

**PERBEDAAN PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING*, DAN METODE
INTERVAL TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING*
PEMAIN SEPAKBOLA SSB ASAM PULAU KECAMATAN 2 X 11 KAYU
TANAM KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

TESIS



RICAR MAHENDRA
16199102 / 2016

***Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan***

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

ABSTRACT

Ricar Mahendra. 2018: Differences in the Effect of *Circuit Training* Methods And *Interval Training* Methods on football players' *Long Passing* ability SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman. Thesis of Sport Education Studi Program S2 Faculty of Sport Science State University of Padang.

This study aims to know the difference of *circuit training* and *interval training* method to the ability of *long passing* SSB Asam Pulau soccer players Kecamatan 2 X 11 kayu Tanam Kabupaten. Padang Pariaman. The type of this research is *quasi experiment* with the research design used is the *Two Groups Pre Test – Post Test Design*. The population of this study were all U6 - U18 totaling 98 athletes. Sampling technique in this research use *purposive sampling*. *Long passing* data was measured using Bobby Charlton's *long passing* test. Data Analysis Technique used to test the hypothesis is by t test analysis.

The results of data analysis show that: 1) There is an effect of a better increase in *long passing* ability players SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman, after being given *circuit training* method. The calculation results show that $t_{hitung} = 2.68 > F_{tabel} = 1.80$, 2) There is an effect of a better increase in *long passing* ability players SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman, after being given *interval training* method. The calculation results show that $t_{hitung} = 4.61 > F_{tabel} = 1.80$, 3) There is no difference in the increase of *long passing* ability players SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman, after given *circuit training* method and *interval training* method, The calculation result show that $t_{hitung} = -0.80 < t_{tabel} = 1.80$.

Keywords: *Circuit Training* Method, *Interval Training*, and *Long Passing*

ABSTRAK

Ricar Mahendra. 2018: Perbedaan Pengaruh Metode *Circuit Training* dan *Interval Training* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain Sepakbola SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman. Tesis Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode *circuit training* dan *interval training* terhadap kemampuan *long passing* pemain sepakbola SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan desain penelitian yang digunakan yaitu *Two Groups Pre Test – Post Test Design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh U6 - U18 yang berjumlah 98 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Data *long passing* diukur dengan menggunakan tes *long passing* Bobby Charlton. Teknik Analisis Data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan analisis uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh peningkatan yang lebih baik kemampuan *long passing* pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman, setelah diberikan metode *circuit training*. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 2.68 > F_{tabel} = 1,80$, 2) Terdapat pengaruh peningkatan yang lebih baik kemampuan *long passing* pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman, setelah diberikan metode *interval training*. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 4.61 > F_{tabel} = 1,80$, 3) Tidak terdapat perbedaan peningkatan yang lebih baik kemampuan *long passing* pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman, setelah diberikan metode *circuit training* dan metode *interval training*, Hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = -0,80 < t_{tabel} = 1.80$.

Kata kunci : Metode *Circuit Training*, *Interval Training*, dan *Long Passing*

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama : *Ricar Mahendra*
Nim : *16199102*

Nama

Tanda Tangan / Tanggal

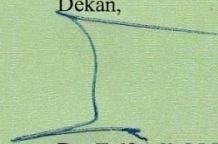
Dr. Zalfendi, M.Kes
NIP. 195906021985031003
Pembimbing I

 / *2-7-2018*

Dr. Donic, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004
Pembimbing II

 / *2-7-2018*

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



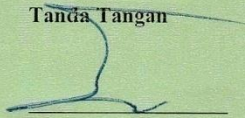
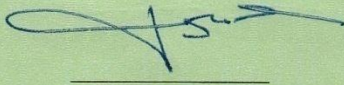
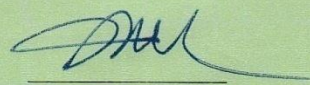
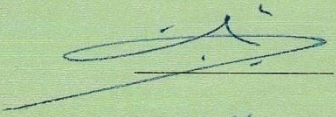
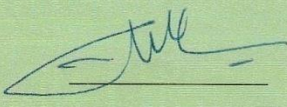
Dr. Zalfendi, M.Kes
NIP. 195906021985031003

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,



Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO
NIP. 195911041985101001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Zalfendi, M.Kes</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Donic, S.Pd, M.Pd</u> (Sekretaris)	
3.	<u>Prof. Dr. Syahril Bakhtiar, M.Pd</u> (Anggota)	
4.	<u>Dr. Khairani, M.Pd</u> (Anggota)	
5.	<u>Dr. Alnedral, M.Pd</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Nama : *Ricar Mahendra*
Nim : *16199102*
Tanggal Ujian : *22 Mei 2018*

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa.

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode *Circuit Training* dan Metode *Interval Training* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu tanam Kabupaten Padang Pariaman”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun 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 dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya, dan dicantumkan dalam daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran 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, 22 Mei 2018
Saya yang menyatakan,



Ricar Mahendra
NIM: 16199102

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini yang berjudul Perbedaan Pengaruh Metode *Circuit Training* dan *Interval Training* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Pemain Sepakbola SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kabupaten Padang Pariaman sesuai dengan rencana. Tujuan penulisan tesis ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penulisan hasil penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya tesis ini. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Zalfendi, M.Kes sebagai pembimbing I, dan Dr. Donie, S.Pd. M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan tesis ini.
2. Dr. Khairani, M. Pd, Prof. Dr. Syahril Bakhtiar, M. Pd, dan Dr. Alnedral, M. Pd, selaku kontributor yang telah memberikan masukan, saran, motivasi,

sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji tesis ini.

3. Dr. Bafirman, M. Kes, AIFO selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan tesis ini.
4. Seluruh staf dan pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
5. Pelatih dan pengurus SSB Asam Pulau kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan fasilitas dalam kegiatan penelitian.
6. Kepada ayah saya Herman, SP dan ibunda Yarniswati, S. Pd. yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
7. Kepada kedua saudara saya yang selalu memberikan motivasi sehingga tesis ini terselesaikan.
8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Angkatan 2015, 2016, 2017
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, 22 Mei 2018

Ricar Mahendra
NIM: 16199102

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	12
D. Perumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	13
F. Kegunaan Hasil Penelitian	13
 BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teoritik	15
1. Hakikat Kemampuan <i>Long Passing</i>	15
2. Hakikat Latihan	25
3. Hakikat Metode <i>Circuit Training</i>	34
4. Hakikat Metode <i>Interval Training</i>	49
B. Penelitian Yang Relevan	57
C. Kerangka Konseptual	58
D. Hipotesis Penelitian.....	62

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode dan Disain Penelitian.....	63
B. Tempat dan Waktu Penelitian	64
C. Populasi dan Sampel	64
D. Desain Operasional Variabel	65
E. Rancangan Perlakuan	66
F. Teknik Pengumpulan Data	67
G. Teknik Analisis Data.....	69
H. Hipotesis Statistika.....	70
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	71
B. Uji Persyaratan Analisis	75
C. Pengujian Hipotesis.....	78
D. Pembahasan.....	79
E. Keterbatasan Penelitian	84
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	86
B. Implikasi	86
C. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Racangan Penelitian	63
2. Populasi	64
3. Sampel	65
4. Distribusi Data <i>Posttest Long Passing</i> Kelompok Metode <i>Circuit Training</i> (P_2X_1)	71
5. Distribusi Data <i>Posttest Long Passing</i> Kelompok Metode <i>Interval Training</i> (P_2X_2)	73
6. Distribusi Data <i>Posttest Long Passing</i> Kelompok Kontrol (P_2X_3)	74
7. Hasil Uji Normalitas	76
8. Hasil Uji Homogenitas Varians	77
9. Hasil Analisis Hipotesis Penelitian (Uji-t)	78
10. Data Kemampuan <i>Long Passing</i>	110
11. Data Kemampuan Kelompok <i>Circuit Training</i> , <i>Interval Training</i> , dan Kontrol	111

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan <i>Long Passing</i>	24
2. Kerangka Konseptual	62
3. Bidang Sasaran Tes <i>Long Passing</i> Bobby Charlton	68
4. Jarak dan Target Tes <i>Long Passing</i> Bobby Charlton.	68

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Data Posttest <i>Long Passing</i> Kelompok Metode <i>Circuit Training</i> (P_2X_1)	72
2. Data Posttest <i>Long Passing</i> Kelompok Metode <i>Interval Training</i> (P_2X_2)	74
3. Data Posttest <i>Long Passing</i> Kelompok kontrol (P_2X_3)	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	94
2. Data Kemampuan <i>Long Passing</i>	110
3. Data Kemampuan Kelompok <i>Circuit Training</i> , <i>Interval Training</i> , dan Kontrol	111
4. Pengujian Normalitas Data Dengan Uji lilifor	115
5. Uji Homogenitas Data dengan Uji-F.	118
6. Pengujian Hipotesis dengan Uji-t.	120
7. Surat Keterangan Izin Penelitian dari Jurusan.	123
8. Surat Keterangan Rekomendasi Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Padang Pariaman Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik	124
9. Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan Penelitian	125
10. Dokumentasi Penelitian.....	126

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya.

Keberhasilan pembangunan di suatu negara juga tidak terlepas dari kualitas sumber daya manusia yang dimilikinya. Pembangunan tidak akan berjalan dengan baik apabila tenaga penggeraknya yaitu masyarakat tidak memiliki kesehatan yang baik dalam menjalankan pembangunan tersebut. Untuk itu dalam menunjang pembangunan nasional olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Dalam menunjang pembangunan Nasional pembangunan pada sektor olahraga saat ini diarahkan untuk mendukung peningkatan sumber daya manusia agar menjadi tenaga yang terampil, cerdas, berkepribadian serta sehat jasmani dan rohani.

Dalam UU RI No. 03 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, BAB VI pembinaan dan pengembangan olahraga, pasal 20 ayat 03 disebutkan bahwa: “olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan

ilmu dan pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami bahwa pembinaan olahraga prestasi harus dilakukan secara bertahap dan dengan proses pembinaan yang berkelanjutan, direncanakan secara efektif dan terprogram dengan baik, melalui program pemandu dan pengembangan bakat atlet dan kajian ilmu pengetahuan dan teknologi untuk meraih prestasi puncak.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang dengan sangat pesat, karena permainan ini sangat digemari oleh pemuda dan masyarakat. Dengan didirikannya klub-klub/SSB sepakbola di masyarakat baik di perkampungan selain untuk memenuhi kebutuhan untuk meningkatkan kebugaran jasmani juga akan membangkitkan semangat baru untuk mendukung bagi perkembangan keolahragaan nasional khususnya sepakbola yang akhir-akhir ini mengalami penurunan prestasi baik di tingkat asia tenggara maupun asia.

Pembinaan sepakbola di masyarakat melalui klub-klub maupun SSB merupakan pemasok pemain sepakbola terbesar dalam olahraga prestasi. Posisi strategis SSB sebagai untuk bibit-bibit dalam proses pembinaan olahraga tersebut membutuhkan perencanaan dan pengolahan. Perencanaan yang baik dan pengolahan secara professional serta dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi diharapkan dapat memperbaiki mutu persepakbolaan Nasional yang telah lama mengalami penurunan prestasi.

Tujuan permainan sepakbola sejatinya adalah permainan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan, sehingga untuk dapat melakukan teknik-teknik tersebut butuh latihan yang rutin dan terprogram. Teknik yang paling dominan dari teknik-teknik yang ada adalah teknik menendang bola, karena dalam permainan sepakbola teknik menendang bola termasuk karakteristik dari permainan tersebut, Kosasih (1993:232) mengemukakan: “yang penting dan harus di latih dalam permainan sepakbola adalah teknik menendang, menghentikan dan mengontrol bola, membawa atau menggiring bola, gerak tipu, menyundul bola dan melempar bola ke dalam (*throw in*)”, menendang bola merupakan usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menguatkan kaki. Seorang pemain bola dengan kemampuan kualitas menendang bola yang baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan memberikan operan kepada teman yaitu operan dekat maupun operan jauh, menembak bola ke arah mulut gawang lawan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan langsung ke depan.

Ditinjau dari fungsinya *long passing* memiliki kontribusi besar yaitu untuk memberikan umpan jarak jauh yang menyusuri tanah maupun bola lambung dan umpan ke daerah gawang lawan. Umpan-umpan yang tepat dan akurat akan memudahkan teman satu tim untuk menerima atau menyelesaikannya dengan mencetak gol ke gawang lawan. Selain itu, *long passing* jauh memiliki efektivitas yang cukup baik, bila bola dalam keadaan melambung di atas sangat kecil kemungkinan untuk di gagalkan oleh lawan, pentingnya peranan *long passing*,

maka dari itu harus dilatih dan dikembangkan secara kontinyu dan sistematis adapun prinsip dari kemampuan *long passing* yang harus diketahui menurut Gifford (2007:16) adalah sebagai berikut :

- 1). Kaki tumpuan harus di tempatkan disamping dan agak kebelakang bola, ayunkan kaki yang kamu gunakan untuk menendang bola dengan lembut dengan ujung kaki mengarah kebawah, 2). Arahkan kaki mu untuk menendang bola bagian bawah, condonglah sedikit kebelakang, karena ini akan membantu melambungkan bola lebih tinggi, pusatkan pandanganmu pada bola, 3).Setelah menendang bola, kakimu harus mengikuti arah bola dan bergerak agak menyamping, berlatihlah melakukan umpan ini dengan kekuatan yang berbeda.

Untuk dapat menguasai kemampuan *long passing* juga di perlukan kondisi fisik yang baik juga, kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan Sajoto (1988: 57), bahwa “kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi”.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan. Syafruddin (2011:21) menjelaskan bahwa “latihan merupakan realisasi atau implementasi dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan tuntutan yang semakin dipersulit untuk memperbaiki kemampuan fisik dan mental”. Bompa et al (1994:5) “Latihan ditekankan pada komponen-komponen fisik, terutama

terhadap daya ledak otot tungkai yang menunjang secara keseluruhan untuk penampilan atlet, kesempurnaan fisik diartikan sebagai suatu perkembangan yang menyeluruh dan harmonis, penguasaan keterampilan yang halus dan bervariasi”.

Berdasarkan uraian di atas selain teknik dasar dalam sepak bola, dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik juga memegang peranan penting untuk pencapaian sebuah prestasi yang baik, karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik maka seorang pemain sepakbola akan cepat mengalami kelelahan, terutama pada saat pemain sepakbola melakukan *long passing* yang mengakibatkan tendangan yang dihasilkan kurang akurat, Weineck dalam Hilmi dan Roseina (2009:2) ”Permainan sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan, salah satu yang sangat mendukung adalah power tungkai pada saat melakukan tendangan melambung dan keras tentu dibutuhkan power otot tungkai yang maksimal”, oleh karena itu, perlu diadakan latihan fisik yang tepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai supaya mendapatkan tendangan *long pass* yang jauh dan akurat.

Circuit training merupakan salah satu metode latihan fisik yang pelaksanaannya berdasarkan pos/stasiun dengan beberapa item latihan yang telah disusun sebelumnya. Rasch dalam Sajoto (1988:161) menyatakan suatu *circuit* terdiri dari sejumlah stasiun latihan, di mana latihan-latihan dilaksanakan. Beban latihan dalam sirkuit kira-kira setengah beban maksimal yang biasa dilakukan. Satu *circuit training* dinyatakan selesai, apabila seseorang telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis serta waktu yang ditetapkan,

Sedangkan Bompa (1994:380) menyatakan bahwa dalam pengembangan program *circuit training* harus mengikuti beberapa petunjuk yaitu:

- a) *circuit* pendek terdiri dari 6 latihan, normal terdiri 9 latihan dan panjang 12 latihan, total latihan antara 10-13 menit, biasanya dilakukan 3 putaran, b) kebutuhan fisik harus ditingkatkan secara perorangan, c) satu set terdiri dari pos-pos, maka disusun latihan yang penting, d) sirkuit harus disusun untuk otot-otot secara bergantian, e) keperluan latihan perlu diatur secara teliti dengan memperhatikan waktu atau jumlah ulangan yang dilakukan, f) meningkatkan unsur-unsur latihan, waktu untuk melakukan sirkuit dapat dikurangi tanpa mengubah jumlah ulangan atau beban, atau menambah beban atau jumlah ulangan.

Pendapat di atas menjelaskan bahwa *circuit training* terdiri dari beberapa pos/stasiun latihan yang berbeda bentuk latihannya di setiap pos. Satu *circuit* latihan dinyatakan selesai apabila seseorang telah melakukan latihan di seluruh pos yang telah disusun sebelumnya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dalam usaha meningkatkan kemampuan *long passing*, *circuit training* sangat cocok dilakukan. Pelatih bisa memberikan banyak bentuk kegiatan latihan bervariasi dalam satu *circuit training*, sehingga usaha untuk meningkatkan kemampuan *long passing* bisa dilakukan dengan cepat. Selain itu dengan adanya variasi kegiatan latihan akan membuat pemain tidak bosan dalam menjalankan serangkaian kegiatan latihan yang telah disusun pelatih.

Selain metode *circuit training*, ada juga metode *interval training*, Lutan (2002:49) “*interval training* adalah suatu bentuk dari metode berlatih yang menggabungkan pelaksanaan latihan interval yakni, istirahat-latihan-istirahat-latihan-istirahat dan seterusnya”. Berdasarkan pendapat tersebut *interval training*

adalah melakukan suatu kerja dengan diselingi waktu-waktu istirahat, dan berulang-ulang. Peneliti mencoba untuk menggabungkan latihan *depth jump* dengan metode *interval*, untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian dengan menggunakan pendekatan latihan *depth jump* dengan metode *interval training* terhadap kekuatan otot tungkai. Penelitian Markovic dalam Hilmi dan Roseina (2009:20) menyimpulkan bahwa latihan *plyometric* dapat meningkatkan power tungkai dengan hasil pada *depth jump* 87%, *knee tuck jump* 85%, *squat jump* 47%, *drop jump* 47%.

Berdasarkan pendapat di atas metode *interval training* merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Bentuk latihan yang digunakan berupa latihan *depth jump* yang mana sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat dan loncat yang berulang-ulang atau latihan refleksi regangan dari otot-otot yang terlibat untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif secara cepat dan dinamis sebelum otot berkontraksi kembali. Dengan latihan *depth jump*, pelatih akan memperbaiki daya ledak otot tungkai pemain melalui latihan lompatan atau loncatan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *long passing*.

Beberapa faktor di atas merupakan hal yang mempengaruhi kemampuan dan peningkatan *long passing* apabila hal ini menjadi perhatian khusus bagi pelatih dalam meningkatkan kemampuan *long passing*, maka tentunya peningkatan kemampuan *long passing* pemain sepakbola akan lebih baik dan prestasi tinggi pun dapat di raih. Persatuan sepakbola Asam Pulau, Kecamatan 2 X 11 Kayu

Tanam Kabupaten Padang Pariaman, merupakan salah satu klub/SSB yang ada di Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam bertepatan di desa Asam Pulau, di singkat SSB Porpas (Persatuan Sepakbola Asam Pulau) SSB ini berdiri pada tahun 2011, disini pelatih menerima umuran 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-18 tahun. Berdasarkan hasil observasi terhadap sekolah sepakbola porpas pada pemain kategori U 15 tahun melakukan game lapangan penuh dan pada saat bertanding, peneliti menemukan banyak kesalahan dalam hal *long passing*.

Pada saat pemain melakukan *long passing* kepada teman, bola dapat di rebut atau di potong oleh lawan disebabkan karena kurang kualitas teknik, ketepatan dan kurang dalam hal *long passing* dan melakukan control bola, sebagai contoh pada saat menendang bola posisi badan masih lurus dengan bola dan sasaran jadi tendangan kurang tepat sasaran, posisi badan masih condong kebawah, tumpuan kaki terlalu jauh dengan bola dan perkenaan kaki pada bola masih pada tengah-tengah bola.

Dari masalah yang peneliti amati di lapangan pemain belum dapat menguasai teknik *long passing* dengan baik. Peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih bahwa latihan *long passing* sudah di berikan kepada pemain, tetapi belum sepenuhnya bervariasi, peneliti juga mendapatkan data observasi permasalahan melalui angket kuisioner yang dibagikan kepada 36 pemain dari perwakilan usia 15 tahun, data tersebut juga dapat dijadikan acuan sebagai analisis kebutuhan dalam penelitian peneliti. Hasil dari data observasi tersebut adalah 100% pemain SSB porpas mengungkapkan suka dengan permainan sepakbola,

96% pemain dapat melakukan teknik dasar sepakbola, 97% pemain sudah dapat melakukan teknik *passing*, 90% pemain mengungkapkan hanya sering di ajarkan materi *short passing* dan 79% mengungkapkan diajarkan materi latihan *long passing* semetara 95% materi model latihan *passing* bervariasi, 93% pemain mengungkapkan materi model latihan *short passing* sudah bervariasi, sementara untuk model latihan *long passing* hanya 73% dengan model latihan konvensional yaitu latihan menendang *long passing* berhadapan dengan satu bola, kemudian 98% pemain mengungkapkan menginginkan latihan *long passing* yang bervariasi.

Sesuai dari hasil observasi, wawancara dan angket, peneliti menganggap bahwa ada permasalahan dalam hal *long passing* dan model latihan yang kurang bervariasi. Untuk itu peneliti menitik beratkan pada salah satu materi *long passing*, karena peneliti beranggapan bahwa *long passing* adalah suatu hal yang penting dalam permainan sepakbola dan merupakan teknik lanjutan dari dasar *passing*. Diketahui bahwa prestasi sekolah sepakbola Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman masih rendah bahkan cenderung menurun dari tahun ke tahunnya. Hal ini terlihat dari 3 kali pertandingan di akhir tahun 2015-2016 dalam rangka mengikuti berbagai kompetisi resmi seperti danone nation cup dan turnamen tingkat SSB seluruh Kabupaten Padang Pariaman, hanya membuat hasil 1 kali imbang dan 2 kali kalah, sehingga SSB belum bisa memberikan kontribusi yang banyak terhadap klub/SSB yang ada pada tingkat kabupaten/provinsi

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa kemampuan *long passing* pemain masih rendah, sehingga prestasi yang diinginkan belum dapat diperoleh. Kenyataan ini menjadi daya tarik untuk diteliti. Oleh sebab itu peneliti merasa perlu melakukan penelitian mengenai permasalahan yang telah diuraikan di atas. Maka dari itu peneliti tertarik membedakan metode yang mana yang lebih baik dan efisien dalam mengembangkan kemampuan *long passing*. Dengan harapan melalui penelitian ini, peneliti dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan prestasi sepakbola, khususnya SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah terlebih dahulu sebelum menentukan faktor mana yang dianggap paling mempengaruhi kemampuan *long passing* atlet. Beberapa faktor penyebab masalah dimaksud dapat dijelaskan sebagai berikut.

Faktor yang pertama adalah kemampuan seorang pelatih dalam melatih. Pelatih yang juga berperan sebagai guru belum memahami bagaimana prosedur pelatihan yang baik dalam melakukan *long passing* yang baik dan benar. Pelatih belum mempunyai lisensi yang jelas untuk melatih kemampuan *long passing* tetapi hanya berdasarkan pengalaman saja. Kemampuan pelatih seharusnya tidak hanya menyusun program latihan tetapi juga bagaimana penerapannya terhadap atlet di lapangan. Pelatih yang memiliki kemampuan baik diduga akan bisa menjelaskan

dan memberikan pemahaman dengan baik kepada atlet mengenai program yang telah disusun, sehingga kemampuan *long passing* atlet bisa meningkat. Sebaliknya pelatih yang tidak memiliki kemampuan yang baik diduga akan kesulitan dalam penerapan setiap program latihan yang telah disusun.

Metode latihan yang digunakan juga mempengaruhi kemampuan *long passing*. Pelatih belum menggunakan metode latihan yang tepat dalam upaya peningkatan kemampuan *long passing*. Metode latihan yang digunakan pelatih tidak terprogram dengan baik bahkan cenderung monoton dan tidak bervariasi. Pemilihan metode latihan yang baik tentunya akan memberikan dampak yang positif juga terhadap perkembangan kemampuan *long passing*. Berdasarkan penelitian yang ada, Banyak metode latihan yang dapat dipakai dalam upaya peningkatan kemampuan *long passing* seperti metode *circuit training*, dan *interval training*.

Kondisi fisik pemain dalam menjalani proses latihan juga mempengaruhi kemampuan *long passing* atlet. Dalam proses latihan atlet terlihat mudah lelah bahkan sering tidak dapat melakukan dengan baik tuntutan gerak yang di instruksikan oleh pelatih. Hal ini diduga belum adanya dampak dari latihan yang di berikan terhadap peningkatan kondisi fisik pemain yang memiliki kondisi fisik bagus akan mampu menjalani proses latihan dengan baik, sebaliknya pemain yang tidak memiliki kondisi fisik yang prima kesulitan menjalani metode latihan yang dilakukan.

Sarana dan prasarana juga mempengaruhi kemampuan *long passing* atlet. Ketersediaan sarana latihan seperti *coen*, bola, rompi, gawang mini dan alat pendukung lainnya masih kurang dan belum memadai, Apabila sarana yang ada kurang memadai diduga ini akan mempengaruhi peningkatan kemampuan *long passing*, karena pemain tidak bisa latihan dengan maksimal.

Beberapa faktor diatas merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan *long passing* atlet yang dijadikan identifikasi masalah oleh penulis dalam perkembangan dan peningkatan kemampuan *long passing* pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah serta penjelasan di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada perbedaaan pengaruh metode *circuit training*, dan *interval training* terhadap kemampuan *long passing* pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman.

Dengan ketentuan *circuit training*, dan *interval training* sebagai variabel bebas, dan *long passing* sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh antara kelompok yang di berikan metode *circuit training* terhadap *long passing* pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman.

2. Apakah terdapat pengaruh antara kelompok yang di berikan metode *interval training* terhadap *long passing* pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok yang di berikan metode *circuit training*, dan *interval training*, terhadap *long passing* pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan apakah terdapat pengaruh antara kelompok yang di berikan metode *circuit training* terhadap *long passing* pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman.
2. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan apakah terdapat pengaruh antara kelompok yang di berikan metode *interval training* terhadap *long passing* pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman.
3. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok yang di berikan metode *circuit training*, dan metode *interval training* terhadap *long passing* pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya bidang olahraga sepakbola dalam rangka untuk meningkatkan kemampuan *long passing*.
2. Para pemain/atlet sebagai acuan untuk intropeksi atau penilaian diri dalam rangka mengembangkan proses latihan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *long passing* untuk menggapai prestasi.
3. Para pelatih sepakbola dan pengurus untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi atlet yang memiliki kemampuan *long passing* rendah.
4. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan tentang cara meningkatkan kemampuan *long passing*.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh peningkatan yang lebih baik kemampuan *long passing* pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman, setelah diberikan metode latihan *circuit training*. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 2.68 > F_{tabel} = 1,80$.
2. Terdapat pengaruh peningkatan yang lebih baik kemampuan *long passing* pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman, setelah diberikan metode *interval training*. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 4.61 > F_{tabel} = 1,80$.
3. Tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan kemampuan *long passing* pemain SSB Asam Pulau Kecamatan 2 X 11 Kayu Tanam Kabupaten Padang Pariaman, setelah diberikan metode latihan *circuit training* dan metode *interval training*, Hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = -0,80 < t_{tabel} = 1,80$.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dan temuan-temuan penelitian ini sebagaimana yang telah dikemukakan pada kesimpulan di atas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan kemampuan *long*

passing antara metode *circuit training* dan metode *interval training*, sehingga dapat di artikan bahwa metode *circuit training* dan metode *interval training* sama-sama memberi pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *long passing*. Hal ini tentu akan menjadi pedoman dan perhitungan bagi pelatih (instruktur), atlet dan masyarakat. Bagi mereka yang ingin meningkatkan kemampuan *long passing*, metode *circuit training* dan *interval training* dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *long passing*.

Latihan yang digunakan merupakan hal yang sangat penting untuk dipilih dan dirancang oleh pelatih, latihan yang tepat akan dapat mempengaruhi kemampuan *long passing* yang dimiliki oleh pemain, akan tetapi keberhasilan latihan yang diterapkan oleh pelatih akan juga dipengaruhi oleh faktor lain, salah satunya adalah kondisi fisik, kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola, selain faktor kondisi fisik kebugaran jasmani juga sangat di perlukan dalam peningkatan kemampuan *long passing*.

Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam pelaksanaan latihan keterampilan dasar sepakbola, dengan kebugaran jasmani yang tinggi/baik maka atlet akan mampu tampil maksimal dalam latihan. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mengatasi kejenuhan akibat lamanya latihan yang dilakukan selama berlatih maupun bertanding. Dalam peningkatan kemampuan *long passing* atlet akan lebih banyak bergerak, oleh sebab itu atlet sangat dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik, serta di perlukan juga motivasi.

Motivasi yang tinggi akan membuat atlet lebih bersemangat dalam mengikuti program latihan sehingga atlet dapat menampilkan kemampuan *long passing* dengan maksimal, sedangkan atlet yang memiliki motivasi yang rendah dapat menjadikan atlet mudah merasa bosan sehingga kemampuan yang dimiliki oleh atlet tidak akan dapat ditampilkan dengan maksimal, oleh sebab itu dalam meningkatkan kemampuan *long passing*, sebaiknya didukung oleh motivasi yang tinggi.

Metode *circuit training* dan metode *interval training* merupakan salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *long passing*. Berdasarkan pada temuan tersebut, maka bagi pelatih (instruktur) dituntut untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode (*circuit training* dan *interval training*). Hal ini dikarenakan, dengan mengetahui kelemahan serta kelebihan dari masing-masing latihan, pelatih (instruktur) serta masyarakat dapat menganalisa kebutuhan dari masing-masing individu.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka diajukan beberapa saran kepada:

1. Pelatih, dalam usaha meningkatkan kemampuan *long passing* secara efektif, metode *circuit training* dan *interval training* dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *long passing*.

2. Dalam usaha meningkatkan kemampuan *long passing* juga perlu diperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil latihan itu sendiri seperti kebugaran jasmani, kondisi fisik, dan motivasi
3. Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan dalam penelitian ini. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Al-Haliq, Mahmod. 2015. Using the Circuit Training Method to Promote the Physical Fitness Components of the Hashemite University Students. *Journal Advances in Physical Education*, Volume 5. Hal 170-175. ISSN 2670 – 1743 Diunduh Tanggal 06 April 2018.
- Artawan, Suryadi Kadek. 2015. Pengaruh Pemberian Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pemain Sepakbola: *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*. Volume 2. Hal 52 -58. ISSN 2337 -9561. Diunduh Tanggal 06 April 2018).
- A/P K Malathyie. 2015. The Effectiveness of Circuit Training in Enhancing Muscle Endurance Among Standard Five Boys in a Primary School: *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. Volume 2. Hal 11-16. ISSN 2394-1685. Diunduh Tanggal 06 April 2018.
- Baechle, R Thomas. 2008. *Essentials of Strength Training and Conditioning: Human Kinetics*.
- Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Bakhtiar, Syahrial. 2005. Latihan Kekuatan Bagi Atlet Tenis. Sport Science: *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan pendidikan Jasmani*, 5 (9). Pp. 71-88. ISSN 144-562X.
- Bakhtiar, Syahrial. 2015. *Teori Action Method, Strength condition dan Penerapannya dalam Pembinaan Prestasi Tenis*. Wineka Media: Universitas Negeri Padang. ISSN 978-979-3039-92-3.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Power Training for Sport*. Canada: Mosaic Press.
- Burcak, Keskin. 2015. The Effects on Soccer Passing Skills When Warming Up With Two Different Sized Soccer Balls: *Department of Physical Education and Sport Teaching, Faculty of Sport Sciences, Istanbul University, Turkey*. Volume 10(22). Hal 2860-2868. ISSN 1990-3839. Diunduh Tanggal 07 April 2018.
- Brett Klika and Chris Jordan. 2013. High Intensity Circuit Training Using Body Weight: *ACSM's Health & Fitness Journal*. Vol. 17/No. 3. Hal 8. Diunduh Tanggal 07 April 2018.