



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
 Volume 7 Nomor 3, 2024
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/06/2024
 Reviewed : 01/07/2024
 Accepted : 01/07/2024
 Published : 02/07/2024

Satriadi Indra Hermawan¹
 Andi Syaiful²
 Ince Abdul Muhaemin³

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA KELA VII MTS DARUL MA'ARIF NUMBAY JAYAPURA

Abstrak

Penelitian pra-eksperimental adalah istilah untuk penelitian semacam ini. Pendekatan one group pretest-posttest design digunakan dalam penelitian ini. Populasi penelitian adalah 105 siswa kelas VII MTs Darul Ma'arif Numbay Jayapura. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 43 peserta. Tes menggiring bola dalam hitungan detik digunakan untuk mengumpulkan pengukuran sebelum dan sesudah tes selama terapi 12 sesi. Uji deribbling bola melintasi lima rintangan bola pada jarak 270 cm digunakan alat pengumpul data. Rumus Kolmogorov-Smirnov digunakan dalam analisis data untuk menghitung uji normalitas, dan program komputer SPSS 29 digunakan untuk pengolahannya. Menguji kemiripan sampel—yaitu menentukan ada tidaknya varians sampel yang diperoleh Analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan sirkuit mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola siswa kelas VII MTs Darul Ma'arif Numbay Jayapura; pada pretest rata-ratanya adalah 22,25 detik, dan setelah mendapat pelatihan sirkuit sebanyak 12 pertemuan, meningkat sebesar 20,69 detik pada posttest. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa latihan sirkuit meningkatkan kemampuan pemain dalam menggiring bola dalam sepak bola.

Kata Kunci : Pengaruh Latihan, Kemampuan, Dribbling

Abstract

Pre-experimental research is the term for this kind of research. A one group pretest-posttest design approach was used in this research. The research population was 105 class VII students at MTs Darul Ma'arif Numbay Jayapura. The sample used in this research was 43 participants. The split-second dribbling test was used to collect pre- and post-test measurements during the 12-session therapy. The ball deribbling test across five ball obstacles at a distance of 270 cm was used as a data collection tool. The Kolmogorov-Smirnov formula was used in data analysis to calculate the normality test, and the SPSS 29 computer program was used for processing. Testing sample similarity—that is, determining whether there is sample variance obtained Analysis of the research results shows that circuit training has a significant influence on the ball dribbling ability of class VII students at MTs Darul Ma'arif Numbay Jayapura; in the pretest the average was 22.25 seconds, and after receiving circuit training for 12 meetings, it increased by 20.69 seconds in the posttest. Therefore, it can be said that circuit training improves a player's dribbling ability in soccer.

Keywords: Influence Of Training, Ability, Dribbling

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang populer dan rutin, olahraga juga merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan yang tidak dapat dipisahkan dari rutinitas masyarakat sehari-hari. Orang-orang dari segala usia berpartisipasi dalam olahraga; ini bukan sekedar hobi atau sarana untuk menjaga kesehatan; itu juga mengungkapkan bakat terpendam dan berfungsi sebagai persyaratan pendidikan (Rio Wakhid, 2023).

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih
 email : satriadiindrahermawan4@gmail.com

Aktivitas olahraga di negara ini memerlukan suatu perhatian yang khusus baik dalam melihat bakat-bakat yang baru maupun yang sudah menjadi atlet, terutama pada cabang olahraga sepak bola (Wati & Jannah, 2021). Sepak bola merupakan permainan yang dimana satu timnya terdiri dari sebelas pemain, dari sebelas pemain salah satunya menjadi kiper atau penjaga gawang. Sepak bola adalah permainan kerja sama tim yang dimana tujuannya memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Permainan ini dimainkan dengan menggunakan kaki jika terkena tangan maka akan pelanggaran, salah satu pemain ada yang diperbolehkan menggunakan tangan yaitu kiper, tetapi hanya didalam daerah kotak pinalti.

Harapan di Indonesia khususnya pada cabang olahraga sepak bola masih jauh dengan yang di harapkan. Banyak yang sudah tahu, sepak bola merupakan olahraga yang paling diminati di Indonesia, maka dari itu di Indonesia banyak yang suka dengan olahraga ini. Olahraga ini banyak yang mengikuti perkembangannya dan banyak juga yang memainkannya. Tetapi ini salah satu hal yang kontradisi, karena olahraga yang sangat digemari di negara ini sangat minim akan hal prestasi dan tidak lengkapnya sarana prasarana yang di miliki. Bertanding melawan negara tetangga saja masih kewalahan apa lagi mau masuk sekelas dunia. Banyak penyebab dan factor terjadinya kualitas pemain kurang efektif mulai dari manajemen yang kurang memadai, perhatian dan support pemerintah kepada atlet, dengan latihan yang di berikan kualitasnya masih kurang mendukung (Ilfan Yozi, 2020).

Sepak bola mempunyai gerak yang beragam dan memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasai dasar-dasar permainannya (Mardina Hannas Sori Ariyanto, 2022). Keterampilan dasar dalam sepak bola antara lain mengoper bola, mengendalikannya, menendangnya, menyundulnya, menggiring bolanya, melakukan gerak tipu, melempar ke dalam, dan teknik menangkap kiper.

Teknik sepak bola ada beberapa diatas yang kita mau bahas disini adalah dribbling bola atau di sebut menggiring bola yang memiliki tujuan yaitu : untuk melewati lawan, menjauhi lawan yang mau merebut, dan mendekati kearah gawang. Maka dari itu, untuk meningkatkan kualitas pemain dan prestasi perlu adanya penelitian-penelitian yang sesuai dengan upaya dalam menaikkan peforma menggiring bola dari ilmu yang terkait secara efektif dan sistematis dari usia dini sudah harus diberikan maka akan memberikan hasil yang berkualitas dan bisa di harapkan untuk menjadi pemain yang maher di masa yang akan mendatang.

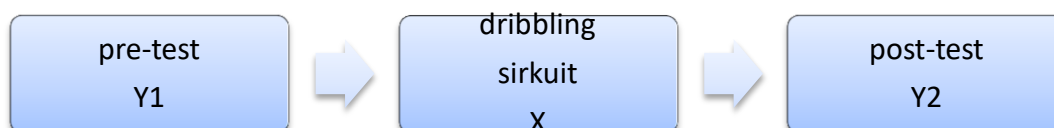
Perkembangan sepak bola di provinsi Jayapura sudah cukup baik. Sepak bola juga banyak diminati oleh siswa kelas VII MTs Darul Ma'arif Numbay jayapura, namun dari hasil pengamatan banyak siswa kelas VII MTs Darul Ma'arif Numbay jayapura yang belum terlalu bisa dalam penguasaan bola dan kecepatan dribbling. Karena kurangnya mendapatkan variasi latihan dan tidak diperhatikan cara dribbling yang benar.

Dalam permainan sepak bola dribbling merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang sangat inti. Dribbling yaitu menggiring bola dimana kedua kaki harus berkerja sama yang satu menyeimbangkan tubuh dan yang satunya lagi mendorong bola dengan irama kaki. Menurut Asep Sudharto (2020:141) “agar cepat maher dalam dribbling bola perlu latihan bersungguh-sungguh”.

Metode dan variasi latihan harus mengutamakan kecepatan dribbling bola, maka diperlukan latihan dengan serius untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Metode latihan sebagai berikut: (Latihan Dribbling sirkuit) Latihan dribbling sirkuit merupakan salah satu dasar dengan menggiring bola dalam rancangan latihan enam tempat yang selisih jarak setiap tempatnya adalah 3 meter dan setiap tempatnya menyerupai abjad.

METODE

Jenis dalam penelitian ini adalah penelitian pre-experimen. Penelitian ini terdapat satu kelompok. Dalam penelitian ini ada dua test, pertama pre-test dan kedua post-test. Diberikan perlakuan yang sama. Pengukuran hasil kecepatan dribbling bola sebelum melakukan treatment dan sesudah melakukan treatment.

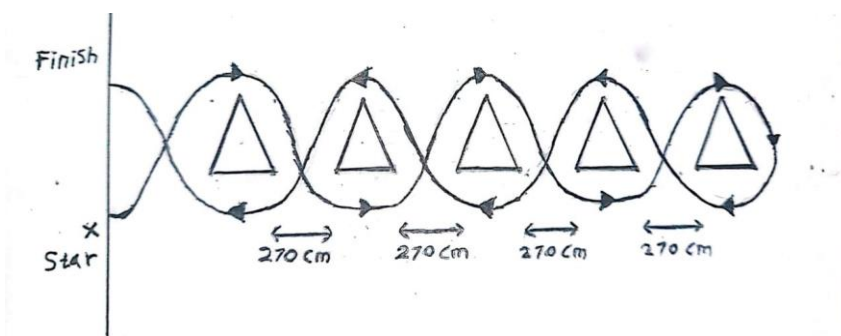


“Dimana seluruh jumlah siswa yang akan diteliti” merupakan populasi, menurut Arifin (2015). Populasi yang diteliti adalah seluruh populasi. Jumlah orang yang memiliki sifat paling sedikit akan membentuk populasi. Setelah memahami pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah orang-orang yang akan dijadikan subjek atau bahan penelitian, dan setiap anggota populasi paling tidak harus mempunyai sifat-sifat yang sama. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII MTs Darul Ma'arif Numbay Jayapura yang berjumlah 105 orang.

Sampel yang dimaksud dengan “sebagian populasi yang akan diteliti” adalah sampelnya (Arifin, 2015). Banyaknya sampel yang diambil sebesar 25% dari populasi ditentukan dengan prosedur pengambilan sampel. Menurut Merutu (Arikunto, 2017:173), populasi secara keseluruhan dijadikan sampel penelitian jika jumlah subjek kurang dari 100. Namun jika subjek lebih dari 100, 10-15% atau 15-25% dapat dipilih. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII MTs Darul Ma'arif Numbay Jayapura yang berjumlah 105 orang. 43 siswa dijadikan sampel.

Pendekatan pengambilan sampel acak adalah metode pengambilan sampel yang paling sesuai untuk jenis penelitian ini. Menurut Krisdiana (2014), “random sampling dilakukan dengan cara mengambil subjek secara acak atau acak tetapi berdasarkan tujuan tertentu”. Sampel yang diambil semuanya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: 1) diajar oleh instruktur yang sama; 2) berada pada siswa kelas VII MTs Darul Ma'arif Numbay Jayapura; dan 3) usia mereka berkisar antara 13 hingga 14 tahun.

Instrumen tes dilaksanakan sebagai berikut: 1) pada aba-aba “siap”, peserta tes berdiri di belakang garis bintang dengan bola dikuasai kakinya; 2) atas isyarat “ya”, pengambil mulai menggiring bola ke kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya sesuai dengan arah tanda panah yang telah ditetapkan hingga melintasi garis finis; dan 3) jika bola menggiring bola ke arah yang salah, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan bagian tubuh mana pun selain kakinya di tempat terjadinya kesalahan dan stopwatch terus berjalan selama waktu tersebut. Menurut Endang Sepdanius (2019:99), tes instrumen ini mengukur kemampuan menggiring bola dengan kaki secara cepat dengan perubahan arah.



Sumber (Endang Sepdanius, 2019:99)

Gerakan dinyatakan gagal apabila: 1) teste menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki, 2) teste menggiring bola tidak sesuai arah panah, 3) teste menggunakan bagian tubuh lain selain kaki, untuk menggiring bola. Peralatan dan perlengkapan yang digunakan pada saat melaksanakan tes adalah: 1) sepak bola, 2) 5 kuns, 3) stopwatch, 4) alat tulis, 5) kamera digital.

Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui hasil dari instrumen tadi apakah memiliki hasil yang baik atau tidak. Agar hasil penelitian mempunyai kualitas yang baik, maka pada saat pengambilan data harus memenuhi syarat yang sudah ditetapkan. Adapun syaratnya yaitu harus dapat diandalkan dan valid. Dengan adanya alat ukur yang telah ditentukan penelitian yang dilakukan akan memperoleh hasil yang relevan.

Kelompok	Metode latihan	Tes	
		Pre-test	Post-test
eksperimen	dribbling sirkuit	D1	D2

Setelah memperoleh data, hal selanjutnya yang dilakukan adalah menganalisis data sehingga dapat diambil kesimpulan dari data yang telah diperoleh. Untuk menguji perbedaannya dilakukan uji t terhadap sampel yang berkorelasi pendek. Ada persyaratan yang perlu dipenuhi sebelum penelitian dapat menggunakan analisis statistik tertentu. Berikut uji normalitas, homogenitas dan hipotesis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan sirkuit terhadap keterampilan menggiring bola siswa kelas VII MTs Darul Ma'arif Numbay Jayapura. Berikut tabel hasil pretest dan posttest siswa kelas VII MTs Darul Ma'arif Numbay Jayapura terhadap kemampuan dribbling bola:

Tabel 4. 1 hasil hitung deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	43	15,03	30,14	22,25	3,75
<i>posttest</i>	43	14,32	28,40	20,69	3,37

Berdasarkan statistik di atas, rata-rata waktu dribbling siswa MTs Darul Ma'arif Numbay Jayapura pada pretest adalah 22,25 detik. Waktu ini meningkat menjadi 20,69 detik pada posttest setelah 10 sesi latihan sirkuit dribbling.

Untuk memastikan variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak digunakan uji normalitas. Uji normalitas ini dihitung menggunakan algoritma Kolmogorov-Smirnov, dan perangkat lunak SPSS 29 digunakan untuk pemrosesan.

Tabel 4. 2 hasil uji normalitas

Tests of Normality				
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
pretest post test	1	0,097	43	0,200*
	2	0,084	43	0,200*

Terlihat dari hasil tabel di atas bahwa seluruh data mempunyai nilai (Sig.) >0,05 yang menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal.

Ketika menentukan apakah sampel yang diambil dari populasi mempunyai varians yang seragam atau tidak, uji homogenitas berguna dalam menentukan seberapa mirip sampel satu sama lain. Berdasarkan kriteria homogenitas, suatu tes dianggap homogen jika $p > 0,05$ dan tidak homogen jika $p < 0,05$. Temuan uji homogenitas penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 3 hasil uji homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig	Ketrangan
<i>Pretest-posttest</i>	1	84	0,53	Homogen

Nilai sig pretest-posttest dapat Anda lihat pada tabel diatas. Datanya homogen karena $p > 0,05$.

Terdapat pengaruh yang signifikan latihan sirkuit terhadap kemampuan dribbling bola siswa kelas VII MTs Darul Ma Arif Numbay Jayapura, sesuai hipotesis penelitian. Temuan penelitian dianggap signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai sig kurang dari 0,05 (Sig < 0,05). Materi yang dikumpulkan di sini didorong oleh kesimpulan analisis.

Tabel 4. 4 hasil uji hipotesis

kelompok	Rata-rata	Paired Sampel Test			
		t ht	t tb	Sig	Selisih
<i>Pretest</i>	22,25	7,092	2,018	0,001	1,56
<i>posttest</i>	20,69				

Berdasarkan hasil uji t pada tabel di atas diperoleh nilai thitung sebesar 7,092 dan ttabel (df 42; 0,05) sebesar 2,018 dengan nilai signifikan p value sebesar 0,001. Fakta nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dan $t \text{ hitung } 7,092 > t \text{ tabel } 2,018$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa “Circuit training mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribbling siswa kelas VII MTs Darul Ma’arif Numbay Jayapura” terbukti benar.

Temuan analisis menunjukkan bahwa latihan sirkuit membantu siswa kelas VII MTs Darul Ma'arif Numbay Jayapura meningkatkan kecepatan menggiring bola. Persentase kecepatan menggiring bola yang meningkat setelah mendapat latihan sirkuit selama 10 pertemuan adalah 18,52%. Menurut (Herlambang, 2022), latihan sirkuit adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola.

Alasan pertumbuhan kemampuan ini adalah karena anak-anak mengasosiasikan pengetahuan yang baru diperoleh dari pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan mereka sebelumnya, dan hubungan ini menjadi lebih kuat dengan penggunaan yang berulang-ulang. Hal ini didasarkan pada teori pembelajaran hukum latihan Thondrike (Shahbana, 2020), yang menyatakan bahwa "prinsip panduan hukum latihan menunjukkan bahwa gagasan utama dalam

Fokus utama dari penelitian ini adalah pelatihan sirkuit, yang merupakan semacam pengajaran yang digunakan dalam terapi untuk membantu anak-anak menjadi penggiring bola yang lebih baik. Rencana pelatihan sirkuit yang disebutkan di atas adalah salah satu contohnya. Latihan ini meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot siswa, yang membantu mereka tampil lebih baik dalam tes menggiring bola. Unsur-unsur ini dihasilkan dari metode latihan dribbling abjad di atas, yang mencoba untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa.

Meskipun segala upaya telah dilakukan untuk melakukan penelitian ini selengkap mungkin, namun masih terdapat keterbatasan berikut:

1. Karena sampel tidak dimasukkan, masuk akal bahwa beberapa individu berolahraga sendirian di luar terapi.
2. Penelitian ini tidak memasukkan kelompok pembanding.

SIMPULAN

Dengan nilai t hitung sebesar $7,092 > t \text{ tabel } 2,018$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut tentang pengaruh Circuit Training terhadap kemampuan dribbling siswa kelas VII MTs Darul Ma'arif Numbay Jayapura berbasis pada hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan.

Saran buat peneliti berikutnya untuk menggunakan karantina agar memiliki kendali penuh atas tindakan sampel di luar pelatihan.

Saran untuk peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Asep Sudharto. (2020). Latihan Dribbling dalam Permainan Sepakbola. Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan, 11(02), 140–150. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.06>
- Herlambang, M. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. Jurnal Educatio FKIP UNMA, 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>

- Ilfan Yozi. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo133019>
- Rio Wakhid. (2023). The Influence of Traditional Sports Invitation on Interest in Learning Physical Education Junior High School Students in Jayapura City. *Journal of Physical Education*, 12(2), 187–193. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Shahbana. (2020). Implementasi Teori Belajar Behavioristik Dalam Pembelajaran. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 9(1), 24–33. <https://doi.org/10.37755/jsap.v9i1.249>
- Wati, K. A., & Jannah. (2021). Hubungan Antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Psikologi*, 08(03), 126–136.