : Latihan *Circuit Training*, Kemampuan *Shooting*, Sepakbola.

ABSTRACT.

The problem of this study was the low skill of shooting ability in soccer games in male students of SMA Negeri 1 Bukal. This study aims to determine the effect of circuit training on shooting ability in soccer games of male students at SMA Negeri 1 Bukal. The method used in this study was an experimental research method with a pre-test and post-test design. This study consisted of 18 students. Data collection techniques in this study use tests. The type of test is a shooting skill test. According to the analysis with descriptive statistical techniques, the shooting ability test obtains a calculation of $t_{\text{counted}} = 12.107$, $t_{\text{table}} = 2.120$, since t_{counted} is greater than t_{table} or $12.107 > 2.120$ at a significant level of 5% with a degree of difference (d.b) = $N-2$ ($18-2$) = 16 or the increase in the pre-test and post-test is 89 with an increase of 74%. Therefore, circuit training significantly affects the shooting ability in soccer games of male students at SMA Negeri 1 Bukal. The hypothesis is confirmed. Based on the data analysis and discussion results, it can be concluded that circuit training significantly affects the shooting ability in soccer games of male students at SMA Negeri 1 Bukal.

Keywords: Circuit Training, Shooting Ability, Soccer.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah Rabbil Alamin, Puji dan Syukur Kita Panjatkan kehadiran tuhan yang maha esa atas berkat rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* Permainan Sepakbola SMA Negeri Bukal”. Sholawat serta salam tak lupa pula kita curahkan Kepada Baginda Rasulullah Muhammad SAW dan juga para keluarga beserta sahabat yang telah membawa kita dari alam gelap menuju alam yang terang benderang hingga saat ini.

Penulis ingin Menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya dan setinggi-tingginya kepada kedua orang tua saya yang tercinta. Ayah saya Rahim Suleman dan Ibu Saya tercinta Dra.Nisba yang selama ini telah menjadi kedua orang tua paling berharga dan adik-adik saya yang telah memberikan cinta dan kasih sayang, nasehat, doa, pengorbanan, motivasi yang tiada henti-hentinya dan tak pernah ternilai harganya kepada Penulis. Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada Rahmadani A,dg,lawi yang selama ini telah memberi dukungan dan dorongannya, dan kepada Teman terbaik saya Farit Hidayat, Hamdan, Trianto, Rifail, syahrul Amar, Imran, Arkel, Jefrianto, Kadri dan Akil Farhan terima kasih selalu memberikan dorongan serta motivasi hidup, dan kepada orang terdekat yang selama ini selalu setia menemani, mempercayai, memberikan support,dan meberikan motivasi kepada penulis. Dengan segala kerendahan hati Penulis juga mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya

dan penghargaan yang setinggi-tingginya Kepada Bapak Hendra Iskandar S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing, Kepada Bapak Sardiman S.Pd.,M.Pd selaku sekretaris, Kepada Ibu Dr. Addriana Bulu Baan, M.Pd selaku Pembahas utama dan seluruh Panitia ujian Skripsi yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan bimbingan dan saran-saran yang sangat berharga mulai dari perkuliahan, penulisan Proposal, Pelaksanaan seminar, kegiatan penelitian sampai pada penyelesaian Skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis juga menyampaikan ungkapan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Bapak Prof. Dr.Mahfudz MP, sebagai Rektor Universitas Tadulako atas kesempatan yang diberikan untuk dapat mengikuti pendidikan di Universitas Tadulako.
2. Bapak Dr. Ir. Amiruddin Kade, S.Pd, M.Si, sebagai Dekan FKIP Universitas Tadulako atas layanan yang diberikan dalam mendukung terselesaikannya skripsi ini.
3. Bapak Drs. H. Nurhayadi, M.Si, sebagai Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.
4. Bapak Abdul Kamaruddin, S.Pd., M.Ed., Ph.D, sebagai Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.
5. Bapak Dr. Iskandar, M.Hum, sebagai Wakil Dekan Kemahasiswaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.
6. Ibu Dr.Nurhayati, S.Ag, M.PdI, sebagai Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.

7. Bapak Dr. Didik Purwanto, M,Pd, sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako.
8. Bapak/Ibu Segenap dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako.
9. Bapak/Ibu Staf dan pegawai di lingkungan FKIP Universitas Tadulako, terima kasih atas segala bantuannya dan penyelesaian studi penulis.
10. Bapak Kaharudinsyah, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA 1 Bukal yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
11. Bapak/Ibu guru serta jajaranya di sekolah SMA Negeri 1 Bukal yang telah Membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian
12. Kepada seluruh Siswa SMA Negeri 1 Bukal yang telah bersedia hadir dalam penelitian
13. Teman-teman alumni SMA 1 Biau Yudhistira, Nawan, Moh Afandi, Moh. Andi Aldi, Novisrawati, Nur Anisa K Batalipu, Nur Afifah Rahmadani, Nur afifah, Marwan, Wandizal, Nur Azizah Prawesti, Nur azizah, Moh Dandi, Moh Iqbal, Moh Hasbi, Moh Fikri, Moh Jasrin, Moh Fikri.
14. Teman-teman Seperjuangan Nika Trianti S.Pd, Susan Elisabet Pokay S.Pd, Moh Isal, Rizki Nur Amalia S.Pd, Rahmadina S.Pd, Desy Ramadani S,Pd, Risna Surahman S,Pd dan yang lain- lain yang senantiasa memberikan doa dan semangat bagi peneliti.
15. Teman-teman alumni SMA 1 Biau Yudhistira, Nawan, Moh Afandi, Moh. Andi Aldi, Novisrawati, Nur Anisa K Batalipu, Nur Afifah Rahmadani, Nur

afifah, Marwan, Wandizal, Nur Azizah Prawesti, Nur azizah, Moh Dandi, Moh Iqbal, Moh Hasbi, Moh Fikri, Moh Jasrin, Moh Fikri.

16. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2018 kelas D dan Keluarga Besar Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang selama ini selalu membantu saya baik suka maupun duka dan selalu memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
17. Seluruh teman-teman seperjuangan alumni SMP 1 Bokar angkatan 2015.
18. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu namanya, telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata penulis memanjatkan do'a yang tulus atas segala dukungan, bantuan dan perhatian bapak, ibu, sahabat dan saudara-saudara yang telah memberikan segalanya selama penulis mengikuti pendidikan sampai pada tahap penyelesaian studi. Dengan segenap kerendahan hati berharap agar kiranya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin

Palu, Februari 2023

Penulis

Lukman Rahim

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSRTAK	v
ABSTRACT	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Batasan Istilah	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 .Penelitian Yang Relevan	7
2.2 .Kajian Pustaka	8
2.2.1 Permainan Sepakbola	8
2.2.2 Tehnik Dasar Sepakbola	10
2.2.3 Kondisi Fisik	15
2.2.4 <i>Circuit Training</i>	16
2.3 Kerangka Berfikir	21
2.4 Hipotesis Penelitian	22

BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 . Jenis Penelitian	23
3.2 . Desain Penelitian	23
3.3 . Tempat Penelitian	24
3.4 . Variable Penelitian	24
3.5 . Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	24
3.6 . Jenis dan Sumber Data	25
3.7 . Instrumen Penelitian	26
3.8 . Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	31
4.1.2 Uji Normalitas	34
4.2 Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

3.1 Program Latihan	27
3.2 Perhitungan statistik dengan pola <i>pre-test and post test design</i> .	29
4.1 Data Hasil Tes Awal SMA Negeri 1 Bukal	32
4.2 Data Hasil Tes Akhir SMA Negeri 1 Bukal	33
4.3 Hasil Uji Normalitas	34
4.4 Selisih Kemampuan <i>Shooting</i> SMA Negeri 1 Bukal	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Circuit Training</i>	17
Gambar 2.2 Lari Zig-zag	18
Gambar 2.3 Lari <i>Sprint</i>	19
Gambar 2.4 Lompat <i>Cone</i>	20
Gambar 2.5 Push Up	20
Gambar 2.6 Lompat Kanan-kiri	21
Gambar 2.7 Alur Kerangka Pikiran	21
Gambar 3.1 Desain Penelitian	24
Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Jadwal dan Program Latihan	45
2. Hasil Penelitian Tes Awal	46
3. Hasil Penelitian Tes Akhir	47
4. Daftar Hasil Selisih Tes Awal dan Akhir	48
5. Hasil Uji Normalitas Data SPSS	49
6. Tabel Nilai-Nilai t	50
7. Dokumentasi Penelitian	51
8. SK Pembimbing	56
9. Surat Izin Penelitian	58
10. Surat Balasan Penelitian	59
11. Pernyataan Keaslian Tulisan	60
12. Biodata	61

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan sepakbola adalah olahraga yang banyak diminati dan digemari oleh hampir semua orang di bumi, sepakbola juga bisa dinikmati oleh semua kalangan usia dan lapisan masyarakat. Pembinaan olahraga ini telah lama dilakukan oleh persatuan sepakbola seluruh Indonesia, namun masih belum menampakkan prestasi yang menggembirakan.

Permainan sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang di mainkan oleh dua regu yang terdiri dari sebelas pemain, dan biasanya satu tim di sebut kesebelasan. Tujuan utama yaitu masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola atau mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan. Dalam permainan sepakbola masing-masing regu memiliki pemain memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk bermain selama 90 menit atau lebih, agar dapat menampilkan permainan tim yang menyeluruh, terpadu serta konsisten (Agung Septian Nosa, 2012).

Berbagai macam cabang olahraga sudah mulai berkembang di Indonesia, khususnya olahraga sepakbola. Di Indonesia permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat merakyat, sehingga olahraga ini, sehingga olahraga ini sangat memasyarakat di Indonesia. Salah satu kelebihan olahraga ini tidak memandang siapa yang ingin melakukannya. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan meyepek bola untuk diperebutkan di antara pemain-

pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola (achmad Rahandianto,2011: 1).

Permainan sepakbola di Indonesia juga berkembang sangat pesat di bawah naungan organisasi Persatuan Sepakbola Indonesia (PSSI) yang di dirikan pada tahun 1930 di Yogyakarta. Dan Indonesia juga merupakan negara yang memiliki antusias yang tinggi terhadap olahraga sepakbola, dan hampir seluruh masyarakat menggemari olahraga ini serta terbukti dengan menjamurnya klub-klub sepakbola di berbagai daerah Indonesia.

Permainan sepakbola di Sulawesi Tengah adalah satu olahraga yang banyak di minati di kalangan anak-anak, remaja bahkan orang tua. Sepakbola paling digemari karena permainannya relatif ringan, teknik-tekniknya pun cukup sederhana, serta aturan permainan tidak terlalu rumit dan tentu saja permainan ini enak di tonton maka tidak heran kalau pertandingan sepakbola selalu mewarnai pesta-pesta rakyat seperti peringatan kemerdekaan RI dibulan Agustus. Permainan sepakbola di Sulawesi Tengah sudah sangat berkembang dengan baik karena terbentuknya klub-klub besar serta pemain yang berkualitas. Adapun cabang olahraga permainan sepakbola di Sulawesi Tengah merupakan salah satu cabang olahraga yang menyumbangkan prestasi baik tingkat lokal, nasional maupun tingkat internasional.

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 dan melihat pertandingan sepakbola SMA 1 Bukal, ternyata penguasaan teknik dasar bermain sepakbola pada siswa relatif rendah terutama pada saat menendang bola ke arah gawang banyak kesempatan yang hilang pada saat menembak ke gawang lawan. Pada saat jam pembelajaran materi sepakbola, 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 sasaran ke gawang (gol), atau tendangan untuk mengoper pada lawan tendangan tidak terarah sehingga mudah diambil oleh musuh.

Peneliti mengidentifikasi penyebabnya yaitu masih rendahnya kondisi fisik dan teknik siswa untuk melakukan tendangan (*shooting*) ke gawang adalah karena latihan dalam pembelajaran yang digunakan masih kurang tepat dan kurang bervariasi untuk meningkatkan kondisi fisik dan teknik siswa, serta dimungkinkan karena di lapangan pelatihan yang dilakukan selama ini masih konvensional. Maksudnya, siswa datang ke lapangan kemudian hanya melakukan pemanasan dan langsung bermain bola. Sehingga, teknik dan *skill* individu

pemain terutama keterampilan *shooting* tidak berkembang dengan baik. Guru perlu mengadakan perbaikan dalam menggunakan latihan untuk memperbaiki dan meningkatkan langkah-langkah dalam melakukan *shooting* dalam permainan sepakbola sehingga menghasilkan tembakan (*shooting*) bola yang akurat, dan bisa mendapatkan poin dalam bermain. Dengan penggunaan latihan yang tepat akan berpengaruh pula terhadap keberhasilan atau pencapaian dari tujuan pembelajaran itu sendiri, karena dengan latihan yang sesuai maka tingkat keberhasilan pembelajaran gerak akan mudah dikuasai oleh siswa.

Berdasarkan berbagai uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengadakan eksperimen untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan hasil *shooting* sepakbola siswa SMA Negeri 1 Bukal. Dari latar belakang tersebut peneliti mengadakan penelitian dengan judul :“Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* Permainan Sepakbola SMA Negeri 1 Bukal”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas, Permasalahan yang dapat dirumuskan oleh penulis adalah “ Apakah ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola SMA 1 Bukal?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola SMA 1 BUKAL.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

- a. Bagi sekolah dan guru pelatih, Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan referensi dalam penyusunan program latihan sepak bola.
- b. Bagi siswa, Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan pengetahuan siswa dalam berlatih sepakbola.
- c. Bagi orang tua dan masyarakat, Penelitian ini diharapkan dapat memacu kerjasama orang tua dalam memotivasi siswa mengikuti latihan sepakbola.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah dan guru pelatih, Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memilih pemain guna memperkuat tim sepakbola SMA 1 BUKAL.
- b. Bagi siswa, Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kondisi fisik guna membantu mengembangkan teknik dan taktik dalam bertanding.
- c. Bagi orang tua dan masyarakat, Penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan rasa bangga akan prestasi yang di capai oleh siswa dan sekolah dalam olahraga sepakbola.

1.5 Batasan Istilah

Mengingat luasnya permasalahan pelatihan pada olahraga sepakbola, maka untuk memudahkan pemahaman, serta untuk menghindari perubahan persepsi dalam penelitian ini, perlu diberikan penjelasan atau pembahasan terhadap istilah-

istilah yang dianggap perlu. Istilah-istilah dalam penelitian yang perlu diberi batasan adalah sebagai berikut:

- 1.5.1. Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil peningkatan kemampuan *shooting* yang diakibatkan oleh pelatihan *circuit training*.
- 1.5.2. *Circuit training* yang dimaksud adalah suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan di gabungkan dengan latihan *aerobic*, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan, kekuatan dan fisik.
- 1.5.3. *Shooting* yang dimaksud adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Penelitian Yang Relevan

Manfaat penelitian yang relevan adalah untuk memperjelas dan mengarahkan penelitian yang sedang dilakukan. Beberapa penelitian terdahulu yang sesuai dengan judul penelitian yang sedang berlangsung adalah sebagai berikut:

1. Dexy Adi Pratama, 2020. Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan SepakBola Pada Siswa SMP Negeri 4 Sigi. Program Studi Pendidikan Olahraga, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako. Permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini: Apakah dengan penerapan latihan *Circuit training* dapat meningkatkan kemampuan *Shooting* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Sigi Palu?, Dengan menggunakan desain “*two group pre-test post-test desingh*” Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sebagai pemain bola yang berjumlah 20 orang. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu total sampling, hal ini dikarenakan populasi dalam penelitian ini hanya berjumlah 20 atau berkurang dari 100. Instrument yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kemampuan *Shooting* ke gawang dengan analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian dapat di simpulkan ada pengaruh latihan *Circuit training* terhadap *Shooting* dengan t hitung (5,127) > t tabel (2,093). 30,3 persen. Dari beberapa tes latihan yang

dilaksanakan, ternyata latihan *shooting* bola diam lebih baik dari pada *shooting* bola dengan cara *zigzag*.

2. Achmad Widodo, 2020. Adanya pengaruh latihan metode *Circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pada sekolah sepakbola Akrab Kresna. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan pre-test dan post-test. Sampel penelitian ini sebanyak 12 sampel. Hasil penelitian ini diperoleh rata-rata *shooting* pada pre-test sebesar 2,75 dan post-test sebesar 4,58. Berdasarkan uji normalitas data pre-test diperoleh hasil taraf signifikan 0,8 dan data post-test diperoleh hasil taraf signifikan 0,07 dan data berdistribusi normal, karena data pre-test dan post-test lebih besar dari pada α ($0,8 > 0,05$ dan $0,07 > 0,05$). Perhitungan uji perbedaan rata-rata *shooting* sebelum dan sesudah didasari oleh terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan metode *circuit training* terhadap keterampilan *shooting* pada sekolah sepakbola Akrab Kresna.

2.2 Kajian Pustaka

2.2.1 Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola terbuat dari bahan kulit dengan permainan dua regu yang setiap regunya terdiri dari 11 pemain dengan tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan. Menurut Sucipto (2000: 7) menjelaskan bahwa: Sepakbola adalah permainan secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktu

nya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, dalam permainan ini kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu, untuk menentukan penampilan kita di lapangan. Agar peraturan-peraturan permainan ditaati oleh pemain pada permainan atau pertandingan berlangsung maka ada wasit dan hakim garis yang memimpin atau mengawasi pertandingan tersebut. Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain ada sanksinya (hukumannya), oleh karena itu kedua kesebelasan di harapkan bermain sebaik mungkin serta memelihara sportifitas menurut A. Surampaet, (1992 : 5).

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka diperlukan untuk kerja sama tim yang baik. Untuk mencapai kerja sama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi atau waktu menurut Sukatamsi, (1984 : 12).

Dalam permainan sepakbola di kenal banyak teknik dasar yang biasa digunakan dan merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Teknik permainan sepakbola adalah suatu gerakan teknik yang dilakukan untuk memainkan bola disertai gerak. Muchtar (1992: 27) mengemukakan bahwa: “Teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain”.

Sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap, dari mulai

gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor, dan gerakan manipulatif. Keterampilan dasar ini di anggap sebagai keterampilan dasar fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks. Menurut Komarudin, (2011 : 21).

2.2.2 Teknik Dasar Sepakbola

Pada dasarnya keterampilan teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Haddade dan tola (1990 : 33-34) membedakan beberapa teknik dalam permainan sepakbola, yaitu: “teknik tanpa bola, yaitu lari, lompat, gerak tipu dan posisi bertahan. Sedangkan teknik dengan bola, meliputi: menendang, menyetop, membawa bola, menyundul bola, lemparan kedalam, penjaga gawang dan gerak tipu.

a. Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah salah satu upaya mendorong atau membawa bola ke arah tertentu sambil berlari sehingga bola bergulir di tanah dan tetap di kuasai oleh pemain.

Menggiring bola sangat penting bagi pemain sepakbola biasanya pemain sepakbola lebih sering menggiring bola untuk melakukan serangan dan menggiring bola untuk mencari tempat aman yang tepat untuk menendang atau mengoper bola kepada teman. Menurut Sucipto ddk, (2000 : 28) menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menggiring bola adalah sebagai berikut : (1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam. (2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar. (3) Menggiring bola dengan punggung kaki. (4) Menggiring bola dengan kedua kaki secara bergantian.

b. Teknik Menyundul Bola

Teknik menyundul bola adalah suatu gerakan mendorong bola dengan memakai kepala yang dilakukan ketika bola sedang melayang di udara dengan tujuan untuk dapat mendorong bola ke arah yang diinginkan pemain.

c. Teknik Menghentikan Bola (*Stopping*)

Teknik ini merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola dengan tujuan untuk dapat menahan atau menghentikan laju bola. Menurut Arma Abdoellah, (1994 : 423) “ Dalam menerima bola dua macam, ialah bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*) dalam hal ini tidak langsung dihentikan tetapi terus dimainkan dibawa bergerak atau diberikan teman”.

Sedangkan menurut Sucipto, ddk (2000 : 22) tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termaksud untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Beberapa cara untuk menghentikan bola sebagai berikut : (1) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar. (2) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam. (3) Menghentikan bola dengan kaki bagian punggung. (4) Menghentikan bola dengan kaki bagian telapak. (5) Menghentikan bola dengan kaki bagian paha. (6) Menghentikan bola dengan dada atau perut.

d. Teknik Menendang Bola (*Shooting*)

Menendang bola adalah salah satu teknik dasar keterampilan yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola dan merupakan suatu usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lainnya dengan tujuan untuk mengoper atau mencetak gol ke gawang lawan menurut Septo Maulana Raharjo (2018).

Menurut Sucipto, dkk (2000 : 17) "Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan". Menendang bola, paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak diajarkan teknik menendang bola.

Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu:

1. Menendang dengan kaki bagian dalam

Menendang dengan kaki bagian dalam biasanya lebih banyak dilakukan seorang pemain sepakbola untuk memberi umpan atau mengoper bola kepada teman. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*).

Cara menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Berdiri tegak dengan keseimbangan badan yang baik dan terkontrol baik.
- (2) Posisi kaki yang digunakan sebagai penumpu badan berada di samping bola dengan posisi tidak terlalu jauh dengan bola.
- (3) Badan agak condong kedepan.
- (4) Posisi tangan di samping badan dengan posisi bebas.
- (5) Lutut kaki sedikit ditekuk agar mendukung keseimbangan badan yang

semakin baik. (6) Kaki untuk menyepak bola berada pada posisi lurus agak sedikit kebelakang dengan posisi kaki mengarah kedepan. (7) Setelah posisi badan dan kaki siap maka kaki yang digunakan untuk menendang bola diayunkan dari arah belakang ke arah depan tepatnya ke arah dimana bola itu berada. (8) Konsentrasi pada arah gerakan kaki ke arah luar dengan tujuan bola dapat ditendang oleh permukaan kaki bagian dalam.

2. Menendang kaki bagian luar

Menendang dengan kaki bagian luar biasanya dilakukan seorang pemain sepakbola untuk memberi umpan atau mengoper bola kepada teman. Cara menendang bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut: (1) Berdiri dengan tegak dalam posisi keseimbangan yang baik. (2) Posisi kaki penumpu berada tidak terlalu jauh dari bola yang akan ditendang dengan diikuti menekukkan lutut kaki. (3) Badan agak dicondongkan kedepan sehingga posisi badan siap melakukan tendangan. (4) Kaki yang akan digunakan untuk menendang berada di posisi agak ke belakang lurus dari kaki penumpu. (5) Bila posisi sudah siap untuk menendang bola maka kaki yang digunakan untuk menendang digerakkan kedepan ke arah bola. (6) Sebelum kaki menyentuh bola maka pergelangan kaki digerakkan ke dalam sehingga bagian luar kaki bisa mengenai bola yang akan ditendang. (7) Memutarakan pergelangan kaki ke arah luar harus dilakukan dengan cepat dan tepat.

3. Menendang dengan punggung kaki

Menendang dengan punggung kaki biasanya dilakukan pemain untuk

menembakkan bola ke gawang. Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Menurut Sucipto, dkk (2000: 20) analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut: (1) Badan di belakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk. (2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan atau sasaran. (3) Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan. (5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke sasaran. (6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

4. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh kepada teman. Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Menurut Sucipto, dkk (2000: 21) analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: (1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola. (2) Kaki tendang berada

dibelakang bola kaki serong 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan. (3) Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan. (4) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran. (5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

Menendang bola dapat dilakukan dengan kaki, namun secara teknis agar bola dapat di tendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar menurut Herwin, (2004: 33).

Tetapi kadang seorang pemain yang mempunyai *shooting* yang baik belum tentu berhasil menciptakan gol, di karenakan ada faktor penentu lainnya. Banyak atlet yang tidak dapat melakukan *shooting* dengan baik di karenakan rendahnya latihan mental, salah satu nya dengan membayangkan gerakan-gerakan yang sudah dilakukan yaitu *imajery training*. *imajery trining* ini merupakan latihan membayangkan, memikirkan, menggambarkan situasi tertentu.

2.2.3 Kondisi Fisik

Kondisi fisik atlet sangat berperan penting dalam menjalankan program latihannya agar bisa mencapai puncak dari prestasi masing-masing. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik, sistematis dan ditunjukan

untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan. Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet, dengan kondisi fisik yang baik maka atlet akan menguasai teknik dan taktik selama melakukan pertandingan.

Dalam teori latihan, disebutkan ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, dengan melakukan latihan kondisi fisik memungkinkan kondisi siswa untuk dapat mengikuti program latihan dengan baik. Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting. Oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna menurut Idris Supriadi, (2020).

2.2.4 Circuit Training

Circuit training atau latihan sirkuit adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. *Circuit training* adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur *power*, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan ketepatan, dan lain-lain komponen fisik. Karena itu bentuk-bentuk latihan dalam sirkuit biasanya merupakan kombinasi dari semua unsur fisik, misalnya melempar bola, lari bolak balik, naik turun tangga, berbagai bentuk latihan beban, *siit-ap*, *full-ap*, lompat-lompat, dan sebagainya. Menurut Muhajir (2007 : 58), *circuit training* adalah urutan latihan dengan satu macam kegiatan di setiap pos antara 4 – 12 pos. Olahragawan bebas untuk memulai latihan dari mana saja.

Menurut Rusli Lutan (2000: 78), latihan *circuit training* adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki serempak tingkat fitness keseluruhan tubuh, yaitu unsur-unsur *power*, daya tahan, kelincahan, dan ketepatan, dan lain-lain komponen fisik.

Menurut Sukadiyanto, (2011: 28) *circuit* adalah ukuran kebersihan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda. Artinya dalam satu rangkaian *circuit* terdiri beberapa macam latihan yang harus diselesaikan dalam satu rangkaian. Satu sirkuit latihan dinyatakan selesai, apabila seseorang telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis serta waktu yang telah ditetapkan. Dan singkatnya adalah satu bentuk yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama selama satu putar itu terdapat beberapa poin.

Berdasarkan uraian di atas dapat diartikan bahwa *circuit training* adalah suatu metode latihan yang disusun dalam bentuk pos di mana dalam satu sirkuit terdiri dari beberapa pos yang tiap-tiap pos mempunyai bentuk latihan berbeda dengan pos lainnya. adapun menu latihan yang digunakan peneliti yaitu terdiri dari lari *zig-zag* melewati *cone*, lari sprint, lompat *cone*, *push up*, lompat kanan kiri melewati *cone*. Frekuensi 3x seminggu, selama 18x pertemuan atau latihan.

Bentuk *circuit training* pada tiap-tiap pos dapat kita lihat pada gambar berikut:



Gambar 2.1 *Circuit Training*
(Kurniawan, 2017 : 23)

a) Lari *Zig-zag*

Lari *zig-zag* adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan berkelok;kelok melewati suatu rintangan. Manfaat latihan ini sangat berguna untuk melati kelincahan seorang atlet sepakbola. Dengan begitu, dia dapat mengubah posisi tubuhnya ke arah yang tepat dan benar secepat mungkin. Lari *zig-zag* merupakan bentuk latihan untuk mengasah kecepatan dan kelincahan bahkan lari *zig-zag* juga dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki yang sangat berpengaruh terhadap melakukan *shooting*.



Gambar 2.2 Lari Zig-zag
(Kurniawan, 2017 : 23)

b) Lari *Sprint*

Lari *sprint* adalah lari jarak pendek yang menjadi bagian dari cabang nomor atletik. Olahraga ini menuntut atletnya memiliki kekuatan otot kaki yang besar, sehingga menghasilkan kecepatan lari maksimal. Lari *sprint* sangat berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* karena *shooting* merupakan puncak suatu serangan yang merupakan salah satu teknik inti dari permainan sepakbola. Untuk menedang bola diperlukan awalan untuk menambah *power* tendangan agar bola yang ditendang terarah dengan cepat. Awalan untuk

menendang dengan kecepatan berlari, kecepatan lari dapat dilatih dengan berlari dengan secepat-cepatnya termasuk latihan lari *sprint*.

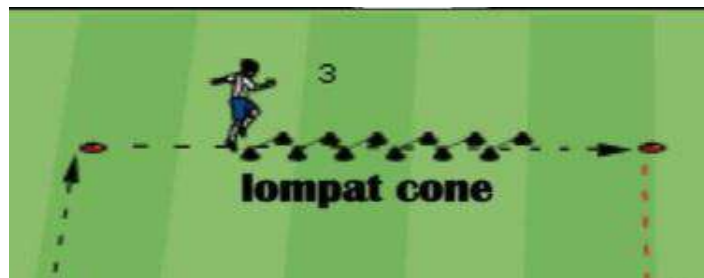


Gambar 2.3 Lari *Sprint*
(Kurniawan, 2017 : 23)

c) Lompat *Cone*

Lompat *cone* adalah latihan melompat yang dilakukan menggunakan dua kaki sebagai tumpuan kemudian melompati *cone* yang membentuk diagonal. Latihan lompat *cone* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki yang di mana kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang dapat mempengaruhi hasil tendangan seorang pemain sepakbola.

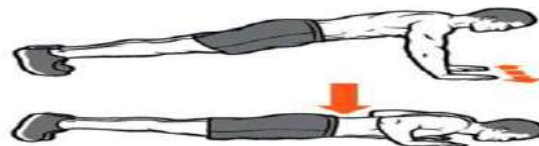
Latihan ini terdapat pada pos 3 yaitu latihan diawali dengan berdiri dari *cone*, kaki di buka selebar bahu, lompat melalui rintangan (*cone*), mendarat dengan kedua kaki yang bersamaan. Lompatan-lompatan tersebut dilakukan secara memantul cari *cone* pertama hingga *cone* terakhir.



Gambar 2.4 Lompat Cone
(Kurniawan, 2017 : 23)

d) *Push Up*

Push up adalah salah satu bentuk latihan kesegaran fisik, yang bertujuan untuk mengukur unsur kekuatan dan ketahanan. Istilah *push up* yang dalam pendidikan jasmani dan olahraga, dan bahkan dalam militer digunakan untuk menunjukkan suatu gerakan yang dilakukan dengan cara meletakkan telapak tangan dilantai, kedua tangan ditekuk dan kedua tungkai diluruskan dalam posisi badan terlungkup (posisi awal). Latihan *push up* merupakan latihan meningkatkan kekuatan otot lengan dan dapat menjaga kestabilan otot tangan dan perut yang juga berpengaruh dalam melakukan *shooting*.



Dapat Gambar 2.5 Push Up
(www.sfidn.com)

e) Lompat Kanan kiri

Pada pos 5 yaitu lompat kanan-kiri dengan melompati *cone*. Jumlah *cone* yang di gunakan sebanyak 6 *cone*, jarak antar tiap *cone*

60 cm. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki yang sangat penting dalam melakukan *shooting*.



Gambar 2.6 Lompat Kanan-kiri
(Kurniawan, 2017 : 23)

2.3 Kerangka Berpikiran



Gambar 2.7 Alur Kerangka Pikiran

Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud untuk meneliti seberapa besar pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMA 1 Bukal.

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan sebuah hipotesis bahwa : "ada pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* pada tim SMA 1 BUKAL.

BAB III

METODE PENELITIAN

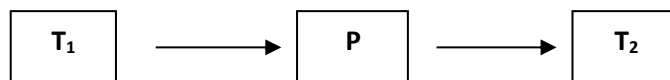
3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2005 : 272), penelitian eksperimental merupakan penelitian yang bertujuan mengetahui akibat yang terjadi pada subjek penelitian setelah diberi suatu tindakan atau perlakuan. Eksperimen ialah usaha pengumpulan data untuk memperoleh suatu kesimpulan yang jelas terutama mengenai kebenaran hipotesis yang mencakup hubungan sebab dan akibat dengan melakukan pengontrolan terhadap satu variabel atau lebih yang pengaruhnya tidak dikehendaki. Oleh sebab itu, penelitian ini dikatakan eksperimen karena penelitian ini akan menguji sebab akibat dengan melakukan pengontrolan terhadap satu variabel atau lebih yang pengaruhnya tidak dikehendaki.

3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Grup Pretest-posttest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberikan perlakuan. Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* apakah ada peningkatan atau perubahan setelah diberikan perlakuan. Untuk memperjelas proses hasil penelitian yang akan dilaksanakan, maka desain penelitiannya adalah sebagai berikut :

Gambar 3.1 Desain Penelitian



Sumber: Widiastuti (2015)

Keterangan : T₁ : Tes awal *shooting* sebelum diberikan perlakuan.

P : Perlakuan dengan latihan *circuit training*.

T₂ : Tes akhir *shooting* sesudah diberikan perlakuan.

3.3 Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di lapangan sekolah SMA I Bukal, Kecamatan Bukal, Kabupaten Buol.

3.4 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Arikunto (2010: 166), menyatakan bahwa “Variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek dalam suatu penelitian”. Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan atau yang mempengaruhi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *circuit training*. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang di pengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting*.

3.5 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

3.5.1 Populasi

Menurut Sugiyono, (2010: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam kaitannya dengan penelitian ini populasi yang di maksud

adalah seluruh siswa putra SMA 1 Bukal dengan jumlah 18 orang. Siswa yang sering memperkuat tim sepakbola SMA Negeri 1 Bukal.

3.5.2 Sampel

Menurut Arikunto, (2010 : 174) mengatakan bahwa Sampel adalah sebagian individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian sehingga dapat dikatakan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi. Selanjutnya menurut (Sugiyono, 2010 :81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Selain itu, Arikunto (2010 : 107) mengatakan bahwa : Apabila subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil seluruh jumlah populasinya sehinggah populasinya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subjeknya besar dapat di ambil diantara 10 – 15 % atau 20 – 25 % atau lebih.

3.5.3 Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total sampling. Dikatakan sampel total adalah seluruh anggota populasi sekaligus sebagai sampel penelitian. Jadi seluruh sampelnya adalah 18 siswa putra yang sering memperkuat tim sepakbola SMA Negeri 1 Bukal.

3.6 Jenis dan Sumber Data

1) Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini berupa angka-angka (kuantitatif) yaitu hasil kemampuan *shooting* dan selanjutnya data di olah dan di deskripsikan.

2) Sumber Data

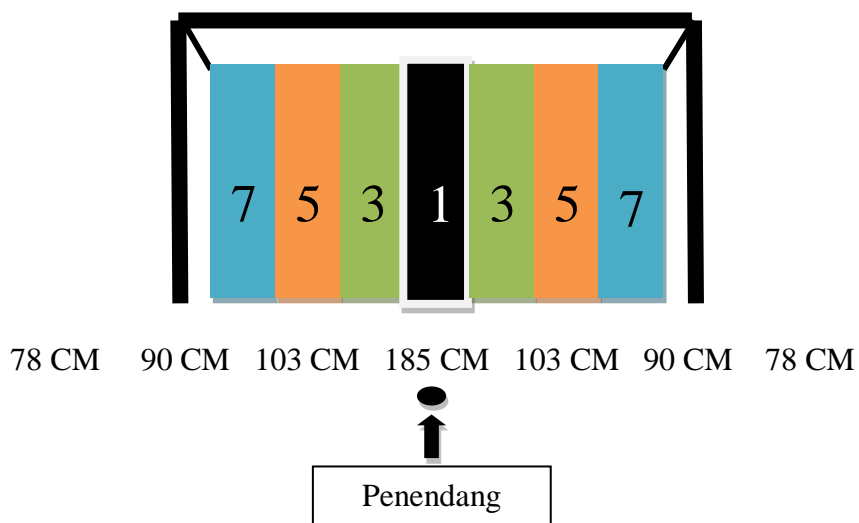
Data dalam penelitian ini bersumber dari hasil tes *shooting* tim SMA 1 Bukal.

3.7 Instrumen Penelitian

3.7.1 Tes Kemampuan *Shooting* (Menembak Atau Menendang Kesasaran)

- a. Tujuan : mengukur keterampilan menembak bola yang tepat ke arah sasaran gantung.
- b. Alat yang digunakan : bola kaki, gawang, pluit, nomor-nomor.
- c. Petunjuk pelaksanaan:
 1. *Testee* berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16,5 m, di depan gawang sasaran.
 2. *Testee* menunggu aba-aba dari pelati.
 3. *Testee* diberi 3 (tiga) kali kesempatan menurut Nurhasan,(2001: 163).
- d. Penilaian

Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.
- e. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 1. Bola keluar dari daerah sasaran
 2. Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.



Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes Kemampuan *Shooting*
(Nurhasan, 2001: 163)

3.7.2 Program Latihan

Tabel 3.1 Program Latihan

Minggu / Pertemuan	Jenis Latihan	Frekuensi/ Minggu	Set	Ulangan/ Repetisi	Jarak Menendang
1-1	Tes Awal Kemampuan <i>Shooting</i>				
1-3	<i>Circuit Training</i>	3	1	2	16,5 Meter
2-6	<i>Circuit Training</i>	3	2	2	16,5 Meter
3-9	<i>Circuit Training</i>	3	2	3	16,5 Meter
4-12	<i>Circuit Training</i>	3	3	3	16,5 Meter
5-15	<i>Circuit Training</i>	3	3	4	16,5 Meter
6-18	<i>Circuit Training</i>	3	3	3	16,5 Meter
Pertemuan-19	ISTIRAHAT				
Pertemuan-20	Tes Akhir Kemampuan <i>Shooting</i>				

Sumber: Adopsi Ashar Irawan dalam Ikra (2015: 29)

Berikut adalah rancangan pelatihan *circuit training*. Model *circuit training* yang akan digunakan adalah:

- a. Lari *zig-zag*
- b. Lari *sprint*
- c. Lompat *cone*
- d. *Push up*
- e. Lompat kanan-kiri

Instrumen adalah alat-alat yang di gunakan untuk mengukur variabel yang diteliti. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:134), instrument pengumpulan data alat bantu yang di pilih digunakan peneliti dalam kegiatannya untuk mengumpulkan data.

3.8 Analisis Data

Merupakan analisis data dengan menggunakan data dalam bentuk angka kemudian untuk mengolah tentang pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 1 Bukal, maka penulis menggunakan teknik *pretest* dan *post-tes*.

Setelah pengumpulan data selesai maka data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan statistik yang dipakai untuk mengelolah data dalam penelitian adalah rumus t-test.

Adapaun langkah-langkah untuk menghitung analisis data terlihat pada tabel 3.2

Tabel 3.2 Perhitungan statistik dengan pola *pre-test and post test design* adalah sebagai berikut:

No	X_1	X_2	D ($X_2 - X_1$)	d (D-MD)	d^2
1	2	3	4	5	6
	ΣX_1	ΣX_2	ΣD	Σd	Σd^2

Sumber: (Hadi 2001: 490)

Keterangan:

X_1 : Nilai tes awal *pre-test*

X_2 : Nilai tes akhir *post-test*

D : Perbedaan dari tiap-tiap pasangan

d : Deviasi Perbedaan

d^2 : Kuadrat dari deviasi perbedaan

Σ : Jumlah

Perhitungan *t-test* dalam penelitian berpedoman pada teknik analisis *t-test* oleh (Hadi 2001: 490) dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{MD}{\frac{\sqrt{\Sigma d^2}}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

MD : Mean perubahan *pre-test* dan *post-test*

Σd^2 : Jumlah kuadrat deviasi perbedaan

N : Jumlah subjek sampel

Untuk mencari mean perbedaan (MD) digunakan rumus:

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan:

MD : Mean Perbedaan

$\sum D$: Jumlah perbedaan masing-masing subjek

N : Jumlah subjek

Untuk dapat dikatakan signifikan pada tingkat 5%, maka nilai t hitung harus sama atau lebih dari t tabel. Derajat kebebasan (d.b) dari *t-test* adalah $N - 2$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data Hasil Dan Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* permainan sepakbola pada siswa SMA 1 Bukal, Kecamatan Bukal, Kabupaten Buol. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 5 Februari sampai tanggal 22 Maret. Penelitian ini dilakukan selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam satu minggu yaitu, Selasa, Kamis, Sabtu. Deskripsi data tersebut disajikan informasi meliputi skor maksimal, skor minimal, mean (rata-rata) dan standar deviasi masing-masing data penelitian. Deskripsi data masing-masing secara rinci deskripsi sesuai dengan hasil temuan yang faktuan lapangan seperti mana yang telah diperoleh oleh peneliti guna mendapatkan data-data yang valid. Data penelitian ini ialah didasari pada hasil data *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari lapangan. Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 1 Bukal disajikan pada tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Bukal Sebelum Diberikan Latihan *Circuit Training*.

No	Nama	<i>Shooting</i>			Jumlah
		1	2	3	
1	IS	1	3	7	11
2	AS	3	3	0	6
3	NO	0	5	3	8
4	AP	1	0	3	4
5	HP	5	3	1	9
6	IH	0	3	3	6
7	AN	0	1	3	4
8	PA	5	3	3	11
19	AI	7	5	1	13
10	SB	0	7	3	10
11	SS	1	1	5	7
12	AR	3	3	7	13
13	RR	3	5	0	8
14	YA	1	3	3	7
15	AD	3	5	0	8
16	RI	5	0	3	8
17	AS	5	0	1	6
18	MM	7	5	0	12
Jumlah					151
Rata-rata					8,3

Sumber : Data Hasil Penelitian (2022)

Berdasarkan tabel di atas *shooting* kelompok eksperimen sebelum di berikan latihan *circuit training* dari 18 siswa sampel diperoleh *shooting* terbaik adalah 13 dan terendah 4.

Deskriptif tes akhir pada kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 1 Bukal setelah diberikan latihan *circuit training* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Bukal Setelah Diberikan Latihan *Circuit Training*.

No	Nama	Shooting			Jumlah
		1	2	3	
1	IS	3	5	7	15
2	AS	5	5	3	13
3	NO	3	7	5	15
4	AP	3	3	5	11
5	HP	7	5	3	15
6	IH	1	5	5	11
7	AN	5	1	5	11
8	PA	7	5	3	15
19	AI	5	7	3	15
10	SB	3	3	7	13
11	SS	3	7	1	11
12	AR	5	5	5	15
13	RR	5	7	1	13
14	YA	3	5	5	13
15	AD	5	3	5	13
16	RI	7	3	5	15
17	AS	5	3	3	11
18	MM	7	7	1	15
Jumlah					240
Rata-rata					13,3

Sumber: Data Hasil Penelitian (2022)

Berdasarkan tabel 4.2 (tes akhir) di atas *shooting* kelompok eksperimen sesudah diberikan latihan *curcuit training* dari 18 diperoleh *shooting* terbaik adalah 15 dan *shooting* terendah adalah 11.

Data hasil diperoleh pada tes akhir yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 *Bukal* setelah diberikan latihan *circuit training*. Selanjutnya data hasil tes kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada putra SMA Negeri 1 *Bukal* sebelum dan sesudah diberikan latihan *circuit training* yang sudah diberikan dikelompokkan dalam satu tabel dan akan

dihitung selisihnya, namun sebelum menganalisis selisih terlebih dahulu di uji normalitas data.

4.1.2 Uji Normalitas

Uji analisis data adalah prosedur yang harus dilaksanakan dan dipenuhi, sehingga kesimpulan yang diambil dari hasil analisis berbeda dengan yang dilakukan dan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya apabila syarat-syarat analisis telah terpenuhi. Persyaratan uji analisis data yang digunakan adalah uji normalitas.

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak pengujian ini menggunakan rumus uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan kriteria bahwa data berdistribusi $K-S > 0,05$ Hasil perhitungan uji normalitas data tes awal dan tes akhir kelompok terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan *shooting* dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Bukal adalah sebagai berikut:

Variabel	K – SZ	P	α	Ket
Tes Awal Kelompok <i>Circuit Training</i>	0,651	0,791	0,05	Normal
Tes Akhir Kelompok <i>Circuit Training</i>	0,668	0,763	0,05	Normal

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data

Berdasarkan tabel di atas merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian normalitas data tes awal kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola diperoleh uji *Kolmogorov-Smirnov test* 0,651 dengan tingkat probabilitas (P) 0,791 lebih besar dari nilai 0,05. Dengan demikian

data tes awal kemampuan *Shooting* dalam permainan sepakbola yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

2. Dalam pengujian normalitas data tes akhir kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola diperoleh nilai uji *Kolmogorov-Smirnov test* 0,668 dengan tingkat probabilitas (P) 0,763 lebih besar dari nilai 0,05. Dengan demikian data tes akhir kemampuan *shooting* permainan sepakbola yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Setelah uji normalitas terlaksana, selanjutnya dapat digunakan uji parametrik dengan Uji *t-tes*.

Tabel 4.4 Selisih Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Bukal Sebelum dan Sesudah diberikan Latihan *Circuit Training*.

No	X ₁	X ₂	D (X ₂ - X ₁)	d (D-MD)	d ²
1	11	15	4	-0,94	0,8836
2	6	13	7	2,06	4,2436
3	8	15	7	2,06	4,2436
4	4	11	7	2,06	4,2436
5	9	15	6	1,06	1,1236
6	6	11	5	2,06	0,0036
7	4	11	7	2,06	4,2436
8	11	15	4	-0,94	0,8836
9	13	15	2	-2,94	8,6436
10	10	13	3	-1,94	3,7636
11	7	11	4	-0,94	0,8836
12	13	15	2	-2,94	8,6436
13	8	13	5	0,06	0,0036
14	7	13	6	1,06	1,1236
15	8	13	5	0,06	0,0036
16	8	15	7	2,06	4,2436
17	6	11	5	0,06	0,0036
18	12	15	3	-1,94	3,7636
Σ	151	240	89	0,08	50,9448

Mean tes awal	8,3
Mean tes akhir	13,3

Sumber: Data Hasil Penelitian (2022)

Untuk mencari nilai mean deviasi (MD) adalah sebagai berikut :

$$MD = \frac{\sum D}{N} = MD = \frac{89}{18} = 4,94$$

Berdasarkan tabel 4.4 di atas diperoleh hasil keseluruhan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen adalah ($\sum x_1 = 151$) sedangkan jumlah keseluruhan tes akhir ($\sum x_2 = 240$) nilai beda dari tes awal (x_1) dan tes akhir (x_2) sebesar $\sum D = 89$ dan nilai varians dari tes awal dan tes akhir adalah $\sum d^2 = 491$ selanjutnya dilakukan uji t dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{MD}{\frac{\sqrt{\sum d^2}}{N(N-1)}} = t = \frac{4,94}{\frac{\sqrt{50,94}}{18(18-1)}} = t = \frac{4,94}{\frac{\sqrt{50,94}}{306}} = t = \frac{4,94}{0,4080} = 12,107$$

Dari perhitungan statistik $t_{hitung} =$ menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = $(N-2) = 18-2 = 16$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,120$ hal ini berarti nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $12,107 > 2,120$ dengan mean deviasi sebanyak 4,94.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 1 Bukal sebelum diberikan latihan *circuit training* adalah 151 sedangkan setelah diberikan latihan *circuit training* adalah 240 sehingga terjadi peningkatan kemampuan *shooting*.

Hasil perhitungan uji t , di mana $t_{hitung} = 12,107$ di peroleh $t_{tabel} = 2,120$, karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $12,107 > 2,120$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = $N-2$ ($18-2$) = 16 atau peningkatan pre-test (tes

awal) dan post-test (tes akhir) adalah 89 dengan peningkatan sebesar 74%. Maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis (H_1) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMA Negeri Bukal diterima.

Melihat hasil analisis data yang telah dikemukakan di atas, dapat diketahui bahwa metode latihan *circuit training* yang dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu mempunyai pengaruh terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola. Hal ini sejalan dengan teori Nurhasan (2001: 25) mengatakan bahwa frekuensi latihan yang efektif sebaiknya dilakukan 3-5 kali dalam seminggu, sedangkan bila kurang dari 3 kali dalam seminggu maka tidak akan memberikan dampak pada tubuh. Menurut Dieter Beutelstahl (2013: 125), latihan dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu dengan waktu dua jam atau lebih dalam sehari. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dexy Adi Pratama (2020) yang menggunakan bentuk latihan *circuit training* dalam kemampuan *shooting* pada permainan sepakbola. Penggunaan metode yang benar merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan kemampuan fisik yang dimiliki oleh seorang atlet dalam meningkatkan prestasi yang diinginkan serta ditunjang motivasi dalam melaksanakan latihan.

Circuit training menggunakan beban latihan setengah beban dari beban maksimal yang telah ditentukan. Agar dapat mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka latihan *circuit training* harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotor lainnya. Sasaran latihan ini

untuk memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur *power*, daya tahan, kekuatan, kelincahan, ketepatan dan lain-lain komponen fisik. Karena itu bentuk-bentuk latihan dalam *circuit* adalah sebagai berikut: 1) lari *zig-zag*, 2) lari *sprint*, 3) lompat *cone*, 4) *push up*, 5) lompat kanan-kiri.

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang seberapa besar pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting*, dimana didapatkan bahwa latihan *circuit training* ternyata memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kemampuan *shooting*. Untuk selanjutnya akan dibahas secara lengkap tentang hasil-hasil yang diperoleh yaitu sebagai berikut:

Hasil perhitungan statistik dan angka-angka hasil perhitungan dengan rumus yang digunakan dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola. Jika dibandingkan dengan hasil tes awal sebelum diberikan latihan nilai rata-rata 8,3 sedangkan setelah diberikan latihan perlakuan dengan latihan *circuit training* meningkat menjadi 13,3 hal ini membuktikan bahwa dengan pemberian latihan *circuit* memberikan peningkatan pada kemampuan *shooting* pada siswa putra SMA Negeri 1 Bukal. Hal tersebut didasarkan pada teori yang digunakan dalam penelitian ini telah disebutkan bahwa latihan dan metode yang tepat akan dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Melihat dari nilai rata-rata yang didapatkan, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini telah diterima dan menjawab permasalahan serta mencapai tujuan dari penelitian ini. Penentuan populasi, sampel, variabel

dan pelaksanaan kegiatan penelitian seperti tes awal, pemberian latihan *circuit training* dan tes akhir. Kesemuanya didasarkan pada teori dan aturan yang ada sehingga memberikan dasar yang baik pada penelitian ini. Penentuan metode, instrumen dan langkah-langkah penelitian serta pelaksanaan analisis sudah terbukti dan benar-benar memberikan hasil yaitu tercapainya penelitian ini dengan hasil rata-rata 13,3 dengan peningkatan setelah diberikan latihan *circuit training* sebesar 74%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data untuk uji hipotesis maka dapat disimpulkan dalam penelitian bahwa ada pengaruh yang disignifikan dari pemberian latihan *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 1 Bukal. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Bukal dengan diberikan latihan *circuit training* menunjukkan hasil perhitungan uji t, dimana $t_{hitung} = 12,107$ diperoleh $t_{tabel} = 2,120$, karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $12,107 > 2,120$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = N-2 (18-2) = 16 atau peningkatan pre-test (tes awal) dan post-test (tes akhir) adalah 89 dan mendapatkan hasil dari *post test* 74% peningkatan, karena hasil dari rata-rata *post test* di kali kan 100 di bahagi dengan jumlah sampel Sehingga terdapat persentase peningkatan sebesar 74%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kemampuan *shooting* permainan sepakbola SMA Negeri 1 Bukal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat di susun sebuah saran untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola melalui latihan *circuit training*. Sesuai dengan hasil penelitian, maka akan

diberikan saran anantara lain:

- 5.2.1 Pemberian dan penerapan latihan *circuit training* ternyata memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 1 Bukal, oleh karena itu latihan *circuit training* ini bisa dijadikan pedoman dan acuan bagi para pelatih dalam meningkatkan kemampuan *shooting* khususnya dalam cabang olahraga sepakbola.
- 5.2.2 Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai latihan *circuit training*, khususnya pada unsur power tangkai dengan populasi berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak guna untuk mengetahui kemampuan *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Surampaet dkk. (1992). *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud.
- Achmad Rahandianto. (2011). Hakekat Permainan Sepakbola.
- Achmad Widodo. (2020). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Sekolah Akrab Kresna*. Fakultas Ilmu Olahraga. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol 8 (1).
- Agung Septian N. (2012). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang*. S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNESA.
- Arma Abdoellah. (1994). *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Passing Bola Pada Ekstrakurikuler Smpn 3 Pontianak*. Vol 7. No 4. Hal: 3.
- Arikunto. S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter. (2013). *Belajar dan Berlatih Sambil Bermain Bola Voli*. Bandung : Pioner Jaya.
- Dexy, Adi Pratama. (2020). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMP Negeri 4 Sigi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Hadadde, dkk. (1990). *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. FPOK, IKIP Ujung Pandang: Tidak diterbitkan.
- Hadi, (2001). *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Herwin. (2004) *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Idris Supriadi. (2020). *Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di MTS ATTAUBAH*. Kadulisung Pandeglang. Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Syekh Manshur. Vol 4 (2). 181.
- Ikra, (2015). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas X SMA Negeri ! Sigi Palu* : Universitas Tadulako. *Skripsi* tidak diterbitkan.

- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: TIK UNY.
- Kurniawan, Adi. (2017). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung*. Bandar Lampung : Universitas Lampung. *Skripsi* tidak diterbitkan.
- Lutan, Rusli. (2000). *Dasar – Dasar Kepelatihan*. Jakarta : Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Diktorat Jendral Pendidikan Tinggi. P2TK.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1*. Jakarta. Erlanga.
- Nurhasan, (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Olahraga*, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Septo Maulana R. (2018). *Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepakbola*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol 14 (2).
- Sucipto, dkk. (2000). *Olahraga Pilihan:Sepakbola*. Dirjendikdasmen. Jakarta.
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfa Beta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukatamsi. (1984). *Sepak Bola*. Universitas Terbuka. Jakarta: Depdikbud
- Widiastuti (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers
- www.sfind.com [diakses 24/04/2021]
- Zulfendi. (2005). *Buku Ajar Sepakbola*. FIK. Padang: UNP.

LAMPIRAN

Lampiran 1

JADWAL DAN PROGRAM LATIHAN

JADWAL LATIHAN

Hari	Waktu	Metode Latihan	Keterangan
Selasa	15.00-16.30	<i>Circuit Training</i>	SMA Negeri 1 Bukal
Kamis	15.00-16.30	<i>Circuit Training</i>	SMA Negeri 1 Bukal
Sabtu	15.00-16.30	<i>Circuit Training</i>	SMA Negeri 1 Bukal

DOSIS LATIHAN *CIRCUIT TRAINING*

Minggu / Pertemuan	Jenis Latihan	Frekuensi/ Minggu	Set	Ulangan/ Repetisi	Jarak Menendang
1-1	Tes Awal Kemampuan <i>Shooting</i>				
1-3	<i>Circuit Training</i>	3	1	2	16,5 Meter
2-6	<i>Circuit Training</i>	3	2	2	16,5 Meter
3-9	<i>Circuit Training</i>	3	2	3	16,5 Meter
4-12	<i>Circuit Training</i>	3	3	3	16,5 Meter
5-15	<i>Circuit Training</i>	3	3	4	16,5 Meter
6-18	<i>Circuit Training</i>	3	3	3	16,5 Meter
Pertemuan-19	ISTIRAHAT				
Pertemuan-20	Tes Akhir Kemampuan <i>Shooting</i>				

Lampiran 2**HASIL PENELITIAN TES AWAL**

Data Hasil Tes Awal Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Bukal Sebelum Diberikan Latihan *Circuit Training*.

No	Nama	<i>Shooting</i>			Jumlah
		1	2	3	
1	IS	1	3	7	11
2	AS	3	3	0	6
3	NO	0	5	3	8
4	AP	1	0	3	4
5	HP	5	3	1	9
6	IH	0	3	3	6
7	AN	0	1	3	4
8	PA	5	3	3	11
19	AI	7	5	1	13
10	SB	0	7	3	10
11	SS	1	1	5	7
12	AR	3	3	7	13
13	RR	3	5	0	8
14	YA	1	3	3	7
15	AD	3	5	0	8
16	RI	5	0	3	8
17	AS	5	0	1	6
18	MM	7	5	0	12
	Jumlah				151
	Rata-rata				8,3

Lampiran 3

HASIL PENELITIAN TES AKHIR

Data Hasil Tes Awal Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Bukal Sesudah Diberikan Latihan *Circuit Training*.

No	Nama	Shooting			Jumlah
		1	2	3	
1	IS	3	5	7	15
2	AS	5	5	3	13
3	NO	3	7	5	15
4	AP	3	3	5	11
5	HP	7	5	3	15
6	IH	1	5	5	11
7	AN	5	1	5	11
8	PA	7	5	3	15
19	AI	5	7	3	15
10	SB	3	3	7	13
11	SS	3	7	1	11
12	AR	5	5	5	15
13	RR	5	7	1	13
14	YA	3	5	5	13
15	AD	5	3	5	13
16	RI	7	3	5	15
17	AS	5	3	3	11
18	MM	7	7	1	15
	Jumlah				240
	Rata-rata				13,3

Lampiran 4

HASIL DATA SELISIH TES AWAL DAN TES AKHIR

Selisih Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra

SMA Negeri 1 Bukal Sebelum dan Sesudah diberikan Latihan *Circuit Training*

No	X ₁	X ₂	D (X ₂ - X ₁)	D (D-MD)	d ²
1	11	15	4	-0,94	0,8836
2	6	13	7	2,06	4,2436
3	8	15	7	2,06	4,2436
4	4	11	7	2,06	4,2436
5	9	15	6	1,06	1,1236
6	6	11	5	2,06	0,0036
7	4	11	7	2,06	4,2436
8	11	15	4	-0,94	0,8836
9	13	15	2	-2,94	8,6436
10	10	13	3	-1,94	3,7636
11	7	11	4	-0,94	0,8836
12	13	15	2	-2,94	8,6436
13	8	13	5	0,06	0,0036
14	7	13	6	1,06	1,1236
15	8	13	5	0,06	0,0036
16	8	15	7	2,06	4,2436
17	6	11	5	0,06	0,0036
18	12	15	3	-1,94	3,7636
∑	151	240	89	0,08	50,9448

Lampiran 5

HASIL UJI NORMALITAS DATA SPSS

Uji Normalitas Tes Awal

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		18
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.96105514
Most Extreme Differences	Absolute	.153
	Positive	.109
	Negative	-.153
Kolmogorov-Smirnov Z		.651
Asymp. Sig. (2-tailed)		.791

a. Test distribution is Normal.

Uji Normalitas Tes Akhir

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		18
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.37519975
Most Extreme Differences	Absolute	.158
	Positive	.111
	Negative	-.158
Kolmogorov-Smirnov Z		.668
Asymp. Sig. (2-tailed)		.763

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 6

TABEL NILAI-NILAI t

dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 7**DOKUMENTASI PENELITIAN**

Gambar 1. Pemberian Surat Penelitian Kepada Kepala Sekolah SMA 1 Bukal



Gambar 2. Perkenalan Kepada Sampel



Gambar 3. Pemanasan Sebelum Tes *Shooting*



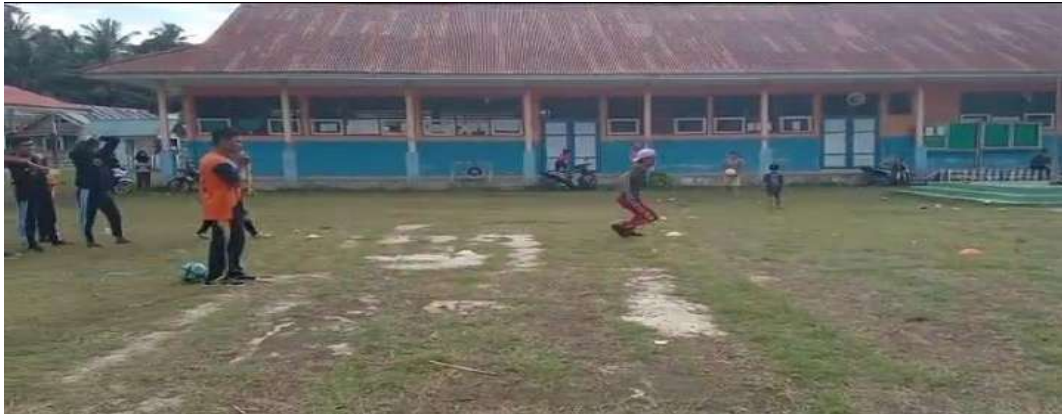
Gambar 4. Pemanasan Sebelum Tes *Shooting*



Gambar 5. Tes Awal *Shooting* (Pre-test)



Gambar 6. Pengarahan Sebelum Melakukan Latihan *Circuit Training*



Gambar 7. Pos 1 Lari Zig-zag



Gambar 8. Pos 2 Lari Sprint



Gambar 9. Pos 3 Lompat Cone



Gambar 10. Pos 4 *Push Up*



Gambar 11. Pos 5 Lompat Kanan – Kiri



Gambar 12. Istirahat



Gambar 13. Tes Akhir (*Post-test*)



Gambar 14. Diagram Tes Kemampuan *Shooting*



Gambar 15. Alat dan Bahan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TADULAKO
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Soekarno – Hatta Km.9, Palu, Sulawesi Tengah, Kode Pos 94119, Telp : (0451) 429743
E-mail ; kip@untad.ac.id, Laman : kip.untad.ac.id

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TADULAKO

Nomor : **3983** /UN28.1/KP/2023

Tentang

PERPANJANGAN PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING DAN
PENETAPAN JUDUL SKRIPSI/KARYA TULIS ILMIAH

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

- Menimbang** :
- a. bahwa berdasarkan surat Koordinator Prodi PJKR No 3829 UN.28.1/KM/2023 tanggal 14 Februari 2023 Perihal : Usul Perpanjangan Pengangkatan Dosen Pembimbing Skripsi/Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa, maka usul tersebut disetujui;
 - b. bahwa berhubungan belum dapat menyelesaikan penulisan/penyusunan skripsi/karya tulis ilmiah, mahasiswa atas nama :
 - Nama : Lukman Rahim
 - NIM : A 421 18 108
 - Prodi : PJKR
 - c. bahwa demi lancarannya serta terarahnya penulisan/penyusunan skripsi/karya tulis ilmiah mahasiswa, dipandang perlu mengangkat kembali sdr/I **Hendra Iskandar, S.Pd., M.Pd** sebagai dosen pembimbing;
 - d. bahwa berdasarkan pertimbangan huruf a, b, dan huruf c di atas, perlu ditetapkan dengan Keputusan Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako sebagai pelaksanaannya;
- Mengingat** :
1. Undang-undang RI, Nomor 17 Tahun 2003, Tentang Keuangan Negara;
 2. Undang-undang RI, Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 3. Undang-undang RI, Nomor 12 Tahun 2012, Pendidikan Tinggi;
 4. Undang-undang RI Nomor 5 Tahun 2014, Tentang Aparatur Sipil Negara;
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 , Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 6. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI, Nomor 8 Tahun 2015 Tentang Statuta Universitas Tadulako;
 7. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi , Nomor 44 Tahun 2017, Tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Tadulako;
 8. Peraturan Menteri dan Kebudayaan RI, Nomor 3 Tahun 2020, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
 9. Keputusan Presiden RI, Nomor 36 Tahun 1981, Tentang Pendirian Universitas Tadulako;
 10. Keputusan Menteri Keuangan RI, Nomor 97/KMk.05/2012, Tentang Penetapan Universitas Tadulako pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan sebagai Instansi Pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
 11. Keputusan Menteri Keuangan Nomor: 193/PMK.05/2016, tentang penetapan Remunerasi bagi Pejabat Pengelola, Dewan Pengawas dan Pegawai Badan Layanan Umum Universitas Tadulako pada Kementerian Riset dan Pendidikan Tinggi;

12. Keputusan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI Nomor : 10782/M/KP/2019, tentang Pengangkatan Rektor Universitas Tadulako Masa Jabatan 2019-2023
13. Keputusan Rektor Universitas Tadulako, Nomor 2726/UN28/KP/2020, Tentang Pengangkatan Dosen yang diberi Tugas Tambahan Sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako masa jabatan 2020-2024
14. Peraturan Rektor Universitas Tadulako, Nomor 5 Tahun 2022, Tentang Pedoman dan Peraturan Akademik Universitas Tadulako Tahun Akademik 2022/2023.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS TADULAKO TENTANG PERPANJANGAN PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENETAPAN JUDUL SKRIPSI/KARYA TULIS ILMIAH MAHASISWA
- KESATU** : Memperpanjang SK Dekan FKIP Universitas Tadulako Nomor 14255A tanggal 14 Juni 2022 tentang Pengangkatan Dosen Pembimbing dan Penetapan Judul Skripsi/Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
- KEDUA** : Mengangkat kembali sdr/i : **Hendra Iskandar, S.Pd., M.Pd** sebagai dosen pembimbing skripsi/karya tulis ilmiah mahasiswa.
- KETIGA** : Menetapkan kembali judul Skripsi/Karya Tulis Ilmiah dengan judul "**Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kemampuan Shooting Pada Permainan Sepak Bola SMA Negeri 1 Bukal**"
- KEEMPAT** : Yang namanya tersebut pada dictum KEDUA pada keputusan ini untuk segera melanjutkan pembimbingan penulisan/penyusunan skripsi/karya tulis ilmiah kepada mahasiswa atas nama :
- Nama : Lukman Rahim
NIM : A 421 18 108
Program Studi : PJKR
- KELIMA** : Jika mahasiswa belum juga dapat menyelesaikan skripsi/karya tulis ilmiah tersebut sampai berakhirnya SK ini, maka segera mengganti dosen pembimbing dan/atau merubah judul skripsi/karya tulis ilmiah.
- KEENAM** : Konsekuensi biaya yang diperlukan atas diterbitkannya keputusan ini dibebankan pada DIPA Universitas Tadulako yang dialokasikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako melalui sistem perhitungan pembayaran remunerasi.
- KETUJUH** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dan berlaku selama 6 (enam) bulan, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Palu
Pada tanggal : 15 2 2023
D e k a n,

Dr. Ir. Amiruddin Kade, S.Pd., M.Si
NIP.196907031994031004

Tembusan :

1. Rektor Universitas Tadulako (sebagai laporan)
2. Kepala BAKP Universitas Tadulako
3. Ketua Jurusan dalam Lingkungan FKIP Universitas Tadulako
4. Koordinator Progran Studi PJKR
5. Masing-masing yang bersangkutan untuk dilaksanakan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TADULAKO
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Soekarno – Hatta Km.9, Palu, Sulawesi Tengah, Kode Pos 94119, Telp : (0451) 429743
E-mail ; fkp@untad.ac.id, Laman : fkp.untad.ac.id

Nomor : 3495 /UN28.1/KM/2022
Hal : Izin Penelitian/Observasi

03 Februari 2022

Yth. Kepala SMA 1 Bukal
Kab. Buol

Dengan hormat kami mohon kesediaan Bapak/Ibu kiranya dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Lukman Rahim
No. Stambuk : A 421 18 108
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : PJKR

Melaksanakan Observasi dan Penelitian untuk memperoleh data dalam rangka penyelesaian Skripsi dengan Judul:

Pengaruh Latihan *Circuit Training* terhadap Kemampuan *Shooting* Permainan Sepak Bola SMA 1 Bukal

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Nurhayadi, M.Si.

NIP. 196704251996031001

Tembusan:
Dekan FKIP Universitas Tadulako



**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
CABANG DINAS DIKEMEN WILAYAH VI KABUPATEN TOLITOLI DAN BUOL
SMA NEGERI 1 BUKAL**



*Alamat : Jln Kebun Sawit No. 09 Desa Unone Kec. Bukal Kab. Buo
Website : <http://smanbukalweb.wordpress.com> E-mail : smanbukal1@gmail.com*

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 421.3/23.03/SMA/BKL/KASEK

Yang bertanda tangan di Bawah ini kepala SMA NEGERI 1 BUKAL, Dengan ini menerangkan bahwa nama yang tercantum di bawah ini :

Nama : Lukman Rahim
Nim : A 421 18 108
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Benar telah melaksanakan Observasi dan Penelitian dalam rangkang penyelesaian Skripsi dengan Judul :

" Pengaruh latihan Circuit Training Terhadap Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola SMAN I BUKAL "

Demikian surat keterangan ini di buat untuk digunakan seperlunya.

Bukal, 24 Maret 2022

Mengetahui,



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lukman Rahim

Stambuk : A 421 18 108

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini memenuhi unsur plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Palu, 10 Maret 2023

Yang membuat pernyataan



Lukman Rahim
NIM.A 421 18 108

BIODATA/CURRICULUM VITAE**I. UMUM**

1. Nama : Lukman Rahim
2. Tempat dan Tanggal Lahir: Leok, 12-Desember-1999
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Nama Orang Tua
 - a. Ayah : Rahim Suleman
 - b. Ibu : Dra. Nisba
5. Agama : Islam
6. Alamat : Jl. Puro,Tondo

**II. PENDIDIKAN**

1. SD : SD Negeri 2 Bokat Tahun Lulus 2012
2. SMP : SMP Negeri 1 Bokat Tahun Lulus 2015
3. SMA : SMA Negeri 1 Biau Tahun Lulus 2018
4. Perguruan Tinggi : Universitas Tadulako (2018 - 2023)