

**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING SEPAKBOLA**

*(Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola Kecamatan Bungus
Teluk Kabung Kota Padang)*

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Kepeleatihan untuk memenuhi
sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



**MEGI PRATAMA
15087152/2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

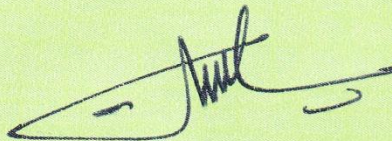
Judul : Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang)

Nama : Megi Pratama
Nim/BP : 15087152/2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

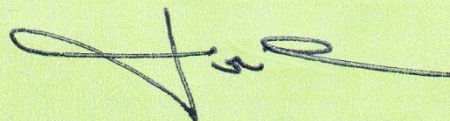
Disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Alnedral, M. Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

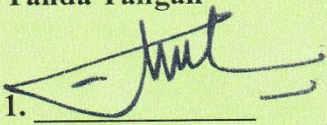

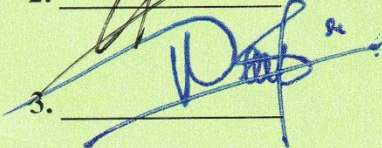
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Megi Pratama
NIM : 15087152/2015

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

**Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Dribbling*
Sepakbola (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola
Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang)**

Padang, Agustus 2020

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Alnedral, M. Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons	2. 
3. Anggota	: Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang)**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, 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 pengarang dan di cantumkan 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, Mei 2020
Yang membuat pernyataan



Megi Pratama
NIM. 15087152/2015

ABSTRAK

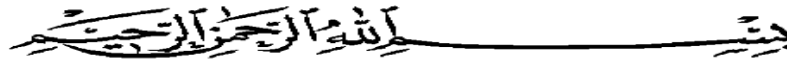
Megi Pratama. 2020. "Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola Tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang)". *Skripsi. Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.*

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain sepakbola tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung Padang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*), populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung yang berjumlah 18 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* yaitu yang berjumlah 11 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *dribbling zig-zag*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah t_{hitung} 5,339 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,228 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 11$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,339 > 2,228$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk metode *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang.

Kata Kunci: Metode *Circuit Training*, Kemampuan *Dribbling* Sepakbola

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Kecamatan Bungus Teluk Kabung”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Proposal penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

3. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd M.S, sebagai Ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.
5. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons dan Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd sebagai Penguji, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepeleatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini. Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Sepakbola.....	10
2. Kemampuan dribbling.....	13
3. <i>Circuit Training</i>	22
4. Hakekat Latihan	27
B. Penelitian Relevan.....	31
C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Defenisi Operasional.....	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Waktu dan Tempat	37
E. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV ANALISIS PEMBAHASAN	41
A. Deskriptif Data Penelitian	41
B. Uji Persyaratan Analisis	43
C. Pengujian Hipotesis	44
D. Pembahasan	44
E. Keterbatasan Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Prestasi Tim Sepakbola Kecamatan Bungus Teluk Kabung.....	6
2. Rancangan Penelitian	34
3. Norma Penilaian	39
4. Nama-nama Tenaga Pembantu Pelaksanaan Tes	39
5. Distribusi Data <i>Pre test</i> dan <i>Pos test</i>	41
6. Distrubusi Frekuensi Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Pos test</i>	42
7. Uji Normalitas	43
8. Uji-t data awal (<i>Pre-Test</i>) dan data akhir (<i>Post-Test</i>) Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Dribbling</i> Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam	16
2. <i>Dribbling</i> Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar	17
3. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kura-kura Kaki	18
4. Kerangka Konseptual	33
5. Kemampuan Menggiring Bola	37
6. Histogram Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Pos Test</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	55
Lampiran 2. Data Pre Tes Dan Post Test	88
Lampiran 3. Uji Normalitas Data Pre Test.....	89
Lampiran 4. Uji Normalitas Data Post Test	90
Lampiran 5. Pengujian Hipotesis	91
Lampiran 6. Uji t Signifikansi.....	92
Lampiran 7. Tabel Nilai Kritis L	93
Lampiran 8. Tabel Daftar Luas	94
Lampiran 9. Tabel Persentil Untuk Distribusi t	95
Lampiran 10. Daftar Hadir Sampel.....	96
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 12. Surat Uji Alat.....	98
Lampiran 13. Balasan Penelitian.....	99
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	100

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan digandrungi oleh semua kelompok umur hampir diseluruh dunia. Sepakbola, merupakan olahraga populer yang sudah ada semenjak abad ke-2 dan ke-3 sebelum Masehi di China, sedangkan permainan sepakbola di Indonesia sudah lama ada semenjak tahun 1930-an, usia yang cukup matang untuk berada pada tingkat prestasi yang dapat diandalkan di kawasan Asean, Asia maupun dunia Internasional, tetapi kenyataannya sepak bola Indonesia masih tertinggal dari Negara lain.

Sepak bola telah tumbuh dan berkembang bagaikan pohon kehidupan yang melintas lebatnya hutan sejarah dunia. Pesat dan matangnya perkembangan sepakbola tidak lepas pula dengan lahirnya lembaga yang mengurusinya seperti FIFA (*Federation Internationalr De Football Association*) yang menjadi induk organisasi sepak bola negara-negara di dunia. Lahirnya lembaga ini disusul lembaga-lembaga regional yang mengorganisir beberapa Negara di wilayah masing-masing. Seperti AFC yang mengurus Negara di Asia, dan Indonesia termasuk salah satu anggota dari AFC.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, Olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang dan sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga.

pembinaan sepakbola di Indonesia dalam kurikulum filanesia membagi kelompok usia menjadi 4 fase. Fase pertama adalah untuk kelompok usia 6-9 tahun yang dinamakan fase kegembiraan sepakbola. Fase kedua adalah kelompok usia 10-13 tahun yang dinamakan fase pengembangan *skill* sepakbola. Fase ketiga adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan fase pengembangan permainan sepakbola. Dan fase keempat adalah kelompok usia 18 tahun ke atas (senior) yang dinamakan fase penampilan.

Pembinaan sepakbola di Sumatera Barat dengan banyak bermunculan SSB (sekolah sepak bola) yang telah dibagi kelompok-kelompok usianya dan ikut aktif dalam mengikuti turnamen-turnamen sepakbola di Sumatera Barat dan begitupun di Kota Padang banyaknya SSB di Kota Padang seperti SSB Putra Wijaya, SSB Rajawali, SSB PSTS Tabing, SSB Padang United, SSB Imam Bonjol, SSB Taruna Mandiri, SSB Durian Tarung, SSB Semen Padang, SSB Muspan, dan SSB Bungtekar dengan tujuan untuk mencari bibit-bibit pesepakbola masa depan Kota Padang, Sumatera Barat, Terutama untuk Indonesia. Dari pembinaan di SSB (sekolah sepak bola) setiap daerah kab/kota, disetiap kecamatan kab/kota di Sumatera Barat ada SSB (sekolah sepak bola). Dari pembinaan SSB tersebutlah bermunculan pemain-pemain yang bisa untuk mewakili Kecamatannya masing-masing untuk mengikuti turnamen kolosal kelompok usia terbesar di Sumatera Barat, turnamen Minangkabau Cup yang di ikuti oleh kecamatan di setiap kab/kota untuk mencari bibit-bibit pesepakbola Sumatera Barat untuk Pra Pon terutama untuk menjadi pemain profesional Indonesia. Sesuai dengan Undang-Undang RI No

3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa”

Berdasarkan pernyataan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 3 yang berbunyi: “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Prestasi adalah tujuan tertinggi yang ingin dicapai dalam olahraga. Untuk mencapai prestasi yang tinggi perlu latihan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam upaya terjun ke dunia profesional, karena kondisi fisik di anggap sebagai faktor dasar bagi seorang pemain sepakbola untuk dapat bertanding dengan baik.

Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan Kemampuan kondisi fisik yang dimaksud antara lain seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan serta bagian-bagiannya. Latihan kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam program latihan, terutama atlet yang berprestasi. Hal ini karena latihan kondisi fisik mengacu pada suatu program latihan yang

secara sistematis, terencana dan progresif yang bertujuan untuk meningkatkan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar prestasi pemain meningkat.

Teknik adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien. Taktik mengandung konsep berpikir dan aplikasi dilapangan dalam bentuk perilaku atau aksi taktik yang terdiri dari teori dan praktek. Tujuan pembinaan dan latihan taktik untuk dapat memecahkan tugas-tugas kelompok dan individu secara spontan dan tepat, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan atau kompetisi.

Mental setiap atlet perlu dilatih agar siap untuk mengikuti pertandingan. Tujuan melatih mental seorang atlet adalah untuk mempengaruhi persiapan seorang atlet secara lebih baik melalui pemahaman dan pengenalan situasi-situasi secara spesifik. Tidak hanya itu saja, pelatih yang berkualitas juga menjadi salah satu penunjang prestasi atlet, karena pelatih yang berkualitas akan menghasilkan atlet yang berpotensi. Selain itu sarana prasarana juga menjadi salah satu media sebagai lancarnya program latihan yang diberikan kepada atlet. Jika sarana prasara tidak memadai, maka proses pembinaan akan terhalang. Pengaturan gizi atlet juga menjadi perhatian penting bagi pelatih untuk diperhatikan, sebab apabila asupan gizi atlet kurang, maka hal tersebut akan mempengaruhi energi yang ada dalam tubuh. Motivasi diartikan sebagai dorongan atau semangat yang ada dalam diri seseorang untuk sukses melakukan suatu pekerjaan.

Motivasi yang tinggi tidak hanya dibutuhkan dalam proses pembinaan dan latihan untuk meraih suatu prestasi puncak atlet, tanpa dukungan motivasi yang tinggi dari atlet sulit diharapkan tercapainya prestasi yang diinginkan.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan.

Untuk berprestasi yang tinggi dalam sepakbola bukanlah hal yang mudah. Banyak faktor yang akan mempengaruhinya yakni pembinaan melalui latihan-latihan serta faktor internal dan eksternal. Faktor internal misalnya : teknik yang bagus, seperti kemampuan menggiring bola maupun kelincahan tubuh. Salah satu teknik dasar sepakbola yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* sangat penting dalam permainan sepakbola karena *dribbling* merupakan lanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* ada beberapa unsur kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Menggiring bola memiliki fungsi mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau ke ruang terbuka.

Di kota Padang salah satu peserta turnamen Minangkabau cup 2019 ialah Kecamatan Bungus Teluk Kabung. Kecamatan Bungus Teluk Kabung adalah Kecamatan yang terletak di bagian selatan Kota Padang yang berbatasan dengan Kab. Pesisir Selatan. Berdasarkan pengamatan peneliti pada tanggal 5 Januari

2019 pada pertandingan babak penyisihan grup saat melawan Kecamatan Kuranji, dari laga penyisihan grup tersebut pemain tidak mampu menggiring bola dengan baik juga sangat mudah kehilangan bola saat menggiring bola dan saat melewati lawan dengan skill yang dimiliki seperti keluar dari penjagaan dari pemain lawan dengan menggiring bola.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara langsung dengan pelatih kepala tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung Bapak Luky Wendi 5 Januari 2019 bahwasanya prestasi Tim sepakbola Kecamatan Bungus Teluk Kabung saat ini menurun drastis. Dibuktikan pada saat pertandingan Minagkabau Cup 2016 tim Kecamatan Bungtekab lolos dari penyisihan grup, Pada Tahun 2017 tidak lolos penyisihan grup dengan mengemas 2 kali hasil imbang, dan pada Tahun 2018 tidak lolos penyisihan grup dengan 2 kali mengalami kekalahan telak dari lawan di penyisihan grup.

Tabel 1. Prestasi Tim Sepakbola Kecamatan Bungus Teluk Kabung

Tahun	Prestasi
2016	Lolos Penyisihan Grup
2017	Tidak Lolos Penyisihan Grup
2018	Tidak Lolos Penyisihan Grup

Menurunnya prestasi tim sepakbola Kecamatan Bungus Teluk Kabung dapat dilihat pada teknik menggiring bola atlet Kecamatan Bungus Teluk Kabung. Itu dapat dilihat dari pengamatan dari laga penyisihan grup tersebut pemain tidak mampu menggiring bola dengan baik juga sangat mudah kehilangan bola saat menggiring bola dan saat melewati lawan dengan skill

yang dimiliki seperti keluar dari penjagaan dari pemain lawan dengan menggiring bola.

Maka dari itu diperlukan usaha yang tepat guna mencari pemecahannya. Salah satu upaya yang paling strategis untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, peneliti ingin menerapkan suatu metode latihan dengan menggunakan pos-pos, dimana disetiap pos ini memiliki beberapa bentuk latihan yang berbeda-beda sehingga meningkatkan keterampilan menggiring bola secara serempak dalam waktu relatif singkat serta menjadika latihan yang menyenangkan karena memiliki variasi bentuk latihan. Metode latihan yang dimaksud adalah metode latihan sirkuit (*circuit training*).

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di tim sepakbola kecamatan Bungus Teluk Kabung dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mencoba melihat pengaruh metode *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain tim sepakbola kecamatan Bungus Teluk Kabung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik berperan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
2. Metode *circuit training* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola kecamatan Bungus Teluk Kabung.

3. Faktor eksternal berpengaruh terhadap prestasi atlet.
4. faktor internal berpengaruh terhadap prestasi atlet.

C. Pembatasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang dikemukakan di atas sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh metode *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola kecamatan Bungus Teluk Kabung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut: 1. Bagaimana peningkatan hasil kemampuan *dribbling* setelah diberi perlakuan metode *circuit training*. 2. Apakah terdapat pengaruh metode *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Kecamatan Bungus Teluk Kabung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat diketahui bahwa tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Kecamatan Bungus Teluk Kabung.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti dan bermanfaat bagi :

1. Bagi peneliti, Sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi pemain diharapkan sadar akan pentingnya kemampuan menggiring bola serta berusaha untuk meningkatkan latihan yang berkenaan dengan unsur tersebut.
3. Bagi pelatih, sebagai masukan yang berguna untuk Meningkatkan kualitas pemain yang ditunjang oleh bentuk program latihan yang memadai dalam pembinaan pada cabang olahraga sepakbola.
4. Bagi tim sepakbola Kecamatan Bungus Teluk Kabung dapat digunakan sebagai bahan dan masukan untuk penunjang prestasi klub dan peningkatan kemampuan pemain.
5. Bahan referensi tambahan dalam penelitian karya ilmiah dan bagi penelitian yang akan datang.

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakekat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan dimainkan oleh semua kelompok umur diseluruh dunia. Darwis (1999:12) mengemukakan, “Permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan”. PSSI (2017: 2) sepakbola merupakan permainan 11 lawan 11, dan merupakan permainan yang sangat digemari banyak orang, olahraga ini terdiri dari teknik, taktik, fisik dan mental. Menurut Medrika (2018) “sepak bola adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 regu, setiap regu terdiri atas 11 pemain, seorang diantaranya bertugas sebagai penjaga gawang”.

Dalam Mappaompo (2018) “sepak bola adalah permainan tim yang membutuhkan kerja sama dari sesama anggota tim. Salah satu ciri sepakbola adalah permainan sederhana, tetapi memainkan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana sebaik mungkin”. Putra (2015) “bahkan di *Football Clinic* terutama untuk anak-anak, mereka ditekankan untuk melakukan latihan teknik dasar, seperti: menendang, mengoper, menggiring, serta penguasaan

bola”. Menurut Jumhana dan Agustan (2016) “Permainan sepakbola merupakan olahraga permainan yang dimainkan dua tim, dimana masing-masing tim beranggotakan sebelas orang termasuk di antaranya penjaga gawang”.

Dalam Fetri dan Donie (2019) Permainan sepak bola adalah permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Menurut Syukur & Soniawan (2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Menurut Jusran S (2018) Permainan sepakbola adalah suatu bentuk permainan yang obyeknya (bola) lebih banyak dimainkan oleh anggota gerak badan bagian bawah.

Menurut Taufik (2019) Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Menurut Pratama, Alnedral, Fardi (2018) sepakbola adalah cabang olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama antar pemain dan keterampilan dari gerakan individu pemain yang matang untuk dapat memainkan bola dengan baik. Menurut Nurwirhanuddin dan Suprianto (2020) Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat dunia, termasuk di Indonesia.

Ide permainan sepakbola adalah menciptakan gol atau memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dan mencegah bola masuk ke dalam gawang sendiri. Untuk menciptakan

gol kedalam gawang pemain sepakbola bisa menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan. Namun khusus untuk penjaga gawang diizinkan menggunakan seluruh anggota tubuhnya selama permainan berlangsung. Hal ini sependapat dengan yang dikemukakan oleh Djezed (1985:8) “Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha sekuat tenaga menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola”. Untuk mencapai tujuan tersebut, seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan fisik dan menguasai teknik dasar bermain sepakbola.

b. Teknik dasar permainan sepakbola

Agar dapat meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi, maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Djezet dan Darwis (1985: 2) “teknik sepakbola merupakan segala sesuatu tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat bermain sepakbola, tindakan-tindakan tersebut adalah baik yang dilakukan dengan bola ataupun tidak“.Seluruh kegiatan dalam permainan sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Adapun pembagian teknik menurut Darwis (1999: 48) adalah sebagai berikut : 1) Teknik tanpa bola yaitu lari, melompat, *tackling* dan rempel. 2) Teknik dengan bola yaitu menendang, menahan, mengontrol, menggiring bola.

“Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut, teknik dasar

sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi: lari cepat dan mengubah arah, melompat/meloncat, gerak tipu tanpa bola, gerakan-gerakan khusus penjaga gawang, dan sedangkan gerakan teknik dengan bola meliputi menendang, mengontrol, menggiring, menyundul, melempar bola, gerak-gerak tipu dengan bola, merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang”.(Anam,2013)

Dari gerakan-gerakan tersebut dapat disimpulkan bahwa modal utama dalam permainan sepakbola adalah bagaimana seorang atlet dapat menguasai teknik dasar sepakbola, tanpa mempunyai modal tersebut mungkin seorang pemain dapat bermain namun tidak mungkin permainannya dapat ditingkatkan dengan lain perkataan tidak mungkin mencapai prestasi yang baik.

2. Kemampuan *Dribbling*

a. Pengertian *dribbling*

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola, karena teknik *dribbling* sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola. Menurut Darwis (1999 : 59) pengertian *dribbling* adalah merupakan teknik atau usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung”. Menurut Mielke (2007:1) *dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mapu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Menurut Fetri (2019) *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat

sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Menurut Giordano (2019) “menggiring bola dapat dilakukan dengan lutut dan kepala, oleh karena itu ada banyak kombinasi”. Ketika pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar.

Kuswoyo (2019) “*dribbling* yang baik dan maksimum harus dicapai melalui kondisi fisik yang sangat baik (kecepatan dan kelincahan)”. Menggiring bola memiliki fungsi mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau ke ruang terbuka. Menurut Emral (2015) “mendribbling bola adalah teknik upaya untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lainnya pada saat permainan sedang berlangsung”.

Abidin (2020) “menggiring bola membutuhkan kecepatan dan dukungan yang baik dari elemen kondisi fisik yang baik serta kelincahan dan keseimbangan dapat memberikan kemampuan gerakan yang lebih cepat”. Zakky (2018) “teknik menggiring bola adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki”. Pasaribu (2019) “teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola”.

Fajar (2017) ”bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari suatu titik ke titik lain di lapangan dengan

menggunakan kaki”. Aprianova dan Hariadi (2016) menjelaskan bahwa “menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu utk memungkinkan untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka dapat menggunakan bebrbagai bagian kaki (inside, outside, instep, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil menggiring bola.”

Menurut Yulifri (2010: 95):

Beberapa prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain: 1) Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan. 2) Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai. 3) Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola.

Menurut Yulifri (2010:95) Tujuan utama menggiring bola adalah

1) Memindahkan daerah permainan. 2) Melewati lawan. 3) Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka. 4) Memperlambat tempo permainan. Teknik *dribbling* memiliki kegunaan atau tujuan diantaranya mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Hendryanto (2016) “*dribbling* memiliki fungsi mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka”. Dalam permainan sepakbola teknik dasar merupakan faktor penting dalam bermain dan *dribbling* merupakan salah satu dari teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *dribbling* adalah salah satu keterampilan dasar dalam permainan sepakbola dimana

pemain melakukan gerakan berlari sambil mendorong bola menggunakan kaki sehingga adanya perpindahan bola dari suatu titik ke titik yang lain. *Dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Oleh sebab itu, *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan latihan kepada pemain.

b. Cara Menggiring Bola

Menurut Mielke (2007:2-5) Cara menggiring bola dalam permainan sepakbola dibedakan atas:

1. Menggiring Bola Menggunakan sisi kaki Bagian Dalam

Dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam memungkinkan seseorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga control terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung di antara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan.



Gambar 1. *Dribbling* Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam

2. Menggiring Bola Dengan Kura-kura Bagian Luar.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar sangat penting bagi seorang pemain untuk meningkatkan keterampilan yang diperlukan dalam mengontrol bola. Pengelolaan *dribbling* memungkinkan seorang pemain menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola, dan melewati pemain belakang lawan. Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bias mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Secara umum, keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap mengoper bola ke teman satu timnya. Pemain yang baik mampu melakukan *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar dan secara sebentar-sebentar menggunakan sisi kaki bagian dalam tanpa mengurangi kecepatan dan kehilangan control.



Gambar 2. *Dribbling* Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar

3. *Dribbling* Menggunakan Kura-Kura Kaki

Kura-kura kaki, bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bias memberikan kekuatan dan control. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak saja menyebabkan sakit pada ujung jari kaki jika seseorang melakukan *tackling* keras kepadamu saat kamu mencoba menendang bola, tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat. Kelebihan dari kura-kurakaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik. Biasanya, kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila kamu ingin bergerak cepat di lapangan.



Gambar 3. *Dribbling* Menggunakan Kura-kura Kaki

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring

Menggiring merupakan salah satu bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola, dimana untuk mencapai kemampuan yang tinggi dalam menggiring bola perlu adanya latihan-latihan yang

sistematis dan berkesinambungan. Menurut Fahrizal (2016 : 92-102) secara biomekanika menggiring bola bias diprediksi oleh faktor kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai. Beberapa faktor yang mempengaruhi teknik *dribbling* dalam permainan sepakbola, diantaranya adalah :

1) Kecepatan

Dalam permainan sepakbola cepat sangat dibutuhkan dalam menggiring bola untuk melewati mendahului lawan apabila pemain memiliki kecepatan dalam menggiring bola untuk mendahului lawan agar bola tetap dalam penguasaan pemain. Menurut Anhar dan Irwan (2017:8-15) kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring pemain dapat menerobos dan melemahkan pertahanan lawan.

Irawadi (2014:103) “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Menurut Irawadi (2014:103) kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Jenis kecepatan dalam garis besar dibagi beberapa jenis, 1. Kecepatan reaksi. 2. Kecepatan aksi. 3. percepatan. Menurut Fahrizal (2016:92-102) kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Bafirman

(2008:66) kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Menurut Syafruddin (2012:87) kecepatan sangat tergantung dari kekuatan (lansung) karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan. Menurut Irawadi (2014:103) kecepatan merupakan salah satu kemampuan biomotorik (unsur kondisi fisik) yang sangat penting dalam olahraga.

Dari uraian di atas dapat penulis simpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan biomotorik seseorang (unsur kondisi fisik) untuk menempuh jarak dari satu titik ke titik yang lainnya dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Artinya kecepatan sangat penting bagi pemain dalam menggiring bola untuk melewati, menerobos, mendahului, dan melemahkan pertahanan lawan serta agar bola tetap dalam penguasaan pemain.

2) Kelincahan

Kelincahan sangat mempengaruhi teknik menggiring dalam permainan sepakbola untuk melewati hadangan dari pemain lawan yang berusaha merebut bola, disaat itu pemain harus menghindar dengan cepat untuk melewati lawan tersebut agar tetap bias menguasai bola. Agus (2012:71) “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”.

Menurut Irawadi (2014:189) kelincahan adalah kemampuan bergerak cepat sambil merubah arah. Maka makna yang terkandung dalam kata gesit atau cekatan adalah dapat bergerak dengan mudah dan cepat. Menurut Fahrizal (2016:92-102) kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain. Menurut Jusran dan Maifa (2018) mengungkapkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam tinggi.

Dari uraian di atas dapat peneliti simpulkan kemampuan seseorang dengan gesit atau cekatan dalam mengubah arah dari satu titik ke titik lain dalam waktu yang cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

3) Kekuatan

Kekuatan sangat berperan untuk meningkatkan atau mengembangkan kecepatan dan kelincahan, begitu juga dengan saat menggiring bola dalam permainan sepakbola agar pemain kuat dalam penguasaan bola atau melindungi bola dari rampasan lawan. Irawadi (2014:77) “kekuatan (*strength*) diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban maksimal”.

Menurut Syafruddin (2012:70) menjelaskan bahwa kekuatan merupakan kemampuan otot atau tarik menarik otot untuk mengatasi beban atau tahanan (*resistence*) baik beban dalam arti tubuh sendiri seperti melompat, bergayut angkat badan maupun beban dari luar seperti mengangkat *barbell*, *dumbbell*, menolak peluru, dan lain-lain.

Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya. Begitu juga tanpa kekuatan orang tidak bisa berlari cepat, mengubah arah dengan cepat. Maka dari itu kekuatan sangat mempengaruhi kemampuan menggiring pemain saat di lapangan. Menurut Bafirman (2008:47) mengemukakan, bahwa latihan kekuatan yang baik akan : 1) memungkinkan melompat lebih jauh. 2) memungkinkan untuk berlari cepat. 3) meningkatkan daya tahan. 4) memungkinkan meningkatkan jarak penggerahan. 5) mempertinggi kecepatan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan kekuatan merupakan dasar dari kondisi fisik yang dapat memungkinkan meningkatkan kecepatan, kelincahan, daya tahan dan lain-lain. Serta kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dari tubuh sendiri maupun beban dari luar.

3. Circuit Training

Menurut Pasha (2019) “latihan sirkuit adalah sebuah latihan berkembang program latihan yang dikembangkan oleh R.E. Morgan dan G.T. Anderson pada tahun 1953 di University of Leeds di Inggris”. Isnaini (2019) “metode pelatihan sirkuit adalah program latihan yang terdiri dari berbagai stasiun dan di setiap stasiun pemain melakukan jenis pelatihan yang telah ditentukan”. Setio Budi (2015) circuit training dilakukan di suatu daerah yang telah ditentukan mempunyai beberapa pos, misalnya 8 pos.

Disetiap pos, pelaksanaan harus dilakukan dalam bentuk latihan tertentu. Dedy Hariyanto dkk (2014). “Circuit training adalah sesuatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan setiap stasiun seseorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan”. Satu sirkuit latihan dikatakan telah selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan disemua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

Garcia (2020) “pelatihan sirkuit terdiri dari latihan yang melibatkan semua kelompok otot dan bertujuan untuk secara bersamaan meningkatkan kekuatan dan kebugaran kardiorespirasi”. Susilaturachman (2017) “latihan sirkuit adalah kombinasi dari semua elemen fisik”. Trysandi dalam Dahlan (2019) “latihan *circuit* tujuannya adalah meningkatkan kemampuan fisik daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), fleksibilitas (*flexibility*), secara bersama-sama”. Menurut Mutaqin (2018) Sirkuit training adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik.

Satria (2018) latihan sirkuit adalah suatu bentuk atau model atau metode dalam suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun atau pos dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Dalam *circuit training* disusun latihan yang sederhana tanpa memerlukan alat-alat yang besar dan diselesaikan pada stasiun-stasiun yang disusun berbentuk lingkaran. Ciri pokok dari *circuit training* adalah

tuntutan secara berganti-ganti dari otot tubuh. Kelelahan organ tubuh melalui latihan *circuit training* terjadi relatif agak lambat.

Menurut Bafirman (2013:138) mengatakan untuk dapat melatih atau berlatih secara efisiensi adalah melalui *circuit training*. Karena dalam latihan *circuit training* ini akan tercakup unsur-unsur yang berlatih seperti kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan ketahanan jantung paru-paru. Latihan sirkuit harus merupakan siklus, sehingga tidak membosankan, dalam satu sirkuit biasanya ada 6 sampai 10 pos. Pelaksanaan *circuit training* didasarkan pada asumsi bahwa seseorang atlet akan dapat memperkembangkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, total fitnessnya dengan baik.

Menurut (Irawadi, 2014:26) “Metoda latihan sirkuit adalah suatu bentuk pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda pengaturan waktu pembebanan dan istirahat pada latihan sirkuit. Pengaturan waktu pembebanan dan waktu istirahat pemulihan ialah waktu pembebanan latihan tergantung intensitas. Jika intensitas (beban kerja) berat, maka waktu istirahat yang dibutuhkan untuk pemulihan lebih lama. Sebaliknya jika intensitas latihan ringan, maka waktu istirahat yang dibutuhkan lebih sedikit”.

Menurut Irawadi (2014:27) “pada latihan sirkuit ini jika intensitas (beban kerja) berat, maka waktu istirahat yang dibutuhkan untuk pemulihan lebih lama. Sebaliknya jika intensitas latihan ringan, maka waktu istirahat yang dibutuhkan lebih sedikit”.

Berikut beberapa ketentuan dalam latihan sirkuit :

1) Pengaturan letak pos-pos latihan

Letak atau jarak masing-masing pos diatur sedemikian rupa guna memudahkan untuk mengontrol setiap kegiatan, disamping

pengaturan waktu beban dan istirahat lebih terukur. Letak pos-pos latihan bisa berbentuk lingkaran, dan bisa juga berjejeran, tergantung situasi kondisi tempat dan suasana latihan. Namun yang terpenting jarak antara pos dengan pos-pos lainnya tidak terlalu terlalu jauh, dan tidak pula terlalu dekat karena dapat mengganggu kebebasan bergerak atlet.

2) Jumlah pos dalam latihan sirkuit

Jumlah pos selain tergantung pada sasaran latihan yang diinginkan, kondisi atlet, juga ditentukan oleh waktu yang tersedia. Menurut Irawadi (2014:28) Pakar latihan fisik menganjurkan agar menggunakan 6 pos minimal dan 15 pos maksimal.

3) Jumlah set dalam latihan sirkuit

Jumlah set dalam latihan sirkuit bervariasi antara 4-6 set. Jumlah set tergantung pada jumlah pos dan kondisi atlet serta waktu yang tersedia. Jika pos latihan banyak jumlahnya, maka jumlah set akan semakin sedikit. Kondisi atlet ikut mempengaruhi jumlah set latihan.

4) Isi latihan setiap pos

Isi atau bentuk latihan pada setiap pos perlu juga diatur, agar pembebanan latihan sesuai dengan dan kebutuhan dan kaidah latihan. Contoh: jika pos pertama, beban latihannya berat, maka diusahakan latihan pada pos kedua lebih ringan, dan pada pos ketiga berat, pos keempat lebih ringan lagi. Dan begitulah seterusnya,

sehingga latihan pada setiap pos dapat ditata dengan baik dan tepat.

Dengan pengaturan tersebut atlet dapat menjalani latihan dengan pembebanan yang tepat, tanpa kelelahan yang berlebihan.

Menurut Sajoto (1988:83) mengatakan latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun atau pos-pos dan di setiap pos seorang pemain melakukan jenis latihan yang telah ditentukan oleh pelatih, dimana jenis latihan ini berdasarkan program latihan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang pemain telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

Dari pendapat di atas maka dapat saya simpulkan bahwa latihan sirkuit adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari beberapa post yang mana tiap post memiliki bentuk latihan yang berbeda-beda untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan motorik atau teknik dasar. satu latihan sirkuit dinyatakan selesai apabila seseorang telah menyelesaikan latihan di semua stasiun dengan dosis serta waktu yang ditetapkan.

Menurut Hendryanto (2016) terdapat beberapa keuntungan berlatih dengan cara sirkuit yaitu serempak dalam waktu yang relative singkat :

- a. Meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik atau teknik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat.
- b. Setiap pemain dapat berlatih sesuai dengan kemajuannya masing-masing.
- c. Setiap pemain dapat mengobservasi dan menilai kemajuannya sendiri.
- d. Latihan mudah diawasi.

e. Hemat waktu dan dapat dilakukan oleh banyak orang sekaligus.

Pemilihan metode yang tepat dalam latihan merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh pelatih agar latihan yang diberikan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Seperti yang diketahui bahwa teknik *dribbling* sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, dimana teknik *dribbling* ini diduga dapat mempengaruhi terwujudnya ide dari permainan sepakbola yaitu berusaha mempertahankan bola agar selalu bias dikuasai dan juga bias memenangkan pertandingan. Untuk mendapatkan keterampilan *dribbling* yang bagus pemain perlu menjalani program latihan yang sistematis dan terprogram.

Berdasarkan penjelesan yang telah di uraikan, maka dapat diduga dengan menggunakan metode latihan sirkuit ini yang diberikan kepada pemain dalam latihan mempunyai pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola kecamatan Bungus Teluk Kabung.

4. Hakikat latihan

Latihan adalah sebuah persiapan diri untuk menghadapi pertandingan yang akan dilakukan oleh seorang atlet atau sebuah tim. Menurut Satria (2018:36-48) “latihan adalah proses sistematis dalam waktu yang lama, untuk meningkatkan kemampuan fisik seseorang dengan berpegang pada prinsip latihan untuk mencapai target atau tujuan yang telah ditetapkan.”

Latihan adalah sebuah persiapan atlet untuk mencapai sebuah prestasi puncak atau yang lebih baik yang kian hari jumlah beban latihannya kian

bertambah. Agar latihan yang dilakukan dapat memberikan hasil, maka latihan tersebut harus diberi beban. Beban latihan menurut Syafruddin, (2012:30) adalah "seluruh efek latihan yang terjadi karena rangsangan luar dan rangsangan dalam". Tuntutan dan rangsangan yang dimaksud dapat berupa rangsangan fisik dan bisa juga dalam rangsangan psikis (mental). Dalam bentuk fisik misalnya dengan menggunakan beban tambahan, sedangkan dalam bentuk tuntutan psikis dengan segala sesuatu yang bersifat nonfisik yang dapat mempengaruhi atlet secara psikologis, seperti beban pikiran, beban perasaan, stres, dan lain sebagainya.

Dapat di simpulkan, latihan merupakan suatu kegiatan yang di lakukan secara sistematis yang dilakukan secara berulang –ulang dengan meningkatkan beban latihan secara bertahap dan berpegang pada prinsip latihan agar latihannya dapat meningkat untuk mencapai target dan tujuan yang telah di tetapkan. Dalam dunia olahraga yang mengacu terhadap prestasi, proses latihan untuk mencapai suatu prestasi sangatlah menentukan terhadap hasil yang ingin dicapai. Oleh karena itu agar tujuan latihan tercapai maka latihan haruslah berpedoman kepada prinsip-prinsip latihan dan perencanaan latihan yang telah diakui kebenarannya.

Menurut Syafruddin (2012:160) prinsip-prinsip latihan sebagai berikut

a. Prinsip Superkompensasi

Latihan berarti pembebanan terhadap tubuh yang akan membawa ke suatu penurunan kemampuan tubuh tersebut. Penurunan kemampuan prestasi tubuh ini hanya dapat di pertahankan apabila organ-organ tubuh mempunyai waktu untuk

membangun kembali energi yang hilang. Fase ini perlu sekali diperhatikan dalam proses latihan agar dicapai tujuan yang diinginkan dan sekaligus proses adaptasi terhadap latihan. Lamanya fase pemulihan yang diberikan tergantung dari intensitas pembebanan.

b. Prinsip Beban Lebih

Prinsip beban berlebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat.

c. Prinsip Variasi Beban

Untuk mengatasi rasa kebosanan atlet dalam berlatih, pelatih harus menggunakan metode latihan yang bervariasi, baik dalam pembebanan maupun materi latihan.

d. Prinsip Periodisasi dan Prinsip Kontinuitas Beban

Periodisasi dalam suatu proses pembinaan olahraga dapat diartikan sebagai pentahapan proses pembinaan dalam rentang waktu satu tahun dalam program pembinaan. Periodisasi atau pentahapan tersebut dapat juga diartikan dengan fase atau masa seperti fase persiapan, masa kompetisi, masa transisi, dan lain sebagainya.

e. Prinsip Individualisasi

Proses latihan adalah proses yang berhubungan langsung dengan manusia atau individu. Setiap individu mempunyai sifat dan karakter berbeda-beda satu sama lainnya. Perbedaan ini menuntut agar pelatih dapat memahami sifat dan karakter atletnya

masing-masing. Tujuannya agar latihan agar terarah dan sesuai dengan atletnya serta tujuan yang diharapkan.

f. Prinsip Spesialisasi

Setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan yang berbeda-beda. Perbedaan ini dilakukan baik kemampuan kondisi fisik, teknik maupun kemampuan teknik. Pelatih harus dapat mengidentifikasi kemampuan dan kebutuhan atlet yang harus dikembangkan.

Dari pendapat para ahli diatas dapatlah penulis simpulkan bahwa latihan adalah proses yang sistematis yang berulang-ulang dan beban latihan naik secara bertahap. Dan prinsip yang peneliti ambil adalah prinsip variasi beban. Menurut Bafirman (2010:54) Untuk membuat suatu rencana program latihan beban yang benar maka di perhatikan tahapan sebagai berikut:

- a. Tentukan karakteristik latihan berdasarkan prinsip dasar latihan.
- b. Tentukan repitisi maksimal (RM). Repitisi maksimal adalah beban maksimal yang dapat diangkat secara berulang oleh suatu otot atau sekelompok otot tetap sebelum mencapai kelelahan (Clark, 1961).
- c. Tentukan jumlah repitisi
Satu set berarti aktivitas melakukan sejumlah repitisi tanpa diselingi istirahat (Brook, 1984).

d. Tentukan frekuensi perminggu

Untuk pemula dianjurkan tiga kali per minggu, sedangkan untuk mengingat tingkat kesegaran serta kekuatan, diperlukan 4 kali perminggu (Fox, 1988).

e. Tentukan lama latihan

Untuk mendapatkan peningkatan kekuatan otot rangka serta penampilan umum yang lebih baik, maka latihan bebas (O'Shea,1986).

B. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan telaah kepustakaan yang dilakukan, ditemukan hasil penelitian terdahulu yang relevan dan berhubungan dengan variabel pada penelitian ini yang dilakukan oleh:

1. Yoga Ari Fermana (2010): dengan judul “pengaruh metode latihan sirkuit terhadap kemampuan heading pemain SMAN 3 Padang Panjang”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui: Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Heading Pemain SMAN 3 Padang Panjang. Salah satunya latihan Metode latihan sirkuit. teknik analisis data yang dilakukan menggunakan uji-t, nilai nilai t_{hitung} awal dan tes akhir latihan dengan menggunakan Metode latihan sirkuit terhadap kemampuan *heading* pemain SMA 3 Padang Panjang menunjukkan angka sebesar 12.96 selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0.05 dengan derajat N-1 (24) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1.71 hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (12.96) > t_{tabel} (1.71) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan

Terdapat Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Heading Pemain SMAN 3 Padang Panjang dapat diterima keberadaannya.

2. Afdal Yusra (2015): dengan judul “Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* dan Latihan *Dodging Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola (Studi Eksperimen di SSB PSTS Tabing Kota Padang)”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Pengaruh latihan *zig zag run* terhadap kemampuan *dribbling*. 2) Pengaruh latihan *dodging run* terhadap kemampuan *dribbling*. 3). Pengaruh latihan *zig zag run* dan latihan *dodging run* terhadap kemampuan *dribbling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan: 1) Terdapat pengaruh latihan *zig zag run* terhadap kemampuan *dribbling* yaitu dari rata-rata 18,56 pada *pre test* menjadi 16,90 pada *post test* ($t_{hitung} = 15,51 > t_{tabel} = 1,833$). 2) Terdapat pengaruh latihan *dodging run* terhadap kemampuan *dribbling* yaitu dari rata-rata 18,45 pada *pre test* menjadi 17,41 pada *post test* ($t_{hitung} = 7,670 > t_{tabel} = 1,833$). 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *zig zag run* dan latihan *dodging run* terhadap kemampuan *dribbling* yang menunjukkan bahwa rata-rata *post test* kelompok latihan *zig zag run* 16,90 dan rata-rata *post test* kelompok latihan *dodging run* 17,41 ($t_{hitung} = 2,176 > t_{tabel} = 1,833$). Hal ini berarti bahwa latihan *zig zag run* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

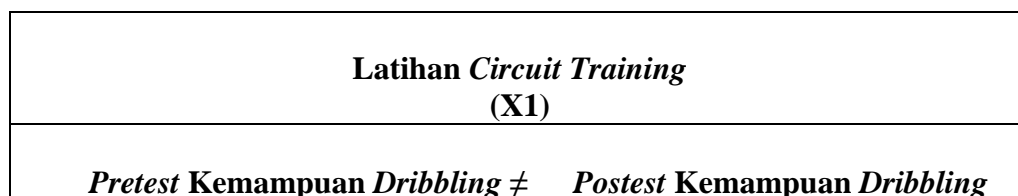
C. Kerangka Konseptual

Circuit Training adalah Suatu bentuk latihan yang terdiri dari beberapa post yang mana tiap post memiliki bentuk latihan yang berbeda-beda untuk

meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan motorik atau teknik dasar .*Circuit Training* dilakukan di lapangan dan terdiri dari 6-10 post tiap-tiap post latihannya berbeda-beda/ bervariasi.

Dribbling adalah salah satu keterampilan dasar dalam permainan sepakbola dimana pemain melakukan gerakan berlari sambil mendorong bola menggunakan kaki sehingga adanya perpindahan bola dari suatu titik ke titik yang lain atau membuka daerah pertahanan lawan. Oleh sebab itu, *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan latihan kepada pemain.

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam penelitian ini yang menjadi objek adalah kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Kec. Bungus Teluk Kabung melalui metode *Circuit Training* untuk lebih jelasnya berikut ditampilkan gambar kerangka konseptual yaitu :



Gambar 4. Kerangka konseptual

D. Hipotesis

Berdasarkan rumusan permasalahan, landasan teori dan kerangka konseptual maka dirumuskan hipotesisnya adalah: 1. Bagaimana peningkatan kemampuan *dribbling* setelah diberi perlakuan metode *circuit training*. 2. Terdapatnya pengaruh metode *Circuit Training* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola kecamatan Bungus Teluk Kabung.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola kecamatan Bungus Teluk Kabung. Dengan rata-rata *pre test* kemampuan *dribbling* sebesar 14,18 detik sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 11,09 detik (meningkat 3,09 detik). Hasil analisis data *pre test* dengan kategori baik sekali sebanyak 0 orang (0%), kategori baik 1 orang (9,1%), kategori sedang sebanyak 2 orang (18,18%), kategori kurang sebanyak 8 orang (72,72%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%). Selanjutnya untuk hasil *post test* dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang (9,1%), kategori baik sebanyak 7 orang (63,63%), kategori sedang sebanyak 2 orang (18,18%), kategori kurang 0 orang (0%), dan kategori kurang sekali 1 orang (9,1%). Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 5,339 yang lebih besar dari t_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0.05$ sebesar 2,228.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis memberikan beberapa saran agar dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola kecamatan Bungus Teluk Kabug, yaitu:

1. Bagi pelatih tim sepakbola Kecamatan Bungus Teluk Kabung untuk dapat menggunakan latihan *circuit training* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola.
2. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disarankan kepada para pelatih untuk tidak mengabaikan kemampuan *dribbling* pemain untuk meningkatkan prestasi sepakbola pemainnya.
3. Bagi pemain sepakbola tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung perlunya memperhatikan dan menyadari bahwa latihan *circuit training* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, agar termotivasi dan lebih semangat dalam berlatih.
4. Bagi pemain dapat melakukan latihan dengan disiplin
5. Bagi pemain untuk dapat melakukan latihan sirkuit dengan sungguh-sungguh untuk mencapai hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Anam, Khoirul. 2013. "Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun." *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol. 3. No.2. Hal. 78-88.
- Anhar dan Irwan. 2017. "Hubungan Kecepatan Lari dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada siswaPutra Kelas VIII SMP Negeri 1 Sape Tahun Pelajaran 2013/2014." *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol.7. No.1. Januari-Juni.
- Aprianova, Farit dan Hariadi, Imam. 2016. "Metode *Drill* Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun." *Jurnak Kepelatihan Olahraga*. Vol.1. No.1. Hal 63-74.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang : Wuneka Media
- Aziz, Ishak. 2016. *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media
- _____. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. Padang :FPOK IKIP Padang.
- Dedy Hariyanto, I Wyn. dkk. (2014). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan VO2 Max. *Journal Ikor Universitas Ganessa Jurusan Ilmu Keolahragaan*. Vol 1, No 1 2014.
- Djezet, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP padang.
- Dindin Abidin. 2019. *Agility and Balance on the Speed of Dribbling in Soccer*. *Jurnal Advance in Social Science, Education and Humanities Research*. 407
- Emral. dan Tangkudung, James A.P. 2015. Development of Dribbling Basic Technique Skill of Students of PSTS Tabing Padang Football School. *Jurnal of indonesianphysical education and sport*. Vol.1. No.1. Hal.12-20
- Fajar, Mutiara. 2017. "Perbedaan Pengaruh Latihan Dribbling Zigzag dan Latihan Dribbling Bolak-Balik Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain