

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KETERAMPILAN  
PASSING TIM PERSELAM KAB. BANGGAI**

**Rahmat<sup>1</sup>, Armin Haluti<sup>2</sup>, Nurhikmah,**  
Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai  
Email:

---

**Journal info**

**Babasal Sport Education**

**Journal**

p-ISSN :

e-ISSN :

DOI : <http://doi.org/>

Volume :

Nomor :

Month :

Issue :

---

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *circuit training* terhadap keterampilan *passing* kaki bagian dalam permainan sepakbola pada tim Perselam kec. Lamala Kab. Banggai. Metode penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan rancangan *two group pretest posttest design*. Perhitungan uji hipotesis yang menggunakan analisis uji independet sample t test menunjukkan bahwa diperoleh nilai t hitung = 4,082 dan t tabel dengan rumus df (16) taraf signifikansi 0,05 diperoleh nilai t tabel = 1,745 maka nilai  $4,082 > 1,745$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan ada pengaruh ditolak dan hipotesis *alternative* ( $H_a$ ) yang menyatakan ada pengaruh diterima. Disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang berarti dari latihan *circuit training* terhadap keterampilan *passing* kaki bagian dalam permainan sepakbola tim Perselam Kec. Lamala Kab. Banggai

---

**Keywords:**

*circuit training*, keterampilan *passing*, Sepakbola

---

**PENDAHULUAN**

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain. Setiap pemain bebas memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan, hanya penjaga gawang yang dapat memainkan bola dapat menggunakan semua anggota badannya.

Adapun tujuan utama dalam suatu permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan.

Agar dapat bermain sepakbola dengan baik maka seorang pemain diperlukan untuk menguasai teknik dasar yang juga merupakan salah satu persyaratan dalam permainan sepak bola. Menurut Sarumpaet (1992:17) bahwa teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar, dan dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya.

Ada beberapa teknik dasar sepakbola antara lain menendang, menghentikan bola, menggiring, menyundul, melempar bola (*throw-in*), dan menangkap bola (bagi penjaga gawang). Selain menguasai teknik dasar,

untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi harus ditunjang oleh kesegaran fisik yang mencakup : kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya otot, kelenturan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi sehingga unsur-unsur kemampuan fisik dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan pemain sepak bola.

Untuk memaksimalkan kesegaran fisik tersebut seorang pemain sepakbola memerlukan latihan yang baik dan teratur untuk mencapai prestasi.

Menurut Rusli Lutan (2000: 60), kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Jika teknik pemain sepakbola baik maka akan sangat menunjang pemain tersebut dalam mengembangkan teknik dan taktik dilapangan.

Pada permainan sepak bola gerakan atau teknik yang paling digunakan adalah menendang. Teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. salah satu kompleksitas keterampilan sepakbola yaitu keterampilan menendang bola (Sucipto, 2000: 12).

Menendang merupakan teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepak bola dari beberapa teknik dasar yang ada, dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dapat dipergunakan untuk tujuan memberi operan kepada teman, menembak bola kearah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan ( belakang) langsung ke depan, untuk

melakukan bermacam-macam tendangan khusus, yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman atau *penalty* (Sukatamsi, 1984:48).

Sehingga menendang bola merupakan bagian yang paling penting untuk dikuasai seorang pemain karena dengan gerakan menendang dapat menunjang keterampilan teknik bermain sepakbola.

Menurut Simon dan Saputra (2007:134) menendang bola adalah keterampilan untuk memberikan (mengoper) bola kepada teman baik jarak dekat maupun jarak jauh. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2000: 17).

Menendang/mengoper bola ke pemain atau *passing* merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai dengan benar oleh pemain sepakbola, karena dalam menendang bola ke seorang pemain harus benar-benar ahli dalam penempatan guna menciptakan peluang untuk mencetak gol.

Disisi lain menendang ke arah gawang atau *passing* juga merupakan keterampilan yang sangat penting untuk dikuasai karena dengan teknik *shooting* yang baik dapat menghasilkan gol dan memberikan kemenangan bagi tim yang memiliki banyak gol.

Menendang bola dalam permainan sepak bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki. Teknik dasar menendang juga banyak memiliki variasi

yaitu menendang bola dengan kaki bagian dalam, menendang bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura), menendang bola dengan kaki bagian luar, dan menendang bola dengan kaki bagian ujung depan (Shodikin Chandra, 2010:3). Maka sangat penting untuk meningkatkan kemampuan memberikan bola atau *passing* dalam bermain sepakbola. Kemampuan tersebut hanya dapat ditingkatkan jika pemain telah memiliki kondisi fisiik dan diberikan latihan yang terprogram.

Latihan dapat dirumuskan sebagai suatu daya dan upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya.

Kent dalam Budiwanto (2012:16) bahwa “latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani, dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan.

Harsono (2004:2) menjelaskan melihat bahwa, latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang harus teratur, meningkat, bertahap dan berulang-rulang.

Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan yang dimaksud adalah latihan *Circuit Training*.

Program latihan sirkuit yang dikemukakan oleh J.P. O’Shea dalam Sajoto (1995: 163), dalam program latihan ini terdapat beberapa stasiun kebugaran jasmani. Setiap stasiun terdiri dari suatu latihan yang dilakukan selama 30 detik, waktu istirahat dalam satu stasiun, sebelum berpindah ke stasiun berikutnya adalah 1 menit atau kurang. Latihan sirkuit akan mencakup latihan untuk: kecepatan dan kelincahan, *power*, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi kaki menembak bola ke sasaran.

Menurut I Md. Yama Ardika, dkk. (2015:3) menjelaskan bahwa *circuit training* merupakan suatu pelatihan olahraga yang memiliki serangkaian stasiun atau pos yang disetiap stasiunnya memiliki berbagai jenis pelatihan berbeda agar dilakukan secara lebih sistematis dan terarah. Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 28) menjelaskan latihan sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda

Irawadi (2017), menjelaskan metode latihan sirkuit adalah suatu bentuk pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda pengaturan waktu pembebanan dan istirahat pada latihan sirkuit.

Pengaturan pembebanan waktu istirahat pemulihan ialah waktu pembebanan latihan tergantung intensitas. Metode Latihan sirkuit merupakan salah satu latihan yang sangat berguna untuk menambah atau meningkatkan keterampilan menendang yaitu teknik *passing* permainan sepakbola.

Latihan sirkuit yang dalam sekali pelaksanaannya memiliki banyak item latihan menuntut seorang atlet untuk tetap aktif dan mengeluarkan segala kemampuannya dan tetap berkonsentrasi penuh pada materi latihan.

Latihan sirkuit sangat membantu para pelatih dalam melatih keterampilan para atletnya secara serempak atau bersamaan dengan waktu yang relatif singkat. Latihan *circuit training* dapat disesuaikan materi latihan dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi serta kebutuhan karakteristik pemain. Maka melalui *circuit training* tersebut diharapkan dapat memudahkan pemain dalam meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* kaki bagian dalam.

Observasi dilakukan peneliti dengan mengamati tim Perselam Kec. Lamala pada saat melakukan latihan dan melihat pertandingan sepakbola, ternyata penguasaan teknik dasar bermain sepakbola pada pemain relatif rendah terutama pada saat melakukan operan/*passing* dan banyak kesempatan yang hilang pada saat melakukan tembakan pada gawang lawan. Selain itu pemain masih sering melakukan kesalahan teknik dan gerakan pada saat memberikan bola/*passing* ke sesama pemain.

Kesalahan tersebut diantaranya ketika melakukan teknik gerakan dengan bola misalnya pada saat menendang bola seringkali hasil tendangan tidak tepat sasaran atau tendangan untuk memberikan bola pada pemain tendangan tidak terarah sehingga mudah diambil oleh lawan.

Berdasarkan penjelasan diatas mendorong penulis untuk mengadakan penelitian guna mengetahui secara pasti tentang seberapa pengaruh dari latihan latihan *circuit training* dan *passing* kaki bagian dalam, sehingga peneliti mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh latihan *circuit training* terhadap keterampilan menendang *passing* kaki bagian dalam permainan sepak bola pada tim Perselam kec. Lamala Kab. Banggai

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan dilapangan sepak bola tim Perselam Kab. Banggai. penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*Quasi experiment*) Sugiyono (2012: 109).

Sugiyono, (2011:117) menjelaskan “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi yang menjadi subyek dalam penelitian ini seluruh pemain Perselam syang berjumlah 18 pemain.

Pengambilan sampel yang penulis lakukan dengan cara teknik sampel jenuh Sugiyono (2011: 124). sampel jenuh adalah “Penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel dalam penelitian 18 pemain.

Instrumen adalah alat atau tes yang di gunakan untuk mengumpulkan data yang mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian yaitu tes *passing-stopping*, Nurhasan, (2001).

Data mentah dari hasil penelitian akan diolah data dengan menggunakan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linearitas serta uji hipotesis menggunakan uji korelasi (Candiasa, 2010).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data deskriptif tes awal dan tes akhir keterampilan *passing* kaki bagian dalam kelompok eksperimen atau perlakuan

No	Tes awal	Tes akhir
1	8	9
2	8	9
3	8	11
4	8	10
5	7	8
6	6	8
7	8	9
8	6	9
9	9	10
<i>Sum</i>	68	83
<i>Mean</i>	7,56	9,22
<i>Media</i>	8	9
<i>Mode</i>	8	9

Tabel 1 menjelaskan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan latihan *circuit training* terlihat adanya peningkatan dari hasil tes awal ke nilai hasil tes akhir pada keterampilan *passing* kaki dalam. Hal tersebut dapat terlihat dari nilai rerata tes awal 7,56 dan nilai rerata tes akhir 9,22.

Tabel 2 Data deskriptif tes awal dan tes akhir keterampilan *passing* kaki bagian dalam kelompok kontrol atau tidak diberikan perlakuan.

No.	Tes awal	Tes akhir
1	6	7
2	9	8
3	8	8
4	5	6
5	8	7
6	5	5
7	9	8
8	7	7
9	7	8
<i>Sum</i>	64	64
<i>Mean</i>	7,11	7,11
<i>Median</i>	7	7
<i>Mode</i>	9	8

Tabel 2 menjelaskan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan latihan *circuit training* terlihat tidak adanya peningkatan dari hasil tes awal ke nilai hasil tes akhir pada keterampilan *passing* kaki bagian dalam. Hal tersebut dapat terlihat dari nilai rerata tes awal 7,11 dan nilai rerata tes akhir 7,11.

Tabel 3 Rangkuman Uji Normalitas data  
**Tests of Normality**

Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.
,884	9	,172
,931	9	,494
,899	9	,248
,940	9	,586

Tabel 3 memperlihatkan bahwa signifikansi untuk tabel data lebih besar dibandingkan sig 0.05, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa untuk semua data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 4 Rangkuman Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

Keterampilan <i>Shooting</i>			
<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
,129	1	16	,724

Tabel diatas menunjukkan signifikansi sebesar 0,724, bahwa nilai signifikansi lebih dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap kelompok mempunyai varian dan populasi yang sama atau homogen.

Tabel 5 Uji Hipotesis *independent sample t-test*

### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Keterampilan <i>shooting</i>	,129	,724	4,082	16	,001
			4,082	16,000	,001

Tabel diatas diperoleh nilai t hitung = 4,082 dan t tabel dengan rumus df (16) taraf signifikansi 0,05 diperoleh nilai t tabel = 1,745 maka nilai 4,082 > 1,745 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis *alternative* ( $H_a$ ) yang menyatakan ada pengaruh diterima.

*Passing* merupakan hal yang pokok dalam permainan sepakbola, dengan tanpa mengabaikan pentingnya gerakan-gerakan yang lain. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna

dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang baik, Selain itu dalam hal mengumpan atau *passing* juga membutuhkan teknik yang sangat penting, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim.

*Passing* yang baik dapat dikembangkan dengan sebuah latihan. Latihan yang dimaksud adalah latihan yang mempertimbangkan kondisi atau komponen fisik seseorang, dalam hal ini ketika seseorang ketika bermain sepakbola khususnya ketika melakukan teknik *passing* kaki bagian dalam. Dalam pengembangannya latihan yang dilakukan haruslah dengan secara terarah, sistematis, dan terprogram. Menurut Pate dkk yang diterjemahkan Dwijowinoto (1993 : 317) latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.

*Circuit training* salah satu bentuk latihan yang lebih ke arah pengembangan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dalam waktu bersamaan (Hartoto & Tomoliyus, 2001: 54). Dalam pelaksanaannya latihan sirkuit dibuatlah pos pos yang disetiap pos akan diberikan perlakuan yang berbeda. Dengan perlakuan yang berbeda dapat memberikan tambahan peningkatan kemampuan fisik dan teknik seseorang dalam hal keterampilan *passing* khususnya *passing* kaki bagian dalam

permainan sepakbola. Menurut Harsono (1988: 30), latihan sirkuit memiliki keuntungan yaitu meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat. serta latihan sirkuit mudah diawasi serta hemat waktu. Oleh karena itu dengan adanya pemberian latihan sirkuit dapat meningkatkan pengaruh terhadap kemampuan fisik secara umum dan khususnya terhadap peningkatan keterampilan *passing* kaki bagian dalam permainan sepakbola.

## **PENUTUP**

Berdasarkan deskripsi data, prsyarat dan pembahasan maka kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang berarti dari latihan *circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *passing* kaki bagian dalam permainan sepakbola pada Tim Perselam Kec. Lamala Kab. Banggai.

## **REFERENSI**

- Budiwanto, S. (2012). *Metode Latihan Olahraga*. Malang : Universitas Negeri Malang
- Candiasa, I Made. (2010). *Statistic Univarian Dan Bivariant Disertai Aplikasi SPSS*. Singaraja; UP UNDIKSA
- Chandra, S. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Edisi Kedua. Bandung : Kusuma CV.
- Hartoto, Tomoliyus. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- Irawadi, Hendri. (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang ; UNP Press.

- Joseph A, Luxbacher. (1999). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan, Rusli. (2000). *Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga
- Sajoto.(1995).*Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize
- Sarumpaet dkk, (1992). *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud
- Simon, R dan Saputra, Y. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: UPI Press
- Sucipto (2000). *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sugiyono (2011.) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.