

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMA I WAY LIMA

Gusrian Bakhtiar^{1*}, Rachmat Dody Ariesna¹, Nureva²

¹ Penjaskesrek, STKIP Al Islam Tunas Bangsa

²PGSD, STKIP Al Islam Tunas Bangsa

Jalan ZA Pagar Alam No. 41 Gedungmeneng, Indonesia

* Corresponding Author. E-mail: gusrianbakhtiar@stkipalib.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah metode *literature review*. Teknik pengumpulan data *literature* dengan kata kunci bahasa Indonesia *circuit training*, tendangan *shooting* pada sepakbola. Dari kriteria tersebut maka diperoleh 13 artikel yang dijadikan rujukan review. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan *circuit training* menunjukkan adanya peningkatan, dimana latihan ini dilakukan secara berkesinambungan, tidak hanya itu, siswa pun akan memperoleh pengalaman baru dalam metode latihan sehingga mampu mengantisipasi kebosanan siswa dalam menjalani latihan. Dengan adanya *circuit training* maka akan membiasakan pemain dalam menerima beban latihan sehingga mampu meningkatkan kemampuan *shooting* yang dimiliki oleh siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “terdapat pengaruh latihan *Circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada peserta didik kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran dilihat dari presentase peningkatan sebesar 21,62 %.

Kata Kunci: *Ekstrakurikuler, Kondisi Fisik, Latihan Circuit Training*

Pendahuluan

Sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang (Sucipto, 2010). Sepakbola masuk dalam kategori olahraga yang populer di dunia. Pasalnya semua kalangan menyukai olahraga tersebut bahkan tidak terbatas secara gender (Istofian & Amiq, 2016). Dalam menjalani proses kehidupannya, individu selalu berusaha mencari dan menemukan apa yang disebut dengan kebahagiaan (Sekali & Tohir, 2020).

Pembelajaran merupakan suatu langkah yang dirancang dan disusun untuk mendukung terjadinya proses belajar peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran (Prayuda, dkk., 2022). Menurut Setiawan (Siswanto, 2017) menyatakan bahwa salah satu faktor yang sangat menentukan prestasi olahraga nasional adalah konsep latihan (*training*) itu sendiri. Setiap orang bisa melakukan permainan sepak bola ini dari usia anak-anak hingga orang tua. Namun, tidak banyak pula yang bisa melakukan permainan sepak bola dengan baik dan benar. Sebagaimana telah diketahui bahwa diantara tujuan sepakbola bagi sebagian

besar orang adalah menjaga kebugaran dan kesehatan. Sedangkan bagi yang ingin pengembangan potensi secara personal yaitu dapat mencapai puncak berupa prestasi. Artinya dalam hal ini peserta didik perlu mendapat porsi latihan yang intensif, bertahap dan berkesinambungan. Latihan tersebut diawali dengan proses latihan dasar, menengah, hingga tertinggi.

Latihan tersebut perlu menyesuaikan dengan perkembangan siswa sehingga secara bertahap tujuan akhirnya dapat meningkatkan prestasi sepakbola nasional. Demi meraih prestasi yang baik, tentunya perlu metode latihan yang tepat serta teknik pengajaran gerakan yang benar. Menurut Hidayati, Setyawan, & Herlambang, (2020), Circuit training ialah sebuah metode latihan yang didesain khusus dengan pola latihan yang bertempat diruang terbuka ataupun ruangan tertutup dan juga dengan ketentuan pos yang berjumlah 6 dengan durasi di setiap posnya hanya 30 detik, dan pengulangan sejumlah 12x, setiap peserta diberi waktu sejumlah semenit untuk istirahat sebelum ke pos selanjutnya, untuk pelaksanaan latihan ini dijalankan dengan 2 set.

Latihan tersebut berguna untuk menguasai teknik tendangan passing dan shooting, skill, dapat menjadi pemain profesional. Circuit training tercakup latihan yang diperuntukkan kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan ketahanan jantung paru (Notoatmodjo, 2000). Usaha meningkatkan kualitas atlet sepakbola Indonesia pembenahannya perlu upaya sejak dini. Pelatih dalam hal ini tidak hanya bertugas memberikan arahan pada saat latihan namun juga dapat membantu proses pembentukan sikap latihan yang disiplin dan meningkatkan motivasi peserta didik. Shooting merupakan teknik tingkatan paling dasar yang perlu dikuasai oleh semua pemain sepakbola. Pada kenyataannya masih banyak teknik lain yang begitu beragam yang perlu dikuasai oleh pemain sepakbola. Dalam hal ini secara harfiah bermain sepakbola dapat dikatakan sesuatu yang sulit. Walaupun anggapan dari berbagai orang bahwa olahraga cabang sepakbola adalah olahraga yang cukup mudah.

Dalam sepak bola, gol merupakan tujuan dalam permainan dan juga sekaligus merupakan saat yang paling dinantikan oleh para pemain dan juga penonton. Lebih dari 70% gol-gol yang terjadi berasal dari shooting atau tembakan ke arah gawang lawan, sehingga dapat dikatakan shooting merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada siswa sekolah agar dapat bermain sepakbola dengan baik. Shooting harus dilakukan dalam posisi badan yang benar agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Di SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran khususnya siswa kelas XI merupakan salah satu bentuk nyata pembinaan pemain sepakbola usia dini, yaitu pembinaan anak usia 16-18 tahun. Ekstrakurikuler sepakbola ini tidak jauh berbeda dengan Sekolah Sepakbola (SSB), yang sama-sama bertujuan untuk pembentukan atlet-atlet muda sepakbola yang kelak membawa timnya dan Indonesia dikancah dunia. Selain membentuk atlet-atlet muda yang berbakat, pembinaan dari ekstrakurikuler ini adalah membentuk suatu tim. Tim sepakbola siswa kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran ini sering mengadakan ujicoba melawan tim sepakbola sekolah lain maupun antar kampung. Namun berdasarkan pengamatan dan observasi penulis di lapangan, kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola peserta didik kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran ini bisa dikatakan kurang. Hal ini dilihat dari penampilan pemain saat bertanding.

Hasil pra survey dilihat dari daya tahan pemain, nafas pemain sudah terengah-engah saat pertandingan memasuki menit ke-10, ini menandakan bahwa daya tahan pemain sepakbola peserta didik kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran masih kurang. Sedangkan untuk koordinasi jauh dari cukup, ini terlihat dari timing menendang bola yang kurang tepat. Selalu kalah dalam duel 1 vs 1 mengindikasikan bahwa masih lemahnya

kekuatan dan kecepatan pemain saat bertanding. Terkait komponen kelenturan, gerakan-gerakan yang masih kaku terlihat jelas saat pemain meliuk-liuk di lapangan pertandingan. Padahal komponen-komponen kondisi fisik yang baik mutlak dibutuhkan pemain sepakbola guna menunjang penampilan yang baik di lapangan selama 2 x 45 menit.

Masih kurangnya kondisi fisik pemain sepakbola siswa kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: 1) Kurangnya pengetahuan pelatih tentang berlatih melatih sepakbola, 2) Belum adanya program latihan sepakbola yang tersusun secara terprogram dan terencana, 3) Belum dilaksanakannya tes kondisi fisik tiap pemain, 4) Kurangnya intensitas latihan yang hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu, 5) Jenis latihan yang monoton menyebabkan pemain jenuh, 6) Belum dilaksanakannya latihan circuit training, jadi belum bisa dilihat seberapa besar pengaruh latihannya terhadap peningkatan kondisi fisik pemain. Sedangkan mengenai faktor sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler sepakbola siswa kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran ini bisa dikatakan baik. Terlihat dari lapangan sepakbola pribadi yang dimiliki oleh peserta didik kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran serta sarana pendukung seperti : 1) Bola, terdapat 9 buah bola sepak dengan standar internasional, 8 bola dalam kondisi baik dan 1 bola dalam kondisi tidak layak pakai. 2) Cones, terdapat 20 buah cones dan semua dalam kondisi baik. 3) Rompi pembeda, terdapat 20 rompi, 10 berwarna biru dan 10 berwarna merah dan semua dalam kondisi baik. 4) Tiang pancang, terdapat 5 buah tiang pancang, 4 tiang dalam kondisi baik dan 1 tiang dalam kondisi bengkok. Sarana dan prasarana di atas sangatlah mendukung kelancaran kegiatan ekstrakurikuler peserta didik kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran. Faktor-faktor tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi baik buruknya kondisi fisik pemain. Jika faktor-faktor tersebut dilaksanakan dengan baik, maka otomatis kondisi fisik pemain juga akan baik.

Selain itu peneliti melakukan observasi pada saat siswa melakukan latihan rutin, dalam pengamatan peneliti siswa sering kali melakukan kesalahan pada saat teknik bertahan maupun pada saat melakukan penyerangan pada gawang lawan. Adapun titik kesalahannya adalah pada saat melakukan shooting sering kali tidak tepat sasaran atau tidak akurat. Sehingga untuk mencapai tujuan utama berupa mencetak gol sering kali tidak tercapai. Selain itu, bola juga dengan cepat pindah kepada pihak lawan yang disebabkan oleh tidak akuratnya sebuah umpan atau tidak terarah. Faktor lainnya sebagian besar siswa juga dengan cepat merasa kelelahan. Bahkan untuk mengejar kembali yang sudah dikuasai lawan tidak sanggup untuk merebutnya kembali. Penyerangan akhir atau memasukkan bola ke gawang tim lawan kebanyakan tidak maksimal dan berbelok atau lebih tepatnya tidak mengarah ke gawang lawan.

Dengan kondisi tersebut di atas maka dalam hal ini peneliti menyarankan perlunya penyusunan Circuit training yang efektif dan efisien sehingga hal tersebut akan berimplikasi baik pada meningkatnya keterampilan peserta didik dalam penguasaan teknik dasar sepakbola. Tentu tujuan akhirnya adalah kemampuan tim dan kemampuan secara individual pemain dapat dioptimalkan sebaik mungkin. Latihan rutin yang dapat menunjang performa peserta didik juga masih perlu ditingkatkan. Hal demikian guna meningkatkan daya tahan aerobik dan anaerobik, koordinasi antar tim, kekuatan, kelincahan, kecepatan dan kelenturan.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis berkeinginan untuk mengkaji penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Peserta Didik Kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran.

Metode

Penelitian menggunakan desain penelitian *one-group pretest-posttest design* (desain prates-pascates satu kelompok) dalam model penelitian ini, kelompok tidak diambil secara acak atau pasangan, juga tidak ada kelompok pembanding tetapi diberi tes awal dan tes akhir di

sampling perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan di SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran. Sampel penelitian ini adalah 20 siswa dan 1 guru. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada peserta didik kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran. Deskripsi data penelitian ini didasarkan pada hasil *pretes* dan *posttest shooting* pemain. Hasil penelitian tersebut di deksripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *mean* (rata-rata) 14,8; *Median* (nilai tengah) 15; *Modus* (nilai sering muncul) 15; *standar deviasi* (simpangan baku) 1,94; *Range* (rentang data) 7 *nilai minimum* (nilai minimal) 12; *nilai maximum* (nilai maksimal) 19.

Untuk *posttest* dideksripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *mean* (rata-rata) 18; *Median* (nilai tengah) 18; *Modus* (nilai sering muncul) 16 ; *standar deviasi* (simpangan baku) 2,27 ; *Range* (rentang data) 8 ;*nilai minimum* (nilai minimal) 15 ; *nilai maximum* (nilai maksimal) 23.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran. Berdasarkan data penelitian diperoleh hasil penelitian kemampuan berdasarkan beberapa tes yaitu daya ledak (*power*), fleksibilitas, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya tahan otot perut dan daya tahan kardiovaskuler. Dari berbagai macam tes diubah dalam bentuk t skor, kemudian dijumlahkan dan diperoleh kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada peserta didik kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran. Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi yang diperoleh, sedangkan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-sminorov*. Dalam uji akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi distribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp.Sig* dengan 0,05. Kriterianya menerima hipotesis apabila *Asymp.Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Penghitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	Pretes	0,200	Normal
2	Post tes	0,188	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp.Sig* dari variabel pre tes sebesar (0,200) dan post tes sebesar (0,188). Karena harga *Asymp.Sig* dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05. Maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima.

Uji Homogenitas

Dalam uji akan menguji hipotesis bahwa variansi dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05.

Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas

Nilai signifikansi	(0,05)	Kesimpulan
0,568	0,05	Homogen

Dari hasil perhitungan diperoleh signifikansi sebesar $0,568 > 0,05$ berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan variansi dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa variansi populasi homogen.

Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada atau tidaknya pengaruh latihan *Circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada peserta didik kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran.

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai $t_{hitung} (4,447) > t_{tabel} (1,729)$, dan nilai $p <$ dari 0,05. Hasil tersebut diartikan bahwa latihan *Circuit training* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada peserta didik kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Circuit training* kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada peserta didik kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran. Hasil uji t menunjukkan bahwa t_{hitung} sebesar $15,041 > 2,101$ (t_{tabel}) dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh latihan *Circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada peserta didik kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran. Apabila dilihat dari angka Mean Difference peningkatan hasil pretes ke postes sebesar 3,20 dan jika di persentasekan sebanyak 21,62%. Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai $t_{hitung} (6,956) > t_{tabel} (1,729)$, dan nilai $p >$ dari 0,05. Hasil tersebut diartikan hipotesis diterima, sehingga hipotesisnya menyatakan ada pengaruh *Circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada peserta didik kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran.

Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa latihan *Circuit training* menjadi salah satu latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan kondisi fisik. Hal tersebut dikarenakan dalam latihan *Circuit training* mengandung bentuk latihan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, koordinasi, kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan. Dengan latihan yang terus menerus tersebut beban tubuh akan terbiasa untuk menerima latihan, sehingga kondisi fisik akan terlatih menjadi lebih baik. Yang terpenting dalam latihan adalah intensitas latihan yang terus menerus, ditunjang dengan frekuensi latihan yang terus menerus secara otomatis akan meningkatkan intensitas latihan, yang mana dengan intensitas latihan banyak akan memberikan hasil yang semakin baik.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *Circuit training* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada peserta didik kelas XI SMA I Way Lima Kabupaten Pesawaran dilihat dari presentase peningkatan sebesar 21,62 %.

Daftar Pustaka

- Hidayati, A., Setyawan, D., & Herlambang, T. (2020). Pengaruh Latihan *Circuit Training* pada Hasil Tendangan *Shooting* pada UKM Futsal Putri Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 30-32.
- Istofian, RS., & Amiq, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga Vol 1(1)*.
- Notoatmodjo D. (2010). Analisis Data Penelitian Kesehatan Dengan SPSS. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prayuda, IC., dkk. (2022). Pengaruh Teknik Ice Breaking Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Kelas II SD. *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran*, 4(1), 1-5. <https://doi.org/10.52647/jep.v4i1.40>.
- Sekali, R. B. R. K., & Tohir, A. (2020). Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Siswa Melalui Konseling Individu dengan Pendekatan Realita Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung. *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran*, 2(2), 135-147.
- Siswanto. 2017. Penilaian Dan Pengukuran Sikap Dan Hasil Belajar Peserta Didik. Klaten: Bossscript.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.