Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)
Volume 12, Nomor 1, Januari 2025

PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN SEPAK BOLA SISWA KELAS VIII SMP PURNAMA AYAH

[1]Masino, [2]Ahmad Syarif, [3]Devie Tika Sari
[1,2]Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen
[3]Prodi Profesi Ners Universitas Muhamadiyah Gombong
Alamat : [1,2]Jalan Kutoarjo Km. 5 Jatisari Kebumen Jawa Tengah 54317, [3]Jalan Yos Sudarso No. 461 Gombong, Kebumen Jawa Tengah 54412
Email : masino1804@gmail.com, ahmad_syarif@umnu.ac.id, devietikasari63@gmail.com

Abstract: *The purpose of this research is to investigate the impact of circuit training on the soccer skills of 8th-grade students at SMP Purnama Ayah. This research employed an experimental design, utilizing pre-test and post-test measures. The data of this research consist of 25 8th-grade students at SMP Purnama Ayah. The implementation and data collection of this research used the method of soccer skill tests. Data analysis used statistical analysis with SPSS 26 application. Based on the results of the dependent t-test using SPSS version 26, the results showed a significance (2-tailed) of 0.000 < 0.05. It can be concluded that the Circuit Training method has a significant effect on improving the soccer skills of 8th-grade students at SMP Purnama Ayah.*
Keywords: Circuit Training, Soccer Skills

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh model latihan *circuit training* dalam meningkatkan keterampilan sepak bola siswa kelas VIII SMP Purnama Ayah. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan *pretest* dan *posttest*. Data dari penelitian ini adalah 25 siswa kelas VIII SMP Purnama Ayah. Pelaksanaan dan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes keterampilan sepak bola. Analisis data menggunakan analisis statistik dengan aplikasi SPSS 26. Berdasarkan hasil uji t Dependent menggunakan aplikasi SPSS versi 26 didapatkan hasil dengan signifikasi (2-tailed) 0,000<0,05. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Circuit Training* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan sepak bola siswa kelas VIII SMP Purnama Ayah.
Kata Kunci: *Circuit Training,* Keterampilan Sepak Bola

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas jasmani yang dimana dalam proses kegiatannya untuk melatih tubuh seseorang agar baik secara jasmani ataupun rohani, olahraga juga memberikan dampak positif bagi kesehatan (Benge, 2022). Olahraga merupakan kegiatan yang memakai otot dan begitu energik. Biasanya seorang atlet dalam memperagakan gerakan dan kemampuannya secara maksimal guna meraih prestasi yang baik (Kartiko, 2021). Jadi dapat disimpulkan olahraga adalah seseorang yang melakukan aktifitas fisik untuk mendapatkan Kesehatan dan untuk meraih sebuah kemenanga didalam sebuah

pertandingan atau perlombaan. Olahraga sangatlah penting bagi kehidupan manusia tidak akan menyehatkan bagi tubuh akan tetapi olahraga sangat berperan dalam perkembangan zaman dan telah membawa perubahan yang sangat besar di era modern ini (Widodo, 2020). Jadi olahraga adalah seseorang yang melakukan aktifitas fisik untuk mendapatkan Kesehatan dan untuk meraih sebuah kemenanga didalam sebuah pertandingan atau perlombaan.

Salah satu cabang olahraga yang lebih melibatkan aktivitas fisik adalah permainan sepak bola. Di era modern ini semakin banyak masyarakat menggemari olahraga sepak bola yang telah membawa perubahan yang sangat besar. Irfan (2020) menyatakan sepakbola adalah permainan yang dimaikan11 dengan lawan 11 yang langsung dipimpin oleh seorang wasit yang mempunyai asisten 1 dan asisten 2, dan memilki satu orang wasit sebagai cadangan atau pengganti. Sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit. Dalam proses permainan sepak bola memerlukan kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, keberanian, dan kerja sama tim selama dua kali 45 menit menggunakan teknik yang baik dan benar (Irianto, 2021).

Dalam permainan sepak bola seseorang harus menguasai beberapa Teknik dasar dan juga keterampilan sepak bola yang bagus, Sehingga mampu memainkan bola dengan baik dan mempunyai penguasaan teknik yang bagus. Iqballudin et al (2023) menjelaskan tentang pembagian teknik dasar sepakbola meliputi Menerima bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu, merebut bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang. Kemampuan dasar tersebut merupakan aspek mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepak bola. Seorang pemain bukan saja dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi juga teknik dasar permainan yang baik dan benar (Aditya & Helmi, 2020).

SMP Purnama Ayah merupakan salah satu sekolah yang ada di kecamatan Ayah desa Watukelir. Dengan pembinaan yang dilaksanakan secara berkesinambungan di SMP Purnama Ayah , telah mengikuti banyak pertandingan sepak bola. Namun beberapa tahun terakhir prestasi sepak bola di SMP Purnama Ayah ini mengalami penuruan.

Hal tersebut dikarenakan masih rendahnya keterampilan siswa dalam sepak bola.

Kesalahan yang dilakukan siswa diantaranya ketika melakukan teknik gerakan dengan bola misalnya pada saat menendang bola ke gawang seringkali hasil tendangan tidak masuk sasaran gawan (gol) atau tendangan mengoper tendangan tidak terarah sehingga mudah di ambil oleh musuh. Sedangkan dalam melakukan *heading* masih banyak yang tidak tepat sasaran. Kemudian saat melakukan *dribbling* dan *stoping* dalam melakukan teknik tersebut belum adanya kordinasi yang baik antara penglihatan dan kaki tidak berimbang sehingga sulit untuk melakukan *controlling* bola. Hal ini dikarenakan metode latihan keterampilan sepak bola yang kurang menarik sehingga minat siswa dalam berlatih rendah. Oleh karena itu, diperlukan model latihan untuk meningkatkan keterampilan sepak bola. Dalam permainan sepak bola diperlukan adanya latihan yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam berolahraga ke arah yang lebih baik dengan penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, praktik dan aturan permainan guna mencapai sebuah prestasi yang optimal (Syakhisk & Soraya, 2022). (Syakhisk & Soraya, 2022). Untuk dapat meningkatkan keterampilan sepakbola, 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* (Mahfud et al., 2023). Menurut Benge (2022) dalam Latihan *circut training* ini sangat penting bagi pemain sepak bola maupun olahraga lainya karena di dalam latitihan sircuit training di bagi dalam beberapa bentuk latihan seperti latihan daya tahan tubuh, latihan keseimbangan, latihan kelentukan, dan latihan kecepatan. *Circuit training* merupakan salah satu metode latihan yang berpengaruh terhadap peningkatan kondisi fisik dan kesegaran jasmani dengan bentuk latihan menggunakan pos, dimana setiap pos mempunyai bentuk kegiatan yang berbeda satu sama lainnya (Ma’sum & Witarsyah, 2020). Latihan ini nantinya bisa disesuaikan dengan bahan pembelajaran serta mempertimbangkan dan memperhatikan kebutuhan dan karakter setiap siswa. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Purnama Ayah dalam melakukan teknik sepak bola masih banyak yang kurang dalam penguasaan bola, maka dari itu peneliti tertarik untuk meningkatkan ketrampilan sepak bola siswa melalui

circuit training. Sehingga peneliti tertarik mengambil judul penelitian "Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* Dalam Meningkatkan Ketermampilan Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMP Purnama Ayah".

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian akan dilaksanakan di SMP Purnama Ayah. Penelitian ini akan dilakukan pada Desember 2024-Januari 2025. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dalam penelitian ini hanya terdapat satu kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan Sugiyono (2022). Penelitian eksperimen terdapat perlakuan (*treatment)*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*One Group Pretest-Posttest Design*". Subyek diberikan tes awal (*Pretest*) sebelum perlakuan dan tes akhir (*Posttest*) setelah perlakuan dengan menggunakan metode latihan *cirkuit training*. Sugiyono (2022) Populasi merupakan suatu wilayah atau tempat yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian diambil kesimpulannya. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 25 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling.* Menurut Sugiyono (2022) *total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan sepak bola, diantaranya tes *passing* dan *stoping,* tes *heading,* tes *dribling,* serta tes *shooting* (Winarno, 2006). Nilai Validitas instrumen tes keterampilan sepak bola dengan hasil Validitas tes 0,65 dan hasil nilai Reabilitas tes 0,77 (Winarno, 2006).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. penelitian ini hanya terdapat satu kelompok eksperimen yang mendapat

perlakuan Sugiyono (2022). Langkah pertama mengumpulkan data Pre-test (pengujian awal) dengan hasil pre-test sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pre-Test Keterampilan Sepak Bola Siswa Kelas VIII Smp Purnama Ayah

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase %
≥ 61	Baik	4	16,0
53 – 60	Cukup	5	20,0
46 – 52	Sedang	7	28,0
37 – 45	Kurang	9	36,0
≤ 36	Total	25	100,0

Dari tabel 1 didapatkan hasil pret-test dengan jumlah sampel 25 siswa dinyatakan baik 4 anak (16%), dinyatakan cukup 5 anak (20%), dinyatakan sedang 7 anak (28%), dinyatakan kurang 9 (36%).

Nilai rata-ratanya sebesar 52,0320 terletak diantara 53-60 maka dinyatakan cukup.

Langkah kedua mengumpulkan data Post-test (Pengujian akhir), dengan hasil post-test sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Post-Test Keterampilan Sepak Bola Siswa Kelas VIII Smp Purnama Ayah

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase %
≥ 61	Baik	9	36
53 – 60	Cukup	11	44
46 – 52	Sedang	5	20
37 – 45	Kurang	0	0
≤ 36	Total	25	100

Dari tabel 2 didapatkan hasil post-test dengan jumlah sampel 25 siswa dinyatakan baik 9 anak (36%), dinyatakan cukup 11 anak (44%), dinyatakan sedang 5 anak (20%), dinyatakan kurang 0 (0%). Nilai rata-ratanya sebesar 57,81600 terletak diantara 53-60 maka dinyatakan cukup.

Uji pengaruh atau Uji Dependent yaitu dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari hasil metode latihan. Apabila nilai signifikan < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan, sebaliknya jika nilai signifikan > 0,05 maka tidak ada pengaruh yang signifikan pada metode latihan. Hasil dari uji dependent pada penelitian ini didapatkan hasil sebesar 0,000 dari hasil tersebut menjukan bahwa Pengaruh Metode Latihan *Circuit training* Dalam Meningkatkan Keterampilan Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMP Purnama Ayah terbukti efektif berpengaruh yang signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat pengaruh metode latihan circuit training terhadap keterampilan sepak bola siswa kelas VIII SMP Purnama Ayah. Dengan hasil yang signifikan sebesar 0,000 tentunya dari metode latihan ini bisa menjadi masukan bagi guru di SMP Purnama Ayah agar kedepanya bisa mengembangkan metode latihan untuk meningkatkan keterampilan sepak bola menggunakan metode latihan *Circuit Training* dan semoga dengan metode ini dapat meningkatkan kembali prestasi sepak bola di SMP Purnama Ayah.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, & Helmi. (2020). *Optimalisasi Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki Melalui Pendekatan Variasi Pembelajaran.* 659–665.

Benge, B. (2022). Pengaruh Latihan Sircuit Training Terhadap Shooting dalam Permainan Sepak Bola (Review Jurnal). In *Research in Economics and Management* (Vol. 5, Issue).

https://osf.io/preprints/inarxiv/fyq9n/

Iqballudin, M., Mahardhika, D. B., & .... (2023). Pengaruh Circuit Training Terhadap Ketepatan Shooting Siswa Eksrakurikuler Sepak Bola MA Nihayatul Amal Rawamerta. *Jurnal Ilmiah Wahana …*, *9*(25), 502–508. http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/5786%0Ahttps://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/download/5786/4831

Irfan, M. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, *2*(3), 720–731.

Irianto. (2021). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, *7*(7), 44–50.

Kartiko. (2021). *Pengaruh Circuit Training Pada Hasil Tendangan Shooting Dalam Sepakbola (Studi pada SMA Negeri 3 Lamongan)*.

Ma'sum, & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan open smash atlet bolavoli klub guntur 1000 kota padang. *Jurnal Patriot*, *2*, 885–897.

Mahfud, H., Hariansyah, S., & Bina Bangsa Getsempena, U. (2023). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kemampuan Passing & Shooting Sepakbola Pada Siswa Sma Negeri 7 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, *4*(1), 1–10. https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/890%0Ahttps://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/download/890/536

Sugiyono. (2022). *Buku Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Edisi 2*. CV. Alfabeta.

Syakhisk, & Soraya. (2022). Metode Pendekatan Taktis Terhadap Ketepatan Shooting Kaki Bagian Dalam Pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Journal of Sport Education. HJSE.*

Widodo, A. (2020). Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *8(1)*.

Winarno. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.