

Pengaruh *Circuit training* Dan Modifikasi Permainan Bentengan Terhadap Kemampuan *Passing* Pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Halilintar FC

Anang Ady Awan

email: [1](#) [2](#) [3](#)

Universitas PGRI Semarang Jawa Tengah Indonesia

Abstrak

Passing ialah aspek ataupun metode bawah yang sangat berarti dalam sepakbola, sebab dalam melaksanakannya memerlukan kecepatan, kekuatan, serta ketepatan. Pada realitas di lapangan kala proses latihan sepakbola dilaksanakan masih ada bermacam berbagai hambatan maupun kekurangan wujud alterasi latihan sehingga keahlian siswa/ atlet SSB dalam memahami metode *Passing* sepakbola masih kurang optimal. Buat menanggulangi permasalahan tersebut, tata cara yang dicoba ialah tata cara latihan *Circuit training* serta game tradisional bentengan. Penelitian digunakan dalam penelitian kuantitatif dengan “*Two- Groups Pretest- Posttest Design*”. Sample dalam penelitian ini atlet sepakbola Sepak Bola (SSB) Halilintar FC. Metode pengambilan ilustrasi ini pendekatan non probability sampling memakai purposive sampling 20 pemain. Pengambilan informasi memakai instrumen yang telah sempat di pakai, dengan terdapatnya pretest serta posttest. Pada penelitian ini dicoba 12x pertemuan buat pengambilan pretest, pemberian treatment sepanjang 12x pertemuan setelah itu pengambilan posttest. Pemberian treatment pada pemain Sepak Bola (SSB) Halilintar FC ialah *Circuit training* Serta Modifikasi Permainan Bentengan. Bersumber pada hasil tersebut dimaksud kalau latihan *Circuit training* Serta Modifikasi Permainan Bentengan jadi salah satu latihan yang lumayan efisien buat tingkatkan keadaan raga buat tingkatkan keahlian *Passing*. Penelitian ini bisa disimpulkan kalau terdapat pengaruh signifikan pada pemberian latihan *Circuit training* Serta Modifikasi Permainan Bentengan terhadap kenaikan keahlian *Passing* di Sepak Bola (SSB) Halilintar FC. Bersumber pada hasil selisih rata- rata kedua kelompok, kelompok Modifikasi Permainan Bentengan mempunyai selisih lebih besar daripada kelompok *Circuit training*. Dengan selisih 3, 20 pada kelompok Modifikasi Permainan Bentengan serta 3, 80 pada kelompok *Circuit training*, yang berarti kedua kelompok tersebut bertaut selisih rata- rata 0, 60. Hasil penelitian ini bisa dijadikan selaku salah satu tolak ukur dalam menyusun program latihan spesialnya tentang modul buat tingkatkan keadaan raga serta kelincihan pemain sepakbola. Untuk penelitian yang hendak tiba butuh menaikkan variabel penelitian yang terpaut dengan kesehatan, atlet tidak cuma terbatas pada satu kelompok, melaksanakan pengontrolan gizi, kesehatan serta kegiatan raga di luar jam latihan *Circuit training* serta Modifikasi Permainan Bentengan.

Kata kunci: Modifikasi Permainan Bentengan, *Circuit training*, *Passing*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang bersifat main-main dan melibatkan perjuangan melawan diri sendiri atau orang lain atau melawan unsur alam. Istilah olahraga sudah tidak asing lagi bagi semua orang. Olah raga dapat dipahami sebagai suatu kebutuhan, suatu kegiatan manusia yang bertujuan untuk hidup sehat baik jasmani maupun rohani. Menurut Lauh (2014), tujuan masyarakat melakukan olahraga antara lain meningkatkan kesehatan, meningkatkan kebugaran, berwisata, berprestasi, dan belajar. Di Indonesia, olahraga saat ini menjadi kegiatan yang paling digemari masyarakat, dan sepak bola menjadi salah satu olahraga yang paling digemari.

Bersumber pada pengamatan observasi aku kala mengikut latihan SSB Halilintar FC keahlian *Passing* siswanya masih butuh dibesarkan lagi spesialnya guna siswa yang berumur 9- 11 tahun. Pepenelitian mengamati para pemain kurang lincah dalam melaksanakan *Passing*. Latihan- latihan yang monoton ialah bentuk- bentuk latihan yang senantiasa sama pada dikala berikan latihan, sehingga pertumbuhan anak bisa terhambat karna tidak terdapatnya rasa bahagia dalam melaksanakan latihan- latihan yang diberikan oleh pelatih. Mayoritas pula pelatih saat ini bila dicermati dalam membagikan modul latihan, pelatih lebih banyak membagikan latihan taktik bermain sepakbola serta pula membagikan ceramah kepada pemain dikala melatih, paling utama pada pelatih- pelatih sokolah sepakbola. Perihal ini berakibat pada dikala pertandingan- pertandingan uji coba maupun kompetisi lagi berlangsung, kanak-kanak tersebut nampak kurang lincah dalam pergerakannya.

Berbagai macam tipe berolahraga yang telah tersebar di Indonesia salah satunya ialah sepakbola yang sangat pesat perkembangannya di dunia ataupun di Indonesia (Indrawan & Aji, 2011). Pertumbuhan berolahraga sepakbola menyebar ke daerah- daerah Indonesia, tercantum wilayah jawa tengah salah satunya kota Sragen yang mempunyai banyak sekolah sepakbola (SSB). Sepakbola bisa dimaksud selaku game yang sangat menantang secara raga serta psikis, sebab seseorang pemain butuh menunjukkan keahlian tiap- tiap dibawah keadaan game waktu yang sedikit, serta bisa mendengarkan bermacam pergantian- pergantian suasana game dengan kilat. Oleh sebab itu, keahlian *Passing* ialah salahsatu perihal yang wajib dipunyai pemain sepak bola.

Passing ialah aspek ataupun metode bawah yang sangat berarti dalam sepakbola, sebab dalam melaksanakannya memerlukan kecepatan, kekuatan, serta ketepatan. *Passing* bola bertujuan guna melaksanakan operan bola kepada sahabat satu regu yang setelah itu dilanjutkan dengan memasukkan bola kegawang lawan. Metode *Passing* dibagi jadi sebagian bagian antara lain *Passing* memakai kaki bagian dalam, metode *Passing* memakai kaki bagian luar, serta metode *Passing* memakai punggung kaki. Pada realitas di lapangan kala proses latihan sepakbola dilaksanakan masih ada bermacam berbagai hambatan maupun kekurangan wujud alterasi latihan sehingga keahlian siswa/ atlet SSB dalam memahami metode *Passing* sepakbola masih kurang optimal. Perihal yang seragam pula masih kerap

terjalin baik pada dikala latihan ataupun pertandingan semacam pada dikala melaksanakan *Passing* ialah bola menyusur tanah yang kerap tidak pas pada sasaran temannya.

Guna menanggulangi permasalahan tersebut, tata cara yang dicoba ialah tata cara latihan *Circuit training* serta game tradisional bentengan. Sebaliknya tata cara merupakan cara- cara mengajar spesial yang digunakan dalam mengelola pengetahuan, prinsip- prinsip, norma- norma peraturan- peraturan yang berlaku dalam berolahraga ataupun seluruh yang berarti dalam proses belajar motorik guna tercapainya keefektifan dalam belajar. Tata cara *Circuit training* merupakan sesuatu wujud latihan memakai pos- pos dimana pada tiap pos dicoba sesuatu wujud aktivitas yang berbeda- beda. Antara lain latihan kekuatan serta koordinasi guna tingkatan keahlian *Passing*. Permainan bentengan merupakan sesuatu wujud latihan ataupun pergantian dalam proses aktivitas yang bertujuan guna tingkatan motivasi pemain, dan kurangi kejenuhan serta kebosanan, alterasi latihan dicoba guna tingkatan prestasi pemain jadi lebih baik serta alterasi latihan pula melenyapkan rasa jenuh dalam proses aktivitas latihan, sehingga bisa tingkatan keahlian *Passing*.

Dalam perihal ini pepenelitian mengangkut suatu permasalahan ialah dalam berolahraga spesialnya sepakbola pada pemain umur 7– 11 tahun. Pada umur dini, kanak- kanak masih cenderung suka bermain ataupun game, sehingga kanak- kanak melaksanakan game itu dengan rasa Bahagia (Khobir, 2014). Sebab rasa bahagia ini, hingga kanak- kanak hendak mengatakan kondisi pribadinya yang asli pada dikala mereka bermain, baik itu berbentuk sifat asli ataupun Kerutinan yang sudah membentuk kepribadiannya. Game tradisional yang digunakan dalam penelitian ini merupakan Bermain Bentengan. Pada treatment yang digunakan guna membentuk keahlian *Passing* atlet SSB Halilintar FC, pepenelitian memakai *circuit training* setelah itu guna mengenali keahlian *Passing* pepenelitian memakai game tradisional. Dari kedua tata cara tersebut diharapkan bisa menaikkan alterasi metode latihan.

Ciri pertumbuhan raga ini butuh dipelajari serta dimengerti sebab hendak mempunyai aplikasi tertentu untuk penyelenggaraan pembelajaran berolahraga. Tidak hanya itu pula diyakini kalau perkembangan raga anak bisa membagikan pengaruh terhadap pertumbuhan keperibadian anak secara totalitas keanekaragaman kegiatan raga lewat gerakan yang dinyatakan dalam wujud bermain. Guna tingkatan gerak motorik anak, hendaknya diberi peluang guna berkegiatan dalam wujud bermain. Perihal ini bisa tingkatan penyeimbang raga, mental, serta moral, pula bisa mendesak imajinasi anak, menaikkan energi ingat serta peluang bernalar, dan menyalurkan hasrat dorongan guna bergerak. Mendengarkan kasus di atas, pepenelitian tertarik guna mengadakan sesuatu penelitian tentang: “Pengaruh *Circuit training* Dan Modifikasi Permainan Bentengan Terhadap Kemampuan *Passing* Pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Halilintar FC”.

METODE PENELITIAN

Penelitian digunakan dalam penelitian kuantitatif dengan “*Two- Groups Pretest- Posttest Design*”. Sample dalam penelitian ini atlet sepakbola Sepak Bola (SSB) Halilintar FC. Metode pengambilan ilustrasi ini pendekatan non probability sampling memakai purposive sampling 20 pemain. Pengambilan informasi memakai instrumen yang telah sempat di pakai, dengan terdapatnya pretest serta posttest. Penelitian ini digunakan guna mengenali terdapat tidaknya Apakah ada pengaruh *Circuit training* Serta Modifikasi Permainan Bentengan Terhadap Keahlian *Passing* Pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Halilintar FC. Penelitian ini dilaksanakan di pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Halilintar FC ilustrasi penelitian sebanyak 20 orang yang ialah siswa aktif pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Halilintar FC. Penelitian ini dilaksanakan pada 8 Juli 2023 hingga 3 Agustus 2023. Pretest di ambil pada bertepatan pada 8 Juli 2023 serta posttest diambil pada bertepatan pada 3 Agustus 2023. Treatment dicoba sebanyak 12 kali dengan frekuensi 3 kali 1 pekan.

Bompa & Haff (2019: 51), melaporkan kalau pelatihan yang diberikan secara tertib sepanjang 6-8 pekan hendak memperoleh hasil tertentu dimana badan teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Pelatihan yang dicoba dengan frekuensi 3 kali seminggu, hendak menciptakan kenaikan yang berarti. Pelatihan raga yang diterapkan secara tertib serta terukur dengan takaran serta waktu yang lumayan, hendak menimbulkan pergantian pada keahlian guna menciptakan tenaga yang lebih besar serta membetulkan penampilan raga.

Keahlian keahlian keahlian *Passing* pemain SSB Halilintar FC dalam hasil pretest mempunyai rata- rata kelompok *Circuit training* ialah 6, 00. Sehabis diberi perlakuan dengan tata cara latihan *Circuit training*, hasil posttest keahlian keahlian *Passing* mempunyai rata- rata 9, 20. Dari hasil rata- rata antara hasil pretest serta posttest mempunyai selisih 3, 20 yang membuktikan lebih besar rata- rata hasil posttest. Bersumber pada analisis menampilkan kalau tata cara latihan *Circuit training* tersebut mempengaruhi signifikan dalam tingkatkan keahlian keahlian *Passing* pada pemain SSB Halilintar FC. Sebaliknya kelompok keahlian keahlian *Passing* pemain SSB Halilintar FC dalam hasil pretest mempunyai rata- rata kelompok Modifikasi permainan bentengan ialah 5, 70. Sehabis diberi perlakuan dengan tata cara latihan Modifikasi permainan bentengan, hasil posttest keahlian keahlian *Passing* mempunyai rata- rata 9, 50. Dari hasil rata- rata antara hasil pretest serta posttest mempunyai selisih 3, 80 yang membuktikan lebih besar rata- rata hasil posttest. Bersumber pada analisis menampilkan kalau tata cara latihan Modifikasi permainan bentengan tersebut pula mempengaruhi signifikan dalam tingkatkan keahlian keahlian *Passing* pada pemain SSB Halilintar FC.

Dalam pendidikan *Passing* sepakbola, modifikasi permainan bentengan yang diberikan lewat proses pendidikan yang sudah dicoba terjalin peningkatkan keahlian hasil belajar yang dipunyai oleh siswa berkaitan dengan modul *Passing* sepakbola. Kenaikan tersebut terjalin sebab proses pendidikan

yang sudah dicoba dengan rancangan proses pendidikan yang variatif dan pemakaian modifikasi game tradisional memguna partisipan didik merasa tertarik serta motivasi belajarnya bertambah dengan proses pendidikan yang sepanjang ini terkesan membosankan. Pendidikan gerak bawah yang diberikan lewat modifikasi permainan bentengan pada modul *Passing* sepak bola, pula menanamkan pengetahuan pada siswa guna bisa menguasai modifikasi permainan bentengan. Kecuali itu siswa bisa menganalisis gerakan-gerakan dalam kegiatan belajar *Passing* sepakbola, dimana dengan kemampuan metode bawah dari aspek kognitif yang dipunyai siswa pastinya hendak bisa ditampilkan dikala praktek di lapangan. Bersumber pada field note (catatan lapangan) sepanjang penelitian, modifikasi game tradisional yang diaplikasikan dalam pendidikan *Passing* sepakbola yang diberikan pada siswa tingkatkan daya guna siswa dalam menjajaki pendidikan, dengan bersemangat tersebut siswa pula terus menjadi aktif membagikan asumsi lewat umpan balik yang diberikan guru, mereka bisa menganalisis dengan baik berhubungan dengan aspek kognitif yang dipunyai tentang teknik- teknik bawah dalam *Passing* sepakbola. Berikutnya dengan game pula partisipan didik lebih gampang menguasai modul yang diberikan sebab proses game yang dicoba membagikan pengalaman langsung untuk partisipan didik guna melaksanakan kegiatan yang sesungguhnya sehingga bisa meningkatkan hasil belajar (Suhardita, 2011).

Bersumber pada hasil yang ditampilkan dilapangan yang berakibat positif dalam pengembangan serta kenaikan mutu yang dipunyai siswa berkaitan dengan hasil belajar siswa, diharapkan modifikasi permainan bentengan di lapangan guna tingkatkan prestasi dalam pendidikan serta kegiatan berolahraga tiap hari yang dicoba oleh siswa serta pengayaan gerak badan secara totalitas. Banyak keadaan di lapangan yang mempunyai pengaruh terhadap kenaikan siswa, yang dibahas lebih dahulu semacam semangat dalam menjajaki pendidikan. Tidak hanya itu pula perilaku disiplin siswa pula sangat membagikan akibat pada hasil belajar yang terdapat, keaktifan siswa dalam kegiatan belajar aplikasi, antusiasme siswa dalam menjajaki aktivitas sangat membagikan akibat positif terhadap pertumbuhan pembelajarannya. Perihal ini membagikan sumbangan yang besar dalam kenaikan hasil belajar *Passing* sepakbola.

Bagi Irawadi (2014: 26): “Metoda latihan sirkuit merupakan sesuatu wujud pos- pos dimana pada tiap pos dicoba sesuatu wujud aktivitas latihan yang berbeda- beda pengaturan waktu pembebanan serta rehat terdapat latihan sirkuit. Pengaturan waktu pembebanan serta waktu rehat pemulihan yakni waktu pembebanan latihan bergantung keseriusan. Bila keseriusan (beban kerja) berat, hingga waktu rehat yang diperlukan guna pemulihan lebih lama. Kebalikannya bila keseriusan latihan ringan, hingga waktu rehat yang diperlukan lebih sedikit.” Latihan ini ialah sesuatu rangkaian, dimana sehabis berakhir pada satu pos, hingga pindah ke pos selanjutnya. Latihan ini efisien guna meningkatkan seluruh faktor keadaan raga secara serempak dalam waktu yang relatif pendek. Pada penelitian nampak terdapatnya pengaruh latihan *circuit training* pengaruhi keahlian *Passing* pemain sepak bola dimana terbentuknya kenaikan rata

keahlian *Passing* setelah dicoba latihan *circuit training*. Perihal ini bisa diakibatkan sebab terbentuknya kenaikan keahlian keadaan raga pemain sehabis diberikan latihan. Perihal ini diakibatkan sebab perilaku tubuh serta tumpuan yang sangat memastikan hasil *Passing* yang dicoba. Dimana dalam cabang berolahraga sepak bola guna melaksanakan *Passing* yang baik, atlet wajib mempunyai keadaan raga yang baik supaya bisa melaksanakan *Passing* dengan optimal.

Sesuai dengan komentar Harsono (2014:42) menyatakan bahwa manfaat latihan dengan menggunakan sistem sirkuit adalah: a) secara bersamaan meningkatkan berbagai komponen kebugaran dalam waktu yang relatif singkat, b) setiap atlet dapat berlatih dengan kecepatannya sendiri, c) setiap atlet dapat menyesuaikan kemajuannya, d) mudah dalam melaksanakan latihan, e) menghemat waktu, karena dalam waktu yang relatif singkat dapat menampung banyak orang yang berlatih dalam waktu bersamaan. Melakukan latihan sirkuit dilakukan dengan menggunakan sejumlah stasiun, masing-masing terdiri dari jenis latihan yang berbeda. Dalam latihan sirkuit terdapat aplikasi yang format latihan dan waktu penerapannya telah diformalkan sehingga latihan dilakukan sesuai lampiran.

Berdasarkan hal tersebut, analisis penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap keterampilan *passing* pemain. Ketika melakukan latihan sirkuit, keterampilan fisik seorang pemain akan meningkat karena hal ini sekaligus dapat meningkatkan berbagai komponen kebugaran dalam waktu yang relatif singkat yang dibutuhkan pemain untuk melakukannya. Baik dalam keterampilan *passing*nya. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan *passing* seorang pemain perlu dilakukan latihan sirkuit secara teratur dan sistematis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bisa disimpulkan kalau terdapat pengaruh signifikan pada pemberian latihan *Circuit training* Serta Modifikasi Permainan Bentengan terhadap kenaikan keahlian *Passing* di Sepak Bola (SSB) Halilintar FC. Bersumber pada hasil selisih rata-rata kedua kelompok, kelompok Modifikasi Permainan Bentengan mempunyai selisih lebih besar daripada kelompok *Circuit training*. Dengan selisih 3, 20 pada kelompok Modifikasi Permainan Bentengan serta 3, 80 pada kelompok *Circuit training*, yang berarti kedua kelompok tersebut bertaut selisih rata-rata 0, 60. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk pengembangan program latihan khusus termasuk modul yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan ketangkasan pemain sepak bola. Untuk penelitian selanjutnya perlu dilakukan peningkatan variabel penelitian yang berkaitan dengan kesehatan, atlet tidak dibatasi pada satu kelompok, melakukan kontrol nutrisi, kesehatan dan aktivitas fisik di luar jam latihan, latihan *Circuit training* serta Modifikasi Permainan Bentengan.

References

- Lauh, W. D. A. (2014). Dimensi Olahraga Pendidikan Dalam Pelaksanaan Penjasorkes Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, Vol. 3, No. 1, Juni 2014
- Indrawan, J., & Aji, M.P. (2011). Olahraga Sebagai Sarana Permersatu Bangsa Dan Upaya Perdamaian Dunia
- Khobir, A. (2014). Upaya Mendidik Anak Melalui Permainan Edukatif. *FORUM TARBIYAH* Vol. 7, No. 2, Desember 2009
- Suhardita, K. (2011). Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*.2 (2), 3-12
- Harsono. (2014). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: UPI