

**PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING & SHOOTING SEPAKBOLA
PADA SISWA SMA NEGERI 7 BANDA ACEH**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Hidayatul Mahfud
1811040043



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**


PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Hidayatul Mahfud
NIM : 1811040043
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kemampuan Passing & Shooting pada Siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana


Banda Aceh, 10 Oktober 2022
Pembimbing II

Pembimbing I


Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301


Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,


Dr. Munawar, S.Pd.I., M.Pd
NIDN: 1302058502

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Hipotesis Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	9
2.1 Pengertian Latihan	9
2.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	9
2.3 Latihan Circuit Training.....	11
2.4 Pengertian Kondisi Fisik	12
2.5 Komponen Kondisi Fisik	13
2.6 Permainan Sepakbola	15
2.7 Teknik Dasar Permainan Sepakbola	16
2.7.1 Teknik Passing dalam Sepakbola.....	22
2.7.2 Teknik Shooting dalam Sepakbola.....	28
2.8 Kajian Penelitian yang Relevan.....	29
2.8.1 Jurnal Nasional.....	29
2.8.2 Jurnal Internasional	33
2.9 Kerangka Berpikir.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1 Pendekatan Penelitian	36
3.1.1 Jenis Penelitian.....	36
3.1.2 Desain Penelitian	36
3.1.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	36
3.2 Populasi Dan Sampel Penelitian	38
3.2.1 Populasi	38
3.2.2 Sampel	38
3.3 Variabel Penelitian.....	39

3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	40
3.5 Instrumen Penelitian	41
3.5.1 Tes Kemampuan Passing	41
3.5.2 Tes Kemampuan Shooting	43
3.6 Teknik Analisis Data.....	44
3.6.1 Uji Normalitas	44
3.6.2 Uji Hipotesis	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Deskripsi Data Penelitian	45
4.1.1 Hasil Uji Normalitas.....	49
4.1.2 Hasil Uji Hipotesis	50
4.2 Pembahasan	55
4.2.1 Pengaruh Latihan Circuit Terhadap Kemampuan Passing	55
4.2.2 Pengaruh Latihan Circuit Terhadap Kemampuan Shooting ...	56
BAB V PENUTUP	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi pada pengembangan individu melalui media aktivitas fisik gerak alami manusia. Proses pendidikan jasmani yang efektif akan mendorong kecepatan tujuan pendidikan jasmani yang telah dirancang seperti perkembangan fisik, pengembangan gerak, keterampilan gerak, perkembangan kognitif dan afektif, perkembangan sosial dan perkembangan emosional (Nugraha, 2015).

Perkembangan gerak merupakan salah satu bagian terpenting dari tujuan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani. Menurut Ashfahani (2020) Olahraga merupakan serangkaian gerak badan yang teratur untuk mempertahankan kualitas hidup. Dengan berolahraga dapat meningkatkan derajat kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun rohani. Prestasi olahraga mempunyai kaitan erat dengan keberhasilan dalam program pembelajaran di sekolah, karena isi dan tujuan pendidikan jasmani adalah membentuk karakter dan mental disertai dengan komponen fisik yang baik terhadap prestasi seseorang dalam olahraga (Cholik dalam Iyakrus, 2018).

Salah satu cabang olahraga yang perlu ditingkatkan prestasinya adalah sepakbola. Olahraga permainan ini merupakan gabungan dari beberapa teknik individu dan tim yang menyatu dalam sebuah kerja sama tim. Materi pendidikan jasmani pada Sekolah Menengah Atas (SMA) untuk aspek kemampuan olahraga

termasuk diantaranya yaitu mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar. Diantara materi permainan bola besar yang terdapat pada kurikulum di Indonesia untuk Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu permainan sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di seluruh dunia. Khususnya di Indonesia, sepakbola sangat digandrungi oleh berbagai lapisan masyarakat. Tidak hanya laki-laki saja, kini sepakbola juga sangat disukai oleh perempuan. Sepakbola sangat universal, olahraga ini tidak memandang ras, suku, bahasa, jenis kelamin, agama, anak kecil hingga orang dewasa berhak menikmati sepakbola. Meskipun sebagian besarnya hanya mengetahui dan tidak bisa memainkannya, tetapi hal tersebut sudah cukup membuktikan bahwa olahraga sepakbola adalah olahraga yang sudah mendunia.

Sepakbola merupakan suatu olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola (Satria, 2018). Tim yang dapat memasukkan bola lebih banyak ke gawang lawan akan dikatakan sebagai pemenang. Sedangkan jika skornyaimbang maka permainan dianggap sebagai hasil seri.

Menurut Sucipto dalam Puspita Sari (2019), permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan dan tangan, hanya penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan tangannya di daerah tendangan hukuman.

Dalam permainan sepakbola masing-masing regu atau kesebelasan harus mempunyai pemain yang memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk bermain selama 90 menit atau lebih, agar dapat menampilkan permainan tim yang menyeluruh, terpadu serta konsisten (Nosa, Faruk, 2013). Semua pemain sepakbola harus memiliki kebugaran yang baik karena sepakbola adalah olahraga yang dimainkan dengan waktu 2x45 menit, sehingga untuk bisa bertahan dalam permainan yang baik di perlukan kebugaran fisik yang prima. Apabila kondisi fisik seseorang pemain sepakbola sudah baik, maka akan sangat menunjang pemain tersebut dalam mengembangkan teknik dan taktik di dalam lapangan.

Salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam sepakbola adalah mengumpan bola (*passing*). Mengoper bola kepada kawan atau mengumpan merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai dengan benar oleh pemain sepakbola. Hal ini karena teknik mengoper jadi salah satu hal penting dilakukan bagi pemain dalam sebuah pertandingan sepakbola. Teknik ini dilakukan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya.

Passing dapat dilakukan dengan menggunakan kaki atau bagian tubuh lainnya, kecuali tangan. Namun, pada umumnya *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki. Lebih khusus lagi dengan menggunakan kaki bagian dalam. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik karna pada kaki bagian dalam memiliki area permukaan yang lebih luas jika dibandingkan dengan punggung kaki. Selain itu, akurasi umpan dengan kaki bagian dalam lebih akurat dibanding bagian lainnya.

Passing merupakan teknik paling penting yang harus dikuasai pemain agar tidak terjadi salah umpan yang bisa dimanfaatkan lawan untuk mencetak gol. Dalam hal ini yang perlu diperhatikan dalam passing bola adalah bola harus dikuasai sepenuhnya. Sedangkan mengoper bola adalah memberikan/mengumpan bola kepada teman. Passing yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola (Setiawan 2020:250).

Seperti halnya menendang, passing juga bisa dilakukan dengan kaki bagian luar dan bagian dalam atau bisa dengan kepala, dada (kalau kita memang sudah benar-benar menguasai tehnik ini). Tujuan mengoper bola adalah untuk menjaga keseimbangan dan kekompakan satu tim untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, memperlambat tempo permainan jika dalam keadaan unggul, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka (Aji 2016:135).

Selain *passing*, teknik dasar yang juga penting untuk dipelajari adalah *shooting* atau menendang bola ke gawang (menembak). Dalam menendang bola ke gawang lawan, seorang pemain harus benar-benar ahli dalam penempatan posisi guna menciptakan peluang dan ruang gerak yang baik sehingga bisa maksimal dalam memanfaatkan bola untuk mencetak gol. Maka sangat penting untuk meningkatkan kemampuan mengumpan atau *passing* dan menembak atau *shooting* dalam bermain sepakbola. Kemampuan tersebut hanya dapat ditingkatkan jika siswa telah memiliki kondisi fisik yang maksimal.

Pada saat jam pembelajaran sepakbola, peneliti melihat bahwa siswa masih sering melakukan kesalahan teknik dan gerakan pada saat bertahan ataupun 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 kawan tendangan tidak terarah sehingga mudah diambil oleh musuh. Dalam hal ini guru perlu menerapkan latihan yang baik guna meningkatkan kemampuan para pemain. Dengan penggunaan latihan yang tepat diharapkan agar berpengaruh terhadap kesuksesan dan keberhasilan para pemain saat melakukan gerak keterampilan bermain sepakbola.

Salah satu bentuk metode latihan sepakbola yang dapat dilakukan adalah latihan *circuit training*. Latihan ini nantinya bisa disesuaikan dengan bahan pembelajaran serta mempertimbangkan dan memperhatikan kebutuhan dan karakter setiap siswa.

Menurut I Made Yama Ardika, dkk. dalam jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume II Tahun 2015) menjelaskan bahwa *circuit training* merupakan suatu pelatihan olahraga yang memiliki serangkaian stasiun atau pos yang disetiap stasiun nya memiliki berbagai jenis pelatihan berbeda agar dilakukan lebih sistematis dan terarah.

Kemudian menurut Budi, M. F. S. (2015) *circuit training* dilakukan di suatu daerah yang telah ditentukan dan mempunyai beberapa pos, misalnya 8 pos. Disetiap pos harus dilakukan dalam bentuk latihan tertentu. Pendapat lain dikemukakan oleh Irawadi (2017) “Metode latihan sirkuit adalah suatu bentuk

pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda, pengaturan waktu pembebanan dan dan istirahat pada latihan sirkuit”.

Dari hasil observasi penulis pada saat ekstrakurikuler dan melihat langsung pertandingan sepakbola, ternyata penguasaan teknik dasar bermain sepakbola pada siswa relatif rendah terutama pada saat melakukan umpan jauh (*long pass*), seringkali bola yang diberikan salah umpan atau tidak sampai sehingga bola bisa direbut dengan mudah oleh lawan. Oleh karena itu maka diperlukan suatu model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar permainan sepakbola. Sehingga diharapkan bisa mempermudah siswa dalam menguasai teknik sepakbola khususnya kemampuan *passing* dan *shooting*.

Berdasarkan uraian diatas peneliti bermaksud melakukan penelitian dalam rangka mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan hasil *passing* dan *shooting* sepakbola siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh. Dari latar belakang tersebut peneliti mengadakan penelitian dengan judul :

“Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Shooting* Sepakbola pada Siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih lemahnya kemampuan siswa dalam melakukan *passing* yang baik dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh

2. Kurangnya kemampuan siswa dalam *shooting* sehingga bola sering tidak tepat sasaran ke gawang lawan.
3. Belum diketahui besarnya pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* pada siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh.

1.3. Batasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah, keterbatasan dana dalam penelitian ini, maka penulis akan membatasi masalah pada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Adakah latihan *circuit training* berpengaruh pada kemampuan *passing* dan *shooting* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu:

“Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *circuit training* terhadap meningkatkan keterampilan *passing* dan *shooting* pada siswa SMA Negeri 7 Banda Aceh”.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Meningkatkan kondisi fisik yang membantu dan menunjang keberhasilan *passing* dan *shooting* dalam bermain sepakbola.

2. Bagi peneliti

Mengetahui secara jelas seberapa besar pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *passing* dan *shooting*.

3. Bagi pelatih

Sebagai salah satu metode atau cara cara dalam melatih sepakbola khususnya dalam hal keterampilan *passing* dan *shooting* pemain.

1.7. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2017: 64) hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Rumusan Hipotesis Alternatif (Ha) : Terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* sepakbola pada siswa di SMA Negeri 7 Banda Aceh.

Rumusan Hipotesis Nol (Ho) : Tidak terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* sepakbola pada siswa di SMA Negeri 7 Banda Aceh.