

Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Hasil Shooting SSB Cendrawasih FC Sidoarjo

The Influence of Circuit Training Exercises on the Shooting Results of SSB Cendrawasih FC Sidoarjo

Mufid Dwi Rosi Ardiansyah

¹Program studi/fakultas, Universitas, alamat Universitas, Provinsi, kode pos, Indonesia

²Program studi/fakultas, Universitas, alamat Universitas, Provinsi, kode pos, Indonesia

³Program studi/fakultas, Universitas, alamat Universitas, Provinsi, kode pos, Indonesia

*email: mufidardiansyah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hasil akurasi Shooting pada SSB Cendrawasih FC Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian one-group pretest-posttest design dimana desain ini terdapat pretest dan posttest. Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang aktif bergabung dalam club SSB FC Cendrawasih Sidoarjo yang berjumlah 10 siswa. Pelaksanaan dan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes. Metode analisis statistik yang digunakan adalah analisis deskripsi, uji normalitas, dan uji t menggunakan SPSS 21. Berdasarkan hasil uji t menggunakan aplikasi SPSS versi 21 diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) pada hasil pretest dan posttest yaitu -4.196 dengan signifikansi (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit training berpengaruh terhadap hasil SSB Cendrawasih FC Sidoarjo.

Kata Kunci: Sirkuit Training, Shooting, Sepak Bola.

Abstract

This research aims to examine the shooting accuracy results at SSB Cendrawasih FC Sidoarjo. This research uses quantitative research with experimental methods. In this study, a one-group pretest-posttest design was used, where this design contained a pretest and posttest. The sample in this study were students who actively joined the SSB FC Cendrawasih Sidoarjo club, totaling 10 students. The implementation and collection of data in this research used the test method. The statistical analysis method used is descriptive analysis, normality test, and t test using SPSS 21. Based on the results of the t test using the SPSS version 21 application, it is known that the average (mean) value of the pretest and posttest results is -4.198 with a significance (2-tailed) of $0.002 < 0.05$. It can be concluded that circuit training exercises influence the results of SSB Cendrawasih FC Sidoarjo.

Keywords: Shooting, Circuit training, Football.

PENDAHULUAN

Olahraga termasuk dalam kategori kegiatan jasmani dimana pada praktiknya melakukan segala upaya guna meningkatkan prestasi secara optimal. Olahraga dilakukan secara intensif guna meraih prestasi atau memenangkan pertandingan dari suatu cabang olahraga tertentu. Menurut Husdarta (2010:133), olahraga merupakan kegiatan yang memakai otot dan begitu energik. Biasanya seorang atlet dalam memperagakan gerakan dan kemampuannya secara maksimal guna meraih prestasi yang baik.

Pada perkembangannya di era modern ini dimana semakin banyak masyarakat menggemari olahraga tentu telah membawa perubahan yang sangat besar. Seseorang sering memperoleh tindakan dalam konteks sosial, seperti olahraga tim, dimana gerakannya terkoordinasi yang berkaitan dengan orang lain (Vilar, et al. 2014). Sepak bola harusnya menjadi cabang olahraga yang memperoleh perhatian khusus oleh pemerintah agar mampu meningkatkan prestasinya.

Sepak bola juga sudah merupakan cabang olahraga yang sudah di gemari oleh masyarakat, baik sebagai hiburan. Sepakbola masuk dalam kategori olahraga yang populer di dunia. 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 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. Circuit training ialah sebuah metode latihan yang didesain khusus dengan pola latihan yang bertempat diruang terbuka ataupun ruangan tertutup. 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 (Kusuma, 2017).

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. Shooting harus dilakukan dalam posisi badan yang benar agar mendapatkan hasil yang maksimal (Sulistiyorini, Supriatna, & Saputro, 2019).

Menurut Zalpendi (2010) Menendang bola (shooting) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menurut Scheunemann dalam Rajidin (2014) shooting adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan sepakbola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Yang diperlukan dalam sebuah akhir serangan adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tembakan ke gawang lawan dengan baik sehingga akan tercipta sebuah gol.

Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik pada umumnya meliputi, daya letak, daya tahan tubuh, kecepatan dan kekuatan. Sedangkan unsur fisik pada khususnya mencakup stamina, daya ledak otot, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Disini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian pada anak didik di SSB CENDRAWASIH FC Sidoarjo, karena penulis melihat masih kurangnya daya ledak otot mereka dalam melakukan shooting ke arah gawang dan rendahnya keterampilan shooting ke arah gawang. Sehingga sering kali peluang terjadi tidak dapat

menghasilkan goal sama sekali dalam menendang dan seringkali kurang tepat sasaran ke gawang.

Untuk meningkatkan daya letak otot, daya tahan, kekuatan beserta power salah satunya adalah sirkuit training. Latihan sirkuit training adalah latihan dimana ini melakukan sirkuit training. Dimana seorang atlet dilatih untuk meningkatkan daya letak otot, daya tahan, kekuatan beserta power. Maka melalui Circuit Training tersebut diharapkan dapat memudahkan pemain dalam menguasai teknik menembak (shooting) dalam permainan sepak bola. Peneliti memilih latihan sirkuit training karena latihan yang terkandung dalam sirkuit training yang diantaranya seperti squat jump, lompat kun, lari zig-zag dan menendang bola kearah gawang dapat meningkatkan daya letak otot, daya tahan, kekuatan beserta power.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen yang menggunakan hubungan sebab akibat. Rancangan penelitian ini menggunakan desain one-grup pretest-posttest design, dalam model penelitian ini kelompok tidak diambil secara acak atau pasangan, juga tidak ada kelompok pembandingan tetapi diberi tes awal dan tes akhir di samping perlakuan (Sukmadinata,2016:208). Pada penelitian ini populasinya adalah anggota SSB CENDRWASIH FC kurang lebih berjumlah 20 subyek.

Dalam penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan sampel yakni purposive sampling yang dimana peneliti mengambil sampel tidak random karena dilihat dari skill sirkuit training masing-masing anggota berjumlah 10 subyek dengan kriteria sebagai berikut: (1) siswa yang sudah mengikuti tournament antar club minimal 3 kali, (2) berusia 10-13 tahun, (3) siswa yang aktif latihan setiap minggu.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah tes ketepatan shooting setelah melakukan latihan sirkuit training. Dengan tujuan untuk melatih kekuatan otot kaki, endurance(ketahanan), kelincahan dan akurasi (ketepatan) yang meliputi: (a) Pos 1: Pelaksanaan kekuatan otot yakni Siswa diberi latihan squat jump, (b) Pos 2:

Pelaksanaan Endurance yakni siswa diberi latihan melompati kun yang sudah disiapkan peneliti sebanyak 7 kun, (c) Pos 3: Pelaksanaan kelicahan yakni siswa diberi latihan lari zig-zag melewati 5 kun yang sudah disiapkan oleh peneliti dengan jarak 50 cm samapai 100cm sebanyak 1 kali, (d) Pos 4: Pelaksanaan akurasi yakni siswa diberi latihan menendang ke arah gawang kecil dengan jarak 10 m.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu melakukan tes, dalam mengumpulkan data tersebut meliputi: melakukan tes menendang bola (shooting) ke arah sasaran yang telah di beri nomor di gawang dengan 3 kali tembakan, dengan jarak 16,5 m. Teknik analisis data yang dilakukan adalah uji-t dengan simple paired t-test, namun sebelum uji paired sampel test dilakukan peneliti melakukan uji prasyarat terlebih dahulu yakni uji normalitas. Setelah melakukan uji normalitas selanjutnya yakni melakukan uji hipotesis. Kegunaan uji hipotesis yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Latihan sirkuit training terhadap hasil tendangan bola ke arah gawang dengan berabantuan aplikasi SPSS versi 21.

HASIL

Data hasil penelitian ini diperoleh dari nilai pretest dan posttest yang menunjukkan adanya peningkatan terhadap hasil ketepatan shooting. Data tersebut akan dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t.

Data diperoleh dari penelitian yang dilakukan di SSB CENDRWASIH FC yang memiliki usia 10-13 tahun dan menggunakan 10 sampel. Data diperoleh dari hasil pretest dan posttest. Latihan dilakukan selama tiga kali, satu kali pretest, dan satu kali posttest.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan analisis Uji T-test dengan bantuan IBM SPSS Versi 21 untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan sirkuit training terhadap shooting. Adapun beberapa syarat untuk melakukan Uji T-test yaitu

1. Descriptive Statics

Tabel 1. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Preetest Hasil Shooting	10	5.00	11.00	8.0000	2.16025
Posttest Hasil Shooting	10	7.00	19.00	11.0000	3.52767
Valid N (listwise)	10				

Hasil analisis deskriptif pretest tes hasil shooting peserta didik SSB Fc Cendrawasih di dapat nilai minimum = 5, nilai maksimum = 7, rata-rata (mean) = 8,00, dengan simpangan baku (Std. Deviation) = 2,16 . Untuk posttest nilai minimum = 7, nilai maksimum = 19, rata-rata (mean) = 11 dengan simpangan baku (Std. Deviation) = 3,52

2. Uji Normalitas Data

Uji Normalitas dilakukan untuk mengkaji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Analisis statistic menggunakan uji kolmogrov-smirnov. Analisis tersebut menggunakan aplikasi SPSS Versi 21.0. Distribusi yang akan diuji normalitasnya adalah pretest dan posttest kelompok Eksperimen. Hasil uji normalitas bisa dilihat pada table

Dari data tabel uji normalitas dapat dijelaskan bahwa, nilai pada jumlah sampel pretest yaitu sebesar 10. Nilai sig pada kelompok pretest sebesar 0,25 , sedangkan nilai kelompok posttest sebesar 0,15 . Nilai angka probabilitas atau signifikan pada tabel output bagian Shapiro-Wilk menunjukkan <0.05 maka dapat dinyatakan distribusi data normal, maka data disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada data penelitian diperoleh nilai signifikan semua lebih besar dari p-value 0.05 yang dibaca adalah sig, maka berdistribusi normal baik pretest maupun posttest maka data bisa dilajut untuk uji-T nya.

Tabel 2. Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Preetest	Hasil Shooting	.178	10	.200*	.907	10	.258
Posttest	Hasil Shooting	.188	10	.200*	.886	10	.153

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

3. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh data yang berdistribusi normal sehingga dapat dilanjutkan uji T melalui aplikasi SPSS Versi 21.0 menggunakan Paired Samples Test dengan taraf signifikansi 0,05

Tabel 3. Paired Samples Test

		Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Preetest Hasil Shooting - Posttest Hasil Shooting	-3.000	2.261	.715	-4.617	-1.383	-4.196	9	.002

Berdasarkan data pada tabel diketahui bahwa nilai pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.01. Sehingga nilai sig (2-tailed) pada kelompok eksperimen adalah 0.002 < 0.05 maka dapat dinyatakan Ho

ditolak dan H_a diterima, sehingga ada pengaruh latihan sirkuit training terhadap hasil shooting SSB Cendrawasih FC Sidoarjo

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 Desember 2023 di SSB Cendrawasih FC Sidoarjo dengan jumlah sampel 10 peserta didik, dalam pemilihan sampel peneliti memilih peserta didik dengan kemampuan awal yang sama. Langkah awal peserta didik melakukan shooting tanpa adanya treatment atau perlakuan dengan masing-masing peserta didik mempunyai repetisi atau kesempatan menendang 3 kali pada gawang. Kemudian peneliti mulai memberikan perlakuan sirkuit training kepada peserta didik dengan berbagai macam program latihan yakni sebagai berikut

Penelitian yang telah dilakukan pada kelompok eksperimen yang diberi latihan sirkuit training dan diuji mencari perbedaan kemampuan tes shooting ketika sebelum dan sesudah diperoleh hasil deskripsi pretest tes hasil shooting peserta didik SSB Fc Cendrawasih di dapat nilai minimum = 5, nilai maksimum = 7, rata-rata (mean) = 7,90, dengan simpangan baku (Std. Deviation) = 2,07. Untuk posttest nilai minimum = 7, nilai maksimum = 19, rata-rata (mean) = 11 dengan simpangan baku (Std. Deviation) = 3,34.

Diketahui hasil dari analisis uji-t diperoleh bahwa data pada tabel diketahui bahwa nilai pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.01. Sehingga nilai sig (2-tailed) pada kelompok eksperimen adalah $0.001 < 0.05$ maka dapat dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dinyatakan bahwa latihan sirkuit training memberikan pengaruh yang positif terhadap hasil shooting peserta didik SSB Cendrawasih FC Sidoarjo. Kenaikan hasil kemampuan tes shooting dikarenakan latihan sirkuit training mempunyai bentuk latihan yang bervariasi dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga peserta didik terlatih kondisi fisiknya dan mengetahui teknik dasar dalam melakukan shooting dengan baik dan benar.

Didukung juga oleh penelitian terdahulu lain yang dilakukan oleh Wahyu Suseno dengan judul Pengaruh Bentuk Latihan Circuit Training Terhadap Ketepatan Shooting Pada Club Sepakbola Cirebon United Kota Cirebon. Berdasarkan hasil pengujian uji t berpasangan (paired t-test) dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai ini jauh lebih kecil dibandingkan 0,05. Sehingga dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan ketepatan shooting antara sebelum dan setelah diberikan latihan Circuit Training. Dengan kata lain terdapat pengaruh signifikan bentuk latihan circuit training terhadap ketepatan shooting pada club sepakbola Cirebon United Kota Cirebon.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian (Kusuma, 2017) dengan judul pengaruh latihan Circuit Training terhadap peningkatan keterampilan shooting pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung” berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan Circuit Training terhadap peningkatan keterampilan shooting pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung”

Rekomendasi bentuk latihan yang disampaikan oleh peneliti yakni seperti berbagai macam bentuk latihan seperti lompat melewati beberapa kun, lari sprint dengan waktu tertentu, lari zig-zag dengan melewati beberapa kun kemudian menendang bola ke arah gawang kecil. Dengan ditambahkan beberapa bentuk latihan dari peneliti antara lain: latihan tendangan bola tanggung, Tiki taka shooting, Shooting bola jalan, Lompat kijang dan shooting kaki kiri, Lompat kijang dan shooting kaki kanan.

Menjawab rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti pada Bab 1 bahwasanya hasil analisis yang dilakukan peneliti dengan didukung teori-teori yang ada baik teori secara empiris maupun teoritis bahwasanya “Ada pengaruh latihan sirkuit training terhadap hasil shooting SSB Cendrawasih FC Sidoarjo.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan analisis statistika pada bab IV yang dianalisis menggunakan bantuan sig (2-tailed) SPSS 21.0. Ditemukan hasil uji paired sampel test atau uji T untuk nilai sig (2-tailed) sebesar 0.001, Sehingga nilai sig (2-tailed) pada kelompok eksperimen <0.05, maka dapat dinyatakan Ho ditolak dan Ha diterima, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: “Ada pengaruh latihan sirkuit training terhadap hasil shooting SSB Cendrawasih FC Sidoarjo”.

REFERENSI

- Andreas, A., Atiq, A., & Bafadal, M. F. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i1.51824>
- Ardiansyah, A. Y., & Kartiko, D. C. (2021). Pengaruh Circuit Training Pada Hasil Tendangan Shooting Dalam Sepakbola. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(1), 239–249.
- Fadli, M. (2019). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun Di Sekolah Sepakbola (Ssb) Persis Makassar. *Fkip Unm*, 14.
- Febrianto & Erdiyanti. (2020). Teknik Dasar Sepakbola Untuk Anak Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 696–702.
- Hidayati, A. N., Setiawan, D. A., & Herlambang, T. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Hasil Tendangan Shooting Pada Ukm Futsal Putri Universitas Pgri Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 30–32. <https://doi.org/10.15294/jscepe.v5i1.36903>
- Iqbal Maulana, M. (2019). pengaruh Latihan menggunakan alat bantu ban target terhadap ketepatan shooting dalam permainan sepak bola pada SSB DK Private Kota Tasikmalaya. *Repositori.Unsil.Ac.Id*, 3, 103–111.
- Ketut, S. I., Santika, S. I. G. P. N. A., & Dei Agustinus. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1025>
- Manurung, J. suman R. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Shooting Bola Diam Ke Arah Gawang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 36. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32630>
- Okta, Y., & Prasetyo, Y. (2018). Pengaruh Latihan Beban Metode Circuit Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Fc Uny Dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2018. 1–97.
- Pratama, R. B. (2019). Metodologi Penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 28–55.

- Ryan, Cooper, & Tauer. (2013). Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 12–26.
- Subagyo Teori, A. D., & Sepakbola, H. (2017). Teori dan Praktek Permainan Sepakbola. [Http://Eprints.Uny.Ac.Id/9203/3/BAB%20%20-%2008601244163.Pdf](http://Eprints.Uny.Ac.Id/9203/3/BAB%20%20-%2008601244163.Pdf), 11–44.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabet.
- Suparyanto dan Rosad (2015. (2020). Pengaruh latihan sirkuit training terhadap sistem aerobik dan stamina SSB Jeli Putra U13. Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253.
- Tamammudin, M., & Widodo, A. (2020). Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna. Jurnal Kesehatan Olahraga, 8(1), 111–116.