LATIHAN SIRKUIT TERHADAP AKURASI SHOOTING SEPAK BOLA

Ahmad Rizki[1] Endang Sepdanius[2]
Hadi Pery Fajri[3] Andri Gemaini[4]

[1] Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
[2,3,4] Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
ahmadrizki161216@gmail.com

Abstrak

Salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam sepakbola adalah menendang bola ke gawang atau shooting. Shooting dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh bagian kaki. Tanpa shooting sebuah tim tidak akan mampu menciptakan gol dan memenangkan suatu pertandingan. Teknik serangan shooting dalam permainan sepakbola sangat penting sekali dikuasai oleh para pemain, terutama pemain depan, maka dari itu pemain perlu meningkatkan keahlian mereka melalui berbagai latihan. Jenis penelitian ini adalah penelitian studi literatur. Studi literatur yang dilakukan oleh penulis yaitu dengan melakukan pencarian terhadap berbagai sumber jurnal yang relevan dengan permasalahan yang dikaji. Berdasarkan hasil analisa terhadap jurnal-jurnal penelitian terdahulu maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan sirkuit merupakan suatu metode latihan fisik yang melibatkan latihan kebugaran jasmani dan latihan kekuatan. Latihan sirkuit ini merupakan metode latihan yang sudah teruji dapat meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan dengan efektif. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa melalui Circuit training tersebut dapat memudahkan atlet dalam menguasai teknik menembak (shooting) dalam permainan sepakbola karena kemampuan tersebut hanya dapat ditingkatkan jika pemain telah memiliki kondisi fisik dan keahlian yang menunjang.

Kata kunci : Latihan, Sirkuit, Akurasi Shooting, Sepak Bola