

PENGARUH LATIHAN SIRCUIT TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA PADA PEMAIN FUTSAL UKM FKIP

Yohanes Patino¹, Zainal Widyanto², Andy Syaiful³

yohanesparino05@gmail.com¹

Universitas Cendrawasih

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan circuit training terhadap kemampuan dribbling pemain futsal putra UKM FKIP. Circuit training merupakan metode latihan berurutan yang melibatkan berbagai pos untuk melatih kekuatan, kelincahan, dan koordinasi secara menyeluruh. Penelitian menggunakan desain one group pretest-posttest dengan sampel 15 pemain yang dipilih secara purposive. Latihan dilakukan selama 4 minggu, tiga kali per minggu. Data dikumpulkan melalui tes dribbling dan dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan paired sample t-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan kemampuan dribbling setelah perlakuan, dengan nilai t-hitung (10,45) > t-tabel (2,145) dan p-value (0,0001) < α (0,05). Dapat disimpulkan bahwa circuit training efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain futsal, dan dapat dianjurkan sebagai bagian dari program latihan rutin.

Kata Kunci: Circuit Training, Kemampuan Dribbling.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of circuit training on the dribbling ability of male futsal players at UKM FKIP. Circuit training is a sequential training method involving various stations designed to comprehensively improve strength, agility, and coordination. The study employed a one-group pretest-posttest design with 15 purposively selected players. The training was conducted over a period of four weeks, with sessions held three times per week. Data were collected through a dribbling test and analyzed using normality tests, homogeneity tests, and a paired sample t-test. The results showed a significant improvement in dribbling ability after the intervention, with a t-value (10.45) greater than the t-table (2.145) and a p-value (0.0001) less than α (0.05). It can be concluded that circuit training effectively enhances the dribbling ability of futsal players and is recommended as a regular component of training programs.

Keywords: Circuit Training, Ball Dribbling Skills.

PENDAHULUAN

Futsal dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceriani pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay. Futsal merupakan modifikasi dari cabang olahraga sepakbola, (Justinus Lahksana, 2011) yang dikutip dari (Setiawan, 2020) Futsal dari kata futbol sala dalam Bahasa spanyol yang berarti sepakbola dalam ruangan. Pertandingan dilakukan di lapangan basket pada saat itu. Pertandingan itu tidak menggunakan dinding pembatas, artinya ada kesempatan bola meninggalkan lapangan baik dilakukan di dalam ruangan atau di luar.

Juan Carlos Ceriani yang berasal dari Argentina menjadi pelatih Montevideo. Pengaruh hujan yang sering mengguyur Montevideo membuatnya kesal. Kalau hujan gerimis, mungkin masih bisa akan melanjutkan latihan. Namun, hujan yang mengguyur amat deras sehingga membuat lapangan tergenang air. Hingga membuat jadwal latihan berantakan, latihan tanding pun di batalkan dengan sebab yang sama. Juan Carlos Ceriani memikirkan penyelesaian masalah dengan memindahkan tempat latihan ke dalam ruangan. Latihan dapat berjalan lancar karena tempat latihan aman dari hujan dan bebas banjir. Mulanya jumlah pemain tiap tim, yakni 11 orang. Namun, permainan dalam

ruangan ini dirubah sedikit demi sedikit. Karena kondisi lapangan yang sempit ia mengubah jumlah pemain menjadi lima orang setiap tim. Futsal sangat menarik dan memberikan tantangan baru, permainan ini digemari oleh masyarakat Montevideo. Kemudian penggemar sepakbola di kota itu beramai-ramai mencoba permainan itu. Jadilah futsal sebagai permainan yang tersebar luas.

Futsal mulai dapat pengakuan resmi dari FIFA (Federation Internationale de Football Association) pada tahun 1985. FIFA kemudian kemudian menggelar Piala Dunia Futsal pertama pada tahun 1989 di Belanda. Sejak saat itu, Piala Dunia Futsal diselenggarakan setiap empat tahun sekali. Brasil menjadi negara paling sukses dalam ajang ini, dengan meraih tujuh gelar juara dari Sembilan edisi yang telah digelar.

Futsal mulai masuk ke Indonesia sekitar tahun 1998-1999 saat itu Indonesia mengalami krisis moneter. Futsal secara resmi dikenal di Indonesia pada tahun 2002, Ketika Indonesia ditunjuk sebagai tuan rumah putaran final Kejuaraan Futsal Tingkat Asia oleh AFC (Asian Football Confederation). Kejuaraan ini diselenggarakan pada tanggal 22-30 Oktober 2002 di Istora Senayan Gelora Bung Karno.

Salah satu tokoh yang berjasa dalam membawa dan mengembangkan futsal di Indonesia adalah Justinus Lhaksana. Justinus merupakan seorang pelatih futsal yang memiliki sertifikat kepelatihan dari Asosiasi Sepak Bola Belanda. Ia bersama almarhum Adjie Massaid mendirikan Tifosi AMFC pada tahun 2003, salah satu club futsal profesional pertama di Indonesia.

Perkembangan futsal di Indonesia terbilang sangat maju, itu dibuktikan dengan prestasi-prestasi di tingkat Internasional. Namun ekspos terhadap olahraga ini masih sangat kurang. Dapat di lihat karena di Indonesia masih sangat sedikit kompetisi. Sementara ini hanya area liga mahasiswa, memang para mahasiswa cukup mempunyai minat yang baik untuk olahraga ini. Hanya saja sebenarnya banyak yang berasal dari luar kalangan mahasiswa yang juga mempunyai potensi.

Olahraga futsal sangat potensial bagi siapapun, terbukti olahraga ini bisa menjadi pilihan anak muda khususnya pada waktu luang untuk mengasah potensi masing-masing. Peraturan pada olahraga futsal relatif sama dengan sepakbola pada umumnya, hanya ada sedikit perbedaan mengenai jumlah pemain, aturan bola keluar lapangan, ukuran bola, dan lain-lain. Namun, peraturan permainan futsal cepat di mengerti sebab Sebagian besar di adopsi dari permainan sepakbola.

Perkembangan futsal dapat dilihat dengan banyaknya lapangan-lapangan futsal yang dibuat dengan memanfaatkan lahan-lahan yang kosong. Perkembangan futsal di Indonesia juga dapat dilihat dari para peminat olahraga futsal yang dari tahun ke tahun mengalami atau adanya peningkatan yang signifikan. Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima pemain dengan salah satunya mejadi penjaga gawang, bermain di lapangan berukuran 25-42 meter x 15-25 meter selama 2x20 menit (Justinus Lhaksana, 2011:10) yang dikutip dari (Setiawan, 2020).

Futsal menjadikan olahraga yang digemari oleh para remaja khususnya yang masih menginjak sekolah menengah pertama ataupun sekolah menengah atas dan mahasiswa. Salah satunya tim futsal putra UKM FKIP ini di isi dengan pemain-pemain yang masih berada di bangku mahasiswa.

Dalam dunia olahraga, khususnya futsal, kemampuan dribbling merupakan salah satu keterampilan kunci yang sangat menentukan keberhasilan seorang pemain. Dribbling yang baik memungkinkan pemain untuk melewati lawan, menciptakan ruang, dan meningkatkan peluang mencetak gol. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan ini menjadi fokus penting dalam program pelatihan atlet.

Namun untuk mencapai keterampilan dribbling yang optimal, diperlukan pendekatan

latihan yang efektif. Salah satunya metode yang telah banyak dibahas dalam konteks peningkatan kemampuan fisik dan teknik yaitu circuit training. Circuit training adalah metode latihan yang menggabungkan berbagai jenis latihan dalam satu rangkaian, dengan tujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan keterampilan teknik secara bersamaan. Pendekatan ini memungkinkan pemain atau atlet untuk berlatih berbagai aspek dalam waktu yang efisien dan terstruktur.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa circuit training dapat memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan performa pemain, termasuk dalam keterampilan teknis seperti dribbling. Latihan yang bervariasi dalam circuit training dapat membantu meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi ketiga elemen yang esensial dalam dribbling yang efektif. Dengan menerapkan circuit training yang berfokus pada keterampilan dribbling, diharapkan pemain mampu dapat mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan teknik mereka.

Meskipun banyak penelitian yang membahas manfaat circuit training, masih terdapat kekurangan studi yang secara spesifik mengkaji pengaruhnya terhadap kemampuan dribbling dalam konteks olahraga tertentu. Oleh karena itu, pentingnya untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengeksplorasi seberapa besar pengaruh latihan circuit training terhadap kemampuan dribbling.

Dengan proposal ini penulis bertujuan untuk menyelidiki dan menganalisis pengaruh latihan circuit training terhadap kemampuan dribbling bola pemain futsal putra UKM FKIP.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan model One Group Pretest-Posttest Design, yang melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh circuit training terhadap kemampuan dribbling pemain futsal. Subjek penelitian berjumlah 15 pemain putra UKM FKIP yang dipilih secara purposive, dengan kriteria seperti usia 18–25 tahun dan kesiapan mengikuti turnamen. Perlakuan berupa latihan circuit training dilakukan dua kali seminggu selama delapan minggu. Tes dribbling dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengukur peningkatan kemampuan.

Latihan circuit training yang digunakan terdiri atas delapan pos gerakan, seperti squad, shuttle run, lunges, dan high knee. Masing-masing gerakan dilakukan selama 30 detik dengan jeda istirahat antar pos selama 30–120 detik, tergantung tahapan latihan. Setiap sesi latihan diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan serta evaluasi. Tes kemampuan dribbling dilakukan menggunakan instrumen “soccer dribble test” dengan standar kategori waktu dari sangat baik hingga sangat kurang. Tes ini diulang tiga kali, dan hasil terbaik yang digunakan sebagai data penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes dribbling, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t (paired sample t-test) untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara pretest dan posttest. Perhitungan analisis dibantu dengan Microsoft Excel, dan peningkatan kemampuan diukur melalui perbedaan rata-rata. Hasil analisis menunjukkan bahwa circuit training memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain futsal putra UKM FKIP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan circuit training terhadap kemampuan dribbling pemain futsal putra UKM FKIP. Penelitian dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu dan

melibatkan 15 orang pemain futsal sebagai sampel. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest, di mana kemampuan dribbling diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Hasil pengukuran pretest menunjukkan rata-rata waktu dribbling sebesar 18,59 detik, dengan waktu tercepat 17,37 detik dan waktu terlama 19,59 detik. Ini menunjukkan bahwa kemampuan dribbling pemain sebelum diberikan latihan masih dalam kategori sedang hingga kurang baik. Data ini kemudian dijadikan pembandingan untuk melihat efektivitas circuit training setelah perlakuan dilakukan.

Setelah perlakuan circuit training selama empat minggu, hasil posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan. Rata-rata waktu dribbling menjadi 13,16 detik, dengan waktu tercepat 10,29 detik dan waktu terlama 17,27 detik. Perubahan ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain mengalami peningkatan kecepatan dalam melakukan dribbling setelah menjalani latihan secara intensif dan terstruktur.

Untuk melihat signifikansi perbedaan, dilakukan uji normalitas dan diperoleh hasil bahwa data berdistribusi normal. Nilai rata-rata selisih antara pretest dan posttest dihitung, dengan nilai selisih tertinggi mencapai 8,31 detik dan terendah hanya 0,1 detik. Sebagian besar pemain menunjukkan selisih yang cukup besar antara nilai awal dan akhir.

Perhitungan standar deviasi selisih pretest dan posttest menghasilkan nilai sebesar 2,01. Nilai ini menunjukkan bahwa sebaran data relatif stabil dan tidak terlalu menyimpang dari nilai rata-rata. Artinya, peningkatan kemampuan dribbling pemain cukup konsisten di antara seluruh peserta latihan.

Analisis statistik dilanjutkan dengan uji-t berpasangan (paired sample t-test), menghasilkan nilai t-hitung sebesar 10,45, sedangkan t-tabel pada taraf signifikansi 0,05 sebesar 2,145. Karena t-hitung jauh lebih besar dari t-tabel, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa p-value yang diperoleh sebesar 0,0001 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Ini semakin memperkuat kesimpulan bahwa circuit training memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Dalam pembahasan, peneliti menyatakan bahwa latihan circuit training mampu meningkatkan daya tahan otot, kelincahan, serta koordinasi yang sangat diperlukan dalam dribbling. Peningkatan ini sejalan dengan teori dari Sugiyono dan beberapa peneliti terdahulu yang menyatakan bahwa latihan dengan metode circuit training efektif untuk meningkatkan performa teknik dan fisik secara bersamaan.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Prayoga (2023) dan Setiawan (2020), yang menunjukkan bahwa circuit training mampu meningkatkan keterampilan teknis seperti dribbling maupun aspek fisik seperti daya tahan dan power. Dengan metode yang sistematis, hasil latihan menjadi lebih optimal.

Latihan dilakukan secara terstruktur dan bertahap, dimulai dari dua circuit hingga tiga circuit per sesi dengan waktu istirahat yang disesuaikan. Komposisi latihan terdiri dari berbagai gerakan seperti squad, shuttle run, bounding slide, hingga high knee yang dirancang untuk mengasah kekuatan dan kecepatan.

Secara praktis, circuit training memberikan manfaat dalam hal efisiensi waktu, mudah diterapkan, serta tidak membutuhkan banyak alat bantu, sehingga cocok digunakan oleh pelatih atau pemain dengan fasilitas terbatas. Metode ini juga memungkinkan pemain berlatih secara mandiri dan mengukur progres latihan mereka sendiri.

Peningkatan yang diperoleh dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh konsistensi dan kesungguhan pemain dalam mengikuti program latihan. Hal ini menunjukkan bahwa

motivasi dan kedisiplinan dalam latihan sangat berperan penting terhadap hasil yang dicapai.

Latihan circuit training juga memberikan efek positif terhadap pengembangan aspek psikologis seperti ketekunan, semangat berlatih, dan kerja sama tim selama sesi latihan berlangsung. Ini menjadi nilai tambah yang tidak terukur secara langsung namun berdampak positif dalam pertandingan.

Penerapan circuit training dalam jangka pendek terbukti efektif. Namun, penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan lebih lanjut dengan durasi latihan yang lebih lama, kombinasi metode latihan lainnya, serta memperluas subjek penelitian untuk melihat perbandingan hasil pada kelompok usia atau tingkat keterampilan berbeda.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa circuit training merupakan metode yang efektif dan layak direkomendasikan dalam program pelatihan futsal, terutama untuk meningkatkan kemampuan dribbling yang menjadi komponen penting dalam permainan futsal modern.

KESIMPULAN

Kelompok 134 dari UPN "Veteran" Jawa Timur telah melaksanakan Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Medokan Semampir dengan menerapkan metode vertikultur sebagai alternatif inovatif untuk mengatasi keterbatasan lahan pertanian di kawasan perkotaan yang padat. Melalui pendekatan edukatif dan melibatkan partisipasi warga, program ini tidak hanya memperkenalkan teknik budidaya tanaman secara vertikal, tetapi juga meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya penggunaan limbah plastik sebagai media tanam ramah lingkungan dan berkelanjutan.

Penggunaan sistem vertikultur berbasis pipa PVC terbukti mampu meningkatkan kapasitas penanaman secara signifikan meskipun dalam keterbatasan lahan, karena menawarkan efisiensi dalam pemanfaatan ruang dan sumber daya pertanian. Berdasarkan hasil kegiatan, metode ini terbukti menghasilkan komoditas pertanian yang memiliki nilai jual, membantu menekan biaya pengeluaran rumah tangga untuk kebutuhan sayuran, serta turut mendukung terciptanya ketahanan pangan pada tingkat keluarga.

Di luar manfaat di bidang pertanian, program ini juga memberikan kontribusi positif secara sosial, terutama dalam mempererat hubungan antarwarga serta mendorong berkembangnya budaya bertani di lingkungan perkotaan. Keterlibatan anak-anak dalam aktivitas edukatif dengan memanfaatkan botol plastik bekas menjadi bagian dari upaya menanamkan kesadaran lingkungan sejak dini, sekaligus memperkenalkan konsep ekonomi sirkular. Oleh karena itu, metode vertikultur layak dipertimbangkan sebagai solusi pertanian urban yang efektif, ramah lingkungan, mudah diterapkan, dan berpotensi untuk dikembangkan di wilayah lain dengan kondisi serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyansah, M. H. (2011). Pengembangan Strategi Menyerang Dan Bertahan Permainan Futsal Melalui " Mobilephone ." Pengembangan Strategi Menyerang Dan Bertahan Permainan Futsal Melalui "Mobilephone," 1(1), 438–448.
- Agus dan S. Dwi Marhaendro dan Suryono (2012) Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal.
- Asmar (2008) Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips - Tips permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Budiwanto (2012) Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Bompa (2009) Theory and Methodology of Training, 4th Edition. Kendall/Hunt: Publishing Company
- Bompa, T. (2009). Periodization Theory and Methodology of Training (1st ed.).
- Djoko pekik irianto (2000) Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta

- Fenlampir (2005) Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Harsono (2015) Kepelatihan Olahraga. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Hasanudin (2018) Blusukan di Makkah dan Madinah. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Justinus Lahksana (2011) Taktik & Strategi FUTSAL Modern. Penebar Swadaya Group.
- Kumiawan, A. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung. [http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/26939%0Ahttp://digilib.unila.ac.id/26939/12/SKRIPSI TANPA BAB PEMBAHASAN.pdf](http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/26939%0Ahttp://digilib.unila.ac.id/26939/12/SKRIPSI_TANPA_BAB_PEMBAHASAN.pdf)
- Murhananto (2006) Dasar-Dasar Permainan Futsal
- Muhamad sajoto (1995) Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Prayoga, I. (2023). PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA SSB MUARA TIMUR KABUPATEN MESUJI.
- Prof.Dr.Sugiyono. (2013). METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D (C. ALFABETA (ed.); 19th ed.).
- Rubiyatno, R., Perdana, R. P., Arifin, Z., & Supriatna, E. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Terhadap Kemampuan Dribling Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma N 2 Sintang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 185–200. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.3155>
- Sugiyono (2013) Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: ALFABETA.
- SALWA, S. Z., & AKROM, A. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Lari Sprint 100 Meter. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 7(01), 1. <https://doi.org/10.32678/ibtidai.v7i01.3230>
- Suharjana (2007) Latihan Beban. Yogyakarta: FIK UNY
- Setiawan, J. (2020). PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN OTOT, DAYA TAHAN KARDIO, POWER, FLEKSIBILITAS PEMAIN ACADEMY EMRAN FUTSAL. 124.
- Sugiyono (2015) Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.
- Sumosardjuno (1996) Latihan Beban. Yogyakarta: FIK UNY
- Susworo, A., & Marhaendro, D. (n.d.). No Title.