

Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Hasil Tendangan *Shooting* Pada Ukm Futsal Putri Universitas PGRI Semarang

Anny Nur Hidayati^{1✉}, Danang Aji Setyawan², Tubagus Herlambang³

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial,
Universitas PGRI Semarang,
annynurhidayati591@gmail.com

Article Info

History Articles

Received : 21 Januari 2020

Accepted : 15 April 2020

Published : 20 Mei 2020

Keywords

Circuit Training; Kick Shooting; Futsal UKM.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil tendangan shooting mahasiswi melalui program latihan circuit training dalam kegiatan UKM futsal putri Universitas PGRI Semarang. Metode penelitian ini menggunakan eksperimental dengan desain penelitian one group pre-test-post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah UKM futsal putri Universitas PGRI Semarang dengan jumlah 16 pemain. Hasil penelitian berdasarkan tabel output " Paired Sample T- Test", diketahui nilai Sig. (2- tailed) adalah $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sesuai pedoman dalam pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sample T- Test Jika nilai Sig. (2- tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika nilai Sig. (2- tailed) $> 0,05$ maka H_0 : tidak mempengaruhi dan H_a : ada peningkatan. Dapat disimpulkan bahwa program latihan circuit training mempengaruhi hasil tendangan shooting pada UKM futsal putri Universitas PGRI Semarang.

Abstract

The purpose of this study is to study the improvement in shooting kick results through a training circuit training program in the women's futsal UKM activities at University of PGRI Semarang. This research method uses experiments with one group research design pre-test-post-test design. The population in this study is the girl futsal UKM of Universitas PGRI Semarang with a total of 16 players. The results of the study are based on the "Paired Sample T-Test" output table, Know the value of Sig. (2- tailed) is $0,000 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted. In accordance with the decision in making decisions in the Paired Sample T-Test Test If the value of Sig. (2- tailed) < 0.05 then H_0 is rejected and H_a is accepted. If the Sig. (2- tailed) > 0.05 then H_0 : does not increase and H_a : there is an increase. It can be concluded that the circuit training program affects the results of the shooting kicks at the futsal women's UKM PGRI Semarang University.

PENDAHULUAN

Menurut observasi peneliti, kondisi fisik pemain futsal putri Universitas PGRI Semarang masih jauh dari yang diharapkan, hal ini terbukti dalam mengikuti kejuaraan pemain futsal putri Universitas PGRI Semarang sering mengalami penurunan kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan dan daya tahan saat bertanding. Selain kondisi fisik ada juga faktor lain yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini, diantaranya program latihan yang kurang terencana, jenis latihan yang monoton, belum diadakan tes kondisi fisik tiap pemain, penguasaan teknik dasar bermain futsal rendah, teknik mempertahankan gawang belum maksimal. Dari beberapa permasalahan diatas peneliti memecahkan masalah dengan cara latihan circuit. Latihan circuit merupakan serangkaian latihan yang dapat dilakukan oleh mahasiswa pada suatu ruangan atau tempat terbuka dimana telah ditentukan jumlah pos sebanyak 6 pos dengan setiap pos dilakukan selama 30 detik, dan repetisi 12 kali, waktu istirahat adalah satu menit sebelum melanjutkan ke pos berikutnya, latihan ini dilakukan dalam dua set. Latihan tersebut berguna untuk menguasai teknik tendangan passing dan shooting, skill, dapat menjadi pemain professional.

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan circuit training terhadap hasil tendangan shooting. Sedangkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan circuit training terhadap hasil tendangan shooting.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan

(Arikunto, 2016:3). Populasi penelitian ialah seluruh mahasiswa UKM futsal putri Universitas PGRI Semarang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah observasi, tes dan pengukuran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu hasil tes awal sebelum dilakukan treatment dan tes akhir setelah dilakukan treatment. Pengumpulan data yang diperoleh dari hasil pengetesan merupakan data-data yang masih mentah. Agar data tersebut mempunyai arti maka diperlukan pengolahan dan analisis data secara statistika data SPSS. Sebelum analisis data untuk mengetahui pengaruh latihan circuit training terhadap hasil tendangan shooting pada UKM futsal putri Universitas PGRI Semarang. Teknik analisis data yang digunakan dalam tes adalah uji normalitas data tendangan shooting dari titik second penalty digunakan uji Kolmogorov Smirnov, uji hipotesis Paired Sample T- Test.

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data tes ketepatan shooting dengan hasil pre-test dan post-test yang diperoleh dari sampel penelitian secara langsung, untuk dapat mengetahui hasil tendangan shooting akan diuji sesuai dengan hipotesis penelitian pada pemain UKM futsal putri UPGRIS. Pada uji normalitas jika responden atau data yang diolah > 50 maka membacanya memakai Kolmogorov- Smirnov, jika responden atau data yang diolah ≤ 50 maka membacanya memakai Shapiro- Wilk. Dengan syarat hipotesis yang menyatakan data yang berdistribusi normal diterima jika nilai signifikan lebih besar dari 0.05 (signifikan > 0.05).

Tabel 1. Normalitas *Pre-Test*

Kode	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	Df	Sig.
T 1	.227	16	.027	.901	16	.085
T 2	.188	16	.133	.899	16	.079
T 3	.259	16	.005	.893	16	.062

Berdasarkan tabel 2, dikarenakan data yang diolah ≤ 50 maka membacanya memakai Shapiro Wilk. Pada kolom Shapiro- Wilk terdapat nilai Sig. pada tendangan 1 0.169, tendangan 2 0.222, tendangan 3 0.114, karena 0.169, 0.222, dan 0.114 > 0.05 maka sampel pada data post-test berasal dari populasi berdistribusi normal.

Uji hipotesis menggunakan uji paired t test, hal ini digunakan untuk mengetahui uji normalitas atau uji hipotesis yang digunakan untuk membandingkan adakah perbedaan MEAN atau rata- rata pretest dan posttest yang berpasangan.

Terdapat ringkasan hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yakni nilai pre-test dan nilai post-test. Untuk nilai pre-test diperoleh rata- rata hasil atau mean sebesar 5.3125, sedangkan untuk nilai post-test diperoleh nilai rata- rata atau mean sebesar 9.0625. Tabel 4 output "Paired Sample T- Test" di atas, diketahui nilai Sig. (2- tailed) adalah $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan Rumusan Hipotesis Penelitian $H_0 =$ Tidak ada perbedaan rata-rata antara data Pre-test dengan Post-test. $H_a =$ Ada perbedaan rata- rata antara data Pre-test dengan Post-test. Dan Pedoman dalam pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sample T- Test Jika nilai Sig. (2- tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika nilai Sig. (2- tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Oleh karena itu H_0 ditolak yang berarti ada perbedaan hasil pre-test dan post-test latihan circuit training terhadap peningkatan tendangan shooting pada

pemain futsal putri di UKM futsal Universitas PGRI Semarang. Pemberian program latihan circuit training berpengaruh terhadap tendangan shooting pada pemain futsal putri di UKM futsal Universitas PGRI Semarang.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan hasil tes dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa latihan circuit training mempengaruhi hasil tendangan shooting pada pemain futsal putri di UKM futsal Universitas PGRI Semarang. Saran peneliti latihan circuit training dapat dijadikan tolak ukur dalam menyusun program latihan khususnya materi tentang tendangan shooting dalam futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cega Willanda, Efiptania. 2019. *Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Anaerobik Tim Futsal Putri Ilmu Keolahragaan UNTAN*. Skripsi: Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Gustiawan, Dadang. 2013. *Pengaruh Circuit Training Keterampilan Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kotagajah*. Skripsi: Universitas Lampung.
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Trisandy. Memo. 2017. *Peningkatan VO2 Max Melalui Latihan Circuit Training Pada Siswa Kelas VIII.4 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu*. KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (2) 2017. ISSN 2477-3311.