



## Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Sosa

Zul Hajji Gumuru Hasibuan<sup>1</sup>, Tofikin<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania, Indonesia

### Info Artikel

Sejarah Artikel:  
Diterima Maret 2023  
Revisi April 2023  
Diterima Mei 2023  
Tersedia online Mei 2023

### Kata kunci:

*Circuit Training*, *Dribbling*  
Sepakbola

### Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Sosa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Sosa. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Sosa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Sosa yang berjumlah 15 orang, penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Sosa yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan data dengan tes *dribbling* sepakbola. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut: Latihan *circuit training* efektif dalam peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Sosa dengan nilai  $T_{hitung} 3,31 > 1,72$

### Abstract

*The problem in this research is the low football dribbling ability of SMA N 1 Sosa extracurricular students. The purpose of this study was to determine the effect of the circuit training training method on the football dribbling skills of the extracurricular students of SMA N 1 Sosa. This type of research is an experiment. This research was conducted on the Sosa football field. The population in this study were all 15 extracurricular students at SMA N 1 Sosa. The sample was taken using a total sampling technique. Thus the sample in this study were 15 extracurricular students at SMA N 1 Sosa. Data collection technique with football dribbling test. The data were analyzed by means of different statistical tests (t-test) at a significant level  $\alpha = 0.05$ . The results of the study were as follows: Circuit training exercises are effective in improving the football dribbling skills of the extracurricular students of SMA N 1 Sosa with a Tcount of  $3.31 > 1.72$*

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan digandrungi oleh semua kelompok umur hamper diseluruh dunia. Popularitas cabang olahraga sepakbola tidak akan diragukan lagi, olahraga ini merupakan cabang olahraga nomor satu yang sangat digemari diseluruh dunia maupun di negara Indonesia (M. Mubarak, 2021) . Daya tarik sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan mengolah bola, penampilan dengan penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya (Mahfud et al., 2020).

Sepakbola telah tumbuh dan berkembang bagaikan pohon kehidupan yang melintas lebatnya hutan sejarah dunia. Pesat dan matangnya perkembangan sepakbola tidak lepas pula dengan lahirnya lembaga yang mengurusinya seperti FIFA (*Federation Internationalr De Football Association*) yang menjadi induk organisasi sepakbola negara-negara di dunia. Lahirnya lembaga ini disusul lembaga-lembaga regional yang mengorganisir beberapa Negara di wilayah masing-masing. Seperti AFC yang mengurus Negara di asia, dan Indonesia termasuk salah satu anggota dari AFC.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, Olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang dan sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. pembinaan sepakbola di Indonesia dalam kurikulum filanesia membagi kelompok usia menjadi 4 fase. Fase pertama adalah untuk kelompok usia 6-9 tahun yang dinamakan fase kegembiraan sepakbola. Fase kedua adalah kelompok usia 10-13 tahun yang dinamakan fase pengembangan *skill* sepakbola. Fase ketiga adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan fase pengembangan permainan sepakbola. Dan fase keempat adalah kelompok usia 18 tahun ke atas (senior) yang dinamakan fase penampilan. Setiap atlet berlatih untuk sebuah tujuan yaitu mencapai prestasi terbaiknya (Juntara, 2019)

Pembinaan sepakbola di Sumatera Utara dengan banyak bermunculan klub sepakbola yang telah dibagi kelompok-kelompok usianya dan ikut aktif dalam mengikuti turnamen-turnamen sepakbola di Sumatera Utara dengan tujuan untuk mencari bibit-bibit pesepakbola masa depan Indonesia. Dari pembinaan di klub setiap daerah kab/kota, disetiap kecamatan kab/kota di Sumatera Utara. Dari pembinaan tersebutlah bermunculan pemain-pemain yang bisa untuk mewakili Kecamatannya masing-masing untuk mengikuti turnamen kolosal kelompok usia terbesar di Sumatera Utara.

Berdasarkan pernyataan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan No 11 Tahun 2022 Pasal 1 Ayat 12 yang berbunyi: “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”(Indonesia, 2022). Prestasi adalah tujuan tertinggi yang ingin dicapai dalam olahraga. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa teknik dasar. Salah satunya adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Begitu juga dengan olahraga sepakbola, apabila kita menguasai teknik dasar dengan baik, maka kita dapat bermain dengan baik. Teknik dalam permainan sepak bola meliputi 2 macam teknik yaitu: teknik dengan bola dan tanpa bola (Udam, 2017). Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukannya sebuah latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang baik sehingga terciptanya latihan yang terarah dan teratur serta dengan memperhatikan program latihan yang telah disusun (Aprianova, 2016).

Untuk menjadi seorang pemain yang memiliki skill yang bagus, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina maupun pelatih dan oleh atlet sepakbola itu sendiri dalam meraih prestasi. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut (Hartati et al., 2020). Disamping pembinaan yang teratur, terarah, dan kontiniu

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: Zulhajji2245@gmail.com

hendaknya diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental yang bagus, sehingga atlet sepak bola harus dilatih dengan pola yang baik disiplin dan benar sehingga kedepannya atlet sepakbola Indonesia bisa mengukir prestasi di tingkat internasional.

Teknik dasar permainan sepak bola merupakan gerakan yang dilakukan untuk menendang, menggiring, serta mengumpan bola. Berbekal teknik yang tepat, kamu bisa menguasai bola dan area pertandingan. *Shooting* (Tembakan) merupakan teknik dasar sepak bola ini sangat berguna untuk membobol gawang lawan. Teknik ini bisa dilakukan menggunakan kaki bagian luar dan dalam serta punggung kaki. *Passing* (Mengoper bola) dilakukan untuk menembus pertahanan lawan. Berbeda dengan *dribbling*, teknik dasar sepak bola ini tidak hanya mengandalkan kemampuan individu. Cara ini akan memudahkan kamu melewati pemain lain dan mencetak gol untuk memenangkan pertandingan. Untuk berprestasi yang tinggi dalam sepakbola bukanlah hal yang mudah.

Banyak faktor yang akan mempengaruhinya yakni pembinaan melalui latihan-latihan serta faktor internal dan eksternal. Faktor internal misalnya : teknik yang bagus, seperti kemampuan menggiring bola maupun kelincahan tubuh. Salah satu teknik dasar sepakbola yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah teknik *dribbling*. Permainan sepak bola modern menuntut setiap pemain memiliki keterampilan *dribbling* yang sangat baik guna menunjang penerapan taktik dan strategi dalam bermain dengan tujuan meraih prestasi maksimal (M. Mubarak, 2021). *Dribbling* sangat penting dalam permainan sepakbola karena *dribbling* merupakan lanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. *Dribbling* dalam permainan sepakbola merupakan suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki, diharuskan bergerak dengan lincah dan eksplosif guna mendukung strategi sebuah tim dalam melaksanakan variasi serangan maupun bertahan (M. Z. Mubarak & Mudzakir, 2020). Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* ada beberapa unsur kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Menggiring bola memiliki fungsi mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau ke ruang terbuka.

Di Kabupaten Padang Lawas ada satu klub sepakbola yang berada di Sosa tepatnya di SMA Negeri 1 Sosa. Disana ada ekstrakurikuler sepakbola yang sudah berdiri beberapa tahun ini.. Berdasarkan pengamatan peneliti pada pertandingan maupun latihan para pemain sepakbola SMA N 1 Sosa tidak mampu menggiring bola dengan baik juga sangat mudah kehilangan bola saat menggiring bola dan saat melewati lawan dengan skill yang dimiliki seperti keluar dari penjagaan dari pemain lawan dengan menggiring bola.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara langsung pada tanggal 4 November 2022 dengan pelatih yang bernama Putra Utama, S.Pd bahwasanya pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa lemahnya kemampuan menggiring bola pemain, yang telah terlihat pada saat bermain baik penguasaan teknik maupun bentuk-bentuk latihan yang diberikan, bahwa dari segi penguasaan teknik secara keseluruhan banyak pemain yang menguasai teknik, namun dari segi khususnya kondisi fisik pemain masih lemah., maka kedepannya perlu disikapi secara serius terhadap pembinaan kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 1 Sosa. Masalah yang ditemukan di atas tidak akan terjadi dengan sendirinya, sudah tentu akan di warnai oleh berbagai macam faktor apakah faktor internal dan faktor eksternal. Selain itu poram latihan yang belum sesuai dan sarana prasarana yang belum mendukung dalam proses latihan berlangsung.

Maka dari itu diperlukan usaha yang tepat guna mencari pemecahannya. Salah satu upaya yang paling strategis untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, peneliti ingin menerapkan suatu metode latihan dengan menggunakan pos-pos, dimana disetiap pos ini memiliki beberapa bentuk latihan yang berbeda-beda sehingga meningkatkan keterampilan menggiring bola secara serempak dalam waktu relatif singkat serta menjadika latihan yang

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: Zulhaji2245@gmail.com

menyenangkan karena memiliki variasi bentuk latihan. Metode latihan yang dimaksud adalah metode latihan sirkuit (*circuit training*).

Latihan sirkuit (*circuit training*) adalah bentuk pengkondisian menggabungkan pelatihan ketahanan dan intensitas tinggi aerobik (Robiansyah & Amiq, 2018). Metode sirkuit biasanya terdiri dari beberapa item (macam) latihan yang harus dilakukan dalam waktu tertentu. Setelah selesai pada satu item latihan segera pindah pada item yang lain, demikian seterusnya sampai seluruh item latihan selesai dilakukan, sehingga disebut telah melakukan satu sirkuit (Satria, 2018). Istilah latihan sirkuit menggambarkan cara latihan yang disusun berdasarkan stasiun yang berisi dengan serangkaian bentuk latihan yang berbeda-beda. Latihan ini dilakukan secara berturut-turut dengan istirahat yang minimal (Yola & Rifki, 2020). Latihan sirkuit akan tercakup latihan untuk: 1) kekuatan otot, 2) ketahanan otot, 3) kelentukan, 4) kelincahan, 5) keseimbangan dan 6) ketahanan jantung paru (Jamaludin, 2019). Latihan sirkuit training merupakan salah satu metode yang dapat diberikan pada atlet junior untuk memperbaiki kondisi fisik secara umum dimana dalam latihan sirkuit training sasaran utama dalam unsur kondisi fisik adalah kekuatan, daya tahan jantung paru, kelentukan dan kecepatan (Permana, 2013). Sirkuit training juga sering disebut sebagai latihan singkat namun efektif untuk dilakukan (Purba & , Atri Widowati, 2020)

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Sugiono. (2016:72) menjelaskan penelitian eksperimen adalah suatu jenis penelitian yang dimaksudkan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Dengan kata lain, eksperimen selalu dilakukan dengan maksud melihat sebab akibat suatu perlakuan. Perlakuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan.

Adapun rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Pretest-Posttest control group Design* dengan dua macam perlakuan”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest*, pertama dilakukan tes awal kemampuan *dribbling*, selanjutnya dilakukan *posttest* setelah di beri perlakuan.

## **Populasi dan Sampel**

Menurut Sugiyono (2019) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Kesimpulan yang senada juga disampaikan oleh Arikunto (2019) yang menyatakan populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi yang dimaksud dalam suatu penelitian adalah sekelompok objek yang dapat dijadikan sumber penelitian, dapat berupa benda-benda, manusia, gejala, peristiwa atau hal-hal lain yang memiliki karakteristik tertentu untuk memperjelas masalah penelitian. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 orang sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

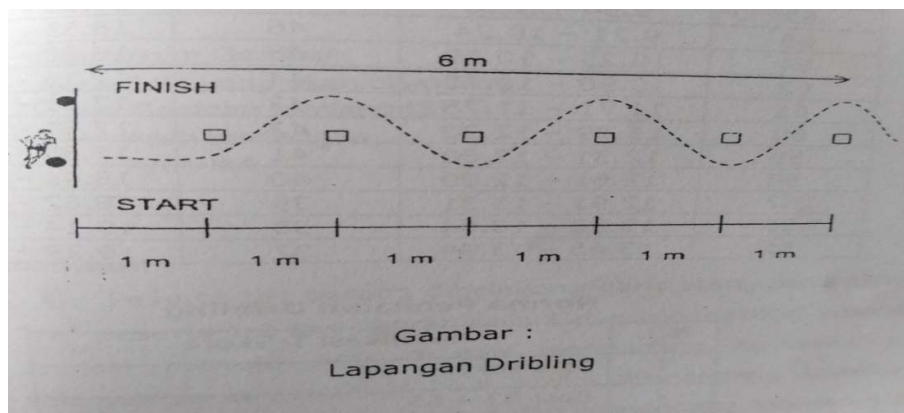
Sugiyono (2019) mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel adalah total sampling yaitu keseluruhan pemain SMA N I Sosa yang berjumlah 15 orang yang dijadikan sampel dalam penelitian ini. Hal ini mengingat jumlah populasi yang kecil yang akan dijadikan sampel.

## **Pengembangan Instrument**

Berhubung data yang diperlukan dalam penelitian ini merupakan data primer, maka pengambilan data dilakukan dengan melaksanakan tes, tes yang dipakai yaitu tes *dribbling*. Tes yang dilakukan dengan men-*dribbling* bola melewati patok-patok yang sudah ditentukan jaraknya. Tujuan dari tes *dribbling* adalah untuk mengukur kemampuan *dribbling* dengan cepat disertai perubahan arah. Adapun bentuk tes *dribbling* dapat dilihat pada gambar 2.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: Zulhajji2245@gmail.com



**Gambar1. Kemampuan Menggiring Bola**

(Sumber : Arsil, 2010: 127)

12

**a. Persiapan sebelum dilaksanakan tes**

- a) Mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan untuk tes
  - 1) Cone/patok sebanyak 6 buah
  - 2) Bola
  - 3) Meteran (alat ukur lintasan)
  - 4) *Stopwatch* (alat ukur waktu)
  - 5) Peluit
  - 6) Alat-alat tulis
- b) Memberikan pemanasan kepada sampel.
- c) Sebelum melakukan pelaksanaan *testee* diberi pengarahan.

**b. Prosedur pelaksanaan tes *dribbling***

- a) Pada aba-aba “siap” *testee* berdiri di belakang garis *start* dengan sebuah bola di garis *start*.
- b) Pada aba-aba “ya” *testee* mendribble bola secepat mungkin melewati semua rintangan *zig-zag* sampai garis *finish*.

**c. Penilaian tes *dribbling***

Waktu yang ditempuh oleh *testee* dari mulai aba-aba “ya” sampai *testee* melewati garis *finish*. waktu dicatat sampai persepuluh detik.

**d. Validitas dan Reabilitas Intrument**

Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah tes kemampuan dasar bermain sepakbola khususnya mengenai kemampuan dasar menggiring bola.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: Zulhajji2245@gmail.com

**e. Norma Penilaian Tes**

Untuk norma penilaian tes menggunakan skala 5 (Saputro & Siswantoyo, 2018)

RUMUS SKALA 5	KATEGORI
M-(1.5 X SD)	Baik Sekali
M-(0.5 X SD)	Baik
M+(0.5 X SD)	Sedang
M+(1.5 X SD)	Kurang
	Kurang Sekali

**Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, terlebih dahulu dibuat langkah-langkah berikut :

- a. Langkah persiapan, yaitu peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes. Adapun langkah awal yang dilakukan adalah mendapatkan surat izin melakukan penelitian dari STKIP Rokania.
- b. Menetapkan peralatan yang digunakan yaitu bola kaki, *cone*/patok, *stopwatch*, peluit, meteran, format isian dan alat-alat tulis.
- c. Menyiapkan tenaga pembantu yang bertugas membantu dalam pelaksanaan latihan dan pengambilan data.
- d. Melaksanakan tes *dribbling* yang terdiri dari tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*)

Tujuan diadakan tes awal ini adalah untuk mengetahui kemampuan awal pemain sepakbola SMA N 1 Sosa dalam melakukan *dribbling* bola sebelum diberi perlakuan dan tes akhir untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap pemain dari masing-masing kelompok setelah melakukan latihan.

**Teknik Analisa Data**

Setelah data terkumpul, data dianalisis menggunakan pengujian hipotesis uji t. Sebelum uji t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dengan *liliefors*.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

- X<sub>1</sub> = mean tes awal
  - X<sub>2</sub> = mean tes akhir
  - D = beda antara skor pertama dan kedua
  - D<sup>2</sup> = kuadrat beda
  - ∑D<sup>2</sup> = jumlah kuadrat beda pangkat dua
  - n = jumlah sampel
  - t = Harga uji t yang akan dicari
- Derajat Kebebasan: (dk) = n-1

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau  
\* Email: Zulhajji2245@gmail.com

Selanjutnya besar t-hitung yang dicari akan dibandingkan dengan t-tabel, suatu pengaruh dinyatakan berarti atau signifikan apabila nilai t tabel hitung yang diperoleh dari perhitungan sama atau lebih besar dari nilai t-tabel Fardi dalam (Gunawan & Fardi, 2020)

## HASIL

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai latihan *circuit training* terhadap terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa. Pengolahan data penelitian disajikan secara berurutan sebagai berikut :

### Data Awal Penelitian ( *Pre-Test* )

Berdasarkan hasil tes kemampuan *dribbling* sebelum diberi perlakuan latihan *multiball* terhadap 15 orang siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa, diperoleh (*Mean*) adalah 17,24 standar deviasi adalah 1,70, nilai maksimum 20,31 dan nilai minimumnya 14,39. Selanjutnya distribusi frekuensi *dribbling* dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1.**  
**Distribusi frekuensi Dribbling sebelum latihan *Circuit Training***

KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
Kurang sekali	$\geq 19,80$	2	13,33%
Kurang	18,10-19,79	2	13,33%
Sedang	16,39-18,09	6	40,00%
Baik	14,69-16,38	5	33,33%
Baik sekali	$\leq 14,68$	0	0%
<b>Jumlah</b>		15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 15 orang siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa, ada 2 orang dengan klasifikasi kurang sekali (13,33%), 2 orang kurang (13,33%) , 6 orang sedang (40%), 5 orang baik (33,33%) dan tidak ada yang mendapatkan baik sekali (0%). Pada klasifikasi sebanyak 15 orang (100%). Secara keseluruhan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa berada pada klasifikasi sedang, yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 17,24.

### Data Akhir Penelitian ( *Post-Test* )

Berdasarkan hasil tes *dribbling* sepak bola, setelah diberikan latihan *circuit training* terhadap 15 orang siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa diperoleh rata-rata (*mean*) 15,43, standar deviasi adalah 1,50, nilai maksimum 17,87 dan nilai minimumnya 13,07. Selanjutnya distribusi frekuensi *dribbling* sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.**  
**Distribusi frekuensi *dribbling* setelah latihan *circuit training***

KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
Kurang sekali	$\geq 17,70$	3	20,00%
Kurang	16,20-17,69	2	13,33%
Sedang	14,68-16,19	7	46,66%
Baik	13,18-14,67	2	13,33%
Baik sekali	$\leq 13,17$	1	7%
<b>Jumlah</b>		15	100%

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: Zulhajji2245@gmail.com

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari 15 orang siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa, 3 orang siswa yang memiliki *dribbling* dengan klasifikasi kurang sekali (20%), 2 orang baik (13,33%) , 7 orang sedang (46,66%), 2 orang baik (13,33%) dan 1 orang siswa yang mendapatkan nilai baik sekali (7%). Secara keseluruhan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa berada pada klasifikasi sedang, yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 15,43.

### Analisis Data

Setelah melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas variabel menggunakan *Liliefors*. Menunjukkan bahwa tidak berbeda nyata,  $Lo < L_{tabel}$ , artinya data tersebut berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya hasil lengkap *liliefors* dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3.**  
**Uji Normalitas Data Penelitian**

Variabel			N	Lo	Ltabel	Keterangan
Kemampuan Dribbling Sepakbola	Latihan Circuit Training	Sebelum Perlakuan	15	<b>0,1127</b>	0,220	Normal
		Setelah Perlakuan	15	<b>0,1739</b>	0,220	Normal

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa  $Lo < L_{tabel}$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan sebelum dan sesudah perlakuan latihan berdistribusi normal dan layak untuk dilanjutkan.

### Uji Hipotesis

Pengolahan dan analisis dilakukan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa. Uji statistik yang digunakan adalah uji beda rerata hitung (t-hitung) untuk sampel bebas dengan varians yang homogen pada taraf signifikan 0,05 $\alpha$ . Dimana hipotesis statistika yang diajukan sebagai berikut:  $H_0 =$  Tidak terdapat pengaruh,  $H_a =$  Terdapat pengaruh.

### Terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola.

Berdasarkan analisis dengan rumus uji beda *mean* (uji t) diperoleh *mean difference* dengan  $t_{hit} = 3,31 > t_{tab} = 1,76$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hal ini membuktikan adanya perbedaan secara nyata pada sebelum perlakuan (*pre test*) dan setelah perlakuan (*post test*) terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola dengan menggunakan latihan *circuit training*. Dapat dikatakan bahwa latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa. Dengan demikian hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima

### Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa latihan *circuit training* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa, hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) pada tes awal sebelum diberikan perlakuan latihan *circuit training* yaitu 17,24, dan setelah diberikan perlakuan latihan *circuit training* diperoleh rata-rata (*mean*) 15,34, artinya ada peningkatan

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: Zulhajji2245@gmail.com



sebesar 1,90. Setelah dilakukan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan uji-*t test* ditemukan  $T_{hitung} 3,31 > T_{tabel} 1,76$ .

Dengan demikian latihan *circuit training* dengan memberikan latihan sebanyak 16 kali perlakuan dengan frekuensi 4 kali dalam satu minggu, ternyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa. Hal ini mungkin disebabkan oleh pelaksanaan latihan *circuit training* dalam penelitian ini adalah repetisi latihan nya bertambah satu kali dalam dua minggu, dengan pelaksanaan latihan dilakukan dengan program yang telah disiapkan. Latihan *circuit training* ini terdiri dari beberapa pos yang akan dilakukan oleh sampel/subjek penelitian.

Dari hasil penelitian diatas, perlu kiranya menjadi perhatian pelatih sepakbola ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa untuk dapat meningkatkan kemampuan dribbling sepakbola siswa, diantaranya latihan *circuit training*, karena dari hasil penelitian dapat meningkatkan kemampuan dribbling sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa, dapat diambil kesimpulan yaitu Latihan *circuit training* memberikan pengaruh terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 1 Sosa

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

## **REFERENSI**

- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang : Wuneka Media
- Aprianova, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola ( Dribbling ) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang : Wuneka Media
- Gunawan, I., & Fardi, A. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola Dalam Sepak Takraw Pemain Sepak Takraw Putra SMP Negeri 17 Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(1), 315–326.
- Hartati, Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46.
- Indonesia, P. R. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan* (pp. 1–89).
- Jamaludin. (2019). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kemampuan Vo2Max Atlet Porprov Tarung Derajat Lombok Timur*. 6(1), 32–38.
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: Zulhaji2245@gmail.com

- Plyometric. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 6–19.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Indonesia, U. T. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula. *Sport Science & Education Journal*, 1(2), 1–9.
- Mubarok, M. (2021). Validitas dan Reliabilitas Tes Keterampilan Dribbling Dalam 22 inan Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 50–56.
- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 28–40. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1381>
- Permana, H. (2013). Pengaruh Sirkuit Training Awal Akhir Latihan Teknik Terhadap Kardiorespirasi, Power, Smash, Passing Bawah Atlet Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 49–62.
- Purba, J., & , Atri Widowati, W. J. D. (2020). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Variasi Latihan Sirkuit dan Olahraga Aerobik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 10–16.
- Robiansyah, M. F., & Amiq, F. (2018). Pengembangan Model Latihan ( Circuit Training ) Dalam Permainan Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 2018, ISSN 2622-0156*, 39–44.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Satria, M. H. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(1), 36–48.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 1, 58–71.
- Yola, F., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadapvolume Oksigen Maksimal (Vo2Max) Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB). *JURNAL STAMINA*, 3(6), 509–526.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: Zulhajji2245@gmail.com