



**PENGARUH LATIHAN *SIRKUIT TRAINING* TERHADAP HASIL *PASSING* PERMAINAN  
SEPAKBOLA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER MA DARUN NAIM  
DESA DEDAP KECAMATAN TASIK PUTRI PUYU  
KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI**

Syaiful Anwar<sup>1</sup>, Hari Adi Rahmad<sup>2</sup> Jaini

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Meranti

Desa Bagan Melibur Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti

email : [syaifulanwar@gmail.com](mailto:syaifulanwar@gmail.com)

*Submitted: 2019-06-25, Reviwed: 2019-08-26, Accepted: 2019-10-30*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Hasil *Passing* Permainan Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler MA Darun Naim Desa Dedap. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yaitu *pre-experimental designs (nondesigns)* dengan teknik tes untuk pengambilan datanya. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 siswa putra MA Darun Naim Dedap. Instrumen Keterampilan *Passing* menggunakan tes sepak dan tahan bola (*passing and controlling*). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan sirkuit terhadap keterampilan *passing* yang memiliki nilai *t* hitung 3,36,  $p = .000$ , karena  $p < 0,05$ , maka ada peningkatan yang signifikan. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan sirkuit terhadap keterampilan *passing* pemain sepak bola di MA Darun Naim Desa Dedap.

**Kata Kunci :** Latihan Sirkuit, *Passing*

### **Abstract**

This study aims to determine the effect of training circuit training on the results of passing football games in the extracurricular activities of MA Darun Naim, Dedap Village. This research is an experimental study, namely pre-experimental designs (nondesigns) with test techniques for data collection. The sampling technique used was purposive sampling. The sample in this study were 16 male students of MA Darun Naim Dedap. The Passing Skill instrument uses a soccer test and a ball hold (passing and controlling). The data analysis in this study used the t-test, namely by comparing the pretest and posttest results in the experimental group. Based on the results of the statistical test, it was obtained that the t-test value between the pretest and posttest circuit training on passing skills had a t-count value of 3.36,  $p = .000$ , because  $p < 0.05$ , there was a significant increase. Based on the analysis of the results of the research and discussion, it can be concluded that there is an effect of circuit training on the passing skills of soccer players at MA Darun Naim, Dedap Village.

**Keywords: Circuit Exercise, Passing**

## **PENDAHULUAN**

Olah raga adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan unsur penting dalam pemeliharaan kesehatan manusia. Kesehatan sendiri merupakan kebutuhan pokok yang mutlak diperlukan oleh manusia. Pada perkembangan selanjutnya, olahraga tidak hanya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan saja, melainkan juga sebagai salah satu ajang kompetisi yang mampu membawa nama baik bangsa dan negara. Oleh karena itu, pembinaan prestasi olahraga mendapat perhatian yang besar dari berbagai kalangan.

Didalam Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistim Pendidikan Nasional Pasal 1 dan 2 disebutkan bahwa :

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga.

Usaha untuk menciptakan sebuah tim yang baik dan tangguh dalam permainan sepakbola membutuhkan pembinaan yang baik. Hal ini dikarenakan banyak unsur-unsur yang dapat mempengaruhi penampilan atau prestasi seorang pemain dan tim itu sendiri, yaitu antara lain: fisik, teknik, taktik, mental, dan kerjasama tim yang solid.

Namun terkadang seorang pelatih pada saat membuat sebuah metode atau bentuk latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pemain sepakbola berbeda dengan metode atau bentuk latihan yang akan diberikan untuk

meningkatkan keterampilan dalam bermain sepakbola, yang seharusnya kedua metode atau bentuk latihan itu dapat divariasikan menjadi sebuah bentuk metode latihan, dimana didalam metode latihan tersebut mempunyai dua tujuan, yaitu: (1) dapat meningkatkan kebugaran jasmani pemain sepakbola, dan(2) dapat meningkatkan keterampilan pemain tersebut dalam bermain sepakbola.

Dalam permainan sepakbola kerja sama tim yang baik dapat tercipta jika tiap-tiap pemain dapat melakukan *passing* dengan baik pula. Luxbacher (2011:8) mengatakan bahwa “berbicara tentang kerjasama regu sebenarnya berbicara dua hal yang paling mendasar dalam sepakbola yaitu *passing* dan gerakan tanpa bola”. Teknik *passing* bola wajib dimiliki oleh setiap pemain karena teknik ini menjadi dasar irama permainan sepakbola. Kenyataan yang terjadi di dalam lapangan, banyak pemain sepakbola ditingkat SMA yang keterampilan *passing* bolanya masih kurang baik.

Metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bola salah satunya adalah melalui pendekatan teknik dengan metode latihan sirkuit. Latihan sirkuit mempengaruhi tingkat VO<sub>2</sub> max ( suatu tingkat kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit, kg berat badan) dapat meningkatkan keterampilan *passing* pemain sepakbola. Akan tetapi, latihan sirkuit ini belum banyak digunakan oleh pelatih maupun guru olahraga. Sehingga perlu adanya inisiatif dari pelatih maupun guru olahraga untuk membuat metode latihan sirkuit yang efektif dan efisien, serta dapat dikatakan dengan satu metode atau dengan satu bentuk latihan dapat meningkatkan keterampilan *passing* pemain sepakbola di MA Darun Naim Dedap.

Sepakbola Madrasah Aliyah Darun Naim Desa Dedap ini berlokasi di Kecamatan Tasik putri Puyu Kabupaten Kepulauan

meranti yang telah berdiri sejak tahun 2015 sampai sekarang, Sepakbola Madrasah Aliyah Darun Naim Desa Dedap telah banyak mengikuti pertandingan antar SMA/MA tingkat lokal, Kabupaten dan Kota namun sayangnya belum mendapatkan hasil yang memuaskan akhir-akhir ini, hal ini dikarenakan kurang terampilnyasiswa dalam mengolah bola dan menguasai teknik dasar sepakbola masih jauh dengan harapan,serta kurangnya motivasi dan kedisiplinan dalam berlatih, bertanding dari dalam diri siswa tersebut mengakibatkan minimnya prestasi yang dicapai seorang siswa sepakbola tersebut.

Anggota Sepakbola Madrasah Aliyah Darun Naim Desa Dedap 1 tahun belakangan melakukan latihan secara intensif, masa itu seharusnya siswa sudah sangat terampil di dalam mengolah bola dengan berbagai teknik sepakbola yang akan dilakukan, seperti menahan bola, menggiring bola, mengoper bola.

Untuk mendapatkan keterampilan yang baik dan prestasi yang tinggi, maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, serta kerja keras siswa dan pelatih didalam memacu prestasi seorang siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukannya latihan yang rutin dan terprogram sesuai rancangan pelatih termasuk dalam menjalankan sebuah metode latihan, baik latihan penguasaan teknik dasar maupun kondisi fisik.

Metode latihan akan terlihat ketika seorang pelatih mempunyai rancangan latihan atau program latihan yang terstruktur, baik program latihan jangka panjang maupun jangka pendek. Semua hasil latihan yang terprogram tersebut akan terlihat pada saat pertandingan. Hal ini tentunya disesuaikan dengan kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga, maka semua kemampuan siswa yang sesuai dan seimbang akan dikembangkan melalui metode-metode latihan yang tepat. Metode latihan merupakan

cara-cara yang terencana secara sistematis dan berorientasi kepada tujuan yang diharapkan.

Faktor lain yang juga memiliki peran penting dalam peningkatan keterampilan sepakbola dan juga prestasi olahraga adalah motivasi serta kedisiplinan dari dalam diri seseorang. Untuk mendapatkan hasil latihan yang baik tentu dengan metode yang benar. Oleh karena itu kemampuan pelatih, baik pengetahuan maupun keterampilan menjadi hal yang sangat penting yang harus dimiliki, sampai kepada hal-hal terkecil dibidang cabang olahraga yang dilatihnya.

Kurangnya sarana dan prasarana juga sangat berpengaruh bagi terciptanya suatu prestasi. Mulai dari kurangnya fasilitas untuk berlatih seperti: bola, gawang mini, rompi, kostum dan lain sebagainya. Dalam proses belajar mengajar banyak metode mengajar yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan pengajaran, mulai dari metode komando, metode deduktif, metode induktif dan masih banyak metode serta gaya mengajar lainnya yang bisa diterapkan di lapangan dalam situasi latihan. Tergantung cara serta peran pelatih pada saat proses berlangsung.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, faktor dominan yang mempengaruhi langsung keterampilan dasar bermain Sepakbola Madrasah Aliyah Darun Naim Desa Dedap adalah faktor *passing*. Metode latihan *passing* yang biasa digunakan oleh pelatih belum memperlihatkan hasil yang maksimal terhadap keterampilan dan cara bermain siswa yang cenderung kurang baik.

Ketidak sesuaian metode latihan yang digunakan pelatih dengan karakter siswa saat mengikuti latihan juga menjadi pemicu terhambatnya keberhasilan dalam mencapai hasil latihan yang baik. Ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian di anggota Sepakbola Madrasah Aliyah Darun Naim Desa Dedap karena Sepakbola Madrasah Aliyah Darun Naim adalah satu-satunya Madrasah

Aliyah yang ada dan yang aktif di Tasik Putri Puyu.

Dengan adanya metode latihan tersebut, diharapkan seorang pemain sepakbola dapat mengembangkan variasi gerakan-gerakan yang dapat mendukung Sepakbola Madrasah Aliyah Darun Naim. Alasan mengambil data di MA Darun Naim dikarenakan banyak pemain sepakbola yang dapat melakukan *passing*, namun akurasi *passing*-nya kurang baik dikarenakan tingkat kebugarannya juga kurang baik sehingga sering terjadi kesalahan ketika melakukan *passing* dan itu sangat merugikan tim ketika sedang dalam keadaan bertanding. Untuk itu peneliti merasa perlu membuktikan dengan mengadakan penelitian yang berjudul: "Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Hasil *Passing* Permainan Sepakbola pada Kegiatan Ektrakurikuler Madrasah Aliyah Darun Naim Desa Dedap"

#### A. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah Penelitian yang ditulis oleh Subhan Hasan (2009) dengan judul "Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap hasil *passing* permainan sepakbola pada kegiatan Ektrakurikuler Olahraga Di SMK Panca Bhakti Banjarnegara". Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *the one group pretest- posttest design*.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *pusposive sampling*, dengan subyek berjumlah 20 siswa. Kemudian direncanakan untuk diberi perlakuan sebanyak 3-4 kali seminggu, teknik pengumpulan data menggunakan tes yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16-19 tahun. Dari hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t, diperoleh  $t$  hitung = 16,267 dengan nilai  $p = 0,000$  atau nilai  $p < 0,05$ , sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata

terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 3,1 dari 15,80 menjadi 18,90. jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 19,62 %.

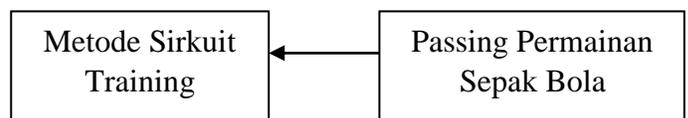
Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sirkuit training memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti Ektrakurikuler Olahraga Di Madrasah Aliyah Darun Naim.

#### B. Kerangka Berpikir

Dengan teknik dasar yang baik maka akan lebih mudah meningkatkan kualitas permainan. Unsur-unsur tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Operan digunakan untuk mengembangkan permainan serta membangun kerja sama yang baik antar pemain dalam suatu tim. Menggiring digunakan untuk menguasai permainan dan melewati pemain lawan. Unsur-unsur di atas merupakan unsur yang sangat pokok dalam menguasai permainan.

Terkadang seorang pemain hanya memiliki satu atau dua unsur tersebut di atas. Sebagai contoh: seorang pemain hanya memiliki kemampuan mengumpan atau menggiring saja, sehingga kemampuan yang tidak merata akan mengakibatkan hasil yang kurang maksimal dalam permainan, oleh karena itu diperlukan adanya keselarasan antara ketiga unsur gerakan tersebut, sehingga hasil yang dicapai akan jauh lebih baik.

*Passing* atau operan merupakan hal yang pokok dalam permainan sepakbola. Kemampuan mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan juga menjalin kerja sama sesama anggota tim sehingga dapat menguasai pertandingan dan menghasilkan gol yang baik, Banyak gol yang terjadi akibat umpan-umpan yang akurat.



### C. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsini dan Arikunto (2006: 64), “hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul”. Berdasarkan pemikiran diatas dapat ditemukan suatu hipotesis sebagai berikut: “terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan sirkuit training terhadap hasil *passing* permainan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Darun Naim”.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian teori dapat ditemukan suatu hipotesis sebagai berikut: “ada pengaruh latihan sirkuit terhadap keterampilan *passing* pemain sepak bola di Madrasah Aliyah Darun Naim, Desa Dedap.” Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan jika nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan  $< 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima.

Dengan  $df = 15$  pada taraf signifikan 5% di peroleh  $t_{tabel}$  sebesar 2,13 dan pada taraf signifikan 1% diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 2,95. Dengan  $t_{hitung}$  sebesar 3,36 berarti lebih besar dari  $t_{tabel}$  baik pada taraf signifikan 5% maupun taraf signifikan 1% ( $2,13 < 3,36 < 2,95$ ) maka  $H_0$  ditolak. Dengan kata lain, terdapat perbedaan skor postes Latihan Sirkuit Training *Passing* Permainan Sepak bola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Darun Naim Desa Dedap

Operan digunakan untuk mengembangkan permainan serta membangun kerjasama yang baik antar pemain dalam suatu tim. Menggiring digunakan untuk menguasai permainan dan melewati pemain lawan. Unsur-unsur diatas merupakan unsure yang sangat pokok dalam menguasai permainan. Selain teknik dasar

juga perlunya komponen fisik juga dilatih dalam menunjang permainan sepak bola seperti daya tahan dan kelentukan.

Terkadang seorang pemain hanya memiliki satu atau dua unsur tersebut diatas. Sebagai contoh: seorang pemain hanya memiliki kemampuan mengumpan atau menggiring saja sehingga kemampuan yang tidak merata akan mengakibatkan hasil yang kurang maksimal dalam permainan, oleh karena itu diperlukan adanya keselarasan antara unsure gerakan tersebut, sehingga hasil yang dicapai akan jauh lebih baik. Perlu adanya teknik *passing* yang baik dalam menunjang permainan sepakbola.

Komarudin (2011: 60) daya tahan sangatlah penting dalam permainan sepak bola karena permainan sepak bola berlangsung 2 x 45 menit, jika dilihat dari ukuran waktu sudah termasuk pada kegiatan aerobik. Oleh karena itu perlu adanya bentuk latihan.

*Passing* atau operan merupakan hal yang pokok dalam permainan sepak bola. Kemampuan mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan juga menjalin kerjasama sesama anggota tim sehingga dapat menguasai pertandingan dan menghasilkan gol yang baik. Banyak gol yang terjadi akibat umpan-umpan yang akurat.

Salah satu bentuk latihan *passing* yaitu model latihan sirkuit (*circuit training*). Latihan sirkuit adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat *fitness* keseluruhan dari tubuh seseorang olahragawan yang meliputi komponen biomotor dasar.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan sirkuit training terhadap hasil *Passing* permainan sepakbola pada kegiatan

ektrakurikuler Madrasah Aliyah Darun Naim Desa Dedap. Perbedaan ini terlihat dari mean ketuntasan hasil latihan sirkuit training siswa yang menggunakan *Passing* pada pre-test sebesar 2,77 sedangkan post-test sebesar 2,3, maka diperoleh  $t_{hitung} = 3,36$  dan lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,95$ , yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *Passing* permainan sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- FIFA, 2010. *Laws of the game*. Jakarta: PSSI
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi
- Luxbacher, Joseph. 2011. *Sepakbola edisi kedua*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Dirjen Olahraga. Jakarta.
- Pate, Russell R, Bruce McClenaghan, & Robert Rotella. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto, MS. Semarang: IKIP Semarang Press
- Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar – Dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. DIOMA. Malang.