

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN  
SSB PUTRA AGUNG SUMBERAGUNG  
KABUPATEN REMBANG**

**Dede Setya Putra**

Universitas PGRI Semarang

**Abstract**

*This research was conducted using a quantitative approach using the "Single-group pre-posttest design" method. The sample for this research was SSB Putra Harapan soccer players, Tegal Regency. The sampling technique was purposive sampling of 15 players. Data were collected using tools used with pre and post tests. Based on the research results, the running speed of SSB Putra Agung Sumberagung Rembang Regency players after undergoing circuit training had an influence, the average result before training was 5.80 and after training was 4.60. The agility of SSB Putra Agung Sumberagung Rembang Regency players has improved after undergoing circuit training. The average result before training was 15.75 and after training was 14.66. This research can conclude that there is an influence of speed and agility training on the SSB of Putra Agung Sumberagung Rembang Regency. This study can be used as a reference in developing training programs, especially regarding the speed and agility of soccer players. Based on these results, it means that circuit training is one of the most effective exercises for increasing speed and agility. Future researchers may use circuit training as an alternative to improve players' speed and agility.*

**Keywords:** *Circuit Training, Football, Speed, Agility.*

**Abstrak**

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan metode "Single-group pre-posttest design". Sampel penelitian ini adalah pemain sepak bola SSB Putra Harapan Kabupaten Tegal. Teknik pengambilan sampel ini adalah purposive sampling sebanyak 15 pemain. Pengumpulan data menggunakan alat yang digunakan dengan pre dan post test. Berdasarkan hasil penelitian, kecepatan lari pemain SSB Putra Agung Sumberagung Kabupaten Rembang setelah menjalani latihan sirkuit mempunyai pengaruh, rata-rata hasil sebelum latihan sebesar 5,80 dan setelah latihan sebesar 4,60. Ketangkasan pemain SSB Putra Agung Sumberagung Kabupaten Rembang semakin meningkat setelah menjalani latihan sirkuit. Rata-rata hasil sebelum pelatihan sebesar 15,75 dan sesudah pelatihan sebesar 14,66. Penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan dan ketangkasan pada SSB Kabupaten Putra Agung Sumberagung Rembang. Kajian ini dapat dijadikan acuan dalam mengembangkan program latihan khususnya mengenai kecepatan dan ketangkasan pemain sepak bola. Berdasarkan hasil tersebut, berarti latihan sirkuit merupakan salah satu latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kecepatan dan ketangkasan. Peneliti masa depan dapat menggunakan pelatihan sirkuit sebagai alternatif untuk meningkatkan kecepatan dan ketangkasan pemain.

**Kata Kunci :** Latihan Sirkuit, Sepakbola, Kecepatan, Kelincahan.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga sepak bola bertujuan atau fokus pada pencapaian prestasi puncak, mental bertarung yang kuat, penguasaan taktis dan kebugaran fisik yang menunjang kualitas tersebut harus menjadi prasyarat bagi setiap pemain. Pemain harus memiliki keterampilan teknis dasar sepak bola yang melampaui pemain sepak bola normal. “Aktivitas jasmani dan olah raga merupakan kegiatan sistematis jangka panjang yang dikembangkan secara bertahap dan individual untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. “ Kegiatan tersebut berkontribusi dalam membentuk karakteristik fisiologis dan psikologis manusia” (HB & Wahyuri, 2018).

Putra Agung Sumberagung merupakan tim sepak bola Kabupaten Rembang sejak tahun 1985. Soka merupakan pelatih Putra Agung Sumberagung. Terdapat beberapa kelompok umur di Putra Agung Sumberagung Kabupaten Rembang yaitu Kelompok Usia Pemula dan Kelompok Usia Senior. Materi latihan yang diberikan kepada pemain Putra Agung Kabupaten Rembang berupa persiapan teknis dasar dan fisik. Pemain harus menguasai teknik dasar sepak bola karena itu sangat penting. Teknik dasar bermain sepak bola adalah teknik menggiring bola, teknik menendang, teknik passing, pengarahannya, teknik intersepsi, penghentian bola (Kontrol), teknik menyapu bola dan teknik lemparan ke dalam.

Berdasarkan observasi dan observasi langsung di lapangan bersama pelatih Soka pada tanggal 12/11/2022, pemain sepak bola klub Putra Agung Sumberagung Kabupaten Rembang masih belum maksimal dalam hal manajemen sepak bola dan peneliti melihat bahwa kecepatan dan keterampilan Putra Agung Sumberagung Rembang . . Pemain Regency masih minim, terlihat dari hampir setiap laga persahabatan atau turnamen. Kecepatan dan ketangkasan pemain Putra Agung Sumberagung Kabupaten Rembang kerap kurang saat bertanding. Hal ini terlihat ketika pemain depan menerima umpan (di bawah bola) dari rekannya, dimana ia sangat lambat dalam mengejar bola sehingga tidak bisa menguasainya, dan reaksi pergerakan tubuh pemain bertahan bisa ditebak sangat lambat. , mereka selalu nona muda ketika berlari di belakang pemain pertama lawan dan juga ketika mengubah arah badan.

Rendahnya kecepatan dan ketangkasan pemain Putra Agung Sumberagung disebabkan oleh banyak faktor yang mempengaruhi: teknik lari, faktor keturunan, usia konsentrasi dan kurangnya metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan dan ketangkasan pemain Putra Agung Sumberagung. Jenis latihan yang monoton ini ibarat latihan yang sama pada setiap pertandingan, dimana semua unsur kebugaran jasmani selalu

dicampurkan dalam latihannya. Latihan mereka terlalu berlebihan untuk kebugaran fisik mereka. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka perlu dilakukan beberapa latihan yang meningkatkan kecepatan dan keterampilan pemain. Pelatih berharap latihan sirkuit menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kecepatan dan ketangkasan pemain.

Berdasarkan observasi di SSB Putra Agung Sumberagung Kabupaten Rembang, kecepatan lintasan 30ms tertinggi sebesar 05,87 dan terendah sebesar 07,86. Kemudian nilai skill tertinggi pada lari zigzag 2m sebesar 03,39 dan Matalin sebesar 05,70. Maka saya simpulkan permasalahan diatas adalah pemain sepak bola di Putra Agung Sumberagung Kabupaten Rembang masih kurang dalam hal kecepatan dan ketangkasan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Lintasan Terhadap Kecepatan dan Kelincahan PemainSSB Putra Agung Sumberagung Kabupaten Rembang”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode “One-Group Pretest-Posttest Design”. Atlet sepak bola SSB Putra Agung Sumberagung menjadi sampel penelitian ini. Teknik pengambilan sampel ini adalah sampel purposive sebanyak 15 pemain. Pengumpulan data menggunakan instrumen yang digunakan pada sebelum dan sesudah tes.

## **TEKNIS ANALISIS DATA**

Mengingat sifat datanya, analisis data menggunakan cara sampel berpasangan (rerata), std.deviation, uji keseragaman, ujinormalitas, dan uji-tdan dihitung dengan SPSS 23..

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Kecepatan**

Tabel 4.1 Deskriptif data pretest

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	5,80
2	<i>Range</i>	1,39
3	Sum	87,02
4	Skor tercepat	5,10
5	Skor terlambat	6,49
6	Standar deviasi	0,43

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Tabel 4.2 Pengkategorian data pretest

No	Prestasi	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	3,58-3,91 detik	0	0%	Baik sekali
2	3,92-4,34 detik	0	0%	Baik
3	4,35-4,72 detik	0	0%	Cukup
4	4,73-5,11 detik	1	6,7%	Kurang
5	5,12-5,50 detik	14	93,3%	Kurang sekali
Jumlah		15	100%	

Sumber : Hasil Penelitian (2023)  
Tabel 4.3 Deskriptif data posttest

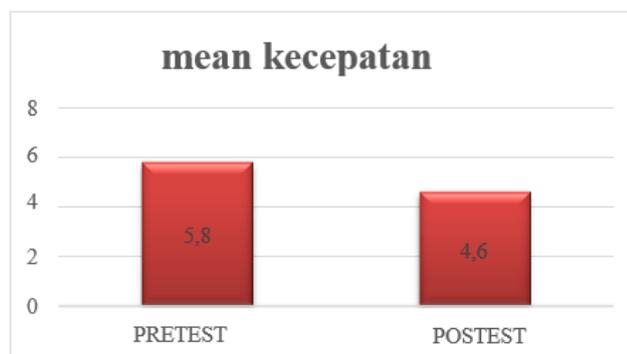
No	Kategori	Hasil
1	Mean	4,60
2	Range	1,79
3	Sum	69,04
4	Skor tercepat	3,91
5	Skor terlambat	5,70
6	Standar deviasi	0,58

Sumber : Hasil Penelitian (2023)  
Tabel 4.4 Pengkategorian data posttest

No	Prestasi	frekuensi	Persentase %	Kategori
1	3,58-3,91 detik	1	6,7%	Baik sekali
2	3,92-4,34 detik	6	40%	Baik
3	4,35-4,72 detik	4	26,6%	Cukup
4	4,73-5,11 detik	1	6,7%	Kurang
5	5,12-5,50 detik	3	20%	Kurang sekali
Jumlah		15	100%	

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Gambar 4.1 Mean kecepatan



Sumber : Hasil Penelitian (2023)

## 2. Kelincahan

Tabel 4.5 Deskriptif data pretest

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	15,75
2	<i>Range</i>	2,70
3	Sum	236,38
4	Skor tercepat	14,20
5	Skor terlambat	16,90
6	Standar deviasi	0,70

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Tabel 4.6 Pengkategorian data pretest

No	Prestasi	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	< 15,2 detik	1	6,7%	Baik sekali
2	15,2 – 16,1 detik	10	66,6%	Baik
3	16,2 – 18,1 detik	4	26,7%	Cukup
4	18,2 - 18,3 detik	0	0%	Kurang
5	>18,3 detik	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		15	100%	

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Tabel 4.7 Deskriptif data postest

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	14,66
2	<i>Range</i>	2,46
3	Sum	219,94
4	Skor tercepat	13,60
5	Skor terlambat	16,06
6	Standar deviasi	0,63

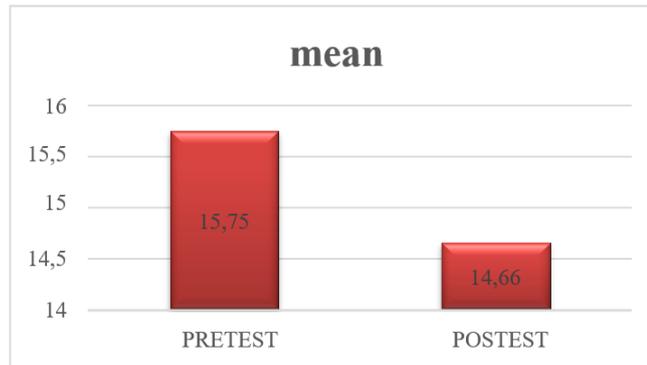
Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Tabel 4.8 Pengkategorian data postest

No	Prestasi	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	< 15,2 detik	11	73,3%	Baik sekali
2	15,2 – 16,1 detik	3	20%	Baik
3	16,2 – 18,1 detik	1	6,7%	Cukup
4	18,2 - 18,3 detik	0	0%	Kurang
5	>18,3 detik	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		15	100%	

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Gambar 4.2 Mean kelincahan



Sumber : Hasil Penelitian (2023)

### 3. Uji Normalitas

Tabel 4.9 uji normalitas

Kelompok	Data	Asymp.Sig.(2 tailed)	K Smirnov Z	Keterangan
Kecepatan Lari	Pretest	0,989	0,446	Normal
	Posttest	0,370	0,917	Normal
Kelincahan	Pretest	0,976	0,479	Normal
	Posttest	0,870	0,596	Normal

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Hasil pengujian diketahui nilai *Sig.2-tailed* > 0,05 maka dari hasil tersebut bisa dikatakan uji normalitanya normal.

### 4. Uji Homogenitas

Tabel 4.10 uji homogenitas

Kelompok	df1	df2	Levene statistic	Asymp.Sig.(2 tailed)	$\alpha$ =sig	Ket
Semua kelompok	1	28	0,010	0,923	0,05	Homogen

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

### 5. Uji Hipotesis

Tabel 4.11 uji paired sample t-tes kecepatan

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST – POSTEST	1,198	,52315	,13508	,90896	1,48838	8,874	14	,000

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Berdasarkan hasil diatas, dapat diuraikan bahwa nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 yaitu 0,000. dapat diartikan data latihan sirkuit terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan.

Tabel 4.12 uji paired sample t-tes kelincahan

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST – POSTEST	1,096	,58266	,15044	,77333	1,41867	7,285	14	,000

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Berdasarkan hasil diatas, dapat diuraikan bahwa nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 yaitu 0,000. dapat diartikan data latihan sirkuit terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan.

## PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh setelah latihan distrik SSB Putra Agung Sumberagung Kabupaten Rembang skor rata-rata kecepatan lari sebelum latihan adalah 5,80 dan setelah latihan 4,60 dengan selisih pertumbuhan 1,2%, sedangkan skill kecepatan lari pemain SSB Putra Agung Kabupaten Rembang skor rata-rata sebelum latihan adalah 15,75 dan setelah pelatihan 14,66 dengan selisih pertumbuhan 1,09%. Latihan sirkuit yang digunakan ditandai dengan pemaksimalan kapasitas anaerobik dan aerobik, yaitu melatih kemampuan tubuh mengatasi kelelahan dengan bergerak cepat dan kecepatan tinggi. Latihan sirkuit ini

disusun, diprogram, dan dirancang secara sistematis sesuai dengan kondisi dan kebutuhan atlet untuk meningkatkan daya tahan (Budiwanto, 2012).

Semakin tinggi kecepatan dan ketangkasan seseorang maka keterampilan sepak bolanya akan semakin baik, dan sebaliknya, semakin lambat kecepatan dan kelincahannya maka keterampilan sepak bolanya akan semakin lambat. Kecepatan adalah salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi pergerakan.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa latihan sirkuit meningkatkan kecepatan lari pemain SSB Putra Agung Sumberagung sebesar 1,2%, sedangkan kelincahan meningkat sebesar 1,09%. Rekomendasi bagi pelatih dapat dilakukan dengan latihan sirkuit untuk memvariasikan metode latihan guna meningkatkan kecepatan dan ketangkasan pemain.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afrizal. 2018. "Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shoting Sepakbola." 6–14.
- Akmal, Ilfan, and Heru Syarli Lesmana. 2019. "Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Ilfan." 1197–1210.
- Ardika, I. Md Yama, I. Nym Kanca, and I. Nym Sudarmada. 2015. "Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai." *Jurnal IKOR* II(1):1–10.
- Bahtra, Ridho, Untung Fahrozi, and Aldo Naza Putra. 2020. "Meningkatkan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Melalui Latihan Circuit Training Ekstensif." *JUARA : Jurnal Olahraga* 5(2):201–8. doi: 10.33222/juara.v5i2.979
- HB, B., & Wahyuri, S. A. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*.
- Zulwandi, Yogi, and Roma Irawan. 2018. "Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola." *Jurnal Patriot* 2:975–83.