

**PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN *DRIBBLE* PEMAIN ACADEMY FUTSAL  
KOTA PARIAMAN USIA 15-18 TAHUN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan dan  
Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Olahraga (S.Or)*



**Oleh:  
MULIADI  
NIM: 2022 / 22089060**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2026**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap  
Peningkatan Kemampuan Dribble Pemain Academy  
Futsal Kota Pariaman Usia 15-18 Tahun

**Nama** : Muliadi

**NIM** : 22089060

**Program Studi** : Ilmu keolahragaan (nk)

**Departemen** : Kesehatan dan Rekreasi

**Fakultas** : Ilmu keolahragaan

Padang, Juli 2026

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kesehatan dan  
Rekreasi



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd  
NIP.198705022014041001

Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd  
NIP.198705022014041001

### **PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Ini Di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan Dan  
Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

### **PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLE PEMAIN ACADEMY FUTSAL KOTA PARIAMAN USIA 15-18 TAHUN**

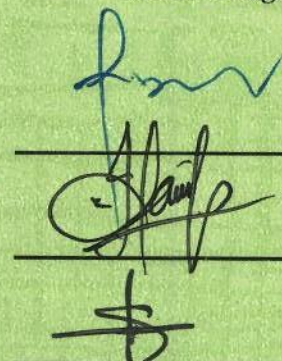
**Nama : Muliadi  
Nim : 22089060  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang**

**Padang, Juli 2026**

### **Tim Penguji**

|                | <b>Nama</b>                            |
|----------------|----------------------------------------|
| <b>Ketua</b>   | <b>: Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd</b> |
| <b>Anggota</b> | <b>: Hadi Pery Fajri, S.Si., M.Pd</b>  |
| <b>Anggota</b> | <b>: Dr. Septri, S.Si , M.Pd</b>       |

### **Tanda Tangan**



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Muliadi NIM 22089060 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul "Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Pemain Academy Futsal Kota Pariaman Usia 15-18 Tahun", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka, saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Muliadi

NIM. 22089060

## ABSTRAK

### **Muliadi (2026). Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Pemain Academy Futsal Kota Pariaman Usia 15 – 18 Tahun.**

Permasalahan pada penelitian ini yaitu masih banyak pemain yang mengalami kesulitan dalam menggiring bola secara optimal karena jarak bola dengan kaki terlalu jauh sehingga bola mudah direbut lawan. Tujuan penelitiannya yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* pemain academy futsal kota Pariaman.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen semu dengan *one group pre-test and post-test design*. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal academy futsal kota Pariaman. Pada tanggal 1 Mei - 7 Juni 2026. Proses penelitian dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan 1 kali *pre-test* 16 kali perlakuan dan 1 kali *post-test*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 orang sedangkan sampel diambil dengan teknik *total sampling*, instrumen yang digunakan yaitu test kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan uji t.

Hasil penelitian yaitu model latihan *circuit training* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain academy futsal kota Pariaman usia 15 – 18 Tahun yang dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$ . Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

**Kata Kunci:** *Latihan Circuit Training, Kemampuan Dribble, Futsal*

## KATA PENGANTAR

مدد ب الله نحر لا م ح ر لا

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya yang dilimpahkan secara terus-menerus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Dalam kesempatan ini penulis “Pengaruh Latihan Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Pemain Academy Futsal Kota Pariaman Usia 15 – 18 Tahun”.

Dalam kesempatan ini penulis ingin meyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Krisma Dinata, S.T., M.T., Ph.d. Selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi.
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd. Sebagai Kepala Departemen Kesehatan Dan Rekrasi sekalian dosen pembimbing akademik yang telah memberikan

bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.

4. Kepada bapak Hadi Pery Fajri, S.Si., M.Pd dan bapak Dr.Septri , S.Si, M.Pd selaku dosen penguji dan kontributor yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan skripsi ini.
5. Teristimewa kepada Ayahanda Saripudin dan Ibunda Yulinar yang sangat saya cintai yang selalu memberikan doa yang tulus, semangat serta dukungan kepada saya dan yang tersayang kakak saya yaitu Hengki,Rosalina dan adik saya ferdi,serta Keluarga Besar saya yang telah memberikan dukungan dan bimbingan serta doa yang tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
7. Kepada teman-teman Departement Kesehatan dan Rekreasi terutama angkatan 2022 yang dari awal banyak memberikan dukungan, semangat, dan bantuan dari awal kuliah hingga penulisan skripsi ini
8. Kepada para senior Departement Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak Dedi Armansyah selaku Pelatih Academy Futsal Kota Pariaman dan beserta Adik-adik Pemain Academy Futsal Kota Pariaman Yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang,      Juni 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                    |             |
|----------------------------------------------------|-------------|
| <b>ABSTRAK.....</b>                                | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                         | <b>i</b>    |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                            | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                          | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                       | <b>viii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                     | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                    | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                      | 8           |
| C. Pembatasan Masalah.....                         | 8           |
| D. Perumusan Masalah.....                          | 9           |
| E. Tujuan Penelitian.....                          | 9           |
| F. Manfaat Penelitian.....                         | 9           |
| <b>BAB II KERANGKA TEORI.....</b>                  | <b>11</b>   |
| A. Kajian Teori .....                              | 11          |
| 1. Futsal.....                                     | 11          |
| 2. Kemampuan <i>Dribble</i> (Menggiring Bola)..... | 14          |
| a. Pengertian Kemampuan <i>Dribble</i> .....       | 14          |
| 3. Latihan.....                                    | 22          |
| 4. Latihan Circuit Training.....                   | 34          |
| B. Penelitian yang Relevan.....                    | 50          |
| C. Kerangka Konseptual.....                        | 52          |
| D. Hipotesis Penelitian .....                      | 54          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>             | <b>55</b>   |
| A. Desain Penelitian .....                         | 55          |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....   | 56          |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian .....            | 57          |
| D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data ..... | 58          |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| E. Teknik Analisis Data .....                       | 60        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>63</b> |
| A. Deskripsi Data .....                             | 63        |
| B. Hasil Penelitian.....                            | 67        |
| C. Pembahasan.....                                  | 69        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>             | <b>76</b> |
| A. Kesimpulan .....                                 | 76        |
| B. Saran.....                                       | 76        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                          | <b>77</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                               | <b>81</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Lapangan Olahraga Futsal.....                              | 13 |
| Gambar 2. Teknik Dasar Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ).....     | 20 |
| Gambar 3. <i>Dribbling</i> Zig-Zag Melewati Cone .....               | 38 |
| Gambar 4. Dribble Figure Eight .....                                 | 40 |
| Gambar 5. Dribbling Shuttle Run .....                                | 41 |
| Gambar 6. <i>Dribble</i> Dengan Rintangan.....                       | 42 |
| Gambar 7. <i>Dribble Feinting</i> .....                              | 45 |
| Gambar 8. Latihan Slalom <i>Dribble</i> .....                        | 49 |
| Gambar 8. Kerangka Konseptual .....                                  | 54 |
| Gambar 9. diagram tes menggiring bola .....                          | 60 |
| Gambar 10. Histogram Hasil Pretest Kemampuan <i>Dribbling</i> .....  | 65 |
| Gambar 11. Histogram Hasil Posttest Kemampuan <i>Dribbling</i> ..... | 67 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Populasi Penelitian .....                                      | 57 |
| Tabel 2. Norma Penilaian <i>Dribbling</i> .....                         | 60 |
| Tabel 3. Data Pretest dan Posttest Kemampuan <i>Dribbling</i> .....     | 63 |
| Tabel 4. Deskripsi Frekuensi Pretest Kemampuan <i>Dribbling</i> .....   | 64 |
| Tabel 5. Distribusi Frekuensi Posttest Kemampuan <i>Dribbling</i> ..... | 66 |
| Tabel 6. Deskripsi Uji Normalitas Kemampuan <i>Passing</i> .....        | 68 |
| Tabel 7. Deskripsi Uji Homogenitas Kemampuan <i>Dribbling</i> .....     | 68 |
| Tabel 8. Deskripsi Uji T Kemampuan <i>Dribbling</i> .....               | 69 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Data.....                       | 81  |
| Lampiran 2. Data Pretest .....              | 82  |
| Lampiran 3. Data Posttest.....              | 83  |
| Lampiran 4. Data Uji Normalitas.....        | 84  |
| Lampiran 5. Data Uji Homogenitas .....      | 86  |
| Lampiran 6. Data Uji Hipotesis (Uji t)..... | 87  |
| Lampiran 7. Program Latihan.....            | 88  |
| Lampiran 8. Dokumentasi .....               | 108 |
| Lampiran 9. Surat Penelitian .....          | 113 |
| Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian ..... | 114 |
| Lampiran 11. Lembar Validasi .....          | 115 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga adalah aktivitas yang mempunyai tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani ataupun rohani. Jadi olahraga yang rutin bisa mempunyai manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh bisa berjalan lancar. Dengan begitu, penyerapan serta distribusi nutrisi bisa bekerja dengan efektif dan efisien. Jadi pengertian olahraga secara umum adalah sebuah bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang mana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang baik. Prestasi olahraga merupakan hasil optimal yang dicapai oleh seorang olahragawan (atlet) atau sekelompok orang (tim/regu) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugas-tugas, baik dalam kompetisi beregu maupun individu.

Pembangunan nasional adalah bidang yang bertujuan mencerdaskan dan menjadikan suatu yang makmur. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 3 tentang fungsi dan pasal 4 tentang tujuan olahraga yaitu:

“Keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, menjaga perdamaian dunia”.

Berdasarkan kutipan diatas, jelas bahwa salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah untuk meningkatkan prestasi, khususnya prestasi didalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya dengan melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang berkembang pesat di lingkungan pelajar adalah futsal. Futsal tidak hanya digemari karena bentuk permainannya yang cepat dan dinamis, tetapi juga karena memberi peluang besar untuk menunjukkan kemampuan individu dan tim dalam ruang terbatas. Berbeda dengan sepak bola konvensional, futsal menuntut pemain memiliki kemampuan teknis tinggi, seperti kontrol bola, dribble, dan manuver cepat. Dalam banyak turnamen antar sekolah, futsal menjadi ajang bergengsi yang mampu mengangkat nama institusi dan menjadi indikator keberhasilan pembinaan olahraga di lingkungan pendidikan.

Selain olahraga juga berperan dalam meningkatkan kapasitas negara untuk menerapkan sistem pembangunan berkelanjutan. Olahraga adalah bagian integral dari warisan budaya umat manusia dan dinikmati oleh banyak orang, baik sebagai aktor maupun sebagai penggemar (Nirwandi, 2017). Salah satu cabang olahraga yang sangat banyak digemari adalah futsal.

Futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dimainkan satu timnya berjumlah lima pemain, kedua tim tersebut bermain memasukan bola ke dalam gawang, dan mengumpulkan gol sebanyak mungkin agar keluar

menjadi seorang pemenang. Menurut Justinus Lhaksana (2011), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal merupakan satu di antara sekian banyak permainan yang di gemari oleh penduduk di seluruh belahan dunia.

Futsal adalah permainan tim yang kompetitif di tingkat regional dan internasional, futsal adalah permainan tim yang sangat menyenangkan yang termasuk dalam kategori permainan menyerang dan bertahan. Menurut (Atradinal, 2017), futsal merupakan salah satu olahraga terpopuler di dunia. Futsal telah mengalami banyak perubahan dan perkembangan, dari bentuk yang sederhana dan primitif menjadi olahraga modern yang digemari dan dicintai banyak orang. (Yulifri, 2022) Futsal merupakan olahraga yang sangat cepat dan dinamis. Untuk bidang yang relatif kecil, ada sedikit ruang untuk kesalahan.

Hal ini dikarenakan dalam futsal para pemain selalu mengikuti filosofi 100% penguasaan bola. namun, dengan pengaturan waktu dan posisi yang tepat, adalah mungkin untuk merebut kembali bola dari lawan. Futsal sebenarnya adalah olahraga yang kompleks karena membutuhkan teknik dan taktik khusus, dan dari segi fisik, futsal jelas berbeda dengan olahraga lainnya.

Teknik futsal merupakan hal yang penting dalam permainan futsal diantaranya *passing*, *shooting*, *dribbling* dan *controlling*. Diantara banyaknya teknik dasar futsal, atlet academy futsal memiliki permasalahan pada teknik *dribbling* atau menggiring bola. *Dribbling* (menggiring bola) merupakan salah

satu teknik dasar yang bertujuan untuk mengarahkan bola ke arah lawan namun tetap menguasai bola tersebut (Justinus, 2012).

*Dribble* digunakan untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari lawan, membuka ruang untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan 4 *shooting* ke gawang lawan, *dribbling* bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan menurut Komarudin (2016:50).

Namun, dalam realitas empiris, masih banyak tantangan yang dihadapi dalam pembinaan olahraga para atlet, terutama terkait efektivitas metode latihan yang digunakan. Hal ini tercermin dari fenomena yang terjadi pada tim Academy Futsal Kota Pariaman Usia 15-18 Tahun, di mana terjadi penurunan performa yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2024, tim ini mengalami kekalahan saat pertandingan persahabatan antara Academy futsal kota Pariaman vs futsal SMKN 2 Pariaman. Hal ini terjadi karena banyak pemain Academy futsal salah dalam melakukan *dribble*, para pemain sering gagal melewati lawan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih, ditemukan berbagai masalah teknis, khususnya dalam aspek kemampuan *dribble* pemain. Banyak pemain mengalami kesulitan dalam mempertahankan kontrol bola saat bergerak cepat, bola sering terlepas saat melewati lawan, serta kurangnya kemampuan dalam mengelola ruang dan tekanan saat bermain.

*Dribbling* juga merupakan salah satu usaha untuk memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus

kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat kaki kita, jauh dari lawan ketika permainan berlangsung pada permainan futsal juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan, kemampuan *dribbling* pada seorang pemain futsal memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya, hal tersebut membutuhkan kelincahan yang baik.

Idealisnya *dribbling* dalam permainan futsal adalah teknik dasar yang sangat penting yang melibatkan kemampuan pemain untuk menggiring bola dengan kontrol yang baik menggunakan berbagai bagian kaki seperti sisi dalam kaki, sisi luar kaki, dan kura-kura kaki (punggung kaki). Tujuannya adalah untuk melewati lawan, menghindari tekanan, membuka ruang untuk menyerang, mengatur tempo permainan, dan menciptakan peluang bagi tim dengan cepat dan efektif, terutama mengingat lapangan futsal yang sempit dan kebutuhan untuk sentuhan bola yang pendek dan cepat.

*Dribbling* yang ideal membutuhkan latihan konsisten dan penguasaan berbagai teknik agar pemain dapat mempertahankan bola, melewati lawan, dan menciptakan peluang menyerang secara efektif. Prinsip utama *dribbling* adalah menciptakan ruang untuk posisi umpan atau tembakan yang lebih baik serta memberikan waktu pada rekan setim untuk mencari posisi yang lebih optimal. Kesalahan umum seperti menendang bola tanpa arah seringkali terjadi pada pemain pemula, sehingga penguasaan *dribbling* sangat membantu dalam menjaga penguasaan bola dan menghindari kehilangan bola mendadak.

Berdasarkan observasi peneliti yang dilaksanakan pada 01 Agustus 2025 tepatnya di lapangan academy futsal kota Pariaman, ketika pemain academy futsal melakukan latihan dalam pertandingan maupun uji coba pertandingan, terdapat kebanyakan dari pemain mengalami kesulitan dalam menggiring bola secara optimal karena jarak kaki yang kurang tepat saat menyentuh bola sehingga gerakan *dribbling* menjadi lamban dan kurang efektif.

Selain itu, kecepatan pemain dalam menggiring bola masih lambat, kelincahan pemain menggiring bola kurang ditandai dengan mudahnya bola direbut oleh lawan, dan keseimbangan pemain dalam menggiring dan mempertahankan bola yang masih rendah juga menjadi kendala utama yang menyebabkan pemain sulit menghindari lawan dengan cepat. Metode latihan yang kurang bervariasi dan konvensional sering kali membuat perkembangan kemampuan *dribbling* menjadi kurang berpengaruh, sehingga performa pemain tidak maksimal dan rentan kehilangan penguasaan bola. Oleh karena itu, dibutuhkan metode latihan yang lebih spesifik dan sesuai dengan tuntutan teknis permainan seperti latihan lingkaran sprint yang menekankan pada kecepatan, akselerasi, dan kontrol dalam pergerakan multidireksional.

Adapun metode latihan yang pernah dilakukan oleh pemain futsal academy kota Pariaman pernah melakukan latihan *circuit training*, namun tidak rutin dan tidak terprogram, sehingga kurang berpengaruh terhadap kemampuan pemain, terutama pada salah satu teknik dasarnya yaitu *dribbling*. *Circuit training* merupakan sistem latihan yang dirancang untuk meningkatkan keseluruhan

kebugaran tubuh secara simultan, meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, serta komponen kondisi fisik lainnya (Purba et al., 2022).

*Circuit training* mempunyai pengaruh pada daya tahan kardiovaskuler, dan bisa menguatkan otot-otot pernafasan, hal tersebut memberi manfaat besar pada pemeliharaan kebugaran jantung dan paru-paru. Dalam memilih jenis beban latihan tiap pos sesuai pada aspek yang menjadi tujuan utama yang ingin dicapai.

Metode *circuit raining* dapat menjadi solusi untuk dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam menggiring bola (*dribbling*), pemilihan jenis beban pelatihan dalam *circuit training* harus disesuaikan dengan aspek yang menjadi tujuan umum *circuit training* yang akan dicapai. Disini setiap pos pelaksanaan memfokuskan ke bentuk latihan kelincahan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu untuk meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola.

Dilihat dari beberapa kasus pada penelitian terdahulu, seperti penelitian yang dilakukan oleh Abdulrahim (2023) yang menjelaskan tentang terdapat pengaruh latihan *circuit training* dilapangan lantai dan lapangan pasir terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam futsal. Pemain dituntut untuk berlatih dengan baik dan terprogram, untuk mencapai sebuah hasil yang diinginkan. Pemain berlatih secara maksimal dengan tujuan untuk meraih sebuah kemenangan dalam setiap pertandingannya. Menurut pengamatan peneliti, latihan *circuit training* yang dilakukan untuk melatih kelincahan *dribbling* biasanya dilaksanakan di lapangan yang berumput atau lapangan pada umumnya.

Berdasarkan penjabaran diatas, maka peneliti tertarik untuk memberikan latihan *circuit training* yang lebih terprogram dan lebih ditujukan untuk meningkatkan kelincahan pada kemampuan *dribble* pemain dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan yang lebih efektif demi meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal. Melihat pentingnya *kemampuan dribbling* dalam olahraga futsal, maka peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian tentang ”Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Pemain Academy Futsal Kota Pariaman Usia 15-18 Tahun”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka peneliti dapat menjelaskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan *dribbling* pemain academy futsal.
2. Bola sering direbut lawan saat menggiring bola.
3. Kecepatan pemain dalam menggiring bola masih lambat.
4. Keseimbangan pemain dalam menggiring dan mempertahankan bola yang masih rendah.
5. Menggunakan metode latihan *circuit training* namun tidak rutin dan tidak terprogram.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dengan terbatasnya waktu, tenaga, dan biaya yang tersedia maka penulis memberi batasan masalah, penulis memfokuskan penelitian ini pada pengaruh

latihan *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* academy futsal kota Pariaman.

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

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu Bagaimana pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* academy futsal kota Pariaman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitiannya yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* academy futsal kota Pariaman.

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

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat teoritis**

Secara teoritis penelitian ini mampu memberi kontribusi dalam penerapan latihan *circuit training* sebagai inovasi baru dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain futsal.

##### **2. Manfaat praktis**

- a. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
- b. Bagi pemain dapat digunakan untuk masukan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal.

- c. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi penulis dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* futsal dengan kaitannya masalah yang ada di academy futsalkota Pariaman.
- d. Sebagai masukan dan ilmu pada fakultas ilmu keolahragaan khususnya bagi Universitas Negeri Padang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain Academy Futsal Kota. dengan t hitung lebih besar daripada t tabel.

#### **B. Saran**

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* adalah:

1. Bagi atlet, agar dapat mengikuti program latihan yang telah dirancang dengan baik dan rutin agar kemampuan *dribbling*nya lebih baik lagi.
2. Bagi pelatih agar dapat menerapkan latihan *circuit training* agar lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.
3. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Olahraga dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
4. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar bisa memakai latihan ini menggunakan rangkaian latihan supaya penelitian ini mendapatkan hasil yang sesuai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R & Muliana Sari. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal Atlet Rajawali ClubPangkalan Kerinci. *Journal of Social Science Research*. 3(5). 9117 – 9127.
- Ahmad, J. (2017). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 156 – 168.
- Ari, S. G. (2018). Pengembangan Model Latihan Permainan Pertarungan (Kumite) Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1 - 9.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmar, I. (2015). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Asmar, J. (2014). *Futsal, Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Bafirman. (2013). Pembentukan Kondisi Fisik. Padang : Wineka Media
- Bahtra, R & Selvi Y. (2023). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Futsal Pemain Futsal Putri Padang Futsal Akademi (Pfa) Kota Padang. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment)*. 6(1). 67 - 72.
- Brilin, H. d. (2017). Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa PJKR. *Journal Sport Sciences and Physical Education*, 80 – 94.
- Citasari,D,dkk.2025. Pengaruh Latihan Dribbling Circuit Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Tim Futsal Putri Smp Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga (JPO)*. 8 (2). 803 – 808.
- Febi, M. A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Hasriwandi Nur, N. A. A. (2018). Hubungan sarana prasarana olahraga terhadap minat siswa dalam pelaksanaan pembelajaran. *Jurnal Menssana*, 3(2).
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling

- Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 8(4),1601–1606.  
<https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>
- Ika Puji Rahayu, Indra Himawan Susanto, Pudjijuniarto Pudjijuniarto, & Soni Sulistyarto. (2024). Analisis Hubungan Antara Mood Atlet Dengan Tingkat Keberhasilan Snatch Pada Atlet Angkat Besi PABSI JATIM Surabaya. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 63–77.  
<https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.459>
- Imam, P. D. (2020). Tingkat Motivasi Latihan UKM Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 6 – 9.
- Justinus, L. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Kharisma, F. (2022). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Mestro Putri Tulungagung. *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol (5) No (5).
- Kurniawan, F. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lalu Sukmawan Eka Wiguna, I. M. (2020). Latihan Dribbling Circuit Dapat Meningkatkan Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola.
- Latif, M., & Bakhri, R. S. (2023). Pengaruh Latihan Dribbling Circuit Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Mts Nurul Falah Takokak. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 62–68.  
<https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56699>
- Majid, P. A., & Jatmiko, T. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal PUSLATKAB Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol (1) No (2)
- Masi. (2018). Efektivitas Bermain Futsal dalam Meningkatkan Kebugaran. *Jurnal Keolahragaan*, Vol (2) No (4).
- Mulyono, M. A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Askara.
- NarlanAbdul, J. D. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, 241 – 247.
- Nasrulloh Ahmad, P. Y. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Beban*. UNY: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ngurah, N. I. (2012). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana University Press.

- Noviada Gede, K. I. (2014). Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal. *E-Journal PKO Universitas Pendidikan Ganesha*, 20 - 29.
- Nugraha, d. (2022). Profile of Learning Environmental Literacy in Elementary School. *Jurnal Prymaryed*, 211-222.
- Nur, Arif Wahyudi. (2018). Pengaruh Latihan *High Intensity Interval Training (Hiit) Dan Circuit Training* Terhadap Kecepatan, Kelincahan, Dan Power Otot Tungkai. *Journal of Sport and Exercise Science*, 1 (2) . 47-56.
- Pratama,dkk, 2020. Metode Circuit Training Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Ptriot*.2 (3). 874 – 884.
- Putra, A. T., & Afriza, S. (2020). Kontribusi Kelentukan dan Dayaledak Otot Tungkai terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616-626
- Ramli. (2015). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Makassar: UNM.
- Ribut, T. d. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 66 – 72.
- Rizqu Utomo Hariawan, F. R. K. (2022). Manfaat Kepercayaan Diri Terhadap Keberhasilan Control Dalam Pertandingan Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Sintaro Sanriomi, S. A. (2020). Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Futsal Menggunakan Augmented Reality Berbasis Android. *Journal of Telematics and Information Technology*, 22 – 31.
- Siswandi Ekkry, Y. d. (2018). Pengaruh Metode Latihan Teknik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribbling Zig – Zag Permainan Futsal. *KINESTETIK . Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 173 – 178.
- Subagio, M., Pujiyanto, D., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Pengaruh latihan drill passing melalui circuit training terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 74–85. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Sugiyono. (2016). *Metodelogi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Sukadianto. (2021). *Pengantar Teori Metode Melatih Fisik*. . Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syahriadi. (2020). Latihan Pliometrik Dan Latihan Berbeban Terhadap jumping smash Atlet Bulutangkis. Gelanggang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 133 – 142.
- Tjung Hauw Sin. (2018). Disiplin atlet dalam latihan. Sporta Saintika.
- Udam, M. (2017). Pengaruh latihan shuttle-run dan zigzag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah (ssb) immanuel usia 13-15 di kabupaten jayapura.
- Utomo Tri Utomo, J. S. (2017). Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, dan Kolesterol. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 6 – 10.
- Yulifri. (2018). Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman. *Jrunal Stamina*, Vol 1 (1).
- Yulifri, Y. D. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 85-91.