

## PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL MTSN 2 LAMPUNG

Zan Mufadillah<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>MTsN 2 Lampung Timur Kota Raman, Kec. Raman Utara, Kabupaten Lampung Timur, Lampung 34371.

\* [zanmufadillah@gmail.com](mailto:zanmufadillah@gmail.com)

Diterima: 9 Juli 2022

Direvisi: 28 Juli 2022

Disetujui: 10 Agustus 2022

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya masalah ketepatan *shooting* bagi peserta ekstrakurikuler futsal di MTsN 2 Lampung. Oleh karena itu peneliti bergerak untuk mencari masalah dan mengajukan solusi untuk menerapkan model latihan *circuit training*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada pengaruh dari hasil latihan *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal MTsN 2 Lampung. Metode yang digunakan merupakan metode eksperimen menggunakan *Onewgroup pretest posttest Design* dengan menggunakan sampel berjumlah 20 orang dari peserta ekstrakurikuler futsal MTsN 2 Lampung. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat melalui uji normalitas serta uji homogenitas dan menggunakan uji hipotesis. Dari hasil penelitian didapatkan Pengaruh Kondisi Fisik Menggunakan Metode *Circuit Training* Terhadap Arah Ketepatan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Futsal MTsN 2 Lampung. Hal ini dibuktikan dengan nilai hasil uji t sebesar 15,041 lebih besar dari t tabel sebesar 2,101. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap arah ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal MTsN 2 Lampung. Demikian diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi pihak-pihak terkait seperti guru, pembina atau pelatih, orangtua, peserta didik serta peneliti peneliti selanjutnya.

**Kata kunci:** *Circuit Training*, Ketepatan *Shooting*, Ekstrakurikuler.

### ABSTRACT

*The background of this research is the problem of shooting accuracy for futsal extracurricular participants at SMAN 7 South Tangerang. Therefore, the researcher moves to find problems and propose solutions to apply the circuit training exercise model. The purpose of this study was to see whether there was an effect of the results of the circuit training on the shooting accuracy of the futsal extracurricular participants at MTsN 2 Lampung. The method used is an experimental method using Onewgroup pretest posttest design using a sample of 20 people from futsal extracurricular participants at MTsN 2 Lampung. The data analysis technique uses prerequisite test through normality test and homogeneity test and uses hypothesis testing. From the results of the study, it was found that the Effect of Physical Conditions Using the Circuit*

*Training Method on the Accuracy Direction of Shooting for Futsal Extracurricular Participants at MTsN 2 Lampung. This is evidenced by the value of the  $t$  test results of 15,041 which is greater than the  $t$  table of 2.101. Therefore, it can be concluded that circuit training exercises affect the direction of shooting accuracy for futsal extracurricular participants at SMAN 7 South Tangerang. It is hoped that this research can be used for related parties such as teachers, coaches or trainers, parents, students and future researchers.*

**Keywords:** *Circuit Training, Shooting Accuracy, Extracurricular.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan yang disukai oleh manusia dengan berbagai rentang usia untuk menjaga kesehatan tubuh bagi manusia. Selain menjaga kesehatan bagi manusia, berolahraga juga mampu untuk menjadikan manusia lebih kuat fisiknya. Terdapat beberapa cabang olahraga terkenal di negara Indonesia, diantaranya adalah olahraga futsal, sepakbola, bulu tangkis, renang, dan voli. Cabang olahraga yang banyak disukai atau cukup populer di Indonesia adalah futsal.

Perkembangan olahraga futsal di Indonesia bisa dibilang baik dapat dilihat dari keberadaan di klub futsal dan sekolah yang sudah berada di seluruh Indonesia.

Salah satu aspek melahirkan bibit unggul atau generasi baru atlet ialah dengan pembinaan yang diadakan oleh para pelatih di setiap klub futsal dan sekolah, dimulai dengan menciptakan rasa suka kepada futsal kemudian dilatih dan dibimbing untuk masa depan yang baik.

Dalam melaksanakan pendidikan di sekolah ada beberapa kegiatan yang dilakukan, salah satunya adalah ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah wadah yang diadakan dari sekolah pada waktu belajar di sekolah telah selesai bagi para peserta didik tersebut, ekstrakurikuler bisa dilaksanakan di lingkungan sekolah

maupun di luar sekolah. Bagi peserta didik ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai mengembangkan kemampuan atau keahlian yang dimilikinya yang tidak bisa dikeluarkan pada saat jam pelajaran sekolah. (Wibowo, 2015) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewedahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat peserta didik. Karakteristik dari olahraga futsal adalah olahraga dengan mengejar bola kemanapun dan berusaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang dalam jangka waktu 2 x 20 menit. Maka dari itu aspek fisik begitu dibutuhkan oleh atlet futsal dengan tujuan kuat fisiknya untuk selalu berlari mendapatkan bola karena fisik dibutuhkan agar tidak cepat lelah dalam pertandingan, lalu fisik pun dibutuhkan supaya pemain menguasai teknik dasar yang baik selama pertandingan berlangsung. Latihan fisik dimaksudkan dengan tujuan menambahkan stamina bagi para atlet dalam olahraga futsal.

Berdasarkan hasil observasi pada salah satu sekolah yang ada di Tangerang yaitu MTsN 2 Lampung, masih ada beberapa peserta didik yang tidak konsisten dalam melakukan *shooting*, sehingga ketepatan *shooting* para peserta didik masih sangat bervariasi, ada peserta didik yang baik dalam melakukan *shooting* namun jika

kondisi fisik sudah lelah peserta didik tersebut sudah tidak tepat sasaran ketika melakukan *shooting* kembali. Pelatih juga dalam memberikan materi latihan masih kurang bervariasi dalam ekstrakurikuler. Latihan fisik juga bisa di variasi dengan melakukan latihan *circuit training* dalam ekstrakurikuler futsal.

Berdasarkan data diatas, dapat dilihat akan menyebabkan beberapa hal bagi para peserta yaitu: (1) fisik pada peserta akan kurang saat pertandingan, (2) peserta dapat merasa jenuh saat latihan karena program latihan yang sering digunakan.

Berdasarkan kenyataan yang terjadi di MTsN 2 Lampung penelitian ini perlu dilakukan agar dapat diketahui model latihan fisik *circuit training* dalam upaya meningkatkan fisik bagi peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTsN 2 Lampung. Untuk menindak lanjuti dengan demikian peneliti bermaksud untuk menguji dan dicari solusinya melalui penelitian dengan judul “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Arah Ketepatan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Futsal MTsN 2 Lampung”.

Futsal adalah olahraga dua tim dengan lima pemain di setiap tim, salah satunya berfungsi sebagai penjaga gawang. Mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah kebobolan itu adalah tujuan permainan futsal yang hampir sama dengan tujuan permainan sepak bola. (Mulyono, 2014) mengklaim bahwa bahasa Spanyol, yang terbagi menjadi sepak bola dan sala, disebut dengan istilah futsal. Jika dua kata yang membentuk nama permainan ini diambil secara harfiah, maka Futbol berarti "bermain bola" atau "sepak bola", dan

sala berarti "ruang". Oleh karena itu, futsal merupakan permainan bola yang dapat dimainkan di ruang terbuka maupun ruang tertutup. (Moore, Bullough, Goldsmith, and Edmondson, 2014) yang berjudul *a systematic Review of Futsal Literature* menjelaskan “*Futsal is a very physically intense sport, and consequently evidence from the literature shows that the physical demands of futsal are important considerations for coaches in applying training for competition*”. Yang dapat diartikan bahwa: “Futsal adalah olahraga yang sangat intens secara fisiknya, literatur menunjukkan bahwa tuntutan fisik futsal itu perlu dipertimbangkan karena sangat penting bagi pelatih dalam menerapkan program latihan untuk kegiatan kompetisi”. Salah satu olahraga yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia adalah futsal.

Ketepatan adalah keahlian seseorang mengarahkan gerakan menuju suatu sasaran dengan tepat. Ketepatan dipengaruhi dari koordinasi, indera, teknik, kekuatan dan kecepatan gerakan, ketelitian atlet, jauh dan besar kecilnya target. Dalam melakukan ketepatan yang baik dan benar, seseorang membutuhkan koordinasi pikiran dan tubuh yang cukup baik, karena dalam melakukan ketepatan ke arah target seseorang harus mempunyai pikiran yang harus berfokus kepada arah ketepatan sasaran dengan tidak memikirkan hal-hal yang lain dan juga beriringan dengan pergerakan tubuh yang tepat dengan melakukan eksekusi ke arah target atau sasaran. (Irianto dalam Wardan, Apriyanto dan Marani, 2020) menyatakan bahwa kapasitas untuk gerakan yang cepat dan efektif pada berbagai tingkat usaha dikenal sebagai koordinasi. Dalam

permainan futsal keakuratan sangatlah dibutuhkan, permainan futsal yang dimainkan di lapangan yang sempit mengharuskan para pemain melakukan operan bola seakurat mungkin menuju kawan agar terjalin kerja sama yang baik selama jalannya pertandingan.

Kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan bagi seorang atlet, karena fisik merupakan sebuah pondasi awal bagi seorang atlet jika atlet tersebut ingin menggapai prestasi yang maksimal. Fisik merupakan elemen penting bagi setiap seseorang, jika kebugaran fisik yang dimiliki seseorang kurang baik maka segala aktivitas yang dilakukan pasti hasilnya kurang maksimal. Begitupun bagi seorang atlet, contohnya dalam olahraga futsal, dalam jangka waktu 2x20 menit seorang atlet pasti tidak melakukan pekerjaannya dengan baik atau maksimal selama dalam waktu pertandingan belum berakhir karena kondisi fisik yang sudah habis pada seorang atlet sebelum pertandingan berakhir. Permasalahan kepada para atlet dalam hal performa daya tahan fisik saat pertandingan dalam olahraga disebut VO2Max atau volume oksigen maksimal. Sama halnya dalam olahraga futsal menurut (Strudwick dalam Bahtra, Fahrozi, dan Putra, 2020) menyatakan bahwa tim sepakbola atau futsal profesional menggunakan berbagai metode latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain mereka, misalnya latihan umum (kontinyu, sirkuit, interval).

(Venkatachalapathy dalam Firman, 2018) bahwa latihan *circuit training* adalah jenis latihan yang menggabungkan latihan daya tahan anaerobik dengan kekuatan, tenaga, dan kecepatan. Program *circuit*

*training* memiliki beberapa pos, dan setiap pos memiliki masing-masing jenis latihan yang berbeda tergantung target apa yang ingin dicapai. (Lutan, 2000) sirkuit adalah salah satu metode untuk secara bersamaan meningkatkan tingkat kebugaran umum tubuh kita, yang terdiri dari komponen biomotor. Maka dapat diartikan *circuit training* merupakan latihan yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan komponen fisik. (Wanena, 2018) menjelaskan bahwa otot tungkai adalah sebagai penopang tubuh serta untuk memberikan dorongan tenaga awalan. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu gerak maupun mengatasi beban. Dalam permainan futsal didominasi dengan gerakan menendang bola atau gerakan lari, peranan otot tungkai begitu penting pada gerakan menendang bola atau gerakan lari. Maka dari itu kelompok otot tungkai merupakan faktor pendukung utama untuk keberhasilan pada permainan futsal. Fisik sangat menentukan performa bagi atlet dengan diharapkannya atlet mampu tampil baik selama pertandingan berjalan, jika kondisi fisik atlet kurang baik maka akan atlet tersebut sudah pasti akan tidak mampu menampilkan performa terbaik yang dimilikinya karena terhalang dengan energi yang sudah habis. Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain, untuk mencapai tendangan harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat menendang bola.

Kekuatan otot tungkai seseorang berperan penting dalam meningkatkan

*shooting*, karena jika otot tungkai lemah maka kualitas *shooting* akan kurang baik. Maka dari itu kekuatan otot tungkai mempunyai andil terhadap arah ketepatan *shooting*. Salah satu meningkatkan kekuatan otot tungkai dengan program latihan *circuit training* yang terdiri dari beberapa pos dengan berbagai metode latihan yang berbeda, diantaranya adalah gerakan *Lateral Skaters*, *Mountain Climber*, *High Knees*, dan *Jumping Jack*. Dari beberapa metode latihan tersebut dapat dikatakan akan meningkatkan kekuatan otot tungkai karena gerakan tersebut merupakan latihan beban untuk meningkatkan kekuatan terutama kepada otot-otot kaki yang akan bekerja ketika melakukan *shooting*. dalam pertandingan seringkali pemain tidak konsisten dalam melakukan *shooting*, biasanya pemain akan baik dalam melakukan *shooting* di awal-awal pertandingan namun akan berkurang ketepatan *shooting* ketika di akhir-akhir waktu jalannya pertandingan. Tentu saja ini bisa terjadi disebabkan oleh faktor kondisi

fisik para pemain yang sudah kehabisan energi sebelum waktu pertandingan selesai.

Penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* futsal di lingkup MTsN 2 Lampung, pelatih belum memahami berbagai macam latihan fisik khususnya terkait *circuit training* itu sendiri, hal ini terbukti dengan masih kurangnya tingkat fisik atau ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal pada lingkup SMA Negeri 7 Kota Tangerang Selatan.

## METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan desain *One Group Pre-test and Post-test*. Penelitian menggunakan desain penelitian *one-grup pretest-posttest design* (desain pretes- pascates satu kelompok) dalam model penelitian ini, kelompok tidak diambil secara acak atau pasangan, juga tidak ada kelompok pembanding tetapi diberi tes awal dan tes akhir di samping perlakuan (Sukmadinata, 2016).

Kelompok	Prates	Perlakuan	pascates
A	→ O	→ X <sub>1</sub>	→ O

Ket:

A : nama kelompok

O : pretes *Shooting*

O : Pascates *Shooting*

X<sub>1</sub> : Perlakuan metode latihan *Circuit Training*

**Gambar 1. Desain Penelitian**

(Arikunto, 2006) bahwa populasi adalah seluruh subjek yang terdapat dalam penelitian. (Sugiyono, 2004) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas:

obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Teknik sampling

yang dipakai dalam penelitian ini adalah total sampling, subjek penelitian ialah peserta ekstrakurikuler futsal MTsN 2 Lampung yang berjumlah 20 orang. Sesuai permasalahan yang akan diteliti, maka peneliti menggunakan teknik pengumpulan *Data pre-test* untuk penelitian ini dikumpulkan dari jumlah siswa yang bisa melakukan latihan lampu reaksi dan data *post-test* dikumpulkan dari rangkaian kegiatan yang sama. Selanjutnya sampel dikenai metode latihan *circuit training*.

Instrumen adalah hal penting untuk mendapatkan hasil data bagi sebuah penelitian. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel melakukan *shooting* ke arah gawang yang sudah diberikan nilai. Instrumen penelitian adalah peralatan yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih efisien dan efektif. Pengumpulan data dalam penelitian ini memakai tes dengan instrumen yang digunakan tes *shooting* dengan 5 kali kesempatan setiap sampel.

**Gawang**

5	1	5
3	2	3
4	1	4

**Gambar 2. Instrumen Penelitian** (sumber: Adi Kurniawan, 2017)

Analisis data uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data tersebut normal atau tidak, sehingga memungkinkan dilakukannya analisis data yang tepat dengan menggunakan SPSS. Uji normalitas yang dilakukan yakni uji normalitas *kolmogorov-smirnov* dan menggunakan software SPSS. Uji homogenitas Tujuan dari tes homogen adalah untuk menjamin bahwa varians masing-masing kelompok adalah sebanding. untuk membandingkan sesuatu secara akurat. Hasil uji homogenitas harus sesuai dengan total responden penelitian karena tidak semua jawaban dicerminkan secara akurat oleh data yang diperoleh, maka pengolahan data dapat dilanjutkan ke pengukuran pengaruh atau hubungan dan pengujian hipotesis. Hanya

ada satu hipotesis yang benar dalam sebuah penelitian, dan itu adalah teori yang telah terbukti benar atau diterima. Data *Pre-test* dan *Post-test* dibandingkan dalam penelitian ini, dan signifikansi hasil hipotesis ditetapkan, tujuan dari hipotesis penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 7 Kota Tangerang Selatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di SMAN 7 Kota Tangerang Selatan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan *circuit training* terhadap dapat meningkatkan ketepatan *shooting*

pada peserta ekstrakurikuler futsal MTsN 2 Lampung.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu variabel normal atau tidak. Cek normalitas menggunakan SPSS. Hasil yang didapatkan Asymp.Sig dari variabel pre tes sebesar ( 0,200 ) dan post tes sebesar ( 0,188). karena nilai Asymp.Sig kedua variabel semuanya lebih dari 0,05. Uji homogenitas dapat dikatakan bahwa varian dari variabel-variabel yang ada adalah sama atau diterima berdasarkan hasil perhitungan, dimana signifikansi 0,568 > 0,05 menunjukkan bahwa varian sampel homogen. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa varian populasi adalah homogen. Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 15,041 > 2,10 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability 0,000 < 0,05, maka Ho yaitu ditolak atau Ha dapat diterima, maka dari itu ada hasil latihan *Circuit Training* terhadap ketepatan *Shooting* peserta ekstrakurikuler futsal MTsN 2 Lampung.

Dengan demikian berdasarkan temuan penelitian secara keseluruhan maka rumusan masalah pada penelitian ini telah terjawab. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal MTsN 2 Lampung.

### **KESIMPULAN**

Simpulan berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan bahwasanya terdapat pengaruh metode *circuit training* terhadap ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal MTsN 2 Lampung.

Hal ini dibuktikan dengan hasil t hitung sebesar 15,041 > 2,10 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability 0,000 < 0,05, maka Ho yaitu ditolak atau Ha dapat diterima, maka dari itu ada hasil latihan *Circuit Training* dari ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal MTsN 2 Lampung.

### **REFERENSI**

- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah. Yogyakarta: UNY Press
- Arikunto, Suharsimi (2006). Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Kurniawan, Adi. (2017). Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap *Shooting* Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Skripsi. Universitas Lampung
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., and Edmondson, L. (2014:110) A Systematic Review of Futsal Literature 2(3):108-116
- Mulyono, M. A. (2014). Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta: Laskar Aksara
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2016). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode *Circuit*

- Training. *Jurnal Penelitian Pembelajaran* 4(2):265-279
- Ridho, B., Untung F., & A.N. Putra. (2020). Meningkatkan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Melalui Latihan Circuit Training Ekstensif. *Juara:Jurnal Olahraga* 5(2):202-208
- Rosalina W., Tirtio, A., & Ika N. M., (2020). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dig Pada Atlet Bola Voli Putri Fortius. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 4:23-31
- Rusli Lutan. (2000). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta DEPDIBUD
- Sugiyono. (2004). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Wanena, T. (2018). Kontribusi Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan JumpShoot Bola Basket Pada Mahasiswa FIK Uncen Tahun 2017. *Journal Power Of Sport* 1(2):8-13