



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 144-153

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Circuit Training Terhadap Kemampuan Dribling Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola

Rubiyatno

Universitas Tanjungpura

Email: [rubiyatno@fkip.untan.ac.id](mailto:rubiyatno@fkip.untan.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini berjudul Penerapan Circuit Training Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola pada siswa ekstrakurikuler MTs Al-Mukhlisin Mempawah. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen. Bentuk Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah one grup pretes-posttest design. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra Ekstrakurikuler MTs Al-Mukhlisin Mempawah sebanyak 34 orang siswa. Berdasarkan hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t diperoleh thitung = 15,970. Nilai ttabel dengan taraf kepercayaan = 0,05, dk = (n-1) = 34 – 1 = 33 diperoleh nilai sebesar 2.03452. Dengan demikian thitung lebih besar dari ttabel (thitung = 15,970 > ttabel = 2.03452). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa jika thitung > ttabel pada  $\alpha=0,05$  dk = 33, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan penerapan circuit training terhadap kemampuan dribble sepak bola siswa ekstrakurikuler MTs Al- Mukhlisin Mempawah. Kesimpulan terdapat pengaruh Latihan circuit training terhadap kemampuan menggiring bola siswa putra ekstrakurikuler MTs Al-Mukhlisin Mempawah.

Kata Kunci: *circuit training, dribling*

### Abstract

This research is entitled Application of Circuit Training on Football Dribbling Ability in extracurricular students at MTs Al-Mukhlisin Mempawah. The research method used in this research is an experimental method. The form of research used in this research is one group pretest-posttest design. The subjects in this research were 34 extracurricular male students at MTs Al-Mukhlisin Mempawah. Based on the results of statistical tests on variables, the t-test value obtained was tcount = 15.970. The ttable value with a confidence level = 0.05, dk = (n-1) = 34 – 1 = 33 obtained a value of 2.03452. Thus tcount is greater than ttable (tcount = 15.970 > ttable = 2.03452). Based on the testing criteria, if tcount > ttable at  $\alpha=0.05$  dk = 33, it can be concluded that there is a significant influence of the

Copyright @ Rubiyatno

application of circuit training on the soccer dribbling ability of extracurricular students at MTs Al-Mukhlisin Mempawah. Conclusion: There is an influence of circuit training exercise on the ability to dribble the ball extracurricular male students at MTs Al-Mukhlisin Mempawah.

Keywords: *circuit training, dribling*

## PENDAHULUAN

Di Indonesia, permainan sepak bola cukup memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Permainan sepak bola masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda pada saat menjajah Indonesia. Namun perkembangan permainan sepak bola terbatas di lingkungan orang-orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak penduduk Belanda. Lambat laun permainan sepak bola berkembang ke dalam lingkungan kaum pelajar bangsa Indonesia di kota-kota besar dan selanjutnya masuk ke kota-kota kecil. Organisasi sepak bola pertama kali di Indonesia yaitu, Nederland Indhinceh Votbal Bond (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda dan NIVB hanya berkembang di kota-kota besar saja terutama di pulau Jawa (Suryadi & Rubiyatno, 2022)

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Perlu keterampilan atau kemampuan yang dikuasai dalam bermain sepak bola. Keterampilan dasar dalam permainan sepak bola antara lain dribbling, passing, control, shooting, heading dan goal keeping. Salah satu diantaranya yaitu dribbling. Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Darwis & Harsono, 2022)

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola (dribbling) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti: kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya (Apati et al., 2020)

Kemampuan dribbling diperlukan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur agility dalam

bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Dribbling dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan dribbling antara lain: lari bolak-balik (shuttle run), squat trust, lari rintangan, dan lari zig-zag. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan dribbling pemain (Hapsari & Wibowo, 2015)

Hasil pengamatan dilapangan dan kondisi yang dimiliki serta latihan bermain sepak bola oleh siswa ekstrakurikuler di MTs Al-Mukhlisin Mempawah kurang baik, dilihat dari teknik dribbling, bisa dilihat ketika mereka bermain bola saat melakukan dribbling, drbbling mereka dalam arti antara penglihatan dan kaki tidak berimbang dan tidak terarah. Sehingga mereka pada saat melakukan dribbling masih banyak terlihat belum adanya koordinasi kaki yang baik saat menggiring bola dan bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekannya dalam latihan games sepak bola. Dari itu kelihatan bahwa siswa ekstrakurikuler di MTs Al-Mukhlisin Mempawah kurang mampu dalam menguasai teknik-teknik dasar sepak bola khususnya teknik dribbling.

Melalui hasil wawancara dengan salah satu guru Penjaskes di MTs Al-Mukhlisin Mempawah dan mengamati pemain saat berlatih serta bertanding selama 2 minggu, untuk teknik dasar dribbling bola pada siswa ekstrakurikuler ini masih kurang dalam penguasaan dan kecepatan dribbling bola. Karena dalam pelatihannya, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola kurang mendapat variasi latihan dan kebutuhan teknik dribbling yang harus dibenahi. dribbling bola merupakan teknik dasar sepakbola yang mempunyai kegunaan antara lain: 1) Untuk melewati lawan, kegunaan dribbling bola untuk melewati lawan biasanya terjadi sebagai usaha seorang pemain untuk membebaskan bola dari hadangan lawan yang menghambat dan merebut bola sehingga pemain berusaha melindungi bola jauh dari lawan, dan karena tidak ada teman yang bebas dari penjagaan lawan sehingga terpaksa dribbling bola dan berusaha melewati lawan, 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat., 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, penyelamatan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada temannya.(Arridho et al., 2021) Mengingat bahwa siswa MTs yang setara dengan Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki potensi besar untuk terus mengembangkan keterampilan dalam bermain sepak

bola. Oleh sebab itu, melatih siswa dari usia dini merupakan langkah awal yang baik guna mengembangkan pengetahuan siswa tentang keterampilan dasar dalam permainan sepak bola salah satunya keterampilan dribble bola. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti menduga bahwa circuit training dapat memperbaiki dribbling sepakbola siswa. (Handoko et al., 2019)

Circuit training dapat dilakukan pada suatu ruangan atau tempat dimana telah ditetapkan jumlah pos/stasion dengan latihan-latihan yang berbeda. Penerapan circuit training merupakan salah satu program latihan fisik yang sangat mudah untuk dilakukan dan tidak memakan waktu yang lama, dalam bentuk latihannya terdiri dari berbagai macam latihan fisik yang dilakukan secara terus menerus tanpa ada waktu istirahat, diketahui waktu latihannya dalam menyelesaikan dosis yang telah ditentukan, diketahui bobot intensitas latihannya dapat ditingkatkan dengan pengulangan atau menambah pos, tempat latihannya dapat disesuaikan diberbagai area, alatnya mudah didapat, dan tidak menghabiskan waktu banyak. Melalui circuit training dapat meningkatkan aktivitas fisik dan kondisi fisik siswa. (Bayu Suta et al., 2022)

Keunggulan berlatih dengan model latihan sirkuit diantaranya adalah: (1) Melatih kekuatan jantung dan menurunkan tekanan darah sama baiknya dengan latihan aerobic; (2) Meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat; (3) Ketahanan, daya tahan otot akan terlatih dan kemampuan adaptasi meningkat; (4) Setiap atlet dapat berlatih sesuai kemajuan masing-masing; (5) Setiap atlet dapat mengobservasi dan menilai kemajuannya sendiri; (6) Tidak memerlukan alat gym yang mahal; (7) Dapat disesuaikan diberbagai area atau tempat latihan; (8) Latihan mudah diawasi; (9) Hemat waktu dan dapat dilakukan oleh banyak orang sekaligus (Yudanto & Nurcahyo, 2020)

## METODE PENELITIAN

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Eksperimen. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2012: 72).

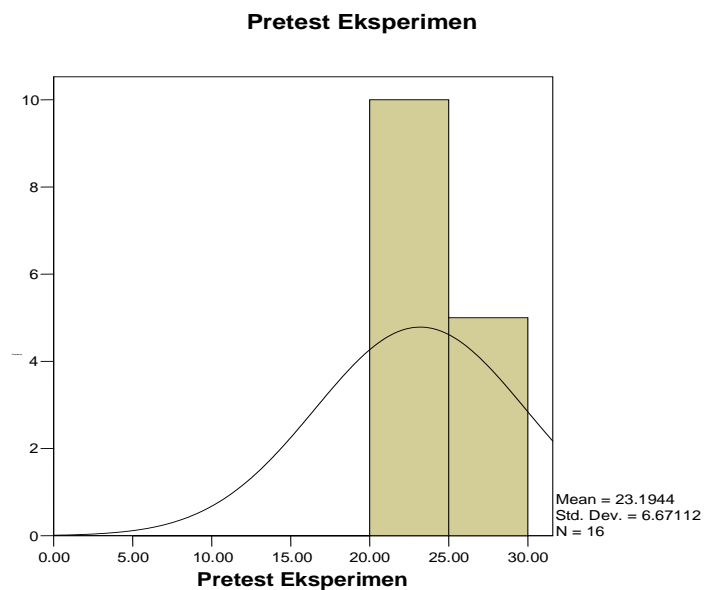
Bentuk penelitian yang digunakan adalah Pre-eksperimental. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-eksperimental tujuannya adalah untuk memperkirakan kondisi-kondisi eksperimen sungguhan dalam keadaan di mana tidak memungkinkan untuk mengontrol dan atau memanipulasi semua variabel yang relevan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

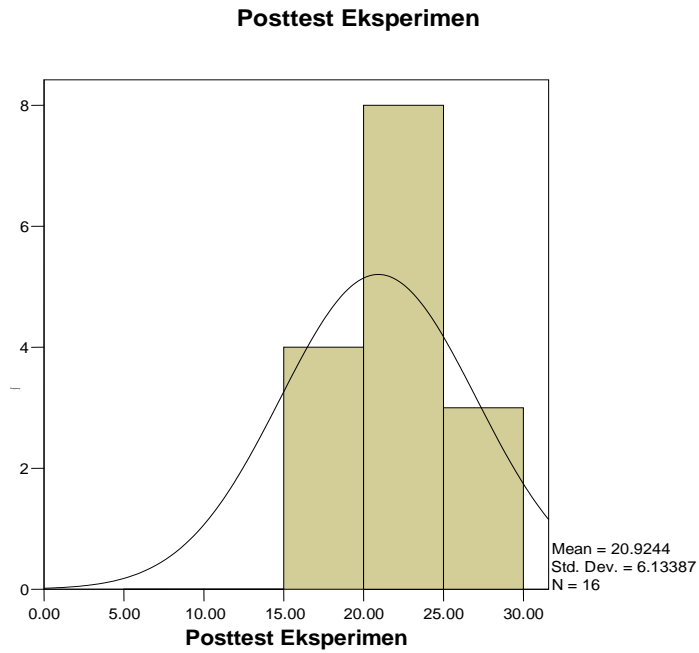
### Hasil

Penelitian ini menggunakan one group pretes posttes desain yaitu penelitian yang terdapat pretest (tes awal) sebelum diberi latihan dan posttest (tes akhir) setelah diberi perlakuan. Penelitian ini dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen. Deskripsi hasil penelitian di uraikan di bawah ini:

Hasil penelitian kelompok eksperimen dengan latihan latihan kelincahan menunjuka hasil pretest dan posttest. Dari hasil penelitian di atas diperoleh perbaikan waktu rata-rata (mean) antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yaitu dari *pretest* 24,7407 detik ke *posttest* 22,3193 detik, sehingga dapat disimpulkan ada peningkatan kecepatan dribbling. Secara histogram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Histogram *Pretest* Kelompok Eksperimen



Gambar 2. Histogram *Post test* Kelompok Eksperimen

#### Uji Normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas variabel dilakukan dengan Kolmogorov–Smirnov. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

	Test	P	Keterangan
Data	<i>Pretest</i>	0,567	Normal
Eksperimen	<i>Posttest</i>	0,810	Normal

Dari tabel di atas, terlihat nilai-nilai  $p > 0,05$ , jadi dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal

#### Uji Homogenitas

Untuk mengetahui bahwa kedua kelompok tidak berbeda dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian

sampel yang diambil dari populasi. Pada uji homogenitas kaidah yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu test adalah jika  $p > 0,05$  dan  $F_{levene} < F_{tabel}$  test dinyatakan homogen dan jika  $p < 0,05$  dan  $F_{levene} > F_{tabel}$  test dikatakan tidak homogen.

No	Test	F tabel	F <i>levene</i>	p	Keterangan
1	<i>Pretest</i>	4,67	0,516	0,485	Homogen
2	<i>Posttest</i>	4,67	0.065	0,802	Homogen

Dari data tabel di atas hasil pretest nilai  $p (0,485) > 0,05$  dan  $F_{hit} (2,620) < F_{tabel} (4,67)$ , dan hasil posttest  $(0,802) > 0,05$  dan  $F_{levene} (0,834) < F_{tabel} (4,67)$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogeny

### Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan dan penolakan hipotesis yang diajukan setelah persyaratan analisis dipenuhi, uji hipotesis menggunakan Uji t, hasil uji t dapat dilihat pada tabel berikut:.

<i>Pretest</i> – <i>Posttest</i>	T tabel	T hitung	p	Keterangan
Kelompok Eksperimen	1.761	4.853	0,000	Ho = ditolak Ha = diterima

Dari hasil uji t di atas pada kelompok eksperimen diperoleh nilai t hitung  $(4.853) > t_{tabel} (1.761)$ , dan nilai  $p < 0,05$ , hal tersebut menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa ada perbedaan dan peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola MTs Al-Mukhlisin Mempawah setelah diberi Latihan kelincahan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Dari hasil statistik menunjukkan bahwa siswa putra ekstrakurikuler sepak bola MTs Al-Mukhlisin Mempawah yang mengikuti Latihan kelincahan selama 12 kali pertemuan mengalami peningkatan keterampilan menggiring bola, sedangkan siswa yang tidak mengikuti Latihan kelincahan tidak mengalami peningkatan keterampilan menggiring bola tersebut terlihat pada peningkatan waktu (kecepatan) dan benar-benar merupakan hasil dari latihan zig-zag, siswa yang mendapatkan Latihan kelincahan sebanyak 12 kali pertemuan mengalami peningkatan keterampilan menggiring bola dari pada siswa yang tidak mendapat Latihan kelincahan Proses latihan sebanyak 6 kali dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan menetap, Tjaliek Soegiarto (1991 : 25).

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan tepat pada saat berlari. Kemampuan merubah arah tersebut ditentukan oleh kemampuan kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, dan koordinasi sistem sayraf. Peningkatan keterampilan menggiring bola salah satunya ditentukan oleh unsur kelincahan. Latihan kelincahan yang diberikan dalam penelitian ini memasukan unsur kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi sistem sayraf. Gabungan antara kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi sistem syaraf akan mampu meningkatkan kelincahan. Kelincahan pemain sepak bola dapat dilihat pada saat melewati lawan baik pada waktu membawa bola maupun saat mencari posisi yang tepat dalam penyerangan. Jadi dengan adanya unsur-unsur tersebut di atas dalam sebuah latihan kelincahan akan menyebabkan pemain dalam keterampilan menggiring bola meningkat.

Dalam penelitian latihan kelincahan ini, peneliti menggunakan lapangan dengan ukuran 3 meter x 3 meter. Lapangan tersebut dibuat rintangan, satu rintangan di tengah sebagai sumbu, jarak garis start dengan sumbu yang berada ditengah adalah 1,5 meter, sedangkan jarak 1 dan 2 adalah 2 meter dan di tengahnya dibuat rintangan berjarak satu meter. Siswa melakukan latihan kelincahan mengikuti arah rintangan, jumlah siswa dalam sesi latihan 15 siswa. Latihan kelincahan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola tersebut hanya dilaksanakan oleh kelompok penelitian.

Pada kelompok penelitian, peningkatan keterampilan menggiring bola setelah mendapatkan latihan kelincahan terjadi pada semua subyek. Peningkatan keterampilan menggiring bola itu di tentukan oleh kemampuan lari zig-zag, karena fungsi koordinasi adalah menyatukan berbagai macam gerakan menjadi satu gerakan yang serasi, berirama,

dan luwis. Kelincahan adalah kemampuan untuk berbelok pada saat berlari, kemampuan macam gerakan yang ada dalam tubuh. Oleh karena itu jika koordinasi siswa bertambah baik maka kelincahan juga dapat bertambah baik atau meningkat. Siswa putra ekstrakurikuler sepak bola MTs Al-Mukhlisin Mempawah mengalami peningkatan keterampilan menggiring bola terjadi pada semua subyek.

Peningkatan keterampilan menggiring bola tersebut terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Hasil rata-rata pretest sebesar 24,7407 detik dan hasil rata-rata posttest sebesar 22,3193 detik.

Analisis menunjukkan bahwa kelompok yang diberi Latihan kelincahan sebanyak 12 kali pertemuan lebih baik daripada yang tidak mendapatkan Latihan kelincahan. Dengan demikian latihan kelincahan ada pengaruh terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola, hal tersebut dapat diketahui dengan adanya perbaikan waktu (kecepatan). Berdasarkan hasil uji hipotesis pada kelompok eksperimen diperoleh  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel, hal tersebut membuktikan bahwa ada pengaruh latihan kelincahan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa MTs Al-Mukhlisin Mempawah. Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan kelincahan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola MTs Al-Mukhlisin Mempawah yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Dengan demikian latihan ini dapat digunakan oleh pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam rangka meningkatkan kualitas pemain atau anak didiknya untuk pencapaian prestasi yang lebih baik.

## SIMPULAN

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola (dribbling) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti: kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Berdasarkan hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan circuit training terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola pada siswa MTs Al-Mukhlisin Mempawah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apati, M. K., Purwani, O., & Nugroho, R. (2020). Konsep suasana ruang pada akademi sepak bola di salatiga. *SENTHONG(Jurnal Jumlah Mahasiswa Arsitektur)*.
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>
- Bayu Suta, I. W. A., Sudiana, I. K., & Sudarmada, I. N. (2022). Survei Alat dan Fasilitas Olahraga Klub Sepak Bola di Kabupaten Badung Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*. <https://doi.org/10.23887/jjp.v9i3.43942>
- Darwis, A. M., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan antara Fanatisme dengan Perilaku Agresi pada Suporter Sepak Bola PSM Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Psikologi Dan Ilmu Humaniora*.
- Handoko, J., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). ANALISIS PROGRAM LATIHAN SEPAK BOLA GRASS ROOT DAN IMPLEMENTASINYA PADA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) KABUPATEN KEPAHANG. *KINESTETIK*, 3(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8995>
- Hapsari, I., & Wibowo, I. (2015). Fanatisme dan Agresivitas Suporter Klub Sepak Bola. *Jurnal Psikologi*.
- Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*.
- Yudanto, Y., & Nurcahyo, F. (2020). BERMAIN SEPAK BOLA MELALUI PENDEKATAN TAKTIK. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.7040>