

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

Oleh

Adi Kurniawan*, Ade Jubaedi, Suranto

FKIP Universitas Lampung Jl. Sumantri Brojonegoro No. 01, Bandar Lampung 35141

*Telp. 0895-1480-6895 Email : adikurniawan157@gmail.com

Abstract: *The leverage of Circuit Training Exercise on Shooting In Soccer Game On Students of Class VIII Junior High School 19 Bandar Lampung. This study aims to determine how much influence Circuit Training exercise on shooting in the game of football on the students of the class VIII smp 19 bandar lampung. The type of research used is comparative experiment. With a population of 120 students. Samples taken 25% ie 30 students. The sample is divided into two groups, there are the control and experimental group, the group division based on Ordinal Pairing. Technique of collecting data using survey method with football shooting test technique, and data analysis using t-test. The result of shooting the ball into the experimental group goal with an average score of 3.6 and an increase in the final test with an average value of 10.07 while the initial control group test data with an average value of 3.67 and a meaningless increase on A final test with an average grade of 3.93. The conclusion of this research is to give a significant of the influence to the shooting ability in the game of football on the students of class VIII SMP Negeri 19 bandar lampung.*

Keywords : *circuit training, football, shooting.*

Abstrak: *Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen komparatif. Dengan populasi sebanyak 120 siswa. Sampel yang diambil 25% yaitu 30 siswa. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan eksperimen, pembagian kelompok berdasarkan *Ordinal Pairing*. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survey dengan teknik tes *shooting* sepakbola, dan analisis data menggunakan uji-t. Hasil *shooting* bola ke gawang kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata 3,6 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 10,07 sedangkan data tes awal kelompok kontrol dengan nilai rata-rata 3,67 dan mengalami peningkatan yang tak berarti pada tes akhir dengan nilai rata-rata 3,93. Kesimpulan penelitian ini adalah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Kata Kunci: *circuit training, sepakbola, shooting.*

PENDAHULUAN

Dari hasil observasi penulis pada saat ekstrakurikuler dan melihat pertandingan sepakbola, ternyata penguasaan teknik dasar bermain sepakbola pada siswa relatif rendah terutama pada saat menendang bola ke arah gawang banyak kesempatan yang hilang pada saat menembak ke gawang lawan. Pada saat jam pembelajaran materi sepakbola, peneliti melihat bahwa siswa masih sering melakukan kesalahan teknik dan gerakan pada saat mempertahankan gawang maupun penyerangan ke gawang lawan. Kesalahan tersebut diantaranya ketika melakukan teknik gerakan dengan bola misalnya pada saat menendang bola ke gawang seringkali hasil tendangan tidak masuk sasaran ke gawang (gol), atau tendangan untuk mengoper pada lawan tendangan tidak terarah sehingga mudah diambil oleh musuh.

Dalam penelitian ini latihan sirkuit merupakan serangkaian latihan yang dapat dilakukan oleh siswa SMP Negeri 19 Bandar Lampung pada suatu ruangan atau tempat terbuka dimana telah ditentukan jumlah pos sebanyak 5-6 pos dengan setiap pos dilakukan selama 30 detik, dan repetisi sebanyak banyaknya, waktu istirahat adalah satu menit sebelum melanjutkan ke pos berikutnya, latihan ini dilakukan dalam dua set. Bentuk-bentuk latihan dalam tiap pos meliputi kecepatan dan kelincahan (*zig-zag run*), daya tahan (lari sprint), daya ledak (melompati *cone*), kekuatan (*push up dan sit up*), fleksibilitas (*lari kanan kiri*), koordinasi kaki menembak bola ke target gawang. Latihan *circuit training* dalam penelitian ini dilaksanakan 3 kali dalam satu minggu yaitu pada hari senin, rabu, dan jumat didalam dan diluar jam pelajaran pendidikan jasmani.

Salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam sepakbola adalah menendang bola ke gawang atau *shooting*. Menendang bola ke gawang atau *shooting* merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai dengan benar oleh pemain

sepakbola, karena dalam menendang bola ke gawang seorang pemain harus benar-benar ahli dalam penempatan guna menciptakan peluang untuk mencetak gol. Maka sangat penting untuk meningkatkan kemampuan menendang atau shooting dalam bermain sepakbola.

Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain (Tim Penyusun Kamus Bahasa Pusat, 1995:918). Bagi setiap pemain bebas memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan. Sedangkan bagi penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan semua anggota badannya. Seperti dikemukakan Joseph A. Luxbacher (2004:2). Tujuan dari masing-masing kesebelasan adalah berusaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga atau melindungi agar gawangnya tidak kemasukan bola.

Shooting

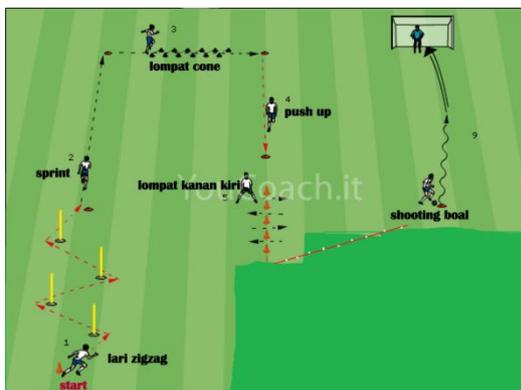
Menendang bola ialah suatu usaha ununtuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki . Sarumpaet (1992:20). Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Dalam permainan sepakbola, teknik menendang merupakan teknik dasar yang paling banyak digunakan. Seseorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik ialah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik. Sukatamsi (1984:44).

Menurut Sucipto (2000: 17) Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang

paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpun (passing), menembak ke gawang (shoot at the goal) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (sweeping).

Latihan Circuit Training

Bentuk latihan biasanya disusun dalam lingkaran dan terdiri dari beberapa pos. Dengan sedikit kecerdikan dan kreatifitas pelatih akan dapat mendesain suatu sirkuit yang paling cocok untuk cabang olahraganya. “Circuit training” berarti beberapa kelompok olah raga atau pos yang berada di area dan harus diselesaikan dengan cepat. Tiap peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya. *Circuit training* ialah suatu program latihan yang di ciptakan oleh R.E. Morgan and G.T. Anderson pada tahun 1953, dalam program latihan ini, terdapat beberapa stasiun kebugaran jasmani, seperti push up, sit up, dan lain-lain.



Tujuan Penelitian

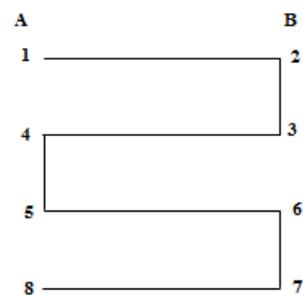
Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini diperlukan suatu metode, penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya. Hal ini berarti metode penelitian memiliki kedudukan yang sangat penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. Menurut Arikunto (2010:3) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen komparatif atau eksperimen semu, karena didalam perlakuan ini tidak ada kontrol. Menurut Moh Nazir (2005: 58) penelitian komparatif adalah sejenis penelitian deskriptif yang ingin mencari jawaban secara mendasar tentang sebab-akibat, dengan menganalisis faktor-faktor penyebab terjadinya ataupun munculnya suatu fenomena tertentu.

Desain penelitian

Pilih subjek kemudian golongankan subjek menjadi dua kelompok setelah diadakan pretest yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok Kontrol tidak diberikan perlakuan. Dalam hal ini agar pembagian kelompok memiliki tingkatan yang sama maka teknik pembagia kelompok eksperimen dilakukan dengan cara ordinal pairing.



Keterangan:

- A** = Kelompok eksperimen
- B** = Kelompok kontrol
- 1,2,3 dst** = Rangkaing (hasil tes awal)
- OP** = Ordinal pairing

Prosedur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian penulis terlebih dahulu mengadakan observasi di sekolah, apabila dianggap sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan maka penulis mengurus surat izin penelitian yang akan ditujukan kepada kepala sekolah yang akan menjadi tempat penelitian, setelah diizinkan oleh pihak sekolah penulis berkoordinasi dengan guru matapelajaran olahraga dalam menjalankan penelitian yang telah disusun sesuai jadwal penelitian. Dalam penelitian ini subjek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dimana pembagiannya dengan cara ordinal pairing setelah dilakukan pretest sebelum pelaksanaan penelitian yaitu pemberian perlakuan bagi kedua kelompok eksperimen. Setelah diberikan perlakuan selama 1 bulan dengan frekuensi 3 kali seminggu maka dilakukan pos test kepada kedua kelompok.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan tes. Suharsimi dalam Nurhasan (2001 : 3) menjelaskan tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan.

Instrumen Penelitian



- Keterangan
 1 = Teste (Penendang)
 2 = Jarak
 3 = Target Gawang

Validasi

Menurut Arikunto (1991 : 168), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat – tingkat kevalidan atau kesahihan suatu *instrument*.

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Reliabilitas

Reliabilitas tes adalah suatu tes yang dikatakan reliabel apabila tes itu berulang-ulang memberikan hasil yang sama. Pada penelitian ini alat ukur menggunakan metode teknik ulang. Menurut Nurhasan (2001 : 118), untuk mengetahui besarnya derajat keterandalan suatu alat pengukur dapat dilakukan dengan melakukan dua kali pengukuran, yaitu pengukuran pertama dan ulangnya.

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Uji Pengaruh

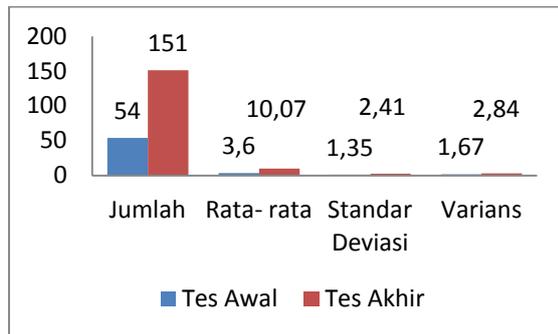
Berdasarkan kenormalan atau tidaknya serta homogen atau tidaknya varians antara kedua kelompok, maka analisis yang digunakan dapat dikemukakan berdasarkan alternatif. Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran maka menurut Sudjana (2005:242) dapat digunakan rumus uji pengaruh.

$$t_{hitung} = \frac{\bar{B}}{SB / \sqrt{n}}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data di atas diperoleh hasil shooting bola ke gawang kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata 3,6 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 10,07 sedangkan data tes awal kelompok kontrol dengan nilai rata-rata 3,67 dan mengalami

peningkatan yang tak berarti pada tes akhir dengan nilai rata-rata 3,93.



Analisis Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Eksperimen 1

Perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen diperoleh nilai t hitung sebesar 9,82 dan nilai t tabel pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t tabel yaitu sebesar 2,048. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung} = 9,82 < t_{tabel} = 2,048$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil keterampilan shooting pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung setelah diberikan perlakuan.

Analisis Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kontrol

Hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen diperoleh nilai t hitung sebesar 0,87 dan nilai t tabel pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t tabel yaitu sebesar 2,048. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung} = 0,87 < t_{tabel} = 2,048$ maka H_0 diterima yang artinya pada tes awal dan tes akhir tidak ada perbedaan keterampilan shooting pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 19

Bandar Lampung setelah diberikan perlakuan.

Analisis Perbedaan Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Hasil perhitungan untuk mencari perbedaan pada tes akhir antara kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh nilai t hitung sebesar 9,88 dan nilai t tabel pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t tabel yaitu sebesar 2,048. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung} = 9,88 < t_{tabel} = 2,048$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ada perbedaan hasil keterampilan shooting pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung sesudah diberikannya perlakuan latihan pada masing-masing kelompok.

Pembahasan

Melaksanakan penelitian pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung yaitu menerapkan sebuah latihan untuk meningkatkan hasil *shooting* bola ke gawang. Meningkatkan kemampuan keterampilan shooting ke gawang dilakukan melalui latihan yang direncanakan dengan baik, sistematis, dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan hasil shooting siswa. Proses latihan siswa dengan menggunakan latihan dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat sehingga memungkinkan siswa semakin meningkat. Sebelum melakukan perlakuan penulisan melakukan tes awal, dan membagi menjadi dua kelompok secara *ordinal* pairing menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari hasil penelitian kelompok eksperimen yang diperoleh ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang positif dari circuit training terhadap peningkatan hasil keterampilan shooting

pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ada pengaruh yang signifikan dari Latihan Circuit Training Terhadap Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung

Saran

1. Kepada para Mahasiswa dan guru pendidikan jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan hasil pembelajaran penjaskes di sekolah, khususnya sepakbola.
2. Pada program studi penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam mata kuliah bola basket untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola.
3. Bagi mahasiswa lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Penerbit PT Rineka Cipta. Jakarta.
- A. Sarumpaet dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud.
- Batty, Eric. 2007. *Latihan Metode Baru Sepakbola Pertahanan*. CV Pionir Jaya. Bandung.
- Balai Pustaka. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Depdikbud. Jakarta.
- Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepakbola Langkah – langkah Menuju Sukses*. PT Raja grafindo Persada. Jakarta.
- Moh. Nazir. Ph.D, 2005, *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia. Bogor.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistik*. Penerbit Tarsito. Bandung.
- Sugiyono. 2008. *Statistika untuk Penelitian*. CV Alfabeta. Bandung.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Sukatamsi. 1984. *Sepak Bola*. Universitas Terbuka. Jakarta: Depdikbud
- Sucipto. Dkk. 2000. *Olahraga Pilihan: Sepakbola*. Dirjendikdasmen. Jakarta.