

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBLING* SEPAK BOLA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SEKOLAH MENENGAH NEGERI 2 SINTANG

Rubiyatno¹, Rahmat Putra Perdana², Zainal Arifin³, Eka Supriatna⁴

¹ (Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura), Alamat PT (Jalan Prof.Dr Hadari Nawawi, Kota Pontianak 78124)

²(Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura), Alamat PT (Jalan Prof.Dr Hadari Nawawi, Kota Pontianak 78124)

³(Program Studi Penjaskesrek, IKIP PGRI Pontianak), Alamat PT (, Jln. Ampera No.88 Pontianak)

⁴(Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura), Alamat PT (Jalan Prof.Dr Hadari Nawawi, Kota Pontianak 78124)

Email: Rubiyatno@fkip.untan.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola siswa putra ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sintang adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 34 siswa dengan menggunakan teknik sampling purposive sampling yaitu hanya menggunakan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sintang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen dengan rancangan penelitian *one group pretest and post test*. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil besaran peningkatan yaitu sebesar 44,3 % dan hasil uji t diperoleh t hitung (15,970) > t tabel (2,0345) (taraf signifikansi 5%), karena t hitung lebih besar dari t tabel maka terdapat perbedaan yang signifikan. Hal tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa terdapat perbedaan dan peningkatan kemampuan *dribbling* siswa putra ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sintang.

Kata kunci: *circuit training, dribbling, sepak bola*

Abstract

This study aims to find out the effect of circuit training on dribbling soccer students at Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang, West Kalimantan. Based on the results of a survey that researchers have conducted at Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang, West Kalimantan, especially male students in extracurricular football have considerable interest, this can be seen from the students who take extracurricular activities which amount to 34 students, but during training activities and matches the coach and The teacher observed that some students were less skilled in soccer dribbling so that the ball was easily snatched by the opponent. this can be seen from ball control, agility, to speed when dribbling. So that during the match the game becomes less effective and the ball is easily controlled by the opponent. This research method uses the experimental method. The design used in this research is one group pretest and post test. Based on the results of the study, the results of the t test were obtained that t count t count (15.970) > t table (2.0345) (significance level 5%), because t count is greater than t table, there is a significant difference. This shows that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is a difference and improvement in the

dribbling ability of men's extracurricular football at Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang.

Keywords: *circuit training, dribbling*

PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang cukup memasyarakat dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Sepak bola mulai masuk ke Indonesia berawal dari dibawa oleh orang-orang Belanda pada waktu zaman penjajahan. Namun pada waktu itu permainan sepak bola hanya terbatas dimainkan 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 (Yudanto & Nurcahyo, 2020)

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Konsep permainan sepak bola yaitu setiap pemain berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. (Fitria Yulianto, 2018) untuk melakukan hal tersebut diperlukan keterampilan atau teknik yang harus dikuasai dalam bermain sepak bola. Adapun teknik dasar dalam permainan sepak bola antara lain dribbling, passing, control, shooting, heading dan goal keeping. Salah satu yang cukup penting 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 (Handoko et al., 2019)

Dribling 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 (Tarju & Wahidi, 2017)

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 (Bangun, 2016)

Hasil pengamatan dilapangan dan kondisi yang dimiliki serta latihan bermain sepak bola oleh siswa ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang 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 Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang kurang mampu dalam menguasai teknik-teknik dasar sepak bola khususnya teknik dribbling.

Melalui hasil wawancara dengan salah satu guru Penjaskes di Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang 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.(Utama, 2011)

Mengingat bahwa Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang 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.

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. (Hendriana & Jacobus, 2017)

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 (Eko Yulianto, 2020). Melalui hasil penelitian Kusmanto (2011), yang berjudul “Pengaruh metode Circuit Ttraining terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas II SMP Negeri 1 Arjosari Kabupaten Pacitan dapat disimpulkan bahwa metode circuit training berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas II SMP N 1 Arjosari Kabupaten Pacitan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang: Penerapan Circuit Training Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola pada siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang. Dengan harapan bahwa pemain ekstrakurikuler olahraga sepak bola Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang dapat mengasah dan mengembangkan kemampuan dribbling yang baik dalam permainan sepak bola.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jenis one group pretest posttest yaitu penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok saja yaitu kelompok *eksperimen* dan berusaha melihat apakah antara dua variabel mempunyai perbedaan dengan dilakukan *treatmen* atau perlakuan pada variabel tersebut .

Adapun rancangan penelitian menurut Sugiyono (2009:8), yaitu sebagai berikut:.

Perlakuan (P)

Tes Awal (T1) ————— Tes Akhir (T2)

Keterangan:

T1 : Tes dribbling sepak bola

P : latihan circuit

T2 : . Tes dribbling sepak bola

Populasi yang digunakan dalam penelitian yaitu ini seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sintang, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu siswa ekstrakurikuler sepak bola yang berjumlah 34 siswa. Adapun alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes kemampuan dribling sepak bola yang dikutip dari Nurhasan (2000: 45) dengan tingkat validitas tes sebesar 0,73 dan reliabilitas sebesar 0,82 :

Adapun Petunjuk pelaksanaannya

Alat yang digunakan:

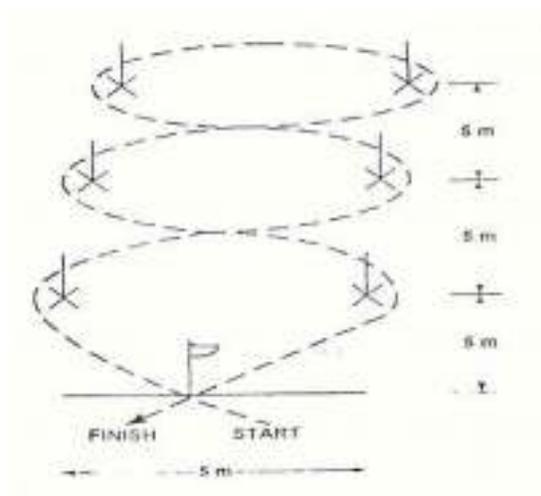
- a. Bola
- b. Stopwatch
- c. 6 buah rintangan (tongkat/lembing)
- d. Tiang bendera
- e. Kapur

Adapun pelaksanaan tes kemampuan menggiring bola adalah:

- a. Pada aba-aba “siap” testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- b. Pada aba-aba “Ya” testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan selanjutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
- c. Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di mana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
- d. Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

- e. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja, testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah, testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.
- f. Cara memberikan nilai (penskoran): Waktu yang ditempuh oleh testi mulai dari aba-aba “Ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

Untuk lebih jelasnya, berikut gambar pelaksanaan tes menggiring bola yang digunakan:



Teknik analisis data yang digunakan Perhitungan : t_{test} dalam penelitian ini berpedoman pada teknik analisis uji-t, Riduan (2010:85) dengan rumus, sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2 - (\sum D)^2)}{N-1}}}$$

Keterangan:

t = nilai/harga t

$\sum D$ = jumlah perbedaan antara setiap pasangan ($X_1 - X_2 = D$)

$$N \sum D^2 = \text{subjek dikali } (X_1 - X_2 = D) \text{ kuadrat}$$
$$\sum D^2 = \text{jumlah } (X_1 - X_2 = D) \text{ kuadrat}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini menggunakan one group *pre test* post tes desain yaitu penelitian yang terdapat pre test (tes awal) sebelum diberi latihan dan *post test* (tes akhir) setelah diberi perlakuan. Data yang dideskripsikan dalam penelitian ini adalah data hasil kemampuan dribling sepak bola dari hasil pengaruh Latihan circuit. Data ini dideskripsikan dalam beberapa bentuk diantaranya Mean, Median, Mode, Standar Deviasi, Varians, Nilai Maksimum, dan Nilai Minimum. Data hasil penelitian diperoleh melalui tes dalam bentuk pretest dan posttest. Berikut adalah data hasil tes kemampuan dribling sepak bola sebelum dan sesudah diberikan Latihan circuit.

Tabel 1 Hasil Analisis Statistik *Pretest* dan *Posttest*
Kemampuan *dribling* sepak bola

STATISTIK	PRE TEST	POST TEST
N	18	18
Mean	84,76	115,24
Median	85,13	114,35
Mode	64	95
Std. Deviasi	8,171	8,937
Varians	66,773	79,867
Nilai Maksimum	99	129
Nilai Minimum	64	95

Dari tabel di atas terlihat ada perbedaan nilai mean antara pretest dan post test yaitu: 84,76 dan 115,24, kemudian median pretest 85,13 dan 114,35 median post test. Standar deviasi pretest 8,171 dan post test sebesar 8,937. Hal ini dapat

disimpulkan bahwa dari data tersebut menunjukkan peningkatan nilai dari pretest dan post test.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Kelompok	Asymp. Sig. (2-tailed)	$\alpha=5\%$	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,536	Lebih Besar	Berdistribusi Normal
<i>Posttest</i>	0,962	Lebih Besar	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil perhitungan *kolmogorov-smirnov* pada tabel 4 diketahui bahwa nilai signifikansi kelompok *pretest* $0,536 > 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa data kelompok *pretest* berdistribusi normal. Selanjutnya hasil perhitungan untuk kelompok *posttest* diketahui bahwa nilai signifikansi $0,962 > 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa data kelompok *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	F _{tabel}	F _{hitung}	Sig.	Keterangan
<i>Pretest – Posttest</i>	2,272	1,196	0,358	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai $F_{hitung} (1,196) < F_{tabel} (2,272)$ dan nilai signifikansi $0,358 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data dari kedua kelompok mempunyai varians yang homogen dimana nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga dapat dilakukan uji selanjutnya yaitu uji hipotesis.

Tabel 6 Hasil Uji-t

Variabel	N	Mean	t _{tabel}	t _{hitung}	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	18	84,76	2,1098	31,647	0,000	Signifikan
<i>Posttest</i>	18	115,24				

Berdasarkan hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t diperoleh $t_{hitung} = 31,647$. Nilai t_{tabel} dengan taraf kepercayaan = 0,05, $dk = (n-1) = 18 - 1 = 17$ diperoleh nilai sebesar 2,1098. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} =$

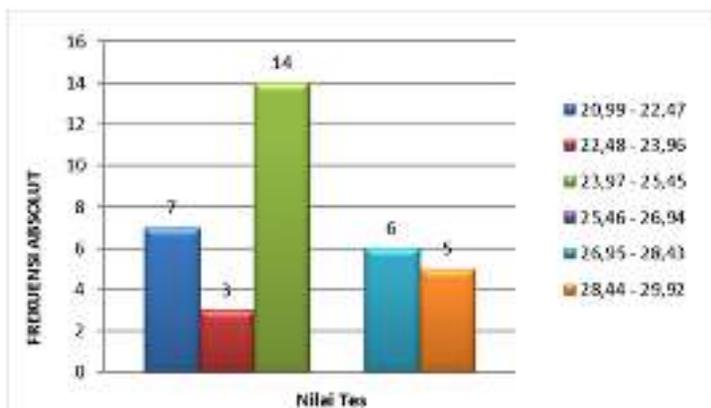
31,647 > $t_{\text{tabel}} = 2,093$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ pada $\alpha=0,05$ dk = 17, maka dapat dinyatakan terdapat pengaruh signifikan Latihan circuit terhadap kemampuan dribling pada permainan sepakbola. Dengan demikian **H₀** ditolak dan **H_a** diterima yang berarti bahwa terdapat peningkatan kemampuan *dribling sepak bola* siswa putra ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang

Pembahasan

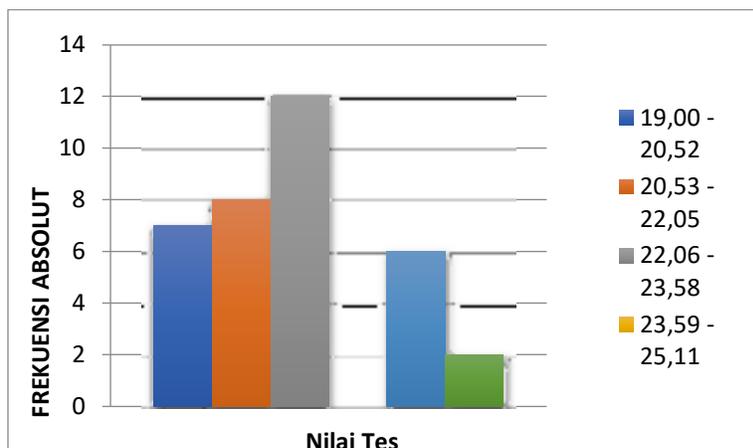
Penelitian ini menggunakan one group pretes posttes desain yaitu penelitian yang terdapat pretest (tes awal) sebelum diberi latihan dan posttest (tes akhir) setelah diberi perlakuan. Penelitian ini dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen.

Berikut distribusi data pre test dan post test dapat dilihat dalam histogram berikut ini:

Gambar 1 Histogram data pretest.



Gambar 2 Histogram data *Post test*



Tabel 1 Frekuensi Data Perbandingan *Pre test* dan *Post test*

STATISTIK	PRE TEST	POST TEST
N	34	34
Mean	25,5326	22,8397
Median	25,4650	22,3950
Mode	27,66	21,56a
Std. Deviasi	2,49400	2,32308
Varians	6,220	5,397
Nilai Minimum	20,99	19,00
Nilai Maximum	29,85	28,12

Dari data perbandingan pretest dan posttest terlihat bahwa terdapat perbedaan antara data tersebut yaitu data mean pretest sebesar 25,53, mean posttest sebesar 22,83, selanjutnya untuk data median pretest sebesar 25,46 dan posttest sebesar 22,39, standar deviasi pretest sebesar 2,49 dan posttest sebesar 2,32, untuk nilai maksimum pretest sebesar 29,85 dan posttest sebesar 28,12.

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 apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) dikatakan tidak normal Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Kelompok	Asymp. Sig. (2-tailed)	$\alpha=5\%$	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,200	Lebih Besar	Berdistribusi Normal
<i>Posttest</i>	0,200	Lebih Besar	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil perhitungan kolmogorov-smirnov pada Tabel 4.4 diketahui bahwa nilai signifikansi kelompok pretest 0,200 > 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data kelompok pretest berdistribusi normal. Selanjutnya hasil perhitungan untuk kelompok posttest diketahui bahwa nilai signifikansi 0,200 > 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data kelompok posttest berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) (Jonathan Sarwono, 2010:86). Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	F _{tabel}	F _{hitung}	Sig.	Keterangan
<i>Pretest – Posttest</i>	1,788	1,152	0,342	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai Fhitung (1,152) < Ftabel (1,788) dan nilai signifikansi 0,342 > 0,05. Hal ini menunjukkan

bahwa data dari kedua kelompok mempunyai varians yang homogen dimana nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga dapat dilakukan uji selanjutnya yaitu uji hipotesis..

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari latihan circuit training terhadap kemampuan dribling sepak bola ekstrakurikuler Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang. Pengujian dilakukan dengan mencari perbedaan kemampuan dribling sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan metode latihan circuit training. Uji hipotesis menggunakan t-test atau uji-t yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4 Hasil Uji-t

Variabel	N	Mean	t _{tabel}	t _{hitung}	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	34	25,53	2.03452	15,970	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t diperoleh $t_{hitung} = 15,970$. Nilai t_{tabel} dengan taraf kepercayaan = 0,05, $dk = (n-1) = 34 - 1 = 33$ diperoleh nilai sebesar 2.03452. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 15,970 > t_{tabel} = 2.03452$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha=0,05$ $dk = 33$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan penerapan circuit training terhadap kemampuan drible sepak bola siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa terdapat peningkatan kemampuan drible menggunakan penerapan circuit training.

Dari hasil statistik menunjukkan bahwa siswa putra ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang yang mengikuti Latihan circuit berupa variasi latihan kelincahan selama 12 kali pertemuan mengalami peningkatan keterampilan menggiring bola, hal tersebut dapat terlihat pada peningkatan waktu (kecepatan) dan benar-benar merupakan hasil dari latihan circuit training siswa yang mendapatkan latihan sebanyak 12 kali. aktivitas latihan circuit dimulai dari intensitas ringan hingga

intensitas tinggi sehingga pada akhirnya mempengaruhi kemampuan dribel sepak bola. Program latihan circuit training ini mengarah kepada aspek kelincahan yang tentunya sangat berperan penting terhadap kemampuan dribel dalam sepak bola.

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.

Peningkatan keterampilan menggiring bola setelah mendapatkan latihan circuit training 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 Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang 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 25,53 detik dan hasil rata-rata posttest sebesar 22,84 detik. Berdasarkan hasil uji hipotesis pada kelompok eksperimen diperoleh t hitung lebih besar dari t tabel, hal tersebut

membuktikan bahwa ada pengaruh latihan circuit training yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang.

SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan latihan circuit terhadap kemampuan dribling sepak bola siswa putra ekstrakurikuler Sekolah menengah Atas Negeri 2 dengan spesifikasi kesimpulan sebagai berikut: Hasil kemampuan dribling sepak bola siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang sebelum diberikan circuit training adalah rata-rata mencapai 22,53. Hasil kemampuan dribling sepak bola siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang sesudah diberikan circuit training adalah rata-rata mencapai 22,83. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil uji t diperoleh t hitung ($t_{hitung} = 15,970 > t_{tabel} = 2.03452$) (taraf signifikansi 5%), karena t hitung lebih besar dari t tabel maka terdapat perbedaan yang signifikan. Hal tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa terdapat perbedaan dan peningkatan kemampuan putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Negeri 2 Sintang. Jika dilihat dari besarnya pengaruh latihan circuit training.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y. (2016). peran pendidikan jasmani dan olahraga pada lembaga pendidikandi indonesia. Publikasi Pendidikan. <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Eko Yulianto, W. W. (2020). Identifikasi keberbakatan sepak bola pada siswa sekolah sepak bola hizbul wathan yogyakarta. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2). <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.47-54>
- Fitria Yulianto, P. (2018). Sepak bola dalam industri olahraga. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1).
- Handoko, J., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Analisis program latihan sepak bola grass root dan implementasinya pada sekolah sepak bola (ssb) kabupaten

kepahiang. *Kinestetik*, 3(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8995>

Hendriana, E. C., & Jacobus, A. (2017). Implementasi pendidikan karakter di sekolah melalui keteladanan dan pembiasaan. *Jpdi (Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia)*. <https://doi.org/10.26737/jpdi.v1i2.262>

Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.35>

Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.

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>