

Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi *Shooting* Sepakbola

Yogi Zulwandi, Roma Irawan

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
e-mail : yogizulwandi19@gmail.com, romairawan@fik.unp.ac.id

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi *shooting* pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan sirkuit terhadap akurasi *shooting* pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh yang berjumlah 63 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 18 orang U14-17. Pengambilan data dilakukan dengan Tes Kemampuan ke Gawang. Tes terdiri dari *pre test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan 16 kali dalam 1 minggu latihan sebanyak 3 kali pertemuan, dan diakhiri dengan *post test*. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan diperoleh ($t_{hitung} = 3.09 > t_{tabel} = 1.74$) dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap akurasi *shooting* pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh yaitu dari rata-rata 5.11 yang diperoleh pada *pre test* menjadi 7 pada *post test* (meningkat 1.89).

Kata Kunci: Metode latihan sirkuit, *shooting* sepakbola

A. PENDAHULUAN

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya akurasi *shooting* pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh, Berdasarkan hasil observasi pada 9 Januari 2019 lalu dan pengalaman peneliti, penguasaan teknik dasar pemain masih rendah terutama pada saat menendang bola kearah gawang banyak kesempatan yang terbuang. Hal itu terlihat ketika pemain SSB Tunas Putra ketika melakukan *shooting* seringkali melenceng tidak tepat sasaran dan walaupun tepat sasaran penjaga gawang lawan dengan mudahnya menangkap atau menepis bola karena tendangan yang masih lemah..

Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Soniawan, 2018). Dalam olahraga sepakbola disamping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan teknik yang baik pada atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya.

Menurut Syukur & Soniawan (2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari keterampilan multilateral gerak.

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak–banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang (Gifford dalam Sapto, 2018). Salah satu teknik yang penting dalam sepakbola dan harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah menendang ke gawang atau *shooting*. *Shooting* merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan. *Shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh bagian kaki. Tanpa *shooting* sebuah tim tidak akan mampu menciptakan gol dan memenangkan suatu pertandingan.

Menurut Zalpendi (2010) Menendang bola (*shooting*) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menurut Scheunemann dalam Rajidin (2014) *shooting* adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan sepakbola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Yang diperlukan dalam sebuah akhir serangan adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tembakan ke gawang lawan dengan baik sehingga akan tercipta sebuah gol.

Menurut Danny (2007) “Dari sudut pandang penyerangan tujuan sepak bola adalah melakukan *shooting* ke gawang”. Kemudian Luxbacher (2012) menambahkan sasaran utama dalam setiap serangan adalah mencetak gol. Untuk mencetak gol ke gawang lawan maka kita dituntut untuk mampu melakukan keterampilan *shooting* di bawah tekanan permainan, akan waktu terbatas, fisik yang lelah dan lawan yang agresif. Adanya tendangan ke gawang lawan berkemungkinan besar gol akan tercipta merupakan modal utama untuk meraih kemenangan.

Menurut Herwin dalam Septo (2018) Menendang bola dapat dilakukan dengan kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan

dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam dan sisi bagian luar. Kemudian Luxbacher (2012) menambahkan sasaran utama dalam setiap serangan adalah mencetak gol. Untuk mencetak gol ke gawang lawan maka kita dituntut untuk mampu melakukan keterampilan shooting di bawah tekanan permainan, akan waktu terbatas, fisik yang lelah dan lawan yang agresif. Adanya tendangan ke gawang lawan berkemungkinan besar gol akan tercipta merupakan modal utama untuk meraih kemenangan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat di simpulkan bahwa *shooting* adalah suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan cara ditendang dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, baik itu dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara yang tujuan utamanya adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan. Menurut Harsono (1986) metode latihan adalah “Suatu proses rancangan dimana kegiatan atau aktivitas ini akan mengakibatkan kepada suatu penyesuain organisme”. Untuk itu dapat dijelaskan bahwasanya metode latihan adalah sebagai cara pelaksanaan latihan yang direncanakan dan disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan.

Latihan sirkuit menurut Sajoto dalam Hariyanto (2014) adalah sesuatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan telah selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan disemua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan. Kemudian menurut Faiz (2015) *circuit training* dilakukan di suatu daerah yang telah ditentukan mempunyai beberapa pos, misalnya 8 pos. Disetiap pos pelaksanaan harus dilakukan dalam bentuk latihan tertentu.

Pendapat lain disampaikan oleh Irawadi (2017) “Metoda latihan sirkuit adalah suatu bentuk pos-pos, dimana pada setiap pos dilakuan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda pengaturan waktu pembebanan dan istirahat pada latihan sirkuit”. Pengaturan pembebanan waktu istirahat pemulihan ialah waktu pembebanan latihan tergantung intensitas. Metode Latihan sirkuit merupakan salah satu latihan yang sangat berguna untuk menambah atau meningkatkan akurasi *shooting* sepakbola.

B. METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, Rancangan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *one group pre-test and post-test*. Tempat penelitian ini adalah di lapangan sepakbola SMAN 2 Bukit Sitabur Kota Payakumbuh. Sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 14 Juni 2019 sampai dengan 24 Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh yang berjumlah 63 orang. Sampel yang diambil berdasarkan teknik *purposive sampling* yaitu sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti. Maka sampel dalam penelitian ini adalah atlet dengan kelompok U14-17 dengan jumlah 18 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan. Tes Kemampuan *Shooting* ke Gawang. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan akurasi *shooting* ke gawang. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan rumus uji t.

C. HASIL PENELITIAN

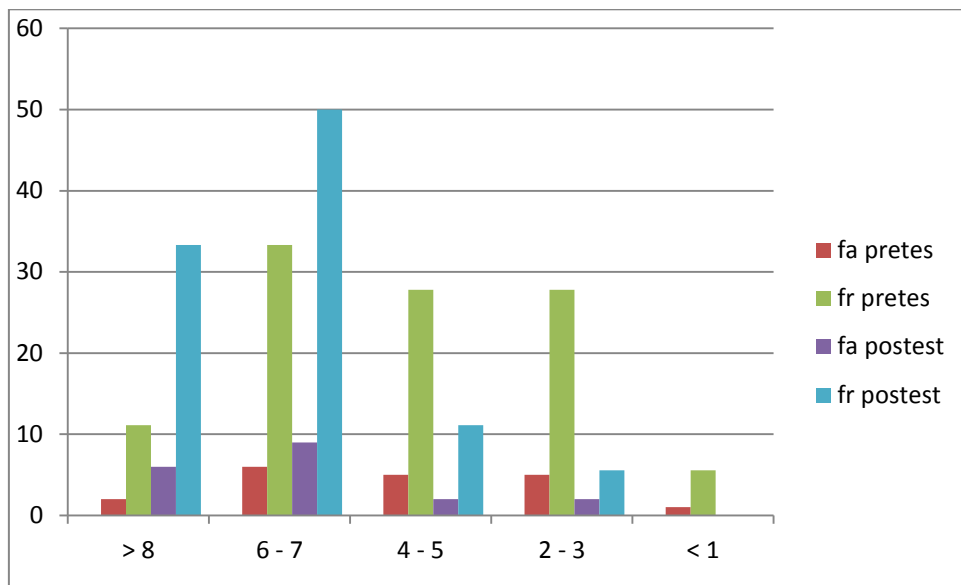
Hasil Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*Post Test*) *Shooting* Pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre Test) dan Tes Akhir (Post Test)

No	Kelas Interval	Tes Awal		Tes Akhir		Kategori
		Fa	Fr %	Fa	Fr %	
1	> 8	2	11,11	6	33,33	Baik Sekali
2	6 – 7	6	33,33	9	50	Baik
3	4 – 5	5	27,78	2	11,11	Sedang
4	2 – 3	4	22,22	1	5,56	Kurang
5	< 1	1	5,56	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	18	100	18	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: hasil analisis data *pre test* dengan kategori baik sekali sebanyak 2 orang (11,11%), kategori baik 6 orang (33,33%), kategori sedang sebanyak 5 orang (27,78%), kategori kurang sebanyak 4 orang (22,22%), dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (5,56%).

Selanjutnya untuk hasil *post test* dengan kategori baik sekali sebanyak 6 orang (33.33%), kategori baik sebanyak 9 orang (50%), kategori sedang sebanyak 2 orang (11.11%), kategori kurang 1 orang (5,56%), dan kategori kurang sekali 0 orang (0%). Berdasarkan distribusi yang ditampilkan jelas terdapat peningkatan akurasi tendangan ke gawang dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini :



Gambar 1. Grafik Histogram Hasil Tes Awal (Pre-Test) dan Tes Akhir Akurasi Shooting

Di sini terlihat bahwa Akurasi *Shooting* pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh tidak sama sebelum dan setelah diberikan metode latihan sirkuit. Hal ini didasari atas perolehan rata-rata hitung akurasi *shooting* pada tes awal yaitu 5,11 sedangkan perolehan rata-rata hitung akurasi *shooting* pada tes akhir setelah melakukan metode latihan sirkuit adalah 7, artinya terjadi penambahan kemampuan rata-rata sebanyak 1.89 poin.

Tabel 2. Hasil Pengujian Hipotesis

Hipotesis Akurasi <i>Shooting</i>	t_{hitung}	t_{tabel}	Signifikan
Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap akurasi <i>Shooting</i>	3,09	1,74	

D. PEMBAHASAN

Dari hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan sirkuit terhadap akurasi *shooting* SSB Tunas Putra Payakumbuh. Hasil penelitian yang dilakukan dilapangan, membuktikan bahwa terdapat pengaruh metodesirkuit terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, terlebih dahulu diketahui kemampuan awal menggunakan tes awal. Berdasarkan hasil tes tersebut ternyata kemampuan *groundstroke* diperoleh rata-rata pada saat *pre-test* yaitu sebesar 5,11. Namun setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan drill maka terjadi peningkatan dengan rata-rata menjadi 7 pada saat *post-test*.

Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 3,09 yang lebih besar dari t_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0.05$ sebesar 1,74. Dengan hasil penelitian ini berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, dapat disimpulkan bahwa metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh.

Metode latihan sirkuit bertujuan untuk meningkatkan daya tahan yang lebih mengarah pada daya tahan kekuatan, akan tetapi juga bisa untuk meningkatkan daya tahan umum *explosive power* (Irawadi, 2017). Kemudian Menurut Grossing (2004) mengemukakan bahwa circuit training adalah suatu bentuk metode organisasi untuk mengoptimalkan kemampuan kondisi. Dalam circuit training disusun latihan yang sederhana tanpa memerlukan alat-alat yang besar dan diselesaikan pada stasion-stasion yang disusun berbentuk lingkaran. Ciri pokok dari circuit training adalah tuntutan secara berganti-ganti dari otot tubuh. Kelompok-kelompok otot seperti otot lengan, otot bahu, tungkai, dan otot badan bagian atas harus dilatih secara berganti-ganti satu sama lain.

Kelelahan organ tubuh melalui latihan circuit training terjadi relatif agak lambat. *Circuit training* adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya (Kardjono dalam Faiz, 2015). Seperti yang dikatakan Julaintine Tite (dalam Jack, 2019) “apabila kondisi fisik baik maka akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik”. Dengan demikian dapat dikatakan kondisi fisik sangat diperlukan dalam penguasaan gerak menendang bola terutama dalam melakukan shooting.

Menurut Irawadi (2017) “pada latihan sirkuit ini jika intensitas (beban kerja) berat, maka waktu istirahat yang dibutuhkan untuk pemulihan lebih lama. Sebaliknya jika intensitas latihan ringan, maka waktu istirahat yang dibutuhkan lebih sedikit”. Berikut beberapa ketentuan dalam latihan sirkuit : Pengaturan letak pos-pos latihan, Letak atau jarak masing-masing pos diatur sedemikian rupa guna memudahkan untuk mengontrol setiap kegiatan, disamping pengaturan waktu beban dan istirahat lebih terukur. Letak pos-pos latihan bisa berbentuk lingkaran, dan bisa juga berjejeran, tergantung situasi kondisi tempat dan suasana latihan. Namun yang terpenting jarak antara pos dengan pos-pos lainnya tidak terlalu terlalu jauh, dan tidak pula terlalu dekat karena dapat mengganggu kebebasan bergerak atlet.

Jumlah pos selain tergantung pada sasaran latihan yang diinginkan, kondisi atlet, juga ditentukan oleh waktu yang tersedia. Pakar latihan fisik menganjurkan agar menggunakan 6 pos minimal dan 15 pos maksimal. Jumlah set dalam latihan sirkuit bervariasi antara 3-6 set. Jumlah set tergantung pada jumlah pos dan kondisi atlet serta waktu yang tersedia. Jika pos latihan banyak jumlahnya, maka jumlah set akan semakin sedikit. Kondisi atlet ikut mempengaruhi jumlah set latihan. Isi atau bentuk latihan pada setiap pos perlu juga diatur, agar pembebanan latihan sesuai dengan dan kebutuhan dan kaidah latihan. Contoh: jika pos pertama, beban latihannya berat, maka diusahakan latihan pada pos kedua lebih ringan, dan pada pos ketiga berat, pos keempat lebih ringan lagi. Dan begitulah seterusnya, sehingga latihan pada setiap pos dapat ditata dengan baik dan tepat. Dengan pengaturan tersebut atlet dapat menjalani latihan dengan pembebanan yang tepat, tanpa kelelahan yang berlebihan.

Dengan latihan sirkuit dapat meningkatkan kondisi fisik pemain yang akan menunjang kemampuan menendang ke gawang atau shooting. Karena untuk melakukan *shooting* yang baik terlebih dahulu harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Akan sia-sia kalau mempunyai teknik menendang yang baik apabila tidak didukung dengan kondisi fisik yang baik. Seperti yang dikatakan Julaintine Tite (dalam Jack, 2019) “apabila kondisi fisik baik maka akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik”. Dengan demikian dapat dikatakan kondisi fisik sangat diperlukan dalam penguasaan gerak menendang bola terutama dalam melakukan shooting. Maka latihan sirkuit akan dapat meningkatkan kemampuan shooting pada pemain.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap peningkatan akurasi shooting pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Grossing & Rothing. (2004). *Pengetahuan Training Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Irawadi, Hendri. (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang ; UNP Press.
- I Wyn Dedy Hariyanto, dkk. (2014). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan VO2 Max. *Journal Ikor Universitas Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*. Vol 1, No 1 2014.
- Manurung, Jack Suman Rulis. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Shooting Bola Diam Ke Arah Gawang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol II, No 1 April 2019.
- Mielke, Danny. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya.
- Raharjo, Septo Maulana. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepakbola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 14, No 2, Juli 2018.
- Rajidin. (2014). Model Latihan Shooting Ke Gawang Pada Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP-PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, Vol. 3 No 2 Desember 2014.
- Sapulete, Janje. (2012). Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. *Jurnal Ilara*, Vol III, Nomor 1 Januari-Juni 2012.
- Setio Budi, Mohammad Faiz. (2015). Circuit Training Dengan Rasio 1:1 Dan Rasio 1:2 Terhadap Peningkatan VO2MAX. *Journal of Sport Science and Fitness*, Vol IV, No 3 Agustus 2015.
- Soniawan, V. Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). THE EFFECTS OF TRAINING METHODS AND ACHIEVEMENT MOTIVATION TOWARD OF FOOTBALL PASSING SKILLS. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 1(2), 73-84.

Sugiyono. (2008). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dan RND*. Bandung: Alfabeta

Zalfendi, (2010). *Buku ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP.