

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* PADA HASIL TENDANGAN *SHOOTING* DALAM SEPAKBOLA**

**(Studi pada SMA Negeri 3 Lamongan)**

**Anggi Yufi Ardiansyah\*, Dwi Cahyo Kartiko**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*anggiardiansyah16060464158@mhs.unesa.ac.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *circuit training* pada hasil tendangan *shooting* dalam sepakbola di SMA Negeri 3 Lamongan. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah metode *literature review*. Teknik pengumpulan data *literature* menggunakan *database Google Scholar dan Science Direct* dengan kata kunci bahasa Indonesia *circuit training*, tendangan *shooting* pada sepakbola. Dari kriteria tersebut maka diperoleh 16 artikel yang dijadikan rujukan review. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan *circuit training* menunjukkan adanya peningkatan, dimana latihan ini dilakukan secara berkesinambungan, tidak hanya itu, siswa pun akan memperoleh pengalaman baru dalam metode latihan sehingga mampu mengantisipasi kebosanan siswa dalam menjalani latihan. Dengan adanya *circuit training* maka akan membiasakan pemain dalam menerima beban latihan sehingga mampu meningkatkan kemampuan *shooting* yang dimiliki oleh siswa.

**Kata Kunci:** sepakbola; *circuit training*; *shooting*

**Abstract**

The research has purpose to prove the influence of circuit training of the result of shooting kicks in football at Senior High School 3 Lamongan. The method used in this article is the literature review method. The literature review method is an international and national literature search conducted using the Google Scholar and Science Direct databases. Literature data collection techniques using Google Scholar and Database (Science Direct) with Indonesian keywords, namely circuit training, shooting kicks on football. Based on the result of the research, it can be concluded that by doing circuit training exercise shows an increase, where this exercise is carried out continuously, not only that, students will get new safeguards in the training method so that they can anticipate student bored in undergoing training. With the existence of circuit training, it will familiarize the players in accepting training loads, so as to improve the shooting skills possessed by students.

**Keyword:** football; circuit training; shooting

**PENDAHULUAN**

Olahraga termasuk dalam kategori kegiatan jasmani dimana pada praktiknya melakukan segala upaya guna meningkatkan prestasi secara optimal. Olahraga dilakukan secara intensif guna meraih prestasi atau memenangkan pertandingan dari suatu cabang olahraga tertentu. Menurut Husdarta (2010:133), olahraga merupakan kegiatan yang memakai otot dan begitu energik. Biasanya seorang atlet dalam memperagakan gerakan dan kemampuannya secara maksimal guna meraih prestasi yang baik.

Olahraga tidak hanya memberikan dampak positif berupa kesehatan. Pada sisi yang lain olahraga merupakan

elemen penting dalam kehidupan manusia. Pada perkembangannya di era modern ini dimana semakin banyak masyarakat menggemari olahraga tentu telah membawa perubahan yang sangat besar. Seseorang sering memperoleh tindakan dalam konteks sosial, seperti olahraga tim, dimana gerakannya terkoordinasi yang berkaitan dengan orang lain (Vilar, *et al.* 2014). Sepak bola harusnya menjadi cabang olahraga yang memperoleh perhatian khusus oleh pemerintah agar mampu meningkatkan prestasinya. Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan (Kusuma, 2017). Permainan

sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang (Gifford dalam Wijaya, Raharjo, & Adi, 2018).

Sepakbola masuk dalam kategori olahraga yang populer di dunia. Peralnya semua kalangan menyukai olahraga tersebut bahkan tidak terbatas secara gender (Istofian & Fahrial, 2016). Menurut Setiawan (dalam Siswanto, 2017) menyatakan bahwa salah satu faktor yang sangat menentukan prestasi olahraga nasional adalah konsep latihan (*training*) itu sendiri. Setiap orang bisa melakukan permainan sepak bola ini dari usia anak-anak hingga orang tua. Namun, tidak banyak pula yang bisa melakukan permainan sepak bola dengan baik dan benar. Sebagaimana telah diketahui bahwa diantara tujuan sepakbola bagi sebagian besar orang adalah menjaga kebugaran dan kesehatan. Sedangkan bagi yang ingin pengembangan potensi secara personal yaitu dapat mencapai puncak berupa prestasi. Artinya dalam hal ini peserta didik perlu mendapat porsi latihan yang intensif, bertahap dan berkesinambungan. Latihan tersebut diawali dengan proses latihan dasar, menengah, hingga tertinggi. Latihan tersebut perlu menyesuaikan dengan perkembangan siswa sehingga secara bertahap tujuan akhirnya dapat meningkatkan prestasi sepakbola nasional. Demi meraih prestasi yang baik, tentunya perlu metode latihan yang tepat serta teknik pengajaran gerakan yang benar. Menurut Hidayati, Setyawan, & Herlambang, (2020), *Circuit training* ialah sebuah metode latihan yang didesain khusus dengan pola latihan yang bertempat diruang terbuka ataupun ruangan tertutup dan juga dengan ketentuan pos yang berjumlah 6 dengan durasi di setiap posnya hanya 30 detik, dan pengulangan sejumlah 12x, setiap peserta diberi waktu sejumlah semenit untuk istirahat sebelum ke pos selanjutnya, untuk pelaksanaan latihan ini dijalankan dengan 2 *set*. Latihan tersebut berguna untuk menguasai teknik tendangan passing dan shooting, *skill*, dapat menjadi pemain profesional. *Circuit training* mencakup latihan yang diperuntukkan kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincihan, keseimbangan dan ketahanan jantung paru (Kusuma, 2017).

Usaha meningkatkan kualitas atlet sepakbola Indonesia pembenahannya perlu upaya sejak dini. Pelatih dalam hal ini tidak hanya bertugas memberikan arahan pada saat latihan namun juga dapat membantu proses pembentukan sikap latihan yang disiplin dan meningkatkan motivasi peserta didik. *Shooting* merupakan teknik tingkatan paling dasar yang perlu dikuasai oleh semua pemain sepakbola. Pada kenyataannya masih banyak teknik lain yang begitu beragam yang perlu dikuasai oleh pemain

sepakbola. Dalam hal ini secara harfiah bermain sepakbola dapat dikatakan sesuatu yang sulit. Walaupun anggapan dari berbagai orang bahwa olahraga cabang sepakbola adalah olahraga yang cukup mudah.

Dalam sepakbola, gol merupakan tujuan dalam permainan dan juga sekaligus merupakan saat yang paling dinantikan oleh para pemain dan juga penonton. Lebih dari 70% gol-gol yang terjadi berasal dari *shooting* atau tembakan ke arah gawang lawan, sehingga dapat dikatakan *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada siswa sekolah agar dapat bermain sepakbola dengan baik (Triyudho, Syafrial, & Sugiyanto, 2017). *Shooting* harus dilakukan dalam posisi badan yang benar agar mendapatkan hasil yang maksimal (Sulistyorini, Supriatna, & Saputro, 2019). Secara istilah teknik *shooting* adalah upaya menendang bola ke dalam gawang lawan. Selain itu *shooting* juga berfungsi untuk menjauhkan bola dari daerah sendiri. Pada praktiknya teknik tersebut memakai punggung kaki sehingga menendang bola dengan teknik *shooting* akan menghasilkan tendangan yang begitu keras dan akan susah tertangkap oleh lawan dalam hal ini penjaga gawang. Tujuan memenangkan pertandingan dengan mencetak gol pada akhirnya peluangnya cukup besar.

Data statistik pertandingan pada laman UEFA yang dikutip dari berita *online* (AntaraNews.com, Rabu/10/2017) menyebutkan sepakbola *club* Real Madrid dengan tingkat keakuratan umpan 90 dan menguasai 61 persen kepemilikan bola dalam pertandingan hanya dapat mencetak 1 gol dari *shooting* Ronaldo pada tendangan penalti. Los Blancos secara keseluruhan 13 *shooting* (enam *on target*), sementara Spurs melakukan 8 *shooting* (empat *on target*). Jika menganalisis data tersebut, maka yang perlu ditekankan oleh pelatih adalah pentingnya kerjasama yang baik dalam tim khususnya dalam memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Karena kerjasama yang baik dalam *team* merupakan kata kunci dan efektif menentukan kemenangan *team*. Namun nilai kejujuran, sportivitas tetap tidak boleh diabaikan. Walaupun pada hakikatnya yang paling penting adalah tetap mengasah dan mengajarkan teknik dasar dan berbagai keterampilan lainnya yang mendukung.

Pada bangku SMA (Sekolah Menengah Atas) terdapat materi permainan sepak bola, peneliti melakukan observasi pada saat siswa melakukan latihan rutin, dalam pengamatan peneliti siswa seringkali melakukan kesalahan pada saat teknik bertahan maupun pada saat melakukan penyerangan pada gawang lawan. Adapun titik kesalahannya adalah pada saat melakukan *shooting* seringkali tidak tepat sasaran atau tidak akurat. Sehingga untuk mencapai tujuan utama berupa mencetak gol seringkali tidak tercapai. Selain itu, bola juga dengan

cepat pindah kepada pihak lawan yang disebabkan oleh tidak akuratnya sebuah umpan atau tidak terarah. Faktor lainnya sebagian besar siswa juga dengan cepat merasa kelelahan. Bahkan untuk mengejar kembali yang sudah dikuasai lawan tidak sanggup untuk merebutnya kembali. Penyerangan akhir atau memasukkan bola ke gawang tim lawan kebanyakan tidak maksimal dan berbelok atau lebih tepatnya tidak mengarah ke gawang lawan.

Dengan kondisi tersebut di atas maka dalam hal ini peneliti menyarankan perlunya penyusunan *circuit training* yang efektif dan efisien sehingga hal tersebut akan berimplikasi baik pada meningkatnya keterampilan peserta didik dalam penguasaan teknik dasar sepakbola. Tentu tujuan akhirnya adalah kemampuan tim dan kemampuan secara individual pemain dapat dioptimalkan sebaik mungkin. Latihan rutin yang dapat menunjang performa peserta didik juga masih perlu ditingkatkan. Hal demikian guna meningkatkan daya tahan aerobik dan anaerobik, kordinasi antar tim, kekuatan, kelincahan, kecepatan dan kelenturan.

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis termotivasi untuk mengkaji penelitian yang berjudul Pengaruh *Circuit Training* pada Hasil Tendangan *Shooting* dalam Sepakbola. Dari artikel ini, penulis berharap mampu memperoleh kesimpulan yang menjelaskan pengaruh *circuit training* pada hasil tendangan *shooting* dalam sepakbola.

## METODE

Penulisan artikel yang digunakan adalah *literature review*, yaitu suatu keterangan atau penjelasan mengenai suatu hal berdasarkan pada teori temuan serta berbagai bahan penelitian lain yang didapatkan dari bahan acuan sehingga kemudian dijadikan sebagai pedoman kegiatan penelitian dalam upaya melakukan penelusuran pada kerangka pemikiran yang jelas dari rumusan masalah yang akan diteliti. Tujuan penggunaan metode ini untuk memperoleh informasi dengan kekuatan dari sumber ilmiah. Sehingga diharapkan mampu memperoleh berbagai teori dan penemuan secara ilmiah yang berhubungan dengan pokok masalah yang menjadi fokus penelitian agar terbentuk sebuah kerangka berpikir yang ilmiah (Triandini, *et al.* 2019).

*Review* penelitian ini diambil dari jurnal, artikel, atau kajian pustaka yang relevan dengan kandungan masalah yang terkait. Teknik pengumpulan data *literature* menggunakan *database Google Scholar dan Science Direct* dengan kata kunci bahasa Indonesia *circuit training, tendangan shooting* pada sepakbola, penelitian yang dilakukan 10 tahun terakhir. Dari kriteria tersebut maka diperoleh 16 artikel yang dijadikan rujukan *review*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan tabel analisis dari sumber artikel yang direview:

Tabel 1. Analisis Sumber Artikel

| Peneliti (Tahun)                                     | Judul   | Tujuan  | Desain/ Populasi   | Hasil  |
|--|---|---|--|--|
| Hidayati, A., Setyawan, D., & Herlambang, T. (2020). | Pengaruh Latihan <i>Circuit Training</i> Pada Hasil Tendangan <i>Shooting</i> Pada Ukm Futsal Putri Universitas Pгри Semarang | Untuk mengetahui peningkatan hasil tendangan shooting mahasiswi melalui program latihan <i>circuit training</i> dalam kegiatan UKM futsal putri Universitas PGRI Semarang | <i>One group pre-test-post-test design /</i> UKM futsal putri Universitas PGRI Semarang dengan jumlah 16 pemain. | Berdasar pada hasil penelitian yang telah diperoleh dengan hasil tes dan analisis data, maka bisa disimpulkan bahwasanya latihan <i>circuit training</i> memberi pengaruh pada hasil tendangan <i>shooting</i> pada pemain futsal putri di UKM futsal Universitas PGRI Semarang.   |
| Satria, M. (2018).                                   | Pengaruh Latihan <i>Circuit Training</i> pada Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma          | Untuk mengetahui Pengaruh Latihan <i>Circuit Training</i> terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma.                                | Eksperimen/ pemain sepakbola Universitas Bina Darma yang berjumlah 17 orang                                      | Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti agar dapat mengoptimalkan daya tahan aerobik pada pemain sepakbola Universitas Bina Darma dengan cara diberi latihan <i>circuit training</i> menunjukkan adanya peningkatan. Latihan <i>circuit training</i> yang menunjukkan adanya peningkatan tersebut dilakukan secara berkesinambungan, teratur selama 6 minggu yang mana pada 1 minggu |

| Peneliti (Tahun)                      | Judul   | Tujuan  | Desain/ Populasi  | Hasil   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|
|                                       |   |   |   | pemain menjalani latihan selama 3 kali. Latihan <i>circuit training</i> ini disesuaikan dengan kebutuhan dalam olahraga sepakbola. Latihan ini terdiri dari 8 pos yaitu : <i>push up, sit up mount climb, cone jump, jumping jack, lunges, leg raises, dan tricep dips.</i>   |
| Istofian, R., & Amiq, F. (2016).      | Metode <i>Drill</i> untuk Meningkatkan Teknik Melakukan Tendangan Bola ( <i>Shooting</i> ) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun | Untuk meningkatkan (memperbaiki) teknik <i>shooting</i> dengan metode <i>drill</i> .  | Tindakan olahraga/ siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu berjumlah 24 orang | Penelitian ini menyajikan sebuah kesimpulan penelitian yang menyajikan bahwasanya metode <i>drill</i> yang dipakai bisa memaksimalkan teknik <i>shooting</i> sepakbola memakai punggung kaki peserta dari SSB Bhineka Indonesia Kota Batu. Perbedaan dari pra penelitian dan paska penelitian terlihat dari hasil teknik <i>shooting</i> memakai punggung kaki bisa dilihat pada siklus 2, dimana teknik yang dipakai peserta bisa dibilang meningkat jika dibandingkan dengan siklus 1.  |
| Hidayat, I., dan Rusdiana, A. (2018). | Analisis Biomekanik Tendangan <i>Shooting</i> pada Atlet Futsal Putra UKM Futsal UPI  | Menganalisis gerak teknik tendangan <i>shooting</i> pada olahraga futsal dan pengaruhnya terhadap kecepatan bola dengan menggunakan aplikasi kinovea untuk melakukan analisis gerak | Atlet futsal putra UKM futsal UPI Bandung   | Berdasarkan referensi yang telah disebutkan diatas maka hasil penelitian atau kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara <i>knee angular velocity</i> yang begitu signifikan pada kecepatan bola. Kecepatan bola dipengaruhi oleh teknik tendangan <i>shooting</i> . Namun hal tersebut tetap bergantung pada tekanan yang diberikan oleh kaki. Semakin besar <i>force</i> yang diberikan oleh kaki maka bola semakin cepat. Kemudian ada yang benar-benar dapat menjadi penentu bola yang dihasilkan yakni terdapat 2 (dua) hal, pertama 62 % pengaruh <i>angular velocity</i> dan yang kedua 68% pengaruh <i>force</i> . Keduanya mempengaruhi kecepatan bola sesuai dengan hasil tes determinasi. |
| Kusuma, L. (2017).                    | Pengaruh Latihan <i>Circuit Training</i> pada Peningkatan $VO_{2max}$ Pemain Sepakbola EKACITA FC                                     | Ingin mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan <i>Circuit Training</i> terhadap peningkatan $VO_2$ Max pemain sepak bola Ekacita FC".   | <i>One group pre-test and post-test design</i> /20 orang                                  | Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwasanya latihan memakai metode <i>circuit training</i> mampu memberi pengaruh pada peningkatan $VO_2$ max pada pemain sepakbola <i>club</i> Ekacita FC. Dapat disimpulkan bahwa latihan <i>circuit training</i> efektif meningkatkan kemampuan $VO_2$ max pemain dalam permainan sepakbola, khususnya pada pemain sepakbola Ekacita FC.  |
| Triyudho,                             | Meningkatkan  | Untuk   | <i>Classroom</i>  | Berdasarkan hasil penelitian diatas   |

| Peneliti (Tahun)                             | Judul  | Tujuan   | Desain/ Populasi  | Hasil   |
|--|--|--|---|---|
| R., Syafril, & Sugiyanto. (2017).            | Pembelajaran Teknik <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola<br>Memakai Model Pembelajaran <i>Team Games Tournament</i><br>Siswa Kelas X Ilmu Pengetahuan Sosial 2 SMAN 1 Kebawetan | meningkatkan keterampilan teknik <i>shooting</i> dalam permainan sepakbola menggunakan model pembelajaran kooperatif <i>team games tournament</i><br>siswa kelas X IPS 2 SMA Negeri 1 Kabawetan Kepahiang. | <i>action research</i> /32 Siswa  | menyatakan bahwa metode berupa <i>Team Games Tournament</i> (TGT) dapat meningkatkan kompetensi siswa bahkan juga dapat memberikan semangat baru bagi peserta didik karena permainannya yang menyenangkan. Peneliti dalam hal ini menemukan fakta menarik terkait pembelajaran olahraga dengan metode <i>Team Games Tournament</i> (TGT) dimana kemampuan siswa dapat meningkat hingga 81,25 %. Hal tersebut tentu sesuai dengan target nilai KKM pelajaran PJOK di SMAN 1 Kabupaten Kepahiang. Adapun nilai ketuntasan peserta didik sebelum diterapkan metode TGT berada pada angka 40,62% kemudian mengalami peningkatan menjadi 71,87% dan yang terakhir mengalami peningkatan menjadi 81,25%. Kesimpulannya kompetisi dapat menimbulkan energi baru yang positif yakni untuk daya saing antar peserta didik guna memenangkan kompetisi dan untuk memenangkan hadiah. Oleh karenanya tentunya peserta didik juga akan berusaha dengan serius menguasai materi pembelajaran permainan. |
| Rustendi, E., Hamdy, M., & Hakim, A. (2014). | Upaya Meningkatkan Kemampuan Permainan Sepakbola Memakai Metode Modifikasi Permainan pada Siswa Kelas 8 SMPN 05 Sayan Tahun Pelajaran 2011/2012                                      | Untuk mengetahui peningkatan siswa dalam keterampilan <i>Shooting</i> permainan sepak bola menggunakan metode modifikasi permainan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 05 Sayan tahun pelajaran 2011/2012     | Tindakan Kelas (PTK)/ siswa kelas VIII SMP Negeri 05 Sayan Kecamatan Sayan Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 18 siswa. | Hasil penelitian yang dilaksanakan di lapangan, membuktikan bahwasanya ada pengaruh metode sirkuit pada peningkatan akurasi <i>shooting</i> pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh. Praperlakuan peserta akan dicari tahu mengenai kemampuan awal memakai tes awal. Terjadi peningkatan dengan rata-rata berubah jadi 7 pada saat <i>post-test</i> sesudah diberi perlakuan dengan metode latihan <i>drill</i> . Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode <i>circuit training</i> terhadap peningkatan akurasi <i>shooting</i> pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh.  |
| Zulwandi, Y., & Irawan, R. (2019).           | Metode Latihan Sirkuit Memberi Pengaruh Pada Akurasi <i>Shooting</i> Sepakbola   | Untuk melihat apakah ada pengaruh latihan sirkuit terhadap akurasi <i>shooting</i> pemain SSB Tunas  | Eksperimen semu/ pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh yang   | Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui latihan sirkuit yang diberikan oleh pelatih kepada peserta didik akan menghadirkan pengalaman baru ( <i>new experience</i> ) dalam mempraktikkan keterampilan sepakbola. Manfaat lain  |

| Peneliti (Tahun)                                | Judul   | Tujuan  | Desain/ Populasi   | Hasil  |
|---|---|---|--|--|
|   |   | Putra Payakumbuh.   | berjumlah 63 orang.  | yang dapat diperoleh oleh peserta didik yakni tidak cepat mengalami kebosanan dan selalu memunculkan semangat dalam mengikuti instruksi yang diberikan oleh instruktur atau dalam hal ini pelatih karena pada latihan sirkuit terdapat berbagai macam variasi. Selain itu peserta didik akan dengan mudah menguasai berbagai teknik dalam bermain sepakbola. Hal tersebut dikarenakan banyaknya pos latihan yang berbeda beda. Sehingga pada final tes menunjukkan adanya perbedaan hasil. Semula hasilnya biasa saja akhirnya mengalami peningkatan yang signifikan dalam permainan olahraga sepakbola. |
| Oktadinata, A. (2018).                          | Pengaruh Metode Sirkuit pada Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Peserta Didik SMAN 5 Kabupaten Tebo | Untuk melihat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap keterampilan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kabupaten Tebo.  | Eksperimen semu (quasy experiment)/2 2 siswa                           | Penelitian pada jurnal ini telah menyajikan sebuah hasil bahwasanya untuk memaksimalkan kemampuan <i>shooting</i> memakai metode <i>drill</i> . Penelitian ini dijalankan dengan subjeknya ialah peserta futsal di <i>club</i> Soft Education. Proses pelaksanaan penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan menyajikan sebuah data bahwasanya ketika pelaksanaan siklus pertama kemampuan <i>shooting</i> sampel kurang, namun setelah diberi tindakan ditemukan adanya perubahan positif pada kemampuan <i>shooting</i> peserta.   |
| Saputra, T., Supriatna, & Sulistyorini. (2019). | Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Futsal Memakai Metode Drill  | Meningkatkan kemampuan teknik dasar shooting futsal menggunakan metode drill  | Peserta futsal di <i>club</i> Soft Education Malang berjumlah 15 anak. | Penelitian ini dilakukan dengan melakukan analisis dan pengukuran pada sudut <i>segmen</i> tubuh dan juga tendangan punggung kaki dengan subjek penelitiannya ialah member SSB putra arema U-15 Malang. Setelah melakukan proses penelitian peneliti menyimpulkan bahwasanya dengan sudut kemiringan tendangan yang tidak lebih dari 100,50 kecepatan tendangan yang tercipta akan makin cepat.  |
| Dipiarsa, P., Yunus, M., & Andiana, O. (2020).  | Analisis Gerak Pada Shooting Memakai Punggung Kaki Dalam Olahraga Sepak Bola  | Untuk mengetahui hasil analisis gerak shooting atlet sekolah sepak bola putra arema U15 menggunakan punggung kaki dalam hal besar | Atlet sekolah sepak bola Putra Arema U-15 1 Orang                      | Proses penelitian dilakukan dengan memakai penelitian tindakan olahraga dan menyajikan sebuah kesimpulan bahwasanya latihan yang memakai metode <i>circuit training</i> memberi pengaruh pada keterampilan shooting yang dimiliki oleh peserta SSB Akrab Kresna yang mana proses latihan   |

| Peneliti (Tahun)       | Judul   | Tujuan  | Desain/ Populasi  | Hasil   |
|------------------------|---|---|---|---|
|                        |   | sudut segmen tubuh dengan <i>software kinovea</i> dan mengetahui hasil analisis kecepatan <i>shooting</i> atlet sekolah sepak bola putra arema U-15 menggunakan punggung kaki dengan <i>software kinovea</i> .  |   | mampu memberikan perubahan positif dengan rata-rata 50% pada setiap pemain.   |
| Tamammudin, M. (2020). | Pengaruh Latihan Metode <i>Circuit Training</i> pada Keterampilan <i>Shooting</i> dalam Permainan Sepakbola pada SSB Akrab Kresna | Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan metode <i>circuit training</i> terhadap peningkatan keterampilan <i>shooting</i> pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna.  | <i>Pre-test dan post-test</i> /12 orang   | Setelah melewati proses penelitian maka peneliti menyajikan sebuah kesimpulan bahwasanya latihan <i>plyometric barrier hops</i> mampu memberikan dampak latihan yang lebih jika dibandingkan dengan latihan <i>knee tuck jump</i> untuk bisa memaksimalkan kemampuan <i>shooting</i> peserta. |
| Siswanto, A. (2017).   | Pengaruh Latihan Pliometrik Knee Tuck Jump dan Barrier Hops pada Hasil Tendangan Ke Gawang  | Untuk mengetahui pengaruh latihan <i>knee tuck jump</i> terhadap hasil tendangan ke gawang ( <i>shooting</i> ) pada siswa putra kelas X SMK Kartanegara Kota Kediri tahun 2016/2017, untuk mengetahui pengaruh latihan <i>barrier hops</i> terhadap hasil tendangan ke gawang ( <i>shooting</i> ) pada siswa putra kelas X SMK Kartanegara Kota Kediri tahun 2016/2017? | Eksperimen/ 24 siswa dan dikelompokkan menjadi 2 kelompok latihan berbeda dengan system AB-BA | Setelah melewati proses penelitian, peneliti memperoleh dan menganalisis data dan menyimpulkan bahwasanya latihan sirkuit bisa memberi pengaruh pada kelenturan, tingkat kebugaran jasmani, dan ketrampilan passing pemain sepak bola di SMAN 1 Sayegan.                                      |
| Arif, B. (2014).       | Pengaruh Latihan Sirkuit Kombinasi Teknik pada Tingkat Kebugaran Aerobik, Teknik <i>Passing</i> dan                               | Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Sirkuit Kombinasi Teknik Terhadap Tingkat Kebugaran Aerobik, Teknik   | <i>Pre-experimental designs (nondesigns)</i> / 16 siswa putra SMA Negeri 1                    | Setelah melewati proses penelitian peneliti menyimpulkan bahwasannya ada peningkatan kemampuan siswa yang telah melakukan <i>circuit training</i> . Sebagai kesimpulan, penelitian ini menunjukkan mungkin untuk  |

| Peneliti (Tahun)  | Judul   | Tujuan   | Desain/ Populasi | Hasil  |
|---|---|--|------------------|--|
|   | Kelentukan Peserta Ekstra Sepakbola SMAN 1 Sayegan  | Passing, dan Kelentukan Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Sayegan   | Sayegan.         | mengembangkan dan mempertahankan daya tahan otot dan kardiovaskular melalui program jangka pendek dalam pengaturan pendidikan jasmani. Program pemeliharaan tampaknya diperlukan dalam konteks sekolah untuk membuat pelatihan kebugaran fisik efektif dan layak dalam rencana sekolah, yang pada saat yang sama memungkinkan pengembangan konten kurikulum lainnya secara berkala. Pemanfaatan mereka dapat memungkinkan guru olahraga untuk merancang program yang menjamin pemeliharaan daya tahan otot dan kardiovaskular sebelumnya dalam beberapa sesi. Meskipun penelitian selanjutnya dibutuhkan untuk mengkonfirmasi hasil ini, program pemeliharaan dapat menjadi elemen utama untuk perencanaan pendidikan jasmani normal di masa depan melalui <i>ludic activity</i> (kegiatan belajar dengan bermain). Intervensi di masa depan harus fokus pada program kebugaran fisik berdasarkan stasiun dengan permainan, serta efek kombinasi yang berbeda frekuensi dan durasi pelatihan pemeliharaan. |
| Vega, D., Viciano J., & Cocca, A. (2013).                             | <i>Effects of a Circuit Training Program on Muscular and Cardiovascular Endurance and their Maintenance in Schoolchildren</i> | Untuk mengevaluasi pengaruh program <i>circuit training</i> bersama dengan program pemeliharaan ketahanan otot dan kardiovaskular pada anak-anak dalam pendidikan jasmani. | 72 siswa         | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dimungkinkan untuk mengembangkan ketahanan otot dan kardiovaskular melalui program pelatihan sirkuit delapan minggu dalam pendidikan jasmani.   |
| Vilar, L., Araujo, D., Davids, K., Correia, V., & Esteves, P. (2018). | <i>Spatial-Temporal Constraints on Decision-Making During Shooting Performance in the Team Sport of Futsal</i>                | Untuk memeriksa pengaruh pemain lawan yang membatasi pengambilan keputusan peyerang selama pertunjukan <i>shooting</i> di futsal.  | 71 Pemain        | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa waktu kedatangan bola di titik intersepsi dan jarak bek dengan penjaga gawang ke titik yang sama, tidak memberikan bukti yang cukup tentang bagaimana pemain membuat keputusan yang tepat.  |
| Syam, N. (2012).  | Pengaruh Latihan Tendangan dengan   | Untuk mengetahui (1) pengaruh latihan  | 30 Orang         | Setelah adanya proses penelitian maka peneliti menyajikan sebuah kesimpulan  |



| Peneliti (Tahun) | Judul  | Tujuan   | Desain/ Populasi | Hasil  |
|------------------|--|--|------------------|--|
|                  | Memakai Kaki Bagian Dalam dan Latihan Tendangan dengan Memakai Kaki Bagian Luar pada Kemampuan <i>Shooting</i> Finalti pada Permainan Sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM | tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam terhadap kemampuan shooting finalti pada permainan sepakbola, (2) pengaruh latihan tendangan dengan menggunakan kaki bagian luar terhadap kemampuan shooting finalti pada permainan sepakbola, dan (3) perbedaan pengaruh antara latihan tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan latihan tendangan dengan menggunakan kaki bagian luar terhadap kemampuan shooting finalti pada permainan sepakbola. |                  | bahwasanya kemampuan <i>shooting</i> penalti pada permainan sepakbola mengalami peningkatan setelah mendapat latihan dengan latihan tendangan kaki bagian dalam. |

Berdasarkan 16 artikel yang telah direview, dapat diketahui bahwa *circuit training* sangat berpengaruh pada hasil tendangan *shooting*. *Circuit training* apabila dilakukan secara teratur dan berkesinambungan maka akan dapat meningkatkan hasil tendangan *shooting*. Pemberian latihan *circuit training* harus bervariasi, hal ini bertujuan agar siswa tidak merasa bosan dengan latihan tersebut yang nantinya akan meningkatkan semangat para siswa. Metode dengan penerapan yang tidak membebani dapat memberikan kesenangan pada peserta didik tentunya memberikan energi positif dan energik. Hal tersebut bisa dikategorikan sebagai metode pembelajaran kreatif dan kooperatif. Sehingga teknik dasar yang perlu dikuasai oleh peserta didik berupa *shooting* dalam olahraga sepakbola secara tidak sadar dapat semakin meningkat. *Circuit training* merupakan salah satu teknik dasar dalam sepakbola, jika teknik dasar tersebut dikuasai oleh siswa tentu saja kemampuan kualitas sepakbola oleh pemain akan baik pula. Beberapa contoh dari *circuit*

*training* adalah *push up, sit up, mount, climb, cone jump, jumping jack, lunges, leg raises, dan tricep dips*. Peserta didik akan dengan mudah menguasai berbagai teknik dalam bermain sepakbola. Hal tersebut dikarenakan banyaknya pos latihan yang berbeda-beda. Sehingga pada final tes menunjukkan adanya perbedaan hasil sebelum dan sesudah dilakukannya *circuit training*. Sepakbola mampu berpeluang mencetak prestasi bagi siswa, hal ini dikarenakan sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia maupun internasional dan sepakbola merupakan olahraga yang sangat berkembang di lingkungan masyarakat.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian ini tentang Pengaruh *Circuit Training* pada Hasil Tendangan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola di SMA Negeri 3 Lamongan yang

merujuk jurnal-jurnal yang hampir sama dengan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, melakukan latihan *circuit training* yang menunjukkan adanya peningkatan, dimana latihan ini dilakukan secara berkesinambungan, tidak hanya itu, siswa pun akan memperoleh pengalaman baru dalam metode latihan sehingga mampu mengantisipasi kebosanan siswa dalam menjalani latihan. Dengan adanya *circuit training* maka akan membiasakan pemain dalam menerima beban latihan sehingga mampu meningkatkan kemampuan *shooting* yang dimiliki oleh siswa. *Circuit training* sangat diperlukan dalam penguasaan gerak menendang bola terutama dalam melakukan *shooting*.

#### Saran

Diharapkan melalui kajian ini guru dapat menerapkan dan mengembangkan latihan *circuit training* yang berpengaruh pada hasil tendangan *shooting* pada sepakbola, dimana *circuit training* tersebut dapat memperbaiki secara serempak *fitnes* keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur *power*, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya. Namun perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut untuk mengeksplorasi berbagai jenis kegiatan atau latihan rutin yang berdampak pada peningkatan kemampuan keberhasilan tendangan *shooting* pada permainan sepakbola.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arif, B. (2014). Pengaruh Latihan Sirkuit Kombinasi Teknik pada Tingkat Kebugaran Aerobik, Teknik *Passing*, dan Kelentukan Anggota Ekstra Sepakbola SMAN 1 Sayegan. *Skripsi*, UNY.
- Dipiarsa, P., Yunus, M., & Andiana, O. (2020). Analisis Gerak pada Shooting Memakai Punggung Kaki dalam Olahraga Sepak Bola (Studi Kasus pada SSB Putra Arema U-15). *Sport Science and Health*, 2(2), 137-144.
- Hidayat, I., dan Rusdiana, A. (2018). Analisis Biomekanik Tendangan *Shooting* pada Atlet Futsal Putra UKM Futsal UPI Bandung. *Jurnal Sains & Kesehatan*, 3(2), 35-39.
- Hidayati, A., Setyawan, D., & Herlambang, T. (2020). Pengaruh Latihan *Circuit Training* pada Hasil Tendangan *Shooting* pada UKM Futsal Putri Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 30-32.
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Istofian, R., & Amiq, F. (2016). Metode *Drill* untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105-113.
- Kusuma, L. (2017). Pengaruh Latihan *Circuit Training* pada Peningkatan  $V_{02max}$  Pemain Sepakbola EKACITA FC. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan "GELORA"*, 4(2), 80-83.
- Oktadinata, A. (2018). Pengaruh Metode Sirkuit pada Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMAN 5 Kabupaten Tebo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 53-61.
- Rustendi, E., Hamdy, M., & Hakim, A. (2014). Upaya Meningkatkan Kemampuan *Shooting* Permainan Sepakbola Memakai Metode Modifikasi Permainan pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 05 Sayan Tahun Pelajaran 2011/2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1), 75-78.
- Saputra, T., Supriatna, & Sulistyorini. (2019). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar *Shooting* Futsal Memakai Metode *Drill*. *Indonesian Performance Journal*, 3(2), 80-86.
- Satria, M. (2018). Pengaruh Latihan *Circuit Training* pada Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(1), 36-48.
- Siswanto, A. (2017). Pengaruh Latihan *Pliometrik Knee Tuck Jump* dan *Barrier Hops* pada Hasil Tendangan Ke Gawang (*Shooting*) Siswa Putra Kelas X SMK Kartanegara Kota Kediri Tahun 2016/2017. *Simki-Techsain*, 1(1), 2-8.
- Sulistyorini, W., Supriatna, & Saputro, T. (2019). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar *Shooting* Futsal Menggunakan Metode *Drill*. *Indonesia Performance Journal*, 3(2), 80-86.
- Syam, N. (2012). Pengaruh Latihan Tendangan dengan Memakai Kaki Bagian Dalam dan Latihan Memakai Kaki Bagian Luar pada Kemampuan *Shooting* Finalti pada Permainan Sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM. *Competitor*, 4(1), 115-126.
- Tamammudin, M. (2020). Pengaruh Latihan Metode *Circuit Training* pada Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 111-116.
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode *Systematic Literature Review* untuk Identifikasi *Platform* dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Informatic Systems (IJIS)*, 1(2), 63-77.
- Triyudho, R., Syafrial, & Sugiyanto. (2017).

Meningkatkan Pembelajaran Teknik *Shooting* dalam Permainan Sepakbola Memakai Model Pembelajaran *Team Games Tournament* Siswa Kelas X IPS SMA Negeri 2 Kebawetan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 44-49.

- Vega, D., Viciano J., & Cocca, A. (2013). Effects of a Circuit Training Program on Muscular and Cardiovascular Endurance and Their Maintenance in Schoolchildren. *Journal of Human Kinetics*, 37, 153-160. DOI:10.2478/hukin-2013-0036.
- Vilar, L., Araujo, D., Davids, K., Correia, V., & Esteves, P. (2018). Spatial Temporal Constraints on Decision-Making During Shooting Performance in the Team Sport of Futsal. *Journal of Sport Science*, 31(8), 840-846. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2012.753155>
- Vilar, L., Araújo, D., Travassos, B., & Davids, K. (2014). Coordination Tendencies are Shaped By Attacker and Defender Interactions with The Goal and The Ball in Futsal. *Human Movement Science*, 33, 14-24.
- Wijaya, F., Raharjo, S., & Adi S. (2018). Pengaruh Latihan Interval Pendek terhadap Upaya Tahan Aerobik pada Pemain Akademi AREMA U-14. *Sport Science and Health*, 1(1), 1-9.
- Zulwandi, Y., & Irawan, R. (2019). Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh pada Akurasi *Shooting* Sepakbola. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 1(3), 975-983.

