

ABSTRAK

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 KOTAGAJAH

Oleh

DADANG GUSTIAWAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *circuit training* dalam meningkatkan keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dengan populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah sebanyak 20 orang. Pengumpulan data dengan *pre test* dan *post test* menggunakan instrumen *shooting* ke sasaran. Instrumen tes ini berlaku untuk pelajar dengan koefisien validitas sebesar 0,65 dan reliabilitas tes sebesar 0,77.

Hasil penelitian ini menunjukkan: 1) Pada tes awal didapat nilai $t_{hitung} = 0,000 < t_{tabel} = 2,101$ artinya pada tes awal tidak ada perbedaan hasil *shooting* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. 2) Pada tes akhir didapat nilai $t_{hitung} = 3,749 > t_{tabel} = 2,101$ artinya pada tes akhir ada perbedaan hasil *shooting* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. 3) Hasil uji-t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $t_{hitung} = 9,798 > t_{tabel} = 2,262$ artinya ada pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan berupa latihan *circuit training* terhadap hasil *shooting* pada siswa. 4) Hasil uji-t tes awal dan tes akhir pada kelompok kontrol diperoleh nilai $t_{hitung} = -0,429 \geq -t_{tabel} = -2,262$ artinya tidak ada pengaruh *shooting* pada kelompok kontrol karena tidak adanya latihan yang diberikan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah.