



PENGARUH LATIHAN *SIRCUIT TRAINING* TERHADAP *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Fera Ratna Dewi Siagian¹, Bonefasius Benge²

^{1,2} Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

^{1,2} Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan,

^{1,2} Universitas Nusa Cendana,

Jl. Adisucipto Penfui Kota Kupang Provinsi NTT, kode pos, 85148, Indonesia

bengebonefasius1@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap *shooting* dalam permainan sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah *Review Literature*. Sumber data dalam penelitian ini yaitu menggunakan jurnal Nasional dan Internasional dengan jumlah secara keseluruhannya yaitu sebanyak 21 Jurnal. Dari 21 jurnal penulis menemukan 3 jurnal yang memenuhi syarat dengan melalui 3 tahap seleksi untuk digunakan sebagai hasil penelitian. Hasil dari penulis *mereview* 3 jurnal dengan menggunakan metode *experiment* semuanya mempunyai hasil yang positif dan baik dimana dapat memberikan dampak dan pengaruh terhadap latihan *circuit training* terhadap *shooting* dalam permainan sepak bola, seperti yang sudah di *review* yaitu Penulis Tamammudin M, dan Widodo A, Pengaruh Latihan Metode *Circuit Training* Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna, dengan kesimpulannya bahwa ada terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan metode *circuit training* terhadap keterampilan *shooting* pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna. Hasil dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *circuit training* terhadap *shooting* dalam permainan sepak bola dengan metode yang sudah direview yang dimana semuanya berdampak positif dan baik terhadap hasil *shooting* pada saat melakukan aktifitas permainan sepak bola.

Kata Kunci: *circuit training*, *shooting*, Permainan Sepak Bola.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of circuit training on shooting in soccer games. The method used in this research is Literature Review. The source of data in this study is using national and international journals with a total of 21 journals. Of the 21 journals, the authors found 3 journals that met the requirements by going through 3 stages of selection to be used as research results. The results of the authors reviewing 3 journals using experimental methods all have positive and good results which can have an impact and influence on circuit training exercises on shooting in soccer games, as has been reviewed, namely the authors Tamammudin M, and Widodo A, Effects of Exercise Circuit Training Method Against Shooting Skills in Soccer Games at Kresna Familiar Soccer School, with the conclusion that there is a significant influence between the effect of circuit training method training on shooting skills at Kresna Familiar Soccer School. The results of this study can be concluded that there is an effect of circuit training on shooting in soccer games with methods that have been reviewed, all of which have a positive and good impact on shooting results when carrying out soccer game activities.

Keyword: *circuit training*, *shooting*, *Football Game*

Fera Ratna Dewi Siagian¹, Bonefasius Benge²

Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola



Prosiding Webinar Nasional Penjaskesrek FKIP Universitas Nusa Cendana is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas jasmani yang dimana dalam proses kegiatannya untuk melatih tubuh seseorang agar baik secara jasmani ataupun rohani, olahraga juga memberikan dampak positif bagi kesehatan. Menurut Arif dalam Achmad Widodo (2020:111) menyatakan bahwa olahraga adalah bagian yang tidak dapat di pisahkan dari kehidupan manusia. Olahraga sangatlah penting bagi kehidupan manusia tidak akan menyehatkan bagi tubuh akan tetapi olahraga sangat berperan dalam perkembangan zaman dan telah membawa perubahan yang sangat besar di era modern ini. Menurut Husdarta dalam Dwi Cahyo Kartiko (2021:239), olahraga merupakan kegiatan yang memakai otot dan begitu energik. Biasanya seorang atlet dalam memperagakan gerakan dan kemampuannya secara maksimal guna meraih prestasi yang baik. Dari pendapat para ahli di atas menurut saya olahraga adalah seseorang yang melakukan aktifitas fisik untuk mendapatkan Kesehatan dan untuk meraih sebuah kemenangan didalam sebuah pertandingan atau perlombaan.

Permainan sepak bola sudah sangat populer dan diminati oleh masyarakat di jaman sekarang bahkan dunia, mengingat olahraga ini mampu menghibur kalangan masyarakat yang meminati dan juga bisa mendatangkan keuntungan bagi orang yang mempunyai profesi sebagai pemain sepakbola. Sepakbola di Indonesia masi dalam tahap berkembang dan masi kalah jauh dengan negara-negara di Eropa. Hal ini disebabkan karena kurangnya disiplin dalam Latihan dan juga faktor fisik yang dimiliki masi kalah jauh dengan negara lain.

Untuk menjadi pemain bola yang bagus seseorang harus lebih banyak berlatih secara teratur dan juga menguasai banyak teknik seperti teknik menggiring bola, teknik passing bola, teknik mengontrol bola dan juga Teknik *shooting* bola. Jika semua Teknik dasar sudah dikuasai maka seseorang akan dengan mudah mengolah sikulit bundar dengan sangat baik. Setelah menguasai teknik dasar sepakbola yang harus dilakukan yaitu Latihan kekuatan otot agar tidak mudah lelah pada saat bermain,



salah satu program Latihan yang saya ambil disini yaitu program Latihan *circuit training*. Yang dimaksudkan dengan Latihan *circuit training* yaitu program Latihan yang dilakukan secara baik dan juga secara teratur guna menjaga fisik seseorang.

Menurut Muhajir dalam M. Haris Satria (2018: 39), menyatakan bahwa *circuit training* adalah urutan latihan dengan satu bentuk kegiatan di setiap pos antara 4-12 pos. seorang olahragawan bebas untuk memulai latihan dari segi mana saja. Untuk menyusun urutan item latihan diusahakan harus pas kena sasaran otot, artinya otot yang dikenai beban latihan bergantian pada setiap bentuk latihan. *circuit training* ialah sebuah metode Latihan yang didesain khusus dengan pola Latihan yang bertempat di ruang terbuka ataupun ruang tertutup. Dalam Latihan *circuit training* ini sangat penting bagi pemain sepak bola maupun olahraga lainnya karena di dalam latihan *circuit training* di bagi dalam beberapa bentuk Latihan seperti Latihan daya tahan tubuh, Latihan keseimbangan, Latihan kelentukan, dan Latihan kecepatan.

Salah satu Latihan *circuit training* dalam permainan sepakbola yaitu latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan sepak bola. *Shooting* dalam sepak bola sangat perlu yaitu untuk menyerang gawang lawan dengan posisi bola yang keras dan juga bisa menambah point dalam permainan sepakbola. *Shooting* merupakan usaha seseorang untuk memasukan bola ke gawang lawan, tanpa *shooting* pemain atau tim tersebut tidak akan bisa menciptakan gol, dan tidak bisa memenangkan sebuah pertandingan dan dianggap kalah. Menurut Dadang Gustiawan (Widodo 2020:114), menyatakan bahwa dalam melakukan *shooting* dibutuhkan suatu tendangan yang keras dan terarah. Dalam melakukan penyelesaian akhir kekuatan dan akurasi adalah salah satu faktor menentukan, akhirnya semakin keras bola yang ditendang semakin sulit bola untuk ditangkap oleh kiper atau penjaga gawang lawan, begitujuga dengan akurasi semakin baik pemain menempatkan bola maka seorang penjaga gawan akan kesulitan dalam menangkap bola.



Salah satu Latihan yang mendukung kekuatan *shooting* yaitu Latihan kekuatan otot kaki, sehingga bola yang dilepaskan dapat melaju dengan keras dan tepat pada sasaran yaitu gawang lawan. Bentuk Latihan kekuatan otot kaki sangat bervariasi contohnya yaitu Latihan naik turun tangga secara efisien. Seorang pemain bola harus berlatih dengan sungguh-sungguh dan tekun sehingga dalam pertandingan nanti kita sudah tau cara bermain bola yang baik dan juga stamina yang stabil atau kuat.

METODE

Metode yang digunakan dalam menyelesaikan artikel menggunakan data base yaitu *google scolar* atau data base lain yang dapat di akses secara *online*. Kata kunci dalam mencari jurnal: *Circuit training, shooting*, permainan sepak bola. Rentang waktu yang digunakan dalam mencari jurnal/artikel adalah tentang waktu 10-12 tahun terakhir, yang terbitan dari tahun 2010-2021. Jurnal yang digunakan dalam membuat artikel adalah sebanyak 30 jurnal diantaranya 20 jurnal nasional dan 10 jurnal internasional. Adapun strategi yang digunakan dalam analisis data yaitu melalui: kriteria inklusi data, tahapan seleksi artikel, seleksi artikel, inklusi data.

HASIL

Tamammudin M, dan Widodo A, Tahun 2020 dengan judul Pengaruh Latihan Metode *Circuit Training* Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh latihan metode *circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Experimen*. menjelaskan *experimen* murni atau *Quasi experimen*.

Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini sebanyak 12 sampel.



Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh rata-rata *shooting* pada *pre-test* sebesar 2,75 dan pada *post-test* sebesar 4,58. Berdasarkan uji normalitas data *pre-test* diperoleh hasil taraf signifikan 0,8 dan data *post-test* diperoleh hasil taraf signifikan 0,07 dan data berdistribusi normal, karena data *pre-test* dan *post-test* lebih besar dari pada α ($0,8 > 0,05$ dan $0,07 > 0,05$).

Kesimpulan

Kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan metode *circuit training* terhadap keterampilan *shooting* pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna.

Habibie M, Widiastuti, Nuriani S, Tahun 2019 dengan judul Pengaruh Metode Latihan Dan Kordinasi Mata – Kaki Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Sepakbola.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh latihan *squat jump* dan *box jump* terhadap kemampuan *long pass* pada permainan sepak bola”

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode *Experimen*.

Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini berjumlah 40 orang yang merupakan Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat yang sudah lulus mata kuliah sepakbola dengan menggunakan rancangan penelitian treatment by level 2 x 2.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan (1) secara umum, terdapat perbedaan antara metode latihan *bodyweight squats* dan Metode latihan *flexibility* dinamis terhadap keterampilan *shooting* dalam sepakbolai (Fo 7.8312>4,11 Ft), dan metode latihan *bodyweight squats* memberikan hasil keterampilan shooting dalam sepakbola yang lebih baik daripada latihan *flexibility* dinamis, (2) terdapat interaksi antara metode latihan dan kordinasi matakaki terhadap hasil keterampilan *shooting* dalam sepakbola (Fo 5.789>4,11 Ft), (3) pada pemain dengan kordinasi mata-kaki tinggi,



metode latihan *bodyweight squats* memberikan hasil keterampilan *sooting* yang lebih baik daripada metode latihan *Flexibility* dinamis ($Q_03,21 > 2,86$ Qt), dan (4) pada pemain dengan kordinasi mata-kaki rendah, tidak memberikan pengaruh signifikan pada hasil keterampilan shooting dalam sepakbola dengan metode latihan *bodyweight squats* dan Metode latihan *flexibility* dinamis ($Q_0-1,25 < 3,97$ Qt).

Kesimpulan

kesimpulannya: 1. Pemain yang diberi metode latihan *Bodyweight squats* menghasilkan nilai lebih tinggi dibandingkan Pemain yang diberi metode latihan *Flexibility* dinamis terhadap keterampilan shooting dalam sepakbola. 2. Terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan dan koordinasi Mata-Kaki terhadap keterampilan *shooting* dalam sepakbola. 3. Pemain yang memiliki koordinasi Mata-Kaki tinggi dengan menggunakan metode latihan *Bodyweight squats* memiliki hasil keterampilan *shooting* dalam sepakbola lebih tinggi dari Pemain menggunakan metode latihan *Flexibility* dinamis. 4. Pemain yang memiliki koordinasi Mata-Kaki rendah dengan menggunakan metode latihan *Flexibility* dinamis, dan pada Pemain dengan menggunakan metode latihan *Bodyweight squats* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan hasil *shooting* dalam sepakbola.

Akurasi *Shooting* Sepakbola, 2019 Yogi Zulwandi, Roma Irawan, Tahun 2021 dengan judul Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap

Tujuan Penelitian

Bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan *sirkuit* terhadap akurasi *shooting* pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode *Experimen*.

Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh yang berjumlah 63orang

Hasil Penelitian



Pengambilan data dilakukan dengan Tes Kemampuan ke Gawang. Tes terdiri dari *pretest* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan 16 kali dalam 1 minggu latihan sebanyak 3 kali pertemuan, dan diakhiri dengan *post test*. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan diperoleh ($t_{hitung} = 3.09 > t_{tabel} = 1.74$) dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap akurasi *shooting* pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh yaitu dari rata-rata 5.11 yang diperoleh pada *pretest* menjadi 7 pada *post test* (meningkat 1.89).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *review* 3 jurnal yang memenuhi syarat yang telah diuraikan di atas, dengan menggunakan metode penelitian eksperimen, semuanya membahas tentang pengaruh Latihan *circuit training* terhadap shooting dalam permainan sepak bola, yang saya temukan bahwa Latihan *circuit training* sangat berpengaruh terhadap *shooting* dalam aktifitas permainan sepak bola dengan baik dan dapat diterapkan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini patutlah penulis sampaikan terimakasih yang setulus tulusnya kepada: Tuhan Yang Maha Esa karena telah memberikan berkat dan karunianya sehingga tugas akhir saya bisa selesai dengan baik, Terima Kasih Bapak Dan Ibu Dosen Penjaskesrek Universitas Nusa Cendana, Terima Kasih Kepada Ayah, Ibu, Kakak, Adik serta keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan. Terima kasih teman-teman semua yang selalu mendukung dan selalu memberikan motivasi sehingga tugas akhir saya terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

Ardiansyah, A. Y., & Kartiko, D. C. *Pengaruh Circuit Training Pada Hasil Tendangan Shooting Dalam Sepakbola* (Studi pada SMA Negeri 3 Lamongan)



Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). *Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola*.

Satria, M. H. (2018). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma*. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01),36-48.

Tamammudin, M., & Widodo, A. (2020). *Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8 (1).