

**PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN METODE
KONVENSIONAL TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
MENGGIKIR BOLA**

**(Studi Eksperimen Pada Pemain Usia 15-17 Tahun Sekolah Sepakbola Tunas
Muda Limau Manis Kota Padang)**

TESIS



Oleh:

**FERRI HENDRYANTO
NIM. 1203682**

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

ABSTRACT

Ferri Hendryanto. (2015). "The Effect of Method Sirkuit Exercise and Convensional Method toward the increasing Skill of Dribble Students in SSB Tunas Muda Limau Manis Padang". Thesis. Graduate Program, State University of Padang.

Based on the researchers abservation on the field, the student's of SSB Tunas Muda Limau Manis Padang still have lack of basic skill of football and control basic of method dribble in football. This research aimed to explain the different effect between method sirkuit exercise and convensional method toward the increasing skill of dribble of student SSB Tunas Muda Limau Manis Padang.

This research is quasi experimental research the population of this research was 45 student. The sampling techique that used in this research was jenuh sampling techique. So that 30 student's was choosen. The test used in this research were dribble. Which aimed to know the increasing ability of football at SSB Tunas Muda Limau Manis Padang. Analysis technique that was used in this recearch was t-test.

The result of data analysis showed that (1) sirkuit method can increase the student's dribble of football at SSB Tunas Muda Limau Manis Padang ($t_{\text{observed}} 17,98 > t_{\text{table } \alpha=0,05} 1,76$) (2) convensional method can increase the student's dribble of football at SSB Tunas Muda Limau Manis Padang ($t_{\text{observed}} 12,57 > t_{\text{table } \alpha=0,05} 1,76$) (3) there is significant different between sirkuit method with convensional method toward student's dribble of football at SSB Tunas Muda Limau Manis padang ($t_{\text{observed}} 3,74 > t_{\text{table } \alpha=0,05} 1,76$).

ABSTRAK

Ferri Hendryanto. (2015). “Pengaruh Latihan Sirkuit dan Metode Konvensional Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola ”. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

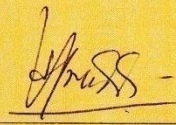
Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat bahwa keterampilan menggiring bola pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang masih rendah, dan masih banyak pemain yang belum menguasai teknik dasar sepakbola dengan baik. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengungkap perbedaan pengaruh latihan sirkuit dan metode konvensional terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang yang berjumlah 45 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji t.

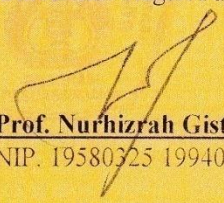
Hasil analisis data menunjukkan bahwa; (1) Metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Tunas Muda Limau Manis Padang, hasil yang diperoleh $t_{hitung} 17,98 > t_{tabel \alpha=0,05} 1,76$; (2) Metode konvensional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Tunas Muda Limau Manis Padang, hasil yang diperoleh $t_{hitung} 12,57 > t_{tabel \alpha=0,05} 1,76$; (3) Metode latihan sirkuit memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan dengan metode konvensional untuk meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Tunas Muda Limau Manis Padang, diperoleh $t_{hitung} 3,74 > t_{tabel \alpha=0,05} 1,76$.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

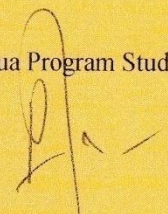
Mahasiswa : *Ferri Hendryanto*
NIM. : 1203682

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> Pembimbing I		<u>3/2 2015</u>
<u>Dr. Syahrastani, M.Kes.</u> Pembimbing II		<u>3/2 2015</u>

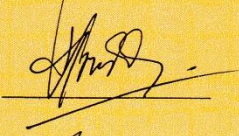
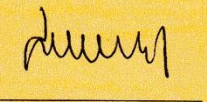
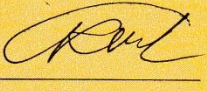
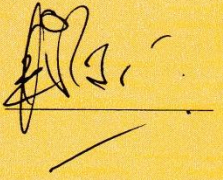
Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang


Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.
NIP. 19580325 199403 2 001

Ketua Program Studi/Konsentrasi


Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MEGISTER KEPENDIDIKAN**

No	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof.Dr.Syafruddin, M.Pd</u> (Ketua)	
2	<u>Dr. Syahrastani, Mkes. AIFO</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd</u> (Anggota)	
4	<u>Dr. Erizal Nurmai, M.Pd</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : *Ferri Hendryanto*
NIM. : 1203682
Tanggal Ujian : 28-1-2015

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul Pengaruh Metode Latihan Sirkuit dan Metode Konvensional terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2015

Saya yang menyatakan :



Feby Hendryanto
NIM. 1203682

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Metode Konvensional Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola” dengan tujuan penulisan tesis adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana (PPs) Universitas Negeri Padang.

Terima kasih kepada Prof. Phil. Yanuar Kiram Selaku Rektor Universitas Negeri Padang, Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed. Ed. D selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang dan Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd selaku Ketua Prodi Administrasi Pendidikan yang telah memberikan fasilitas bagi peneliti untuk menyelesaikan pendidikan di pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan tesis ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd selaku pembimbing I dan Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan tesis ini.
2. Prof. Dr. Gusril M.Pd, Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si dan Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran dan sumbangan pemikiran serta pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam isi tesis ini .

3. Bapak/Ibu Staf Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang maksimal.
4. Pengurus dan pelatih beserta jajaran SSB Tunas Muda Limau Manis yang telah memberikan fasilitas dalam kegiatan penelitian.
5. Kepada ayah,ibu beserta keluarga yang sangat peeliti sayangi telah memberikan dorongan dan doa yang tak henti-hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
6. Kepada seseorang yang selalu setia mendampingi peneliti disaat suka maupun duka (Meri Darmawi, S.Si) yang juga sangat amat berperan dalam memberikan dorongan, semangat dan do'a agar peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.
7. Rekan–rekan mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang khususnya mahasiswa Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Angkatan 2012.
8. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam menyelesaikan tesis ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat berserah diri, semoga segala bimbingan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT amin, amin, amin ya rabbal'alam.

Padang, Januari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN TEORI	11
A. Kajian Teori	11
1. Teknik Dasar Sepakbola	11
2. Teknik Menggiring Bola	14
3. Hakikat Metode Latihan	21
a. Pengertian Metode Latihan	21

b. Komponen Latihan.....	30
4. Metode Latihan Sirkuit	32
a. Pengertian Latihan Sirkuit	32
b. Bentuk Latihan Sirkuit	34
c. Cara Pelaksanaan Latihan Sirkuit	36
5. Hakekat Metode Konvensional	37
6. Pengertian SSB (Sekolah Sepakbola)	40
7. Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan Sirkuit dan Metode Konvensional	41
B. Penelitian Yang Relevan.....	42
C. Kerangka Pemikiran	43
D. Hipotesis Penelitian.....	48
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	50
A. Jenis Penelitian	50
B. Design Penelitian	50
C. Tempat dan Waktu Penelitian	52
D. Populasi dan Sampel	53
1. Populasi	53
2. Sampel	53
E. Definisi Operasional.....	53
F. Pengembangan Instrumen	54
G. Teknik Pengambilan Data	54
H. Instrumen Penelitian	57

I. Teknik Analisis Data.....	59
J. Uji Hipotesis Statistik	60
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Deskripsi Data	61
B. Pengujian Persyaratan Analisis	69
C. Pengujian Hipotesis	71
D. Pembahasan.....	75
E. Keterbatasan Peneliti.....	80
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan	82
B. Implikasi.....	82
C. Saran.....	85
DAFTAR RUJUKAN	86
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Ordinary Matching Pairing</i>	52
Tabel 2. Lamanya Waktu Latihan Sepakbola dalam Satu Pertemuan	56
Tabel 3. Tranformasi Skor Tes Kedalam T-Skor <i>Dribbling</i>	58
Tabel 4. Norma Penelitian <i>Dribbling</i>	59
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kelompok A (Latihan Sirkuit) tes awal terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Tunas Muda Limau Manis	62
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kelompok A (Latihan Sirkuit) tes akhir terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Tunas Muda Limau Manis	64
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kelompok B (Metode Konvensional) tes Awal terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Tunas Muda Limau Manis	66
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Kelompok B (Metode Konvensional) tes Akhir terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Tunas Muda Limau Manis	68
Tabel 9. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas	70
Tabel 10. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas.....	71
Tabel 11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama Kelompok Latihan Sirkuit (Kelompok A)	73
Tabel 12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua Kelompok Metode Konvensional (Kelompok B)	74
Tabel 13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga Kelompok Latihan Sirkuit dan Kelompok Metode Konvensional	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. <i>Dribbling</i> dengan sisi kaki bagian dalam	15
2. Gambar 2. <i>Dribbling</i> dengan sisi kaki bagian luar	16
3. Gambar 3. <i>Dribbling</i> dengan sisi kura-kura kaki	18
4. Gambar 4. Pelaksanaan <i>Dribbling</i>	20
5. Gambar 5. Kerangka pemikiran	48
6. Gambar 6. Bentuk Design Penelitian	51
7. Gambar 7. Bentuk Tes <i>Dribbling</i>	57
8. Gambar 8. Histogram Kelompok A (Latihan Sirkuit) tes awal	63
9. Gambar 9. Histogram Kelompok A (Latihan Sirkuit) tes akhir	65
10. Gambar 10. Histogram Kelompok B (Metode Konvensional) tes awal	67
11. Gambar 11. Histogram Kelompok B (Metode Konvensional) tes akhir	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	88
Lampiran 2. Data Mentah Keterampilan Menggiring Bola	100
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal Setelah Dirangking	101
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal Setelah di Matching dan Pengundian Kelompok	102
Lampiran 5. Tes Akhir Keterampilan Menggiring Bola.....	104
Lampiran 6. Analisis Uji Normalitas Test Akhir Kelompok Metode Latihan Sirkuit Melalui Uji Liliefors	106
Lampiran 7. Analisis Uji Normalitas Test Akhir Kelompok Metode Konvensional Melalui Uji Liliefors	107
Lampiran 8. Analisis Uji Homogenitas Test Akhir Kelompok Metode Latihan Sirkuit dan Metode Konvensional.....	108
Lampiran 9. Pengujian Hipotesis Penelitian Uji HIpotesis 1.....	109
Lampiran 10. Pengujian Hipotesis Penelitian Uji HIpotesis 2.....	111
Lampiran 11. Pengujian Hipotesis Penelitian Uji HIpotesis 3.....	113
Lampiran 12. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	115
Lampiran 13. Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z	116
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	117

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini sepakbola sudah berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat. Permainan sepakbola yang searah dengan filosofi kehidupan seperti kerjasama, saling menghargai, sportifitas, toleransi, disiplin dan semangat pantang menyerah, akan sangat berdampak pada pembentukan dan pembinaan sikap sosial anak pada masa yang akan datang khususnya dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Sepakbola akan membantu anak dalam berinteraksi dengan orang lain dan mengembangkan potensinya.

Sepakbola merupakan cabang olahraga beregu yang sangat menuntut kerjasama dan kekompakan antar setiap pemain. Pencapaian prestasi suatu tim terdapat empat faktor utama yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola di antaranya fisik, teknik, taktik, strategi, dan motivasi. Dalam upaya pencapaian prestasi satu tim harus diimbangi oleh individu pemain yang berkualitas dan mampu mengimplementasikan teknik-teknik bermain sepakbola secara sempurna. Menurut Waack dalam Syafruddin (2011:179) mendefinisikan teknik sebagai cara yang dikembangkan dalam praktek olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan efisien mungkin.

Dengan demikian, teknik merupakan aspek mendasar yang harus dikuasai oleh setiap orang dalam bermain sepakbola sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku guna memperoleh hasil yang optimal. Pada olahraga sepakbola terdapat beberapa teknik-teknik bermain di antaranya mengiring bola (*dribbling*),

mengoper bola (*passing*), menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menghentikan bola (*ball control*), menimang bola (*juggling*) lemparan ke dalam (*throw-in*), mengecoh dan membalik (*tricks and turns*), merampas bola (*intercept*), dan penjagaan gawang (*goalkeeping*) (Suparno dan Suwandi, 2008:3).

Pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik tidak hanya memiliki kemampuan menendang dan mengontrol bola, tetapi kecakapan menggiring bola juga perlu dikuasai, karena menggiring bola sangat dominan digunakan dalam permainan sepakbola. Dalam permainan sepakbola ketika pemain mendapat bola, pemain dapat mengumpan atau menggiring bola tersebut supaya tetap dalam penguasaan tim. Menggiring bola dalam permainan sepakbola yang dimaksud adalah menggiring terputus-putus dan tetap dalam penguasaan pemain, bukan menggiring bola yang menendang bola untuk melewati lawan kemudian lari mengejar bola tersebut dan menggiring bolanya kembali.

Menurut Mielke (2003:1) “Menggiring bola (*dribbling*) merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Lanjut Zalfendi (2010:138) menyatakan bahwa “*Dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung”. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola (*dribbling*) secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Menggiring bola memiliki fungsi mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas kemampuan teknik menggiring bola perlu dilatih secara bertahap dan sesering mungkin agar pemain dapat terbiasa dengan teknik menggiring bola dan memiliki kecakapan menggiring bola. Agar pemain memiliki kecakapan dalam menggiring bola maka perlu latihan yang rutin untuk melatih kecakapan tersebut. Oleh sebab itu, untuk mendapatkan hasil latihan yang baik, tentu dengan metode yang benar, maka kemampuan pelatih menjadi hal yang sangat penting, pengetahuan, dan keterampilan harus dimiliki, sampai kepada hal-hal terperinci tentang cabang olahraga yang dilatihnya. Pengetahuan tersebut termasuk teknik, taktik, peraturan pertandingan, sistem-sistem latihan, strategi latihan, psikologi, motivasi, dan hal mendetail lainnya tentang cabang olahraga tertentu.

Hal ini seperti yang dikemukakan Harsono (1988:7) “Tinggi rendahnya prestasi pemain banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatihnya”, dengan demikian agar prestasi pemain baik, maka pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik pula, sehingga prestasi dapat diraih optimal. Dalam proses latihan banyak metode latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola seperti metode latihan gaya komando, metode konvensional, metode latihan gaya eksplorasi dan lainnya. Dari bermacam bentuk latihan yang diterapkan pelatih sepakbola, peneliti lebih menekankan kepada metode latihan sirkuit demi meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola.

Di Kota Padang cukup banyak berdiri Sekolah-sekolah Sepakbola (SSB), salah satunya adalah SSB Tunas Muda Limau Manis yang melakukan latihan

rutinnya berlokasi di Limau Manis Kota Padang. Sejak mulai dibuka SSB ini pada tahun 2012 SSB Tunas Tunas Muda telah banyak mengikuti pertandingan antar SSB di tingkat Kota Padang dan kabupaten yang ada di Sumatera Barat, namun sayangnya SSB ini belum mendapatkan prestasi yang memuaskan. Hal ini dikarenakan pada saat pertandingan terutama pada saat pemain menggiring bola, bola dengan mudahnya direbut oleh pemain lawan.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di SSB Tunas Muda Limau Manis Kota Padang, terlihat dari pemain yang berlatih dikategorikan mempunyai keterampilan menggiring bolanya rendah. Hal ini terlihat saat pemain tersebut menggiring bola yang mereka kuasai dengan mudah dirampas oleh lawan karena pada saat menggiring bola mereka masih kaku, masih tergesa-gesa sehingga saat menggiring bola kurang lancar. Belum efektifnya metode latihan yang digunakan berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pemain. Ini terlihat dari prestasi yang diraih oleh pemain di kejuaraan antar SSB baik kejuaraan yang diadakan oleh PSP maupun Asosiasi PSSI prestasinya masih jauh dari yang diharapkan. Hal tersebut dilihat dari beberapa kali pertandingan yang diikuti oleh SSB Tunas Muda Limau Manis sejauh ini hanya sampai babak penyisihan. Dilihat dari sarana prasana dan tenaga pelatih yang sangat terbatas, ini berdampak pada pemain yang berlatih di SSB Tunas Muda Limau Manis Kota Padang.

Kenyataan ini tentu akan mempengaruhi terhadap keterampilan menggiring bola pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis yang mengikuti proses latihan. Permasalahan lain yang sering ditemui di lapangan

banyaknya pelatih yang melatih tidak berdasarkan program latihan bahkan ada yang tidak membuat program latihan, sehingga materi latihan yang diberikan tidak tersusun secara sistematis, hal ini merupakan salah satu penyebab kemunduran prestasi.

Maka dari itu diperlukan usaha yang tepat guna mencari pemecahannya. Pembinaan dan perkembangan olahraga sepakbola pada SSB Tunas Muda Limau Manis perlu diupayakan dengan optimal. Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membina, serta meningkatkan keterampilan menggiring bola dan bahkan melahirkan pemain sepakbola yang dapat meraih prestasi, baik turnamen ditingkat Kota Padang maupun di tingkat Provinsi. Salah satu upaya yang paling strategis untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, Peneliti ingin menerapkan suatu metode latihan dengan menggunakan pos-pos, di mana setiap pos itu memiliki beberapa bentuk latihan yang berbeda-beda. Karena dengan menggunakan bentuk latihan yang berbeda-beda di setiap posnya, kita dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola secara serempak dalam waktu relatif singkat serta menjadikan latihan yang menyenangkan karena memiliki variasi bentuk latihan. Metode latihan yang dimaksud adalah metode latihan sirkuit .

Menurut Sajoto (1988:83) latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang pemain melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai apabila seorang pemain telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan, sedangkan metode yang digunakan dalam latihan oleh pelatih SSB Tunas Muda Limau Manis masih menggunakan metode

konvensional. Metode konvensional ini adalah suatu metode yang lebih terfokus kepada pelatih, dalam metode ini pelatih menyampaikan materi latihan, memberikan contoh gerakan yang akan diajar atau pelatih memberikan gambaran tentang gerak yang akan dilakukan oleh pemain tersebut, setelah pelatih menjelaskan tentang gerakan atau program latihan maka setelah itu pemain memperagakan bentuk latihan yang diajarkan, dan terakhir pelatih melakukan evaluasi latihan.

Dalam hal ini, mengenai keterampilan menggiring bola pemain SSB Tunas Muda Limau Manis diperlukan metode latihan yang lebih tepat. Penggunaan metode dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan hasil yang tidak tepat. Hal ini harus diperhatikan oleh pelatih agar dapat menggunakan metode dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dengan adanya kedua metode ini kita bisa melihat manakah diantara kedua metode ini yang lebih efektif terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola SSB Tunas Muda Limau Manis baik menggunakan metode latihan sirkuit maupun menggunakan metode konvensional. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui mana diantara kedua metode ini yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sejauh mana pengaruh metode latihan sirkuit dan metode konvensional dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis yang mengikuti latihan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, terdapat banyak permasalahan yang dapat dijadikan fokus penelitian sehubungan dengan keterampilan menggiring bola. Permasalahan tersebut antara lain adalah metode latihan digunakan oleh pelatih. Penentuan metode latihan yang digunakan dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola. Penggunaan metode latihan dapat membantu pelatih dalam melaksanakan program latihan sehingga program latihan dapat berjalan baik. Dengan demikian, tujuan dari latihan dapat tercapai secara efektif dan efisien.

Kemampuan seseorang pelatih tidak hanya sekedar melakukan proses latihan melainkan juga harus bisa memilih gaya latihan yang cocok untuk diterapkan dalam latihan sepakbola. Dari beberapa metode latihan, peneliti mengasumsikan bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan sirkuit dan metode konvensional merupakan metode yang efektif dalam menunjang keterampilan menggiring bola, hanya saja dalam hal ini kedua metode ini terdapat perbedaan terutama dalam pelaksanaan dan penerapannya. Metode latihan sirkuit adalah metode latihan yang terdiri dari beberapa stasiun atau pos dan di setiap pos seorang pemain melakukan jenis latihan yang telah ditentukan dan berbeda-beda di setiap posnya. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang pemain telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan. Metode konvensional adalah metode latihan yang sering dilakukan oleh pelatih dengan memberikan program-program latihan yang biasa pelatih berikan kepada pemain seperti langkah pertama pelatih menyampaikan materi latihan,

memberikan contoh gerakan yang akan di ajar, setelah memberikan contoh gerakan latihan, pemain melakukan latihan tersebut dan terakhir pelatih evaluasi latihan.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari interpretasi yang berbeda dan masalah yang lebih luas maka perlu pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti ialah:

“Upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola sebagai variabel terikat dengan metode latihan sirkuit dan metode konvensional sebagai variabel bebas pada pemain usia 15-17 Tahun SSB Tunas Muda Limau Manis Kota Padang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan sirkuit dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis?
2. Apakah metode konvensional dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis?
3. Apakah metode latihan sirkuit lebih efektif dibandingkan metode konvensional terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh perbedaan metode latihan sirkuit dan metode konvensional terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan tentang :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan sirkuit terhadap keterampilan menggiring bola pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis
2. Untuk mengetahui pengaruh metode konvensional terhadap keterampilan menggiring bola pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis
3. Untuk mengetahui mana yang lebih efektif antara metode latihan sirkuit dengan metode konvensional terhadap keterampilan menggiring bola pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah

1. Kepada pemain SSB Tunas Muda Limau Manis yaitu sebagai acuan dan sumbangan dalam memecahkan masalah keterampilan menggiring bola.
2. Memberikan informasi tentang pentingnya metode latihan latihan sirkuit dan metode latihan konvensional terhadap keterampilan

menggiring bola pada pemain usia 15-17 Tahun SSB Tunas Muda Limau Manis Kota Padang.

3. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, pembina, para pemain serta guru olahraga bahwa latihan sirkuit dan metode latihan konvensional berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada pemain usia 15-17 Tahun SSB Tunas Muda Limau Manis Kota Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

1. Metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang, hasil yang diperoleh $t_{hitung} 17,98 > t_{tabel \alpha=0,05} 1,76$ yang artinya hipotesis diterima dengan rata-rata pada tes awal 16,95 menjadi 12,54 pada tes akhir.
2. Metode konvensional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang, hasil yang diperoleh $t_{hitung} 12,57 > t_{tabel \alpha=0,05} 1,76$ yang artinya hipotesis diterima dengan rata-rata pada tes awal 17,36 menjadi 11,42 pada tes akhir.
3. Metode latihan sirkuit memberikan pengaruh lebih efektif dibandingkan dengan metode konvensional untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang, di mana hasil yang diperoleh $t_{hitung} 3,74 > t_{tabel \alpha=0,05} 1,76$, terdapat perbedaan pengaruh latihan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa pendekatan metode latihan sirkuit dan metode konvensional terhadap peningkatan

keterampilan menggiring bola. Artinya kedua latihan ini dapat dipergunakan dalam melatih keterampilan sepakbola.

Hasil penelitian ini cukup menarik untuk dikemukakan, karena dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa pengaruh metode latihan sirkuit lebih efektif dibandingkan dengan metode konvensional. Walaupun secara umum kedua metode ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola, apabila diterapkan kepada pemain ternyata pengaruh metode latihan sirkuit lebih efektif dibandingkan dengan metode konvensional. Hal ini dapat diungkapkan berdasarkan hasil penelitian yang peneliti kemukakan, di mana hasil akhir menunjukkan bahwa metode latihan sirkuit lebih memberikan peningkatan yang besar terhadap keterampilan menggiring bola dibandingkan metode konvensional terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola.

Implikasi pertama temuan penelitian ini diharapkan pada pelatih sepakbola Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis bahwa dalam melatih teknik keterampilan menggiring bola, dengan metode latihan sirkuit merupakan metode yang lebih baik digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Ini bermakna bahwa pelatih harus bisa menetapkan metode latihan yang tepat sehingga dalam pelaksanaannya keterampilan menggiring bola lebih cepat untuk ditingkatkan.

Implikasi kedua penelitian ini berdampak pada Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang dalam mengikuti latihan agar lebih menyukai metode latihan sirkuit teknik sehingga membuat motivasi pemain dalam mengikuti latihan lebih tinggi, sehingga hasil latihan yang diperolehnya juga

lebih baik. Pemain harus antusias mengikuti latihan dengan metode latihan sirkuit.

Dalam hal ini latihan dengan metode konvensional juga tidak begitu saja diabaikan, karena bagaimanapun hasil dalam penelitian ini juga menemukan peningkatan dari keterampilan menggiring bola dengan menggunakan metode konvensional.

Kedua metode di atas disusun atas dasar cara masing-masing pada kegiatan latihan. Perbedaan keberhasilan antara pendekatan dengan metode latihan sirkuit dan metode konvensional secara keseluruhan, menunjukkan bahwa metode latihan sirkuit lebih efektif dibandingkan dengan metode konvensional. Dilihat dari perhitungan rata-rata angka yang diperoleh maupun signifikansi perbedaan antara kedua bentuk pendekatan di atas terhadap peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang.

Dengan demikian, implikasinya adalah bahwa metode konvensional sebaiknya menjadi suatu acuan atau pertimbangan yang digunakan dalam peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang.

Implikasi ketiga yang juga dapat disampaikan dari hasil penelitian ini adalah bahwa metode latihan sirkuit lebih efektif digunakan untuk peningkatan keterampilan menggiring bola Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang dibandingkan metode konvensional.

C. Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih agar mempunyai program latihan yang sudah disempurnakan demi meningkatkan prestasi pemain dan benar-benar mengetahui metode yang efektif dan efisien yang akan diberikan kepada pemain.
2. Diantara kedua metode latihan ini, ternyata metode latihan sirkuit lebih efektif digunakan dalam upaya peningkatan keterampilan menggiring bola Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang, jadi disarankan kepada pelatih agar menggunakan metode ini pada saat memberikan latihan keterampilan sepakbola.
3. Diharapkan bagi seluruh pemain yang dijadikan sampel agar dapat melakukan latihan yang lebih serius dalam upaya meningkatkan keterampilan dasar sepakbola.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Majid. 2013. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Rosda.
- Arsil. 1999. *Pembinaan kondisi Fisik*. Padang : FIKFardi.
- Bompa Tudor o. 1983. *Theory and methodology of training*. The key to athletic performance. IOWA: Kendal/Hunt publishing.
- Djafar. 2004. “Kontribusi Strategi Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar”. *Tesis* Universitas Negeri Padang.
- Gifford, Clive. 2007. *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama
- Hamruni. 2012. *Strategi pembelajaran*. Yogyakarta: Insan Mandiri.
- Harsono. 1988. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Hendri Irawadi. 2010. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Herwin. (2004). “*Keterampilan Sepakbola Dasar*.” Diklat. Yogyakarta: FIK UNY
- Imam Sodikun,dkk.2012.*Hand-Out Statistik*. Padang: Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang.
- Kokasih, engkos. 1993. *Olahraga, Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Indonesia: Saka Mitra Kompetensi
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: PT Grafindo Persada
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar raya
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Nasution S. 2004. *Didaktik Asas-Asas Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pate, Rotella & Mc Clenaghan. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Ilmu Kepelatihan*. (terjemahan oleh Kasiyo Dwijowinoto). Semarang; IKIP Semarang Press.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2009. *Tes Keterampilan Sepakbola*. Jakarta