

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN  
*DRIBBLE* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA  
SSB PUTERA SUKMA U-15 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**HELDIKA RAJA IHSAN**

**06061281722024**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2021**

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN  
*DRIBBLE* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA  
SSB PUTERA SUKMA U-15 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

oleh

**Heldika Raja Ihsan**

**NIM:06061281722024**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana**

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 19600610195032006

Pembimbing,



Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP. 196303081987031003



**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN  
DRIBBLE DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA  
SSB PUTERA SUKMA U-15 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

oleh

**Heldika Raja Ihsan**

**NIM:06061281722024**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana**

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 19600610195032006

Pembimbing,



Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP. 196303081987031003

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN  
DRIBBLE DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SSB  
PUTERA SUKMA U-15 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

oleh

**Heldika Raja Ihsan**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281722053**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Jum'at

Tanggal : 23 Juli 2021

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes
2. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes
3. Anggota : Ahmad Richard Victorian, M.Pd

**Inderalaya, Juli 2021**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi,**

**Dr. Hastati, M.Kes  
NIP. 19600610195032006**



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Heldika Raja Ihsan

NIM : 06061281722024

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 2021

Yang membuat pernyataan ini,



Heldika Raja Ihsan  
06061281722024

## PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang” ini bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

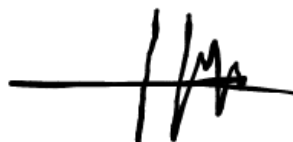
Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes, sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Prof. Sofendi, M.A, Ph.D, selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati M.Kes, selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga kepada Drs. Syafaruddin, M.Kes. dan Destriana, M.Pd., dan Ahmad Richard Victorian, M,Pd, selaku anggota penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SSB Putera Sukma Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 2021

Penulis



Heldika Raja Ihsan  
06061281722024

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahiim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Atlet Sepak Bola SSB Ogan Ilir United”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga sepak bola pada umumnya.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih dan sayang untuk ku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Bunda ku tersayang (Jasmarni), yang selamanya akan selalu memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesanku. Gelar sarjana ini kupersembahkan untuk mu Bunda ku tersayang.
- Saudaraku (Mutiara Ihsani, Trisyawal Putra, Fatimah Az-zahra) yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk semua keberhasilan kita, semoga abang mu ini dapat menjadi contoh bagimu.
- Keluarga besar Bundaku, Almarhum Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan lainnya.
- Drs. Syamsuramel, M.Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
- Seluruh staff dosen dan pegawai Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran skripsi ini.
- Presiden klub, staff pelatih, dan atlet SSB Putera Sukma U-15 Palembang yang telah memberikan bantuan dalam skripsi ini.
- Rekan-rekan Beasiswa Mutiara Juara yang telah memberikan semangat serta wejangan Alfurqanaldi, Firmansyah Putra, Khoirul Ihsan, Farhan Furqan, Reyhan Dimasdinata, Xosya Salassa, Ferry Nanda.



- Rekan-rekan mahasiswa Penjaskes 2017 Universitas Sriwijaya atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.
- Presiden Club SMBR Kak Maulana, Manajer Club SMBR Kak Rizky Permana, Head Coach SMBR Kak Ayin dan rekan-rekan seperjuangan tim Linus SMBRFC
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan satu persatu.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

## **MOTTO**

“..Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya..”

(Q.S. Al-Baqarah: 286)

“Dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S. Al-

Anfaal: 46)

“Dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. Al-Hadid: 4)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian .....	4
1.2.1 Identifikasi Masalah .....	4
1.2.2 Pembatasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Hakikat Permainan Sepak Bola .....	6
2.1.1 Pengertian Sepak Bola .....	6
2.1.2 Sejarah Singkat Permainan Sepak Bola .....	6
2.1.3 Lapangan Sepak Bola.....	7
2.1.4 Kualitas dan Ukuran Sepak Bola .....	8
2.2 Hakikat Latihan Sirkuit .....	8
2.2.1 Pengertian Latihan Sirkuit .....	8

2.3 Hakikat Latihan .....	11
2.3.1 Pengertian Latihan .....	11
2.3.2 Aspek-Aspek Latihan .....	12
2.3.3 Tujuan Latihan.....	12
2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Latihan .....	13
2.3.5 Faktor Penghambat Latihan.....	13
2.3.6 Prinsip Latihan.....	14
2.4 Hakikat <i>Dribble</i> .....	16
2.4.1 Pengertian <i>Dribble</i> .....	16
2.5 Hakikat Sepak Bola .....	16
2.5.1 Pengertian Sepak Bola.....	16
2.6 Penelitian Terdahulu.....	17
2.7 Kerangka Berpikir .....	21
2.8 Hipotesis .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian .....	23
3.2 Rancangan Penelitian .....	23
3.3 Variabel Penelitian .....	24
3.4 Deskripsi Operasional Variabel.....	24
3.5 Populasi dan Sampel.....	24
3.5.1 Populasi .....	24
3.5.2 Sampel .....	25
3.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.7.1 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.8 Teknik Analisis Data .....	27
3.8.1 Uji Normalitas Data.....	28

3.8.2 Uji Homogenitas .....	28
3.8.3 Uji Hipotesis .....	29
<b>BAB IV PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	30
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian di Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Sukma Palembang .....	30
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian .....	24
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pre-Test</i> (Meggiring Bola) .....	31
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Post Test</i> Tes Menggiring .....	34
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Sirkuit .....	37
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan <i>Dribble</i> Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang .....	38
4.1.7 Uji Normalitas .....	39
4.1.8 Uji Hipotesis .....	39
4.2 Pembahasan .....	41
4.2.1 Pembahasan Hasil Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Posttest</i> Latihan Sirkuit .....	41
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Prngaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan <i>Dribble</i> Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang ...	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	45
5.2 Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Norma Dribbling <i>Zig-Zag</i> .....	27
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrument Tes Menggiring Bola ( <i>Pre-Test</i> ).....	31
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Menggiring Bola ( <i>Pre-Test</i> ).....	32
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes Menggiring Bola ( <i>Post-Test</i> ).....	34
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes Menggiring Bola ( <i>Post-Test</i> ).....	35
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	38
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	39
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis.....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola.....	8
Gambar 2.2 Pos-Pos Latihan Sirkuit .....	11
Gambar 2.3 Alur Kerangka Berpikir .....	22
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	23
Gambar 3.2 Lintasan Dalam Tes Menggiring Bola.....	27
Gambar 4.1 Histogram Menggiring Bola ( <i>Pre-Test</i> ).....	32
Gambar 4.2 Histogram Menggiring Bola ( <i>Post-Test</i> ) .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul.....	50
Lampiran 2 Persetujuan Seminar Proposal.....	51
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Proposal.....	52
Lampiran 4 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian .....	53
Lampiran 5 Kartu Bimbingan Hasil Penelitian .....	54
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian .....	55
Lampiran 7 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	56
Lampiran 8 Jadwal Latihan dan Program Latihan .....	57
Lampiran 9 Data Hasil <i>Pre-Test</i> Menggiring Bola .....	72
Lampiran 10 Data Hasil <i>Post-Test</i> Menggiring Bola .....	73
Lampiran 11 Data Hasil Perbedaan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	74
Lampiran 12 Data Latihan Eksperimen.....	75
Lampiran 13 Tabel Distribusi T .....	87
Lampiran 14 Tabel Chi Kuadrat.....	88
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian .....	89



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Putera Sukma U-15 yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimen*) dengan rancangan *pretest* dan *posttest one group*. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola. Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan sirkuit diberikan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data statistik uji t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  didapat  $t_{hitung}$  (6,8) sedangkan  $t_{tabel}$  (1,70), maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian  $H_1$  dapat diajukan dan dapat diterima, bahwa latihan sirkuit berpengaruh terhadap kemampuan *dribble* pada pemain SSB Putera Sukma U-15 Palembang. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan sirkuit dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribble*.

**Kata kunci:** Sepak bola, latihan sirkuit, *dribble*.

## **ABSTRACT**

*This study aims to see the effect of circuit training on dribbling skills in soccer games at SSB Putera Sukma U-15 Palembang. The population of this research is the SSB Putera Sukma U-15 players who want 30 people. The sample in this research may be 30 people. The method used in this research is quasi-experimental (quasi-experimental) with a one-group pretest and posttest design. The instrument in this study was the dribbling test. Data were taken from the pre-test and post-test. The treatment in this study was in the form of circuit training given for 6 weeks with a frequency of training 3 times a week. Based on the results of the research and statistical data analysis of the t test with a significant level of  $\alpha = 0.05$ , it was obtained  $t_{count}$  (6.8) while  $t_{table}$  (1.70), then  $t_{count} > t_{table}$  so that  $H_1$  was accepted and  $H_0$  was rejected. Thus  $H_1$  can be proposed and it can be accepted, that circuit training affects the dribbling agility (dribbling) of SSB Putera Sukma U-15 Palembang Players. The implication of this research is that circuit training can be used as a type of exercise to improve dribbling agility.*

**Keywords:** *Football, Circuit Training, Dribble.*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dengan beranggotakan 11 pemain, yang mana untuk menentukan kemenangan yaitu dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Menurut Teguh Sutanto (2019:172) sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer saat ini. Dari sekian banyak cabang olahraga, sepakbola menjadi olahraga paling diminati orang sedunia. Olahraga yang satu ini telah dimainkan oleh lebih dari 200 negara di dunia. Tujuan dari sesi latihan adalah untuk mempersiapkan pemain dalam kompetisi, sehingga dalam pertandingan dapat memperlihatkan perkembangan taktik, teknik, fisik dan jiwa kebersamaan (*Psychosocial*)/ Mental dalam diri pemain (Scheunemann, 2011).

Sepakbola merupakan permainan beregu yang mengutamakan kerjasama tim dan berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang agar terhindar dari tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola akan sangat membosankan apabila tidak ada pemain yang mempunyai keahlian khusus seperti *dribble* yang sangat lincah. Ada beberapa pemain sepakbola dunia yang memiliki *dribble* yang sangat menawan seperti Cristiano Ronaldo, Lionel Messi, Eden Hazard. Adapun pemain sepakbola nasional yang memiliki *dribble* yang sangat lincah dan cepat seperti Saddil Ramdani, Andik Vermansyah, Egy Melgiansyah, Asnawi Mangkualam.

Teknik dalam permainan sepakbola ada dua macam teknik yaitu teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, tackling, lemparan kedalam, dan teknik penjaga gawang. Pada mengontrol bola diantaranya terdapat menjaga bola dan melindungi bola dengan kaki untuk terus di bawa ke depan disebut juga menggiring (*Dribble*). Menggiring bola tidak hanya bola menyusuri tanah dan selalu lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal inilah

yang menuntut seorang pemain sepakbola untuk menguasai teknik menggiring bola dengan baik. *Dribble* berguna untuk melewati lawan, dan membuka celah kesempatan untuk memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan si pemain

Permainan sepakbola masa kini pemain dituntut untuk dapat menguasai bola lebih baik, sehingga peluang untuk menciptakan gol cukup besar. Salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang sering digunakan dan merupakan teknik yang paling penting adalah *dribbling*. *Dribbling* dalam permainan sepakbola merupakan suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki, diharuskan bergerak dengan lincah dan eksplosif guna mendukung strategi sebuah tim dalam melaksanakan variasi serangan maupun bertahan, sehingga membutuhkan dukungan fisik yang prima. Menggiring bola (*dribbling*) berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik (Luxbacher, 2011).

Keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola merupakan keterampilan yang cukup sulit di kembangkan, sehingga untuk dapat menguasai bola dalam teknik *dribbling* diperlukan sebuah metode latihan yang baik dan tepat yang dilakukan secara intensif serta didukung dengan kondisi fisik yang baik agar tujuan sepakbola dengan penguasaan bola yang baik akan tercapai. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan (Mubarok, 2018).

Latihan sirkuit merupakan latihan yang menggunakan pos-pos, di setiap pos melakukan bentuk latihan yang berbeda-beda yang telah ditentukan (Soniawan, 2018). Dalam latihan sirkuit ini banyak melibatkan berbagai kelompok otot seperti kekuatan dan kebugaran secara bersamaan (Naldi & Irawan, 2020).

Latihan sirkuit merupakan latihan yang melibatkan otot dan semua elemen kondisi fisik. Latihan sirkuit ini bentuknya latihannya yang terdiri dari beberapa pos atau sirkuit dengan setiap pos mempunyai model latihan yang berbeda-beda.

Beberapa tahun terakhir, Sekolah Sepak Bola (SSB) banyak berdiri di Indonesia terutama di Kota Palembang. Mulai dari SSB yang professional hingga yang hanya untuk memberikan pelatihan dasar sepakbola kepada anak-anak sekolah dasar. Keberadaan SSB diharapkan mampu mencetak para atlet sepakbola handal dan berkualitas, namun masih banyak yang harus dilakukan untuk mendapatkan calon pemain timnas yang berkualitas. Menurut Timo (2012) kurikulum di buat supaya pelatih-pelatih dan pengurus klub terutama SSB di seluruh Indonesia bisa mendapatkan pemahaman tentang apa yang harus dilatih dan apa yang jangan dilatih bergantung pada usia anak didiknya.

Pembinaan sepakbola di Indonesia dalam kurikulum filanesia membagi kelompok usia menjadi 4 fase (Arifan, Ikhwanul, Barlian, Eri, 2020). Fase pertama merupakan fase kembiraan sepakbola untuk rentan usia 6-9 tahun. Fase kedua merupakan pengembangan keterampilan sepakbola kelompok usia 10-13 tahun. Fase ketiga merupakan fase pengembangan permainan sepakbola kelompok usia 14-17 tahun. Dan fase keempat merupakan fase penampilan kelompok usia 18 tahun ke atas (senior) (Gardaševi, Bjelica, & Vasiljevi, 2016).

Berdasarkan hasil pengamatan pada saat berjalannya proses latihan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Putera Sukma Palembang terdapat beberapa permasalahan yaitu kurangnya kemampuan *dribble* pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putera Sukma Palembang terlihat pada saat mereka latihan, kurangnya variasi latihan pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putera Sukma Palembang dikarenakan latihan teknik dasar harus terbagi dengan teknik-teknik yang lain, pemain yang masih bermain secara individu serta teknik *dribble* belum baik.

Permasalahan dari pengamatan tersebut dapat di atasi dengan latihan yang lebih bervariasi. Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan *dribble* yaitu dengan pemberian metode latihan yang bervariasi seperti metode latihan sirkuit. Teknik ini biasanya dilakukan dengan cara melewati rintangan yang telah di buat sedemikian rupa. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti meneliti tentang cabang olahraga sepakbola terkhususnya teknik *dribble*, ini sebagai awal untuk mendorong pemain dalam meningkatkan keterampilan *dribble* dengan baik dan optimal, oleh karena itu dalam

penelitian ini penulis mengambil judul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang”.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang *Dribble*. Identifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya tingkat kemampuan *Dribble* pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putera Sukma U-15 Palembang terlihat pada saat proses latihan.
2. Kurangnya variasi latihan pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putera Sukma U-15 Palembang yang mana latihan teknik dasar harus terbagi-bagi dengan teknik yang lain
3. Pemain yang masih bermain secara individu.
4. *Dribble* belum baik

### **1.2.2 Pembatasan Masalah**

Penelitian ini membahas pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan *Dribble* dalam permainan sepakbola pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah metode latihan sirkuit berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Dribble* pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui apakah metode latihan sirkuit berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribble* pada SSB Putera Sukma U-15

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dan kegunaan yang erat kaitannya dengan masalah ini. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pelatih, pemain, serta bagi mahasiswa Universitas Sriwijaya khususnya jurusan FKIP Penjaskes.

1. Bagi pelatih di Sekolah Sepakbola (SSB) Putera Sukma Palembang dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat sebagai dasar pertimbangan dalam memilih dan memberikan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *Dribble* bola.
2. Bagi perkembangan ilmu kepelatihan, dapat menambah referensi keilmuan khususnya pada disiplin ilmu yang dikaji dalam penelitian ini.
3. Bagi atlet, dapat menambah pengetahuan dan dapat menambah pola latihan khususnya latihan *dribble* mereka

## DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. (2015) *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Arisman, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit terhadap Keterampilan Memanah. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 150-157.
- C. Batty Eric. 2014. *Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan*. Bandung: Cv. Pionir Jaya.
- Daryanto, Z.P. 2015. *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4(2): 205.
- Erik Juntara, Pasha. (2019). *Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric*. ALTIUS : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Volume 8 Nomor 2: 6-19.
- Hartati, dkk., (2020). *Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepakbola*. ALTIUS : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Volume 9 Nomor 1: 38-46.
- Hartati, dkk., (2019). *Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit dalam Ekstrakulikuler Pencak Silat*. ALTIUS : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Volume 8 Nomor 1 : 52-60.
- Ikhsan, Yolanda, & -, U. (2019). Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1307-1320. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.444>
- Ismoko, A.P., & Sukoco, P. (2013). *Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri*. *Jurnal Keolahragaan*. 1(1): 1-12.
- Iswahyudi Nanda, dkk (2020). *Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (VO2MAX)*. ALTIUS : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Volume 9 Nomor 2 : 61-69.



- Kemendikbud. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola*. Bandung: RajaGrafindo Persada.
- Mubarok, M.Z (2018). *Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run dan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repitisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola*. *Jurnal Biormatika FKIP Universitas Subang*, 4 (2), 301-311.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Padang, *Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota*. *Jurnal Performa Olahraga*, 5, 9–16.
- Pratama, M., Alnedral, A., Sin, T., & Soniawan, V. (2020). *Metode Circuit Training Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 2(3), 874-884.
- Pratama. (2017). *Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim LPI Mahasiswa UNSRI Tahun 2012*. ALTIUS : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Volume 6 Nomor 2 : 96
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku super lengkap olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas
- Rama Alestio, W. (2018). *Pengaruh Circuit Training dan Imagery Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 263-269
- Reza Resah Pratama. (2017). *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar sepak Bola Tim LPI Mahasiswa Unsri Tahun 2012*. Palembang: Altius Vol 6 No 2 .
- Scheunemann, T. (2011). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.

- Shocan, Wirat., Moungee, P., Sootmongkol, Anek. (2017). “ *The Effect of a Circuit Training Program on Muscle Strength, Agility, Anaerobic, Performance and Cardiovascular Endurance*”. International Journal Of Sport and Health Sciences, Volume 11 Nomor 4 : 176-179
- Soniawan, V. (2018). *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola*. Jurnal Performa Olahraga, (01), 42–49.
- Sudjana. (2005). “*Metode Statistika*”. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. (2013). “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*”. Bandung : Alfabeta
- Sukirno., Waluyo. 2012. *Panduan Praktis Bagi Pelatih Profesional Menciptakan Atlet Untuk Meraih Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri press, 2012.
- Sukerti, Ni luh., Kanca, I Nyoman., Sudarmada, I Nyoman. (2017). “*Pengaruh Pelatihan Continuous Circuit Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO<sub>2</sub>Max) dan Kapasitas Vital Paru*”. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, Volume 5 Nomor 3 : 11-22.
- Sutanto, Teguh. 2019. *Buku pintar olahraga*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan *Shuttle-Run* dan *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. 3(1): 58-71.

Yola, F., & Rifki, M. S. (2020). *Pengaruh latihan sirkuit (circuit training) terhadap volume oksigen maksimal (vo2max) pemain sekolah sepak bola (ssb). Jurnal stamina, 3(6), 509-526.*

