



## Pengaruh Circuit Training Terhadap Ketepatan Shooting Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MA Nihayatul Amal Rawamerta

M Iqballudin<sup>1</sup>, Dhika Bayu Mahardhika<sup>2</sup>, Abdul Salam Hidayat<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang

### Abstract

Received: 29 November 2023

Revised: 11 Desember 2023

Accepted: 18 Desember 2023

*The purpose of this study was to find out whether circuit training exercises had an effect on the shooting accuracy of MA Nihayatul Amal Rawamerta's soccer extracurricular students. MA Nihayatul Amal Rawamerta using a total sampling population. The sample in this study was 18 extracurricular football students MA Nihayatul Amal Rawamerta. The instrument used in this research is the shooting skills instrument which is used to measure the shooting skills of extracurricular football students at MA Nihayatul Amal Rawamerta. The data analysis technique used in this study is the Paired sample T-test which is a parametric test that can be used on two paired data. The purpose of this test is to see if there is an average difference between two paired or related samples. Because it is paired, the data from the two samples must have the same amount or come from the same source. The data analysis shows that the significance value of the data is  $0.000 < 0.005$ . It can be concluded that in the paired sample test the Paired Sample T Test underwent a significant change and showed that there was a significant difference between the initial and final variables. So from these results it can be concluded that there is an effect of circuit training on the shooting accuracy of MA Nihayatul Amal Rawamerta football extracurricular students.*

**Keywords:** Soccer, Circuit Training, Shooting Accuracy

(\*) Corresponding Author:

[miqballudin302@gmail.com](mailto:miqballudin302@gmail.com)

**How to Cite:** Iqballudin, M., Mahardhika, D. B., & Hidayat, A. S. (2023). Pengaruh Circuit Training Terhadap Ketepatan Shooting Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MA Nihayatul Amal Rawamerta. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10432217>.

## PENDAHULUAN

Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari sebelas orang sehingga diperlukan suatu kerja sama tim dan keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang harus diperlukan dalam permainan sepakbola. Selain unsur kondisi fisik, seorang pemain sepakbola juga harus menguasai berbag teknik dasar dalam bermain sepakbola seperti passing, dribbling dan shooting. Latihan-latihan teknik membantu pemain mengembangkan keterampilan yang harus dikuasai untuk bermain sepakbola, (Irianto, 2011) sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit. Sepakbola dapat dikatakan permainan beregu yang setiap regu beranggotakan sebelas pemain, dalam proses memainkannya memerlukan kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, keberanian, dan kerja sama tim selama dua kali 45 menit menggunakan teknik yang baik dan benar.

Dalam permainan sepak bola ini diperlukan teknik-teknik dasar diantaranya *shooting*, menggiring bola (*mendrible*), menghentikan bola, mengontrol bola, dan teknik menyundul bola. (Sucipto, dkk.) menjelaskan tentang pembagian teknik dasar sepakbola adalah sebagai berikut: “Menerima bola, menendang bola,

menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu, merebut bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang”. Menurut Kosasih (1995:216) membagi teknik dasar bermain sepakbola menjadi enam bagian yaitu: “Teknik menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola”. Lebih Lanjut Kokasih (1985:216) mengatakan bahwa: “yang penting dan harus selalu dilatih dalam permainan sepakbola adalah: teknik menendang bola, teknik menghentikan (menyetop) dan mengontrol bola, teknik membawa atau menggiring bola (*dribbling*), teknik gerakan tipu, teknik menyundul bola (*heading*), teknik melempar bola ke dalam”. Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola, teknik menendang bola (*shooting*) memiliki peran penting dalam permainan sepakbola sesuai dengan tujuan bermain sepakbola. Abdoellah (1981:456) menyatakan bahwa “*shooting* adalah tendangan bola untuk mencetak gol atau membuat gol”. *Shooting* merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya. *Shooting* adalah faktor yang paling penting dalam melakukan penyelesaian akhir. Teknik yang buruk dalam *shooting* sering menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan. “Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederet teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan” Mielke dalam (Istofian & Amiq, 2016) “Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas sepertiantisipasi, kemandirian, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya” Luxbacher dalam (Istofian & Amiq, 2016) Dengan memperbanyak tendangan bola ke arah gawang dalam permainan sepakbola, dapat memperbesar peluang untuk mencetak gol dan memenangkan suatu pertandingan bagi sebuah kesebelasan.

Dari pengamatan peneliti pada observasi di lapangan secara langsung menunjukkan bahwasanya secara umum kondisi teknik dasar *shooting* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola secara keseluruhan masih kurang baik. pada saat melaksanakan permainan sepak bola di lapangan, bola yang ditendang terkadang sering melambung tinggi di atas mistar gawang dan ketika melakukan tendangan bola mati baik tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan gawang, gerakan bola bahkan banyak yang melebar ke sisi tiang gawang pada saat menendang bola ke arah gawang. Hal tersebut menjelaskan bahwa banyak dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola secara keseluruhan yang peneliti amati memperlihatkan bahwa keterampilan pada teknik dasar *shooting* ke gawang siswa masih belum sempurna dalam mengeksekusi tendangan ke arah gawang dan dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain sepak bola. Faktor yang menjadi kendala adalah ketepatan atau akurasi *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola Ma Nihayatul Amal masih belum baik.

Menurut Suharno (1998:35), ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Komponen kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menentukan kualitas teknik dasar dalam

sepak bola. Tanpa komponen kondisi fisik yang baik sulit untuk menguasai suatu teknik cabang olahraga (Sugiyanto,1997:353). komponen kondisi fisik merupakan suatu usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan. Adapun Macam-macam komponen kondisi fisik yaitu: 1. Kekuatan (*Strenght*), 2. Daya tahan (*Endurance*), 3. Daya otot (*Muscular power*), 4. Kecepatan (*Speed*), 5. Daya lentur (*Fleksibility*), 6. Kelincahan (*Angility*), 7. Keseimbangan (*Balace*), 8. Koordinasi (*Coordination*), 9. Ketepatan (*Accuracy*), 10. Reaksi (*Reaction*). Komponen-komponen kondisi fisik adalah “daya tahan, stamina, kulentukkan, kelincahan(*agility*), kekuatan, Power, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi dan koordinasi”. Kemampuan fisik berhubungan dengan Power otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kekuatan otot perut yang mempengaruhi penampilan seseorang baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam penampilan. Kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik. Tanpa memiliki kekuatan seseorang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwasanya Power otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kekuatan otot perut yang baik adalah suatu persyaratan dan usaha untuk mencapai prestasi maksimal bagi seseorang dalam melakukan ketepatan menembak bola ke gawang sepak bola.

Salah satu bentuk latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik, kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kekuatan otot perut adalah dengan melakukan latihan *circuit training*. *Circuit training* adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitnes* keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur Power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen fisik yang lain. Menurut harsono dalam (Prabowo, 2018) Latihan circuit atau yang juga bisa disebut dengan *Circuit Training* ialah program latihan yang diciptakan oleh (R.E Morgan dan G.T Anderson 1953;58) metode ini dibentuk menjadi beberapa *station* yang bervariasi didalam-Nya jadi dari satu *station* dengan *station* yang lainnya berbeda. Hal itu dilakukan karena keuntungan yang diperoleh dari aktivitas berbagai *station* yang bervariasi adalah untuk mengembangkan kekuatan dan ketahanan otot-otot tertentu untuk mengembangkan kelincahan atau meningkatkan ketahanan *Cardiovaskuler* pernafasan yang tinggi bisa digunakan untuk menyatakan tingkat kebugaran seseorang. Valentina Contro, dkk. menjelaskan tentang *circuit training* dalam suatu jurnal yang diterbitkan oleh *Journal of Biological Research* tahun 2017. mereka menjelaskan bahwa *Circuit training* merupakan salah satu jenis pelatihan kombinasi yang mencakup latihan *multi-joint resistance* dan latihan aerobik. Program latihan ini dilakukan dengan memanfaatkan beban tubuh atau beban yang tidak berat dengan menjaga detak jantung di level tertingginya. Sesi latihan terdiri dari beberapa stasiun/pos yang didalam-Nya terdiri dari bentuk latihan yang berbeda dan telah ditentukan waktunya. Setiap kali waktu yang ditentukan telah selesai, maka para peserta harus segera beralih ke stasiun berikutnya tanpa jeda istirahat.

Melihat permasalahan kurangnya kemampuan ketepatan shooting yang terjadi pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di Ma Nihayatul Amal yang terjadi karena faktor ketepatan atau akurasi *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di atas masih kurang baik, Dan melihat bahwasanya latihan *circuit training* merupakan salah satu bentuk latihan yang sangat berpengaruh terhadap peningkatan komponen kondisi fisik yang berhubungan dengan Power otot tungkai,

koordinasi mata kaki, dan kekuatan otot perut yang dapat mempengaruhi penampilan seseorang baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam penampilan melakukan aktivitas yang sangat berat dan dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang cepat menendang, seberapa cepat seseorang dapat berlari dan lainnya. Kemudian melihat bahwasanya komponen kondisi fisik dan kekuatan adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam keterampilan dalam berbagai cabang olahraga. Maka dari itu dapat peneliti artikan bahwasanya komponen kondisi fisik dan kekuatan merupakan salah satu faktor yang juga sangat berpengaruh dengan ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola Ma Nihayatul Amal Rawamerta.

Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* yang baik pada siswa ekstrakurikuler sepak bola Ma Nihayatul Amal Rawamerta, Maka peneliti memutuskan untuk mengambil judul penelitian "Pengaruh *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola Ma Nihayatul Amal Rawamerta".

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang merupakan jenis pendekatan kausalitas. Menurut (Sugiyono, 2015: 14), metode kuantitatif adalah metode penelitian yang umumnya digunakan untuk mempelajari populasi dan sampel. Penelitian ini menggunakan desain *One- Group Pretest-Posttest Design* Menurut Sugiyono, (2017:74) desain *One- Group Pretest-Posttest Design* yaitu hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Rancangan *one group pretest-posttest design* ini terdiri dari satu kelompok yang telah ditentukan, di dalam rancangan ini di lakukan tes sebanyak dua kali yaitu sebelum di beri perlakuan yang di sebut *pre-test* dan sesudah di beri perlakuan yang di sebut *Post-test*.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Eksperimen dilakukan dengan mengendalikan atau menghilangkan faktor-faktor yang mengganggu untuk mengetahui hubungan sebab akibat, atau hubungan kausal, antara dua faktor yang disengaja ditimbulkan oleh peneliti (Arikunto, 2010:03). Penelitian ini melibatkan 18 siswa ekstrakurikuler Sepakbola di MA Nihayatul Amal Rawamerta, dan keseluruhan populasi digunakan sebagai sampel. Metode total sampling digunakan sebagai metode pengambilan sampel. Ini dipilih karena, menurut (Sugiyono, 2007) semua populasi dapat digunakan sebagai sampel penelitian ketika jumlah populasi kurang dari 100.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Untuk mengetahui apakah adanya pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola MA Nihayatul amal rawamerta uji yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu:

- Uji Paired Sample T-test

Uji Paired Sample T Test adalah uji yang menunjukkan apakah sampel berpasangan mengalami perubahan yang bermakna. Hasil uji Paired Sample T Test ditentukan oleh nilai signifikansinya. Nilai ini kemudian menentukan keputusan yang diambil dalam penelitian.

1) Dasar Pengambilan Keputusan

- Nilai signifikansi (2-tailed) < 0.05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.
- Nilai signifikansi (2-tailed) >0.05 menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.

2) Hasil Paired Sample T Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	f	sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-3,889	2,298	,542	-5,032	-2,746	7,180	7	000

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan Paired Sample T Test di atas diperoleh nilai signifikansinya sebesar  $0.000 < 0,005$ . Dapat disimpulkan bahwasanya pada pengujian sampel berpasangan *Paired Sample T Test* mengalami perubahan yang bermakna dan menunjukkan bahwasanya adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwasanya adanya pengaruh latihan *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola MA Nihayatul Amal Rawamerta.

**Pembahasan**

Pada dasarnya penelitian ini memiliki tujuan sesuai seperti yang telah dijelaskan pada pendahuluan. Yang mana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, menganalisis, serta mengidentifikasi pengaruh latihan *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola MA Nihayatul Amal Rawamerta. Berdasarkan analisis yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah terdapat pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola MA Nihayatul Amal Rawamerta. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. di mana pada uji analisis statistik deskriptif menunjukkan nilai *mean* yang diperoleh saat *pretest* sebesar 28,06 sedangkan nilai *mean* yang diperoleh pada saat *posttest* sebesar 29,50 hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara *pretest* sebelum di berikan perlakuan dan *posttest* setelah di berikan perlakuan. Kemudian berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *Paired Sample T Test* diperoleh nilai signifikansinya sebesar  $0.000 < 0,005$ . di mana dapat dikatakan

bahwasanya hasil nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,005, kemudian dari tersebut dapat disimpulkan bahwasanya pada pengujian sampel berpasangan *Paired Sample T test* mengalami perubahan yang bermakna dan menunjukkan bahwasanya adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwasanya adanya pengaruh latihan *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola MA Nihayatul Amal Rawamerta.

Penelitian ini menggunakan latihan *circuit training* yang di mana menurut M. Sajoto (1995:83) latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan. Sesi latihan terdiri dari beberapa stasiun/pos yang didalam-Nya terdiri dari bentuk latihan yang berbeda dan telah ditentukan waktunya. Setiap kali waktu yang ditentukan telah selesai, maka para peserta harus segera beralih ke stasiun berikutnya tanpa jeda istirahat. hal ini tentunya memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepakbola Ma Nihayatul Amal Rawamerta. Adapun program latihan yang diberikan yaitu sebanyak 10 kali pertemuan, di mana pada setiap pertemuan memiliki skenario latihan yang bervariasi dan berbeda-beda sesuai dengan yang telah di buat. Di mana dari program latihan tersebut menunjukkan bahwasanya adanya pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler MA Nihayatul Amal Rawamerta. Yang di lihat berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *Paired Sample T Test* diperoleh nilai signifikansinya sebesar  $0.000 < 0,005$ . Maka dapat di disimpulkan bahwasanya adanya pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* sepak bola MA Nihayatul Amal Rawamerta.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah di lakukan, diperoleh jawaban dari pertanyaan penelitian yang telah diajukan. Berikut merupakan jawaban sekaligus kesimpulan dari penelitian yang berjudul Pengaruh *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola MA Nihayatul Amal Rawamerta, Dari peneltian tersebut dapat disimpulkan bahwasanya pada penelitian ini terdapat adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola MA Nihayatul Amal Rawamerta.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdoellah. 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: Pt Sastra Hudaya
- Engkos Kosasih. 1985. Olahraga Teknik Dan Program Perlakuan. Jakarta: Akademika Presindo.
- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 44–50.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14

- Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 1–9.  
[Http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jko/Article/Download/912/537](http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jko/Article/Download/912/537)
- Prabowo, G. (2018). Pengaruh Model Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Biomotor Atlet Pencak Silat Usia 12-15 Tahun (Studi Eksperimen Di Perguruan Perisai Diri Kabupaten Bantul). *Pend. Kepeleatihan Olahraga*, 7(1).
- Sucipto, D. (N.D.). Sucipto Dkk. (2000). Sepak Bola. Jakarta: Depdikbud: Dirjendikti. In Dedikbud (Ed.), *Sepak Bola*. Dirjendikti.
- Sugiyono. (2007). Penentuan Teknik Dan Metode Pengambilan Sampel. *Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents*, 7(1), 1–33.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta, Cv.
- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode Peneltian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)* (Ke-21). Penerbit Alfabeta.
- Sukatamsi. 2001. Permainan Bola Besar 1 Sepak Bola. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharno, H.P. 1998. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan Sekolahtinggi Olahraga.