

**METODE LATIHAN SIRKUIT DAN METODE LATIHAN BERMAIN  
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DASAR BERMAIN  
SEPAKBOLA PADA SISWA PESERTA SEKOLAH  
SEPAKBOLA (SSB) PUTRA WIJAYA  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**Oleh :**

**YOGI RAHMAN  
1206776 /2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHANOLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

**Judul** : Metode Latihan Sirkuit Dan Metode Latihan Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Pada Siswa Peserta Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang

**Nama** : Yogi Rahman

**NIM/ BP** : 1206776/ 2012

**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Jurusan** : Kepelatihan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 19600507198503.1.004

Pembimbing II

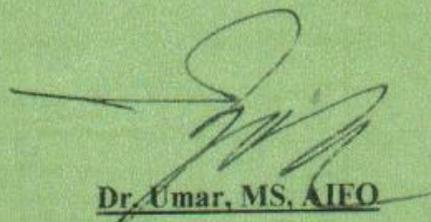


Drs. Zalfendi, M.Kes

NIP. 195906021985031003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Dr. Umar, MS, AIFO

NIP. 196106151987031003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yogi Rahman

NIM/BP : 1206776/2012

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

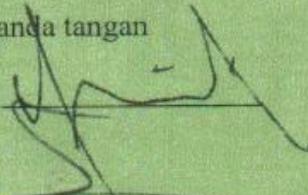
**Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Bermain Terhadap  
Peningkatan Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola  
Pada Siswa Peserta Sekolah Sepakbola  
(SSB) Putra Wijaya Kota Padang**

Padang, Februari 2016

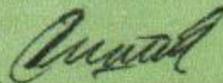
Tim Penguji

1. Drs. Maidarman, M.Pd
2. Drs. Zalfendi, M.Kes
3. Drs. Witarsyah, M.Pd
4. Romi Mardela, S.pd, M.Pd
5. Padli, S.Si, M.Pd

Tanda tangan

1.   
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3.   
\_\_\_\_\_

4.   
\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola PS Putra Wijaya Kota Padang”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2016  
Yang membuat pernyataan



Yogi Rahman  
NIM/BP. 1206776/2012

## ABSTRAK

### **Yogi Rahman, 2016. Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola PS Putra Wijaya Kota Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi SSB Putra Wijaya kota Padang. Masih rendahnya kemampuan bermain sepakbola pemain SSB Putar Wijaya kemungkinan disebabkan oleh masih rendahnya kemampuan bermain sepakbola pemain SSB Putar Wijaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan sirkuit dan metode latihan bermain terhadap peningkatan kemampuan Dasar bermain sepakbola pemain SSB Putra Wijaya.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode sirkuit dan bermain terhadap peningkatan kemampuan dasar bermain sepakbola. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Putar Wijaya yang berjumlah 102 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga berjumlah 22 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *passing*, *dribbling* kontrol dan *shooting*. Teknik analisis data adalah dengan menggunakan rumus uji t.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Metode Sirkuit Memberikan Pengaruh yang signifikan Terhadap Kemampuan bermain sepakbola Pemain SSB Putra Wijaya. Terbukti dari hasil analisis yaitu  $t_{hitung} (13,11) > t_{tabel} (1,812)$ . 2) Metode Bermain Memberikan Pengaruh yang signifikan Terhadap Kemampuan bermain sepakbola Pemain SSB Putra Wijaya. Terbukti dari hasil analisis yaitu  $t_{hitung} (13,10) > t_{tabel} (1,812)$ . 3) Metode Sikuit memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan kemampuan bermain sepakbola Pemain SSB Putra Wijaya. dibandingkan dengan metode bermain. Terbukti dari hasil analisis yaitu  $t_{hitung} (4,35) > t_{tabel} (2,086)$ .

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal tentang **“Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Pada Siswa Peserta Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang“**

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku ketua jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini..
4. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes sebagai Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.

5. Dosen Penguji yang telah memberikan masukan dan meluangkan waktunya untuk hadir dalam ujian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Orang tua beserta saudara – saudara peneliti yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penelitian.
8. Para atlet SSB Putra Wijaya Padang yang telah bersedia sebagai sample.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan proposal penelitian ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	10
1. Sepakbola.....	10
a. Hakikat Permainan Sepakbola.....	10
b. Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	12
2. Latihan.....	23
3. Metode Sirkuit.....	25
4. Metode Bermain.....	28
B. Kerangka Berpikir.....	32

C. Hipotesis.....	35
-------------------	----

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel .....	37
D. Definisi Operasional.....	39
E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Teknik Analisis Data.....	46

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	48
a. Metode Sirkuit .....	48
1. Data <i>Pre test</i> .....	48
2. Data <i>Post test</i> .....	49
b. Metode Bermain .....	51
1. Data <i>Pre test</i> .....	51
2. Data <i>Post test</i> .....	52
B. Uji Persyaratan Analisis .....	54
a. Uji Normalitas (Uji Liliefors).....	54
C. Pengujian Hipotesis.....	56
a. Hipotesis Pertama.....	56
b. Hipotesis Kedua .....	57
c. Hipotesis Ketiga .....	58

D. Pembahasan .....	58
a. Hipotesis Pertama.....	58
b. Hipotesis Kedua .....	63
c. Hipotesis Ketiga .....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran.....	71
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>73</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Tabel 1 : Populasi Penelitian Penelitian .....	38
2. Tabel 2 : Sampel Penelitian .....	39
3. Tabel 3 : <i>Pre Test</i> Kemampuan Bermain Sepakbola Metode Sirkuit .....	48
4. Tabel 4 : <i>Post Test</i> Kemampuan Bermain Sepakbola Metode Sirkuit .....	50
5. Tabel 5 : <i>Pre Test</i> Kemampuan Bermain Sepakbola Metode Bermain .....	51
6. Tabel 6 : <i>Post Test</i> Kemampuan Bermain Sepakbola Metode Bermain .....	53
7. Tabel 7 : Rangkuman Uji Normalitas Data .....	54

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1 : Pelaksanaan <i>Shooting</i> .....	14
2. Gambar 2 : Pelaksanaan <i>Dribbling</i> .....	19
3. Gambar 3 : Pelaksanaan <i>Passing</i> .....	20
4. Gambar 4 : Pelaksanaan <i>Ball controll</i> .....	23
5. Gambar 5 : Kerangka Pemikiran .....	35
6. Gambar 6 : Rancangan Penelitian .....	37
7. Gambar 7 : Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran.....	42
8. Gambar 8 : Pelaksanaan <i>Dribbling Test</i> .....	43
9. Gambar 9 : <i>Ariall Pass For Accuracy</i> .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Lampiran 1 : Program Latihan Sirkuit dan Bermain.....	75
2. Lampiran 2 : Data Mentah <i>Pre test</i> .....	91
3. Lampiran 3 : Data Mentah <i>Post test</i> .....	92
4. Lampiran 4 : Pembagian Data Masing – masing Kelompok .....	93
5. Lampiran 5 : Uji Normalitas Data .....	94
6. Lampiran 6 : Uji Homogenitas Data .....	96
7. Lampiran 7 : Pengujian Hipotesis Pertama.....	98
8. Lampiran 8 : Pengujian Hipotesis Kedua .....	99
9. Lampiran 9 : Pengujian Hipotesis Ketiga .....	100
10. Lampiran 10 : Dokumentasi Penelitian.....	101
11. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan	
12. Surat Balasan Keterangan Izin Penelitian dari Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang	
13. Surat Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Permainan olahraga sepakbola adalah salah satu permainan yang digemari oleh kalangan remaja pada saat ini. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang kemampuan bermain sepakbola seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya, (M. Sajoto, 1988: 10). Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Maka dari itu semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepakbolanya.

Tingkatan kemampuan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang juara dan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola, maka semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak, dan mengumpan maka semakin baik kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang sukses. Tetapi keahlian olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Kondisi fisik dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, *power*, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi, (M. Sajoto, 1988:10). Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik

tertentu pula. Demikian pula pada cabang olahraga sepakbola, komponen kondisi fisik pada cabang olahraga sepakbola yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, ketahanan aerobik dan anaerobik dan kelentukan, (Pate, dalam Imam Sadikun 1992: 36).

Dari sekian banyak olahraga yang dilakukan dimasyarakat, sepakbola merupakan olahraga yang paling banyak dimainkan tidak hanya di Indonesia tetapi juga diseluruh didunia. Kepopuleran olahraga sepakbola terlihat dari banyaknya penggemar, jumlah penonton saat pertandingan berlangsung dan tingginya frekuensi jam tayang televisi, dan lain sebagainya. Selain itu sepakbola merupakan olahraga yang dapat dilakukan mulai dari usia kanak-kanak sampai dewasa.

Dalam perspektif olahraga prestasi, maka dapat dikatakan prestasi sepakbola Indonesia dalam satu decade terakhir ini sangat memperhatikan. Kegagalan demi kegagalan terus saja terjadi diberbagai event disepanjang kurun waktu tersebut. Dalam konteks prestasi dapat dikatakan bahwa sepakbola Indonesia nyaris tidak pernah mengukir prestasi yang membanggakan, kondisi ini tentu saja mengecewakan bagi masyarakat pencita sepakbola di Indonesia. Sebagai perpanjangan tangan pembinaan di daerah, PSSI memiliki organisasi ditingkat provinsi dan ditingkat kabupaten dan kota di seluruh Indonesia. Sesuai dengan ketentuan tiap organisasi olahraga, ditingkat kabupaten dan kota PSSI memiliki ujung tombak pembinaan dalam bentuk klub-klub sepakbola atau sentra-sentra pembinaan lainnya di bawah koordinasi pembinaan sepakbola sebagai basis pembinaan

merupakan satuan organisasi terbawah secara hirarkis, karena disitulah para atlet dibina dan dilatih secara terprogram dan berkelanjutan.

Pembinaan sepakbola, dan begitu juga olahraga lainnya dilakukan secara sistematis, artinya, pembinaan sepakbola membutuhkan sub-sistem lain yang terkait langsung dengan system pembinaan sepakbola itu sendiri. Salah satu sub-sistem yang memiliki peranan dan kontribusi yang sangat besar terhadap persepakbolaan Indonesia adalah system pembinaan, klub-klub sepakbola memiliki sumber daya atlit dan pelatih yang harus mendapat perhatian penuh dari pemerintah dan otoritas PSSI khususnya.

Di Indonesia telah banyak berdiri klub-klub sepakbola sebagai wadah untuk menyalurkan bakat yang ada dimasyarakat termasuk di Sumatra barat salah satunya adalah kesebelasan Persatuan Sepakbola Putra Wijaya. Klub ini merupakan salah satu wadah pembinaan sepakbola di kota padang. Klub ini berada di bawah naungan PSSI Kota Padang. Klub ini telah membina dan menghasilkan banyak atlit sepakbola serta telah mengukir beberapa prestasi ditingkat kota padang. Selain itu PS Putra Wijaya selalu aktif kompetisi yang diadakan ditingkat daerah kota padang.

Sebagai suatu tim sepakbola yang telah melakukan pembinaan sejak lama dan menginginkan prestasi maksimal, maka sudah seharusnya pemain sepakbola PS. Putra Wijaya memiliki kemampuan (teknik) bermain yang baik, karena dengan menguasai teknik yang baik pemain akan dapat bermain dengan efektif dan efisien, efektif berarti sesuai dengan tujuan yang diharapkan, sedangkan efisien adalah hemat dalam penggunaan tenaga, jadi

apabila pemain telah memiliki teknik atau kemampuan bermain yang baik maka akan dapat menghemat energinya dan memudahkan pemain untuk menjalankan taktik yang diinstruksikan oleh pelatih, sehingga apabila semua komponen tersebut sudah berjalan dengan baik maka prestasi maksimal yang diharapkan akan dapat tercapai.

Berdasarkan observasi penulis dan informasi dari pelatih dari beberapa pertandingan yang diikuti tim persatuan sepakbola Putra Wijaya masih banyak terdapat kekurangan dalam kemampuan penguasaan teknik bermain sepakbola pemain persatuan sepakbola Putra Wijaya. Ini dibuktikan dengan seringnya pemain melakukan kesalahan dalam melakukan *passing*, *shooting* yang kurang akurat dan *dribbling* yang kurang baik serta *control bola* yang sering lepas sehingga bola dengan mudah direbut oleh lawan.

Masih rendahnya penguasaan teknik atau kemampuan bermain sepakbola pemain persatuan sepakbola putra wijaya tersebut penulis berasumsi disebabkan oleh beberapa factor diantaranya: metode latihan yang digunakan pelatih, kondisi fisik, kemampuan intelegensi, mental, koordinasi mata-kaki, motivasi, serta sarana dan prasarana yang digunakan.

Factor pelatih merupakan salah satu factor yang paling berperan penting dalam meingkatkan kemampuan bermain sepakbola pemain. Pelatih yang mampu memberikan latihan yang baik dan mampu menjalin kerjasama yang baik dengan pemain maka akan menciptakan suasana latihan yang kondusif sehingga pemain akan mempunyai semangat yang lebih dalam berlatih. Berikutnya factor metode latihan yang digunakan oleh pelatih, factor ini

sangat menentukan sekali terhadap keberhasilan tim dalam bertanding karena apabila pelatih salah dalam menentukan atau menyusun program dan metode latihan maka akan bisa menyebabkan permainan tim akan menjadi rusak.

Keberhasilan metode melatih yang diberikan oleh pelatih juga dipengaruhi oleh dayatahan dari pemain yang dilatih, pemain yang memiliki dayatahan yang baik akan mampu mempertahankan kemampuan tekniknya selama pertandingan berlangsung sehingga pemain mampu menampilkan tekniknya dengan baik meskipun harus bermain selama 90 menit. Kemudian hal yang bisa mempengaruhi kemampuan sepakbola adalah tingkat kemampuan intelegensi. Pemain yang memiliki kemampuan intelegensi yang baik maka akan lebih mudah menguasai teknik sepakbola dan lebih mudah melakukan semua intruksi dari pelatih.

Selanjutnya, factor psikologi seperti motivasi, mental dan kemampuan intelegensi pemain juga dapat mempengaruhi kemampuan keterampilan bermain sepakbola pemain itu sendiri. Apabila motivasi dan kemampuan intelegensi pemain rendah maka akan mempengaruhi penguasaan keterampilan bermain sepakbola pemain tersebut, sedangkan mental bertanding pemain akan sangat berpengaruh sekali terhadap penampilan pemain ketika berlatih dan bertanding, pemain yang memiliki mental yang baik akan lebih relaks ketikan berlatih dan bertanding tanpa merasa terbebani.

Selain factor di atas hal yang sangat penting pula untuk mendukung kemampuan keterampilan bermain sepakbola adalah factor sarana dan prasarana, factor ini merupakan kebutuhan yang sangat mendasar karena

latihan yang baik dan motivasi yang tinggi kalau tidak di dukung oleh ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai maka tidak akan berjalan dengan maksimal. Selain beberapa factor yang telah dijelaskan di atas, masih ada factor lain yang kemungkinan menyebabkan rendahnya kemampuan bermain sepakbola pemain PS. Putra Wijaya diantaranya adalah modifikasi latihan yang kurang bervariasi, tingkat percaya diri pemain serta koordinasi mata-kaki yang dimiliki oleh para pemain PS Putra Wijaya.

Berkaitan dengan uraian di atas maka tidak berlebihan jika peneliti akan mencoba untuk meneliti tentang permainan sepakbola ini, yaitu tentang metode latihan sirkuit dan metode latihan bermain terhadap peningkatan kemampuan dasar bermain sepakbola dan penelitian ini barangkali akan dapat sebagai acuan pelatih dalam penyusunan program latihan yang lebih baik dalam rangka pembinaan pemain-pemain sepakbola.

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan masalah tersebut diatas. Dari penelitian ini diharapkan bisa melahirkan sesuatu langkah antisipatif terhadap masalah yang terjadi pada tim sepakbola Putra Wijaya kedepannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengingat banyak masalah yang dikemukakan dalam latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang diduga mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola pemain persatuan sepakbola Putra Wijaya. Beberapa factor yang diduga mempengaruhi kemampuan dasar bermain sepakbola adalah:

1. Metode latihan dapat mempengaruhi kemampuan dasar bermain sepakbola
2. Kondisi fisik dapat mempengaruhi kemampuan dasar bermain sepakbola
3. Kemampuan intelegensi dapat mempengaruhi kemampuan dasar bermain sepakbola
4. Kematangan Mental dapat mempengaruhi kemampuan dasar bermain sepakbola
5. Program Latihan dapat mempengaruhi kemampuan dasar bermain sepakbola
6. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi kemampuan dasar bermain sepakbola
7. Kualitas Pelatih dapat mempengaruhi kemampuan dasar bermain sepakbola

### **C. Batasan Masalah**

Oleh kerana banyaknya permasalahan yang mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada pencapaian, maka dibatasi pada Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Bermain sebagai variabel bebas dan Kemampuan dasar Bermain Sepakbola sebagai variabel terikat.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kemampuan dasar pemain sepakbola pada persatuan sepakbola Putra Wijaya?
2. Seberapa besar pengaruh latihan bermain terhadap peningkatan kemampuan dasar pemain sepakbola pada pemain SSB Putra Wijaya?
3. Seberapa besar perbedaan metode sirkuit dengan metode bermain terhadap peningkatan kemampuan dasar pemain sepakbola pada pemain SSB Putra Wijaya?

#### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini secara umum untuk mengetahui pengaruh metode latihan dan daya tahan aerobik terhadap kemampuan bermain sepakbola tim persatuan sepakbola Putra Wijaya. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Seberapa besar peningkatan sirkuit training terhadap peningkatan kemampuan dasar bermain sepakbola pemain persatuan sepakbola Putra Wijaya.
2. Seberapa besar peningkatan latihan bermain terhadap peningkatan kemampuan dasar bermain sepakbola pemain persatuan sepakbola Putra Wijaya.

3. Seberapa besar perbedaan peningkatan kemampuan dasar bermain sepakbola antara kelompok yang diberikan latihan dengan menggunakan metode sirkuit dengan kelompok yang diberikan latihan dengan menggunakan metode bermain.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih sepakbola di klub PS Putra Wijaya Kota Padang.
3. Sebagai bahan bacaan dan masukan bagi mahasiswa FIK UNP.
4. Sebagai bahan rujukan bagi peneliti lanjutan FIK UNP.