



**PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING & SHOOTING SEPAKBOLA
PADA SISWA SMA NEGERI 7 BANDA ACEH**

Hidayatul Mahfud^{*1}, Munzir², Septi Hariansyah³

^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* sepakbola pada siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh. Adapun populasi yang diambil adalah siswa kelas X IPAS 7 yang berjumlah 35 orang. Kemudian sampel penelitian yang digunakan ialah seluruh siswa laki-laki yang berjumlah 20 orang karena teknik yang digunakan dalam mengumpulkan sampel ialah teknik *purposive sampling*. Pendekatan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode eksperimen. Analisis data menggunakan rumus statistik dengan uji wilcoxon signed rank dengan bantuan SPSS (Statistical Product and Service) v.25 for windows dalam pengolahan hasil perbedaan pasangan untuk mengetahui seberapa besar perkembangan kemampuan siswa. Hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata *passing* siswa sebelum diberikan pelatihan yaitu 5,45 dengan kategori sedang lalu meningkat sebanyak 28% setelah diberikan pelatihan latihan *circuit training* menjadi 8,25 dengan kategori baik. Sementara pada hasil *shooting* juga meningkat sebanyak 38% dari nilai rata-rata 9,3 dengan kategori sedang menuju 17,35 dengan kategori baik. Dengan demikian latihan *circuit training* secara signifikan dikatakan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* sepakbola siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh.

Kata Kunci: *Circuit Training, Passing, Shooting, Sepakbola*

Abstract

This study aims to determine how the effect of circuit training on football passing and shooting skills in SMA Negeri 7 Banda Aceh students. The population taken is class X IPAS 7 students, totaling 35 people. Then the research sample used is the entire population of 35 people because the technique used in collecting the sample is the total sampling technique. The approach in this research is descriptive quantitative with experimental method. Data analysis used statistical formulas with the Wilcoxon signed rank test with the help of SPSS (Statistical Product and Service) v.25 for windows in processing the results of the difference in pairs to find out how much the development of students abilities. The results of the study obtained that the average passing value of students before being given circuit training was 5,45 with a sufficient category and then increased by 28% after being given circuit training to 8,25 with a good category. Meanwhile, the shooting results also increased by 38% from the average value of 9,3 in the

* correspondence Address
Email: hidayatelmahfud@gmail.com

moderate category to 17,35 in the good category. Thus the circuit training exercise is said to have a significant effect on the football passing and shooting abilities of students at SMA Negeri 7 Banda Aceh.

Keywords: Circuit Training, Passing, Shooting, Football

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga mempunyai kaitan erat dengan keberhasilan dalam program pembelajaran di sekolah, karena isi dan tujuan pendidikan jasmani adalah membentuk karakter dan mental disertai dengan komponen fisik yang baik terhadap prestasi seseorang dalam olahraga (Cholik dalam Iyakrus, 2018). Salah satu cabang olahraga yang perlu ditingkatkan prestasinya adalah sepakbola. Olahraga permainan ini merupakan gabungan dari beberapa teknik individu dan tim yang menyatu dalam sebuah kerja sama tim.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di seluruh dunia. Khususnya di Indonesia, sepakbola sangat digandrungi oleh berbagai lapisan masyarakat. Sepakbola sangat universal, olahraga ini tidak memandang ras, suku, bahasa, jenis kelamin, agama, anak kecil hingga orang dewasa berhak menikmati sepakbola. Sepakbola merupakan suatu olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola (Satria, 2018).

Menurut Muhajir (2007: 22), "Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola". Sedangkan Yunanda (2017: 50) memberikan definisi sepakbola sebagai cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain dan beberapa pemain cadangan.

Nosa dan Faruk (2013), Dalam permainan sepakbola masing-masing regu atau kesebelasan harus mempunyai pemain yang memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk bermain selama 90 menit atau lebih, agar dapat menampilkan permainan tim yang menyeluruh, terpadu serta konsisten. Semua pemain sepakbola harus memiliki kebugaran yang baik karena sepakbola adalah olahraga yang dimainkan dengan waktu 2x45 menit, sehingga untuk bisa bertahan dalam permainan yang baik di perlukan kebugaran fisik yang prima. Apabila kondisi fisik seseorang pemain sepakbola

sudah baik, maka akan sangat menunjang pemain tersebut dalam mengembangkan teknik dan taktik di dalam lapangan.

Diantara banyak teknik yang terdapat dalam permainan sepakbola, salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola adalah teknik *passing* yaitu mengoper atau mengumpan bola. Hal ini karena teknik mengoper jadi salah satu hal penting dilakukan bagi pemain dalam sebuah pertandingan sepakbola. Teknik ini dilakukan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Passing dapat dilakukan dengan menggunakan kaki atau bagian tubuh lainnya, kecuali tangan. Namun, pada umumnya passing dilakukan dengan menggunakan kaki. Lebih khusus lagi dengan menggunakan kaki bagian dalam. Passing menggunakan kaki bagian dalam lebih baik karena pada kaki bagian dalam memiliki area permukaan yang lebih luas jika dibandingkan dengan punggung kaki. Selain itu, akurasi umpan dengan kaki bagian dalam lebih akurat dibanding bagian lainnya.

Passing merupakan teknik paling penting yang harus dikuasai pemain agar tidak terjadi salah umpan yang bisa dimanfaatkan lawan untuk mencetak gol. Dalam hal ini yang perlu diperhatikan dalam passing bola adalah bola harus dikuasai sepenuhnya. Sedangkan mengoper bola adalah memberikan/mengumpan bola kepada teman. Passing yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola (Setiawan 2020: 250).

Passing juga bisa dilakukan dengan kaki bagian luar dan bagian dalam atau bisa dengan kepala, dada (kalau kita memang sudah benar-benar menguasai tehnik ini). Tujuan mengoper bola adalah untuk menjaga keseimbangan dan kekompakan satu tim untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, memperlambat tempo permainan jika dalam keadaan unggul, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka (Aji 2016: 135).

Selain passing, teknik dasar yang juga penting untuk dipelajari adalah shooting atau menendang bola ke gawang (menembak). Dalam menendang bola ke gawang lawan, seorang pemain harus benar-benar ahli dalam penempatan posisi guna menciptakan peluang dan ruang gerak yang baik sehingga bisa maksimal dalam memanfaatkan bola untuk mencetak gol. Maka sangat penting untuk meningkatkan kemampuan mengumpan atau passing dan menembak atau shooting dalam bermain sepakbola. Kemampuan tersebut hanya dapat ditingkatkan jika siswa telah memiliki kondisi fisik yang maksimal.

Shooting merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subjek gerakannya. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan. Menendang bola paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak diajarkan teknik menendang bola. Kesebelasan sepakbola yang baik adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat dan tepat ke arah sasaran, baik teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan.

Kemudian untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola baik *passing* maupun *shooting*, maka diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat berpengaruh terhadap kesuksesan dan keberhasilan para pemain saat melakukan gerak keterampilan bermain sepakbola. Salah satu bentuk metode latihan sepakbola yang dapat dilakukan adalah latihan circuit training. Latihan ini nantinya bisa disesuaikan dengan bahan pembelajaran serta mempertimbangkan dan memperhatikan kebutuhan dan karakter setiap siswa.

Menurut I Made Yama Ardika, dkk. dalam jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume II Tahun 2015) menjelaskan bahwa circuit training merupakan suatu pelatihan olahraga yang memiliki serangkaian stasiun atau pos yang disetiap stasiun nya memiliki berbagai jenis pelatihan berbeda agar dilakukan lebih sistematis dan terarah.

Kemudian menurut Budi, M. F. S. (2015) circuit training dilakukan di suatu daerah yang telah ditentukan dan mempunyai beberapa pos, misalnya 8 pos. Disetiap pos harus dilakukan dalam bentuk latihan tertentu. Pendapat lain dikemukakan oleh Irawadi (2017) "Metode latihan sirkuit adalah suatu bentuk pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda, pengaturan waktu pembebanan dan dan istirahat pada latihan sirkuit".

Dari hasil observasi kelapangan pada saat mengajar materi pembelajaran sepakbola, peneliti melihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik *passing* dan *shooting* sepakbola tergolong masih belum baik. Untuk memecahkan permasalahan di atas secara tepat dan akurat maka diperlukan penelitian tindakan, Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "**Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kemampuan Passing dan Shooting Sepakbola pada Siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh**".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif sedangkan jenis penelitian ini bersifat eksperimen *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPAS 7 SMA Negeri 7 Banda Aceh sebanyak 35 orang. Sedangkan sampel adalah semua siswa laki-laki kelas X IPAS 7 SMA Negeri 7 Banda Aceh yang berjumlah 20 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat), untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

- 1) Latihan circuit training merupakan variabel independen (variabel bebas) yang dilambangkan (X)
- 2) Variabel dependen (variabel terikat) yaitu kemampuan *passing* (Y_1) dan kemampuan *shooting* (Y_2).

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes keakuratan *passing* sebanyak 10 kali kesempatan dan tes keakuratan *shooting* sebanyak 3 kali kesempatan. Analisa data menggunakan rumus uji wilcoxon signed rank dengan bantuan SPSS (statistical Product and Service) v.25 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini siswa diberikan sebanyak dua kali tes yaitu tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Seluruh mahasiswa melakukan tes awal (pretest) berupa tes keakuratan *passing* dan tes keakuratan *shooting*. setelah dapat hasil tes awal maka mereka diberikan perlakuan. Perlakuan terhadap mereka yaitu latihan circuit training, setelah diberikan latihan circuit training sebanyak 7 kali selama 4 minggu dengan latihan 2 kali dalam seminggu pada setiap hari kamis dan minggu mulai pukul 08.00-09.00 WIB dengan subjek penelitian ini adalah siswa kelas X IPAS 7 SMA Negeri 7 Banda Aceh yang mengikuti mata pelajaran penjas. Tes akhirnya juga sama yaitu tes keakuratan *passing* dan tes keakuratan *shooting*. Kemudian dilakukan perbandingan antara test awal dengan test akhir setelah perlakuan.

Pengambilan data pre test dilakukan pada hari Kamis tanggal 21 Juli 2022 dan post test dilaksanakan pada hari Kamis 18 Agustus 2022. Untuk proses latihan dilakukan antara tanggal tersebut yang dilakukan diantara tanggal tersebut. Hasil penelitian mengacu pada variabel dalam penelitian ini, yaitu pengaruh latihan circuit training

terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* sepakbola pada siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh.

Dari penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa rata-rata nilai *passing* siswa sebelum diberikan pelatihan yaitu 5.45 dengan kategori cukup lalu meningkat 2.8 setelah diberikan pelatihan latihan circuit, sebesar 28% menjadi 8.25 dengan kategori baik. Sementara pada *shooting* juga meningkat 38% dari nilai rata-rata 9.3 dengan kategori cukup meningkat sebesar 8.05 menuju 17.35 dengan kategori sangat baik.

Selanjutnya setelah dilakukan statistik uji *Wilcoxon Signed Ranks* diperoleh $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$ (-3.982 dan $-3.933 \leq 0,65$), sementara nilai signifikannya untuk uji dua arah sebesar $0,000 \leq 0,05$, ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada perbedaan pengaruh kemampuan *Passing & Shooting* setelah diberikan latihan *circuit training*, dimana mengalami peningkatan kemampuan dari pada sebelum diberikan. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan penilaian yang didapat.

Pembahasan

1. Pengaruh Latihan Circuit Terhadap Kemampuan Passing

Sesuai hasil pengolahan data, didapatkan hasil adanya pengaruh terhadap kemampuan *passing* sebelum dan sesudah diberikan latihan circuit dan juga peningkatan nilai rata-rata siswa dari cukup kepada baik perindividually. Nilai mean (rata-rata) sebelum diberikan latihan circuit training adalah 5.45 dengan poin tertinggi 7 dan terendah 4. Adapun mean setelah diberikan latihan circuit training adalah 8.25 dengan poin tertinggi 10 dan terendah 6.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai Z_{hitung} sebelum dan sesudah dilakukan latihan circuit training adalah -3.982 dengan nilai signifikansi hitung sebesar $0,000$ lebih kecil dari $0,05$ ($sig < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan *passing* pada siswa kelas X SMA Negeri 7 Banda Aceh sebelum diberikan circuit training dan sesudah diberikan circuit training.

2. Pengaruh Latihan Circuit Terhadap Kemampuan Shooting

Setelah dilakukan pengolahan data, didapatkan hasil adanya pengaruh terhadap kemampuan *shooting* sebelum dan sesudah diberikan latihan circuit dan juga peningkatan nilai rata-rata siswa dari cukup ke sangat baik perindividually. Nilai mean (rata-rata) sebelum diberikan latihan circuit training adalah 9.3 dengan poin tertinggi 15

dan terendah 5. Adapun mean setelah diberikan latihan circuit training adalah 17.35 dengan poin tertinggi 21 dan terendah 12.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai Zhitung sebelum dan sesudah dilakukan latihan circuit training adalah -3.933 dengan nilai signifikansi hitung sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan shooting pada siswa kelas X SMA Negeri 7 Banda Aceh sebelum diberikan circuit training dan sesudah diberikan circuit training.

Berikut adalah tabel hasil tes kemampuan passing dan shooting siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh sebelum dan sesudah diberikan latihan circuit training.

No	Nama Siswa	PRE PASS	POST PASS	PRE SHOT	POST SHOT
1	M. Rifqi T. Fail	6	8	8	16
2	M. Zaky Ariza	5	8	10	19
3	Cut Fazin	7	9	13	21
4	T. Haidar Zhafiri	5	7	4	12
5	Muzhaffar	7	10	9	15
6	Muhammad Allwi El Shirazy	7	9	10	19
7	Dhiva Janwar Aria	6	8	7	13
8	M. Misfalan	4	7	8	16
9	Ammar Yasir Shah	6	7	14	17
10	Mukhtadee	6	8	15	21
11	M. Fachrial Imam Akbar	5	8	9	16
12	Fayyadh Maulana	4	9	7	19
13	TM Aceh Tsunami	7	9	16	21
14	M. Andre Maulana	4	7	6	17
15	Arif Munandar	4	10	11	17
16	Muhammad Risqi Hastiar	4	6	5	16
17	Muhammad Alvansyah	5	10	8	15
18	Zibran Naufal	6	9	7	19
19	Dhia Al Ghufuran	6	8	9	17
20	Ibnu Hibban	5	8	10	21
	Rata-rata	5.45	8.25	9.3	17.35

Latihan passing dan shooting dengan menggunakan model *circuit training* dilakukan mempunyai maksud memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan yang lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan akurasi atau ketepatannya. Latihan circuit training dapat memengaruhi sentuhan terhadap bola lebih cepat dan tepat,

meningkatkan keterampilan (*skill*) passing dan shooting, kecepatan, kelincahan, agresifitas, serta dalam meningkatkan kondisi fisik siswa maupun atlet.

Latihan circuit training dalam penelitian ini mengharuskan pemain melakukan banyak latihan yang bervariasi diantaranya sprint, zig zag, shuttle run, hingga menendang bola berupa passing dan shooting. Secara hakikatnya latihan ini memberikan keuntungan bagi setiap pemain dalam permainan sepakbola. Pemain akan terbiasa untuk melakukan tugas yang efektif dengan adanya banyak bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan olahraga yang kita ikuti. Dengan adanya latihan circuit training pemain akan mengetahui latihan yang tepat bagi mereka guna menambah kemampuan setiap individu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka didapatkan kesimpulan bahwasanya terdapat pengaruh latihan circuit training terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil persentase peningkatan kemampuan passing sebesar 28% dari 5.45 (kategori cukup) menjadi 8.25 (kategori baik), kemudian kemampuan *shooting* dari 9.3 (kategori cukup) menuju 17.35 (kategori sangat baik) meningkat sebesar 38%.

Kemudian berdasarkan permasalahan yang diangkat, maka dari itu peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa diharapkan agar mendapat manfaat dari penelitian ini dalam meningkatkan keterampilan mereka dalam bermain sepakbola.
2. Kepada guru selanjutnya bisa meningkatkan terus prestasi olahraga siswa baik di sekolah maupun diluar sekolah.
3. Bagi pelatih diharapkan dapat mengadaptasi model latihan circuit training ini kepada pemain dengan metode yang lebih variatif.
4. Bagi peneliti kedepannya dapat mengembangkan dan menambahkan variabel dan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kemampuan *passing* dan *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Ilmu Cemerlang Group.
- Ardika, I. M. Y., Kanca, I. N., Sudarmada, I. N., & Or, S. (2015). *Pengaruh circuit training terhadap kelincahan dan daya ledak otot tungkai*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 3(1).
- Budi, M. F. S. (2015). *Circuit Training Dengan Rasio 1: 1 dan Rasio 1: 2 Terhadap Peningkatan VO2 MAX*. *Journal of sport science and fitness*, 4(3).
- Iyakrus, I. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Prestasi*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Nosa, A. S. S. (2013). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang*. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Satria, M. H. (2018). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma*. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36-48.
- Setiawan, Andre. 2020. "Effect of Method of Playing on Passing Accuracy of Football School Players." Pp. 249-51 in *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)*. Atlantis Press.
- Sucipto. dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.

