



**PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP *FREE SHOTING*  
PENALTI PADA EKSTRA KURIKULER SISWA SMPN 01 SUNGAI ARE  
PALEMBANG**

**M.Leo Pratama<sup>1</sup> Iska Noviardila<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

e-mail: [mleopratama08@gmail.com](mailto:mleopratama08@gmail.com)

**ABSTRAK**

Metode Latihan *Circuit Training* adalah suatu bentuk latihan menggunakan pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda. Diantaranya latihan kekuatan dan koordinasi untuk meningkatkan kemampuan tendangan penalti. Diharapkan dengan adanya metode Latihan *Circuit Training* dapat menambah skill dalam melakukan tendangan penalti sehingga tingkat akurasi tendangan penalti menjadi lebih baik. Sedangkan yang dimaksud penalti adalah tendangan bebas yang mengarah pada gawang dan dilakukan dari titik penalti, tanpa adanya gangguan atau hadangan dari pemain lawan. Bila tendangan penalti dijatuhkan, hanya wasit, penjaga gawang dan *eksekutor* tendangan penalti yang diperbolehkan berada di daerah penalti sampai *eksekutor* tendangan penalti menyentuh bola. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan penalti menggunakan metode latihan *circuit training* dan tidak menggunakan metode latihan terhadap *free shooting* penalti tendangan penalti, sedangkan *free shooting* sendiri diartikan sebagai tendangan bebas yang dimana tidak satu pun pemain yang boleh mengganggu jalannya tendangan *free shooting* terutama penalti. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka terdapat perubahan yang signifikan terhadap pengaruh metode *circuit training* terhadap *free shooting* penalti dengan menggunakan hasil *free test* dan *posttest* terhadap pemain dengan hasil rata-rata *free test* 11,7 dan *posttest* 13,9 untuk kelompok kontrol sedangkan untuk kelompok eksperimen menyentuh angka rata-rata *free test* 13,1 dan *post test* 18,9 sehingga disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki hasil yang baik untuk dilakukan dengan cara latihan *circuit training* yang lebih bervariasi lagi sehingga bentuk latihan lebih inovatif dan tidak membosankan.

Kata kunci : *Circuit Training*, *free shooting*, Penalti.

## ABSTRACT

*The Circuit Training Method is a form of exercise using posts, where at each post a different form of training activity is carried out. Among them are strength and coordination exercises to improve penalty kick skills. It is hoped that the Circuit Training method can increase skills in taking penalty kicks so that the accuracy of penalty kicks will be better. While what is meant by a penalty is a free kick that leads to the goal and is taken from the penalty point, without any interference or obstruction from the opposing player. If a penalty kick is dropped, only the referee, goalkeeper and penalty kick executor are allowed to stay in the penalty area until the penalty kick executor touches the ball. practice against penalty kick free shooting, while free shooting itself is defined as a free kick where no player is allowed to interfere with the free shooting, especially penalties. Based on the research that has been done, there is a significant change in the effect of the circuit training method on free shooting penalties using the results of the free test and posttest on players with an average free test of 11.7 and posttest of 13.9 for the control group while for the experimental group it touches the average number of free test is 13.1 and post test is 18.9, so it can be concluded that this study has good results to be carried out by means of circuit training that is more varied so that the form of exercise is more innovative and not boring.*

*Keywords: Circuit Training, free shooting, Penalty.*

## PENDAHULUAN

Menurut Syafruddin, (2011:54) mengemukakan bahwa "pada dasarnya prestasi olahraga ditentukan oleh empat faktor yaitu; (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental atau psikis, karena prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki atlet". Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk menjalankan taktik dalam permainan sepakbola. Taktik akan sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik, selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik pula, karena mental dapat mempengaruhi taktik secara individu maupun kelompok. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Tujuan dalam permainan sepakbola yang harus dilaksanakan adalah menciptakan gol sebanyak mungkin kegawang lawan. Dengan demikian maka kondisi fisik, teknik, taktik serta mental sangat diperlukan dalam usaha menciptakan gol kegawang lawan.

Tendangan penalti diberikan wasit apabila terjadi pelanggaran serius didalam kotak penalti yang dilakukan oleh salah satu pemain dari tim yang sedang diserang. Tendangan penalti ini disebut sebagai eksekusi yang mematikan karena pihak lawan yang mendapatkan tendangan ini mempunyai kesempatan hampir seratus persen untuk bisa mencetak gol. Tendangan ini dilakukan dari titik yang disebut titik penalti, yaitu kira-kira 12 *yard* atau 11 meter dari tengah garis gawang. Kiper harus berdidiri tepat pada garis gawang diantara tiang-tiang dan mistar gawang, dan tidak diperbolehkan bergerak diluar garis tersebut sampai bola benar-benar telah ditendang. Jika bola ditendang membentur badan atau berhasil ditahan kiper lalu bola mantul lagi ke arah penendang penalti, maka bola boleh ditendang lagi masuk ke gawang untuk menjadi gol. "Tetapi jika bola membentur tiang gawang, penendang penalti tidak diperbolehkan untuk menendang bola yang kedua kalinya sampai bola telah menyentuh pemain lain terlebih dahulu. Namun ketentuan diatas tidak berlaku jika dilakukan dalam babak adu penalti". (Agus Salim, 2008:75) Seorang *eksekutor* tendangan penalti dituntut memiliki teknik dasar, kondisi fisik dan mental yang baik. Untuk mendapatkan penguasaan keterampilan dalam menendang bola ke gawang harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Fisik merupakan faktor utama yang berfungsi untuk melakukan gerakan menendang bola baik, khususnya saat melakukan tendangan penalti. Selain itu faktor mental merupakan salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap penguasaan keterampilan menendang untuk menghasilkan tendangan penalt iyang baik. Oleh karena itu, pemain yang memiliki unsur mental yang baik akan mampu memahami gerakan yang akan dilakukan, kecepatan dalam stimulus, kecepatan membuat keputusan, kemampuan memahami gerakan yang akan dilakukan. bahwa dari segi penguasaan teknik secara keseluruhan banyak pemain yang sudah menguasai teknik, namun dari segi khususnya kondisi fisik masih lemah dan masih tingginya tingkat kecemasan pemain saat melakukan tendangan penalti. Untuk mengatasi masalah tersebut, metode yang dilakukan yaitu Metode Latihan *Circuit Training*.

Metode Latihan *Circuit Training* adalah suatu bentuk latihan menggunakan pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda. Diantaranya latihan kekuatan dan koordinasi untuk meningkatkan kemampuan tendangan penalti. Diharapkan dengan

adanya metode Latihan *Circuit Training* dapat menambah skill dalam melakukan tendangan penalti sehingga tingkat akurasi tendangan penalty menjadi lebih baik.

## **Tipe Artikel**

### **Pengertian *Circuit Training***

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. Menurut Soekarman (1987: 70) latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Latihan sirkuit akan tercakup latihan untuk: 1) kekuatan otot, 2) ketahanan otot, 3) kelentukan, 4) kelincahan, 5) keseimbangan dan 6) ketahanan jantung paru. Latihan-latihan harus merupakan siklus sehingga tidak membosankan.

Morgan dan Adamson (1959) menciptakan metode kesegaran jasmani dan latihan sirkuit yang terbukti berhasil dalam beberapa masa. Karena semua pos-pos dalam program latihan disusun dalam suatu putaran yang berurutan maka metode ini disebut latihan sirkuit. Sharkey (1986) menjelaskan bahwa latihan sirkuit (*circuit training*) dan variasinya adalah bentuk latihan kesegaran jasmani yang efektif dan terstruktur, bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Latihan sirkuit ini dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat. Metode latihan sirkuit berbentuk rangkaian latihan yang terdiri dari butir-butir latihan. Latihan sirkuit dibedakan atas dasar banyaknya butir latihan setiap set: 1) latihan sirkuit pendek, terdiri dari 6 butir latihan; 2) latihan sirkuit normal, terdiri dari 9 butir latihan, dan 3) latihan sirkuit panjang, terdiri dari 12 butir latihan (Sardjono: 1980).

## **METODE**

Syarat mutlak dalam penelitian adalah metode penelitian. Baik buruknya penelitian atau berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada metode penelitiannya, maka diharapkan dalam metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan. Dalam memilih metode penelitian yang digunakan, diperlukan ketelitian sehingga nantinya akan diperoleh hasil yang sesuai dengan harapan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen karena data yang ingin diteliti belum ada atau baru akan ditimbulkan, seperti yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto yaitu jika peneliti ingin mengetahui gambaran data secara sengaja ditimbulkan, maka penelitiannya berbentuk eksperimen (2006:14).

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan gawang yang diberi nomor-nomor yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data. Dalam penelitian ini instrument tes yang digunakan adalah tes menembak bola ke sasaran yang diterbitkan oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (Agus Maria Novianto, 2006:38).

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 139). Ketepatan atau

shooting adalah kemampuan dalam ketepatan, ketenangan, dan accuracy shoot bola ke sasaran sesuai dengan arah sasaran atau gawang.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### DAFTAR *PRE TEST* TENDANGAN PENALTI PEMAIN EKSTRA KURIKULER SEPAK BOLA SMPN 01 SUNGAI ARE PALEMBANG DIAMBIL DARI 5 KALI TENDANGAN

No	No Tes	Nama	Tendangan					skor akhir
			1	2	3	4	5	
1	1	EB	0	3	0	5	7	15
2	2	AP	7	0	0	3	3	13
3	3	Fr	3	3	0	0	5	11
4	4	GW	3	3	5	0	0	11
5	5	RS	1	4	5	1	0	11
6	6	RN	2	1	5	0	0	8
7	7	Su	1	1	4	1	3	10
8	8	AP	2	3	1	1	4	11
9	9	AS	7	1	0	3	0	11
10	10	APD	5	5	3	0	3	16
11	11	HS	1	1	7	0	1	10
12	12	ES	3	5	0	7	5	20
13	13	Ha	4	3	1	0	4	12
14	14	MAA	2	3	1	7	5	18
15	15	NR	3	5	1	2	0	11
16	16	Pe	3	3	3	1	7	17
17	17	MA	1	1	2	0	7	11
18	18	MR	1	0	7	7	4	19
19	19	TAP	0	2	4	0	2	8
20	20	AD	3	5	3	1	7	19
Jumlah								262
Mean								13,1

**HASIL TES AKHIR (*POST TEST*) PADA KELOMPOK EKSPERIMEN  
LATIHAN TENDANGAN PENALTI MENGGUNAKAN METODE LATIHAN  
*CIRCUIT TRAINING***

NO	NAMA	Tendangan					skor
		1	2	3	4	5	
1	HS	3	3	5	5	7	23
2	ES	0	7	1	7	2	17
3	Ha	3	5	0	7	3	18
4	MAA	0	7	7	3	5	22
5	NR	5	5	1	7	2	20
6	Pe	2	4	2	7	3	18
7	MA	3	3	3	7	1	17
8	MR	4	2	7	3	0	16
9	TAP	0	7	0	7	5	19
10	AD	7	0	7	1	4	19
JUMLAH							189
MEAN							18,9

**HASIL TES AKHIR (*POST TEST*) PADA KELOMPOK KONTROL  
LATIHAN TENDANGAN PENALTI TIDAK MENGGUNAKAN METODE  
LATIHAN *CIRCUIT TRAINING***

NO	NAMA	Tendangan					Skor
		1	2	3	4	5	
1	EB	0	3	5	3	1	12

2	AP	3	3	0	1	2	9
3	Fr	4	5	0	0	1	10
4	GW	3	4	5	1	1	14
5	RS	0	0	4	7	5	16
6	RN	7	1	7	2	3	20
7	Su	7	7	0	0	1	15
8	AP	2	1	7	1	3	13
9	AS	3	3	5	1	0	12
10	APD						18
JUMLAH							139
MEAN							13,9

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada pemain ekstra kuriler sepak bola siswa SMPN 01 SUNGAI ARE menunjukkan bahwa rata-rata hasil *pre test* 11,7 dan *post test* 13,9 pada kelompok kontrol yaitu latihan tendangan penalti tidak menggunakan metode latihan *circuit training*. Hal itu menunjukkan bahwa latihan tendangan penalti tidak menggunakan metode latihan *circuit training* mempunyai pengaruh terhadap hasil akurasi tendangan penalti pada pemain ekstra kurikuler sepak bola siswa SMPN 01 SUNGAI ARE.

### Pembahasan

Tendangan penalti merupakan cara yang paling baik untuk mencetak gol dibandingkan cara yang lain seperti sundulan, tendangan langsung ataupun tendangan bebas. Oleh sebab itu tendangan penalti perlu dilatih secara rutin untuk meningkatkan akurasi. Latihan tendangan penalti dapat dilakukan dengan latihan menggunakan metode latihan *circuit training* yang lebih bervariasi.

Latihan tendangan penalti menggunakan metode latihan *circuit training* menggunakan alat berupa gawang yang dibagi menjadi 7 dimana masing-masing bagian diberi nomor 1-7, serta *post-post* yang dibagi menjadi beberapa bagian post yang bisa di isi dengan pergerakan pergerakan variasi olahraga lainnya Pada pelaksanaannya latihan tendangan penalti yang tidak menggunakan metode latihan *circuit training* terlebih dahulu hanya menggunakan satu tiang gawang saja, Dengan menggunakan satu alat tiang gawang maka latihan tendangan penalti tidak menggunakan metode latihan *circuit training* lebih terfokus, akan tetapi kurangnya latihan khusus yang amat disayangkan untuk hasil tendangan yang lebih inovatif dan akurat.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil simpulan sebagai berikut:

Ada pengaruh yang signifikan antara latihan tendangan penalti menggunakan metode latihan *circuit training* dan tidak menggunakan metode latihan terhadap *free shooting* penalti tendangan penalti pada pemain.

Pada kedua kelompok tersebut sama-sama ada pengaruh yang signifikan, namun kelompok eksperimen memiliki nilai yang lebih tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

Agus salim, (2008). “Buku Pintar SepakBola”. Bandung : Nuansa.

Agus Maria Novianto. 2006. Perbedaan Pengaruh Menembak Bola Tidak Langsung dan Langsung Diawali Mengiring Terhadap Ketepatan Tembakan Kegawang dalam Permainan Sepak Bola pada Pemain PS. PERSISAK Kota Semarang 2006. Skripsi. Semarang : UNNES.

Arikunto, Suharsimi, Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006.

Bafirman. (juli 2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju. Prestasi Optimal . Jurnal Media Ilmu Keolahragaan.

Delta Pamungkas, 2009. Sumber Artikel, Ensiklopedi Anak Nasional Kalimantan.

Faruq M., (2008). Meningkatkan Kebugaran Tubuh melalui Permainan Dan Olahraga Sepakbola. Surabaya : Grasindo.

Hadi, Sutrisno. 1988. Metodologi Research Jilid II. Yogyakarta: Andi Offset.

Harsono, 2008. Pengelolaan Perguruan Tinggi. Yogyakarta.

Irawadi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.



- Morgan dan Adamson Published by G. Bell and Sons, Ltd, London, 1968.
- Sharkey Yogyakarta : Pustaka Pelajar. Sharkey, Brian J. (2003). Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta : PT. RajaGrafindo. Persada. Smith, T.
- Sardjono Professor of Agricultural Product Processing, Universitas Gadjah Mada.
- Syafruddin.(1999). Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga.Padang :FIK UNP.
- Santosa Santosa, Pandji. 2009. Adimnistrsi Publik: Teori dan Aplikasi Good Governnace.Refika Asitama: bandung.
- Sukatamsi.(2001). Permianan Bola Besar I Sepak Bola. Jakarta: Universitas .
- Sukatamsi. 1984. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Solo: Tiga Serangkai .
- Sajoto. 1995. Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Soekarman. (1987). Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Sutrisno Hadi, Metodologi Research 2, Andi Offset, Yogyakarta, 2004.