



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *CIRKUIT TRAINING* DAN
RESISTANCE TRAINING TERHADAP KETEPATAN MENEMBAK
BOLA MATI DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET
DI SSB PUMA SIMO KRADENAN GROBOGAN
TAHUN 2021**

SKRIPSI

Oleh:

SABIL SURYA HASAN

D0218117

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *CIRKUIT TRAINING* DAN
RESISTANCE TRAINING TERHADAP KETEPATAN MENEMBAK
BOLA MATI DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET
DI SSB PUMA SIMO KRADENAN GROBOGAN
TAHUN 2021**

**Oleh:
Sabil Surya Hasan
D0218117**

SKRIPSI

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Progam Studi Kepelatihan Olahraga

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* Dan *Resistance Training* Terhadap Ketepatan Menembak Bola Mati Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet di SSB Puma Simo Kradenan Grobogan tahun 2021”, Karya :

Nama : Sabil Surya Hasan
Nim : D0218117
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 24 Juli 2022

Pembimbing I



Drs. Herywansyah, M.Or
NIDN. 0622105801

Pembimbing II



Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or
NIDN. 0602077002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* Dan *Resistance Training* Terhadap Ketepatan Menembak Bola Mati Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet di SSB Puma Simo Kradenan Grobogan tahun 2021”, Karya :

Nama : Sabil Surya Hasan
Nim : D0218117
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin
Tanggal : 1 Agustus 2022

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

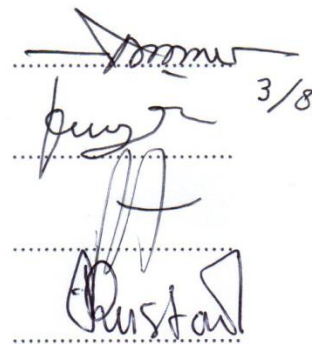
Tanda Tangan

Ketua : Dr. Nuruddin Priya Budi Santoso.M.Or

Sekretaris : Fatkhul Imron, S.Pd.,M.Or

Anggota I : Drs. Herywansyah,M.Or

Anggota II : Rustam Yuliyanto,S.Pd,M.Or


3/8

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO

*Hidup Dunia Ini Singkat, Maka Kembalilah Kepada Allah Sebelum Kamu
Kembali Kepada Allah*

(Penulis)

Allah Menjadikan Yang Tidak Mungkin Menjadi Mungkin

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Teman teman yang selalu mendukung
Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Drs. Herywansyah, M.Or, sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak mengarahkan dan membimbing selama penyusunan skripsi ini.
4. Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak mengarahkan dan membimbing selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet dan staff SSB Puma Simo Kradenan Grobogan Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 24 Juli 2022

S.S.H

ABSTRAK

Sabil Surya Hasan. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *CIRKUIT TRAINING* DAN *RESISTANCE TRAINING* TERHADAP KETEPATAN MENEMBAK BOLA MATI DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET DI SSB PUMA SIMO KRADENAN GROBOGAN TAHUN 2021. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta: Agustus 2021. Pembimbing : I. Drs. Herywansyah, M.Or. II. Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* Dan *Resistance Training* Terhadap Ketepatan Menembak Bola Mati Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet di SSB Puma Simo Kradenan Grobogan tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Circuit Training* Dan *Resistance Training* Terhadap Ketepatan Menembak Bola Mati dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Puma Simo Kradenan Grobogan Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra SSB Puma Simo Kradenan Grobogan dengan jumlah 28 Atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Propusive Random Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Ketepatan Menembak Bola Mati dengan Latihan *Circuit Training* Dan *Resistance Training* sebagai variabel bebas serta hasil Ketepatan Menembak Bola Mati sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Ketepatan Menembak Bola Mati menggunakan tes Kemampuan *Shooting* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nurhasan dan Hasanudin (2007:214). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Circuit Training* dan *Resistance Training* terhadap Ketepatan Menendang Bola Mati Pada Atlet di SSB Puma Simo Kradenan Grobogan Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 0,64$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,160$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode Latihan dengan metode *Resistance Training* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Circuit Training* Terhadap Ketepatan Menendang Bola Mati Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Puma Simo Kradenan Grobogan Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan Ketepatan Menembak Bola Mati dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Circuit Training*) adalah 0,19% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Resistance Training*) adalah 0,21%

Kata Kunci : Sepakbola, Latihan *Circuit Training* dan *Resistance Training*, Ketepatan Menembak Bola Mati

ABSTRACT

Sabil Surya Hasan. *DIFFERENCES OF EFFECT OF CIRCUIT TRAINING AND RESISTANCE TRAINING ON THE ACCURACY OF SHOOTING OFF THE BALL IN FOOTBALL GAMES ON ATHLETES IN SSB PUMA SIMO KRADENAN GROBOGAN IN 2021.* Thesis, Teacher Training and Education Faculty: 1 August 2021. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Drs. Herywansyah, M.Or. II. Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or.

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of Circuit Training and resistance Training accuracy of Shooting dead balls in soccer games for athletes at SSB Puma Simo Kradenan Grobogan in 2021, and if there is a difference then to find out which is better between Circuit Training and resistance Training Against the Accuracy of Shooting Dead Balls in Soccer Games for SSB Puma Simo Kradenan Grobogan Men's Athletes in 2021.

*The sample of the study was SSB Puma Simo Kradenan Grobogan's male athletes with a total of 28 athletes. Sampling using the technique of Purposive Random Sampling. The variables of this research are the results of Shooting dead ball accuracy with Training Circuit Training and resistance Training as the independent variable and the results of Shooting dead ball accuracy as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the accuracy of Shooting dead balls uses the Shooting using the test implementation instructions from Nurhasan and Hasanudin (2007: 214). The research data analysis method used the *t*-test formula which was calculated using a short formula.*

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is no significant difference in the effect of Circuit Training and Resistance Training on the Accuracy of Kicking Dead Balls for Athletes at SSB Puma Simo Kradenan Grobogan in 2021. This is evidenced from the calculation results of each final test group, namely $t_{count} = 0.64$ smaller than $t_{table} = 2.160$ with a significance level of 5%. (2) The Training Method with the Resistance Training has a better effect than the Circuit Training method on the Deadball Shooting Accuracy in the game of Football shows that group 1 (the group that received treatment with Circuit Training) was 0.19% > group 2 (the group that received Resistance Training) was 0.21%

Keywords : Soccer, Circuit Training and Resistance Training, Deadball Shooting Accuracy

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BABI. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KERANGKA TEORITIS DAN HIPOTESIS	7
A. Landasan Teori	7
1 Sepakbola.....	7
2 Menembak Bola Dalam Permainan Sepakbola	11
3 Hakikat Latihan	14
4 Latihan <i>Circuit Training</i>	20
5 Hakikat <i>Resistance Training</i>	21
6 Hakikat Ketepatan	22
B. Penelitian Yang Relevan.....	24

C. Kerangka Berpikir	25
D. Hipotesis.....	26
BAB III. METODE PENELITIAN	27
A. Tempat dan Waktu Penelitian	27
B. Metode Penelitian.....	27
C. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling.....	28
D. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	34
A. Deskripsi Data	34
B. Teknik Analisis Data	35
C. Hasil Analisis Data	37
D. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	39
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	41
A. Simpulan	41
B. Implikasi	41
C. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Menembak dengan kaki bagian dalam	12
Gambar 2. Gerakan Menembak dengan kaki bagian luar	13
Gambar 3. Gerakan Menembak Punggung Kaki Penuh	13
Gambar 4 Rancangan Penelitian	27
Gambar 5. Instrumen Tes <i>Shooting</i> SepakBola	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perhitungan dengan Chi-Kuadrat	32
Tabel 2 Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan menendang bola mati Pada Kelompok <i>Circuit Training</i> dan kelompok <i>resistance Training</i>	34
Tabel 3. Hasil Reliabilitas Data	35
Tabel 4 <i>Range</i> Reliabilitas	35
Tabel 5 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	35
Tabel 6 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	36
Tabel 7 Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal Pada Kelompok <i>Circuit Training</i> dan kelompok <i>resistance Training</i>	37
Tabel 8 Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok <i>Circuit Training</i> dan <i>resistance Training</i>	38
Tabel 9 Rangkuman Perhitungan Nilai Perbedaan Ketepatan Menendang Bola Mati dalam persen kelompok <i>Circuit Training</i> dan <i>Resistance Training</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Instrumen Penelitian	45
Lampiran 2 Program Latihan	47
Lampiran 3 Daftar Kehadiran Siswa.....	57
Lampiran 4 Tes Awal Ketepatan Menembak bola Mati	58
Lampiran 5 Data Ranking Menendang Bola Mati	62
Lampiran 6 Kelompok Latihan <i>Circuit Training</i>	63
Lampiran 7 Kelompok Latihan <i>Resistance Training</i>	64
Lampiran 8 Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir ketepatan Menembak Bola Mati pada kelompok Latihan <i>Circuit Training</i>	65
Lampiran 9 Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir ketepatan Menembak Bola Mati pada kelompok Latihan <i>Resistance Training</i>	66
Lampiran 10 Tabel kerja untuk menghitung Reliabilitas Hasil Tes Awal Ketepatan Menembak Bola Mati.	67
Lampiran 11 Uji Normalitas Data Dengan Metode Chi-Kwadrat	69
Lampiran 12 Uji Homogenitas.....	71
Lampiran 13 Tabel. Kerja Uji Perbedaan Antara Tes awal pada Pada Kelompok <i>Circuit Training</i> (A) dan Kelompok <i>Resistance Training</i> (B).	73
Lampiran 14 Tabel. Kerja Uji Perbedaan Antara Tes akhir pada Pada Kelompok <i>Circuit Training</i> (A) Dan Kelompok <i>Resistance Training</i> (B).....	75
Lampiran 15 Menghitung Nilai Peningkatan Ketepatan Menendang Bola Mati dalam Prosentase (%) Pada Kelompok <i>Circuit Training</i> dan Kelompok <i>Resistance Training</i>	77
Lampiran 16 Tabel Nilai r <i>Product Moment</i>	78
Lampiran 17 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	79
Lampiran 18 Tabel Distribusi F	80
Lampiran 19 tabel Nilai t	83
Lampiran 20 dokumentasi penelitian	84
Lampiran 21 Surat Ijin Penelitain	
Lampiran 22 Surat Balasan Penelitian	

