Jurnal Porkes
(Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)
https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Doi: 10.29408/porkes.v5i2
Vol. 5, No. 2, Hal 648-658

Latihan *Sircuit Training* Upaya Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Sepak bola

Ramadhany Hananto Puriana[*1], Shandy Pieter Pelamonia[2], Mohammad Wahyono[3], Bayu Akbar Harmono[4], Sitti Maifa[5] Andika Pramasha Wiguna[6], Arung Sugiantoro[7]

ramadhany@unipasby.ac.id [*1], shandy.pieter@unipasby.ac.id [2], muhammadwahyono@unipasby.ac.id[3], bayuakbar@unipasby.ac.id [4], sittimaifa@gmail.com [5], Pramasha17@gmail.com[6], arungsugiantoro0@gmail.com[7]

[1, 2, 3, 4] Program Studi Penidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana, Indonesia
[5] STKIP Paris Barantai, Indonesia
[6,7] Universitas Hamzanwadi, Indonesia

Abstract

This research was motivated by the weakness of shooting accuracy in soccer games at SSB Gelora Putra delta Sidoarjo, therefore circuit training was carried out so that shooting accuracy in soccer games at SSB Gelora Putra delta Sidoarjo increased. The purpose of this study was to determine the effect of circuit training on increasing shooting accuracy in soccer games at SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo. The design used in this study was a pretest and posttest group experiment. There is no control variable in this study, so there is no control class. The subjects in this study were SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo players, totaling 15 players. The data collection method used in this study is the test method in measurement. Statistical analysis methods used are normality test, homogeneity test, an t test using SPSS 22. Based on the results of the calculation or analysis of the paired samples test data, the t_{count} value is 11.225. while the t_{table} with a significant level of 5% is 1.761 or ($t_{count} > t_{table}$) which is 11.225 > 1.761. Thus the working hypothesis (H1) which states that there is an increase in circuit training on the shooting accuracy of SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo players, is accepted. The percentage increase before being given treatment (pretest) and after being given treatment (posttest) obtained a value of 71.32%.

Keyword: *Circuit Training; football; shooting accuracy.*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh lemahnya ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB gelora putra delta sidoarjo, oleh karena itu dilakukan latihan *circuit* agar ketepatann *shooting* dalam permainan sepak bola di SSB gelora putra delta sidoarjo meningkat. Tujuan peneltian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit* meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo. Desain yang digunakan dalam penelitian

Jurnal Porkes
(Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)
https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Doi: 10.29408/porkes.v5i2
Vol. 5, No. 2, Hal 648-658

ini adalah *pretest and posttest group experiment*. Penelitian ini tidak ada variabel kontrol sehingga tidak ada kelas kontrol. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo yang berjumlah 15 pemain. Metode pengumpulan data yang di gunakan pada penelitian ini adalah metode tes dalam pengukuran. Metode analisis statistik yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t menggunakan SPSS 22. Berdasarkan hasil perhitungan atau analisis data uji *paired samples test* tersebut diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 11,225. sedangkan pada t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 1,761 atau ($t_{hitung} > t_{tabel}$) yaitu 11,225 > 1,761. Dengan demikian hipotesis kerja (H1) yang menyatakan Ada peningkatan dari latihan *sircuit training* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo, di terima Presentase peningkatan sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*posttest*) diperoleh nilai sebesar 71,32%.

Kata kunci: *Circuit training*; ketepatan *shooting*; sepak bola.

© 2022UNIVERSITAS HAMZANWADI
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Fakultas Ilmu Pendidikan
E-ISSN 2614-8781

Info Artikel
Dikirim : 12 November 2022
Diterima : 30 November 2022
Dipublikasikan : 30 Desember 2022

✉ Alamat korespondensi: ramadhany@unipasby.ac.id
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII, Dukuh Menanggal, Kec. Gayungan, Kota SBY, Jawa Timur . 60234, Indonesia

PENDAHULUAN

Sepak bola berkembang sangat baik di Indonesia dan merupakan olahraga paling populer di kalangan kebanyakan orang. Orang Indonesia dikenal sebagai penggemar sepak bola yang antusias. Sudah lama Indonesia menggelar berbagai kompetisi dari level terendah hingga nasional. Di Indonesia, badan pengatur sepak bola adalah Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI didirikan di Yogyakarta pada 19 April 1930. Saat pertama kali didirikan, PSSI merupakan singkatan dari Persatoean Sepak Raga Seloeroeh Indonesia. Pada turnamen tunggal PSSI Tahun 1950, PSSI kemudian berubah menjadi Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia dan Ir. Oleh karena itu, Soeratin Sossrosoegondo terpilih sebagai presiden pertama (Nugraha, 2012).

Jurnal Porkes
(Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)
https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Doi: 10.29408/porkes.v5i2
Vol. 5, No. 2, Hal 648-658

Perkembangan selanjutnya menunjukkan, sepak bola semakin menunjukkan sisi positifnya dalam membangun mental dan fisik masyarakat. Sepak bola adalah olahraga menendang bola dengan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mendapatkan gol sebanyak-banyaknya yang perlu dilakukan sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Diperlukan kemampuan-kemampuan tertentu untuk memainkan bola sehingga diharapkan akan bisa membantu seseorang menjadi pemain yang lebih baik. Unsur fisik pemain sangat berpengaruh pada pemain sepak bola karena kondisi fisik yang bagus akan menunjang teknik-teknik yang dipergunakan oleh pemain dan juga dapat menjalankan strategi pelatih dengan maksimal.

Bermain sepak bola harus sesuai dengan ketentuan yang berlaku, menurut (Nugraha 2012). Kondisi fisik pemain sepak bola saat ini lebih menekankan kepada kecepatan dan kekuatan yaitu merupakan komponen daya ledak *(power)*. Menurut (Albertus Fenan lampir dan Muhammad Muhyi Faruq 2014), *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Permainan sepak bola saat ini lebih menunjukkan permainan dengan sistem penyerangan yang cepat dan melibatkan seluruh pemain untuk bergerak dengan cepat. Selain kecepatan dan kekuatan *(Power)*, ketepatan dan kelincahan adalah kondisi fisik yang sangat berperan, dalam hal ini ketepatan dan kelincahan dalam memberikan umpan maupun kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola (*Dribbling)* ke arah lawan dan melewati lawan.

Menurut (Komarudin 2011) bahwa definisi sepak bola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomigerak umum, sepak bola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor, dan gerakan manipulative. Menurut (Cholid 2013) Permainan sepak bola tidak hanya dimainkan untuk tujuan hiburan dan mengisi waktu luang, tetapi juga membutuhkan kinerja yang optimal. Peran pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode pelatihan yang tepat, karena kinerja tinggi hanya dapat dicapai melalui latihan yang direncanakan secara sistematis dan dilakukan secara terus menerus. Atlet dapat mencapai performa terbaiknya ketika diajarkan dari tingkat pemula hingga kompetitif, atau dari usia dini hingga dewasa.

Pelatihan sepak bola pada usia dini atau pada usia muda menuntut pelatih, guru olahraga, atau pelatih sepak bola untuk memperhatikan dan memberikan bimbingan secara mendalam kepada siswa atau atlet. Oleh karena itu, pelatih, guru olahraga, dan pelatih sepak bola perlu memahami karakteristik siswa dan atlet sesuai dengan tingkatan usianya. Tentu saja, untuk bekerja dengan baik dalam pertandingan sepak bola, Anda perlu mendorong penguasaan keterampilan dasar sepak bola. Jika berbicara tentang hasil olahraga, tentu terkait erat dengan peran di balik hasil tersebut.

Ternyata ada faktor pengaruh di balik pencapaian prestasi olahraga. Faktor-faktor yang mempengaruh inprestasi belajar dapat digolongkan ke dalam dua golongan, yaitu faktor internal yang bersumber pada diri siswa dan faktor eksternal yang bersumber dari luar siswa.

Jurnal Porkes
(Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)
https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Doi: 10.29408/porkes.v5i2
Vol. 5, No. 2, Hal 648-658

Faktor internal terdiri dari kecerdasan, perhatian, bakat, minat, motivasi, kematangan, dan kesiapan. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat (Slameto 2013). Pada dasarnya permainan sepak bola adalah usaha untuk menguasai dan merebut kembali bola ketika dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk bermain sepak bola, Anda perlu menguasai teknik dasar sepak bola yang baik. Untuk dapat menciptakan permainan sepak bola terbaik, pemain perlu menguasai teknik bermain. Teknik dasar bermain sepak bola adalah kemampuan untuk bergerak atau melakukan sesuatu yang sama sekali berbeda dari permainan sepak bola (Zidane Muhdhor Al-Hadiqie 2013).

Pelatihan sirkuit, juga dikenal sebagai pelatihan sirkuit, adalah R.E. Program latihan yang dikembangkan oleh. Morgan dan G.T. Anderson pada tahun 1953. Program latihan ini memiliki beberapa stasiun kebugaran yang dapat dikombinasikan sebagai variasi dari berbagai rangkaian latihan, seperti latihan *push-up* dan abs. Peralatan mesin, peralatan hidrolik, dan beban tangan biasanya digunakan dalam program pelatihan ini. Interval antara stasiun biasanya 15 detik sampai 3 menit untuk mencegah kelelahan otot. Latihan sirkuit adalah jenis program latihan interval yang menggabungkan latihan kekuatan dengan latihan aerobik, menggabungkan manfaat fleksibilitas dan kebugaran fisik. Yang dimaksud dengan "sirkuit" di sini adalah sekitar berarti kelompok atau pos olahraga yang berada di daerah tersebut dan perlu segera dibubarkan. Setiap kontestan harus menyelesaikan pos sebelum pindah ke pos lain.

Shooting suatu bagian teknik terpenting dalam permainan sepakbola karena teknik ini harus dikuasai oleh para pemain. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan. Menurut (Lukman Heriyanto 2016) Terdapat berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan. Sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap para pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. kenyataan di lapangan, permainan sepakbola didominasi oleh penguasaan bola, *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus.

Teknik shooting memang terlihat sangat mudah dilakukan tetapi *shooting* membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi dan akurasi yang tepat agar *shooting* yang dilakukan menjadi sebuah gol. Ketepatan *shooting* dalam sepak bola sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain. Menurut (Bartolomeus Bramasakti Nitisastro 2016) Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting* salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya akurasi tendangan *shooting* kearah sasaran gawang. Agar para pemain dapat menguasai teknik *shooting* baik dan tepat. Dalam latihan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola perlu diterapkan cara latihan yang tepat agar memperoleh ketepatan *shooting* yang baik.

Akhir-akhir ini perkembangan ilmu dan teknologi berjalan sangat pesat, begitu juga dengan perkembangan bidang olahraga dan kita sudah mengenal cabang olahraga sepak

Jurnal Porkes
(Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)
https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Doi: 10.29408/porkes.v5i2
Vol. 5, No. 2, Hal 648-658

bola dimana dalam permainan ini membutuhkan ketrampilan dan bakat khusus untuk para peserta didik SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji tentang ”Latihan *Circuit* Upaya Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola Di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo“.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena gejala-gejala hasil pengamatan dikonversikan keedalam angka-angka yang dianalisis menggunakan statistik. Menurut (Suharsimi Arikunto 2019) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Menurut (Darmadi 2014), eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variable lain dalam kondisi yang terkontrol.

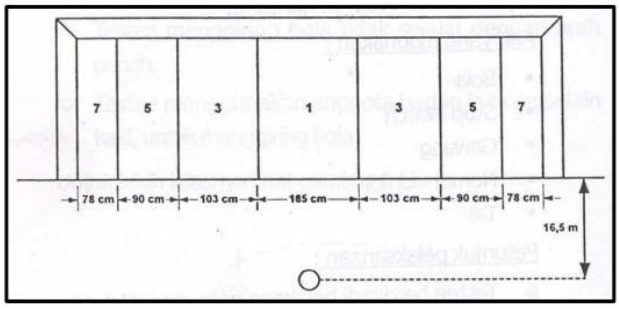
Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest* and *posttest group experiment*. Penelitian ini tidak ada variabel kontrol sehingga tidak ada kelas kontrol. “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan” (Sugiyono 2017). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Dengan memilih dan menerapkan metode penelitian ini sangatlah menentukan hasil penelitian yang dilakukan sudah jelas bahwa dalam penelitian ini untuk mencari data yang bersifat valid objektif dengan menggunakan cara tertentu yang mempunyai harapan agar data yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan. Jumlah populasi pada peneltitan ini sebanyak 122 pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono 2017) *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel data yang didasarkan pada pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo yang berjumlah 15 pemain. Dengan kriteria sebagai berikut:

a. Pemain Kelompok Usia 13 Tahun
b. Terdaftar sebagai anggota pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo
c. Aktif mengikuti latihan di SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo
d. Bersedia mengikuti latihan selama proses penelitian

Agar mendapatakan data yang diperlukan, maka digunakan sebuah tes dan pengukuran yang merupakan bagiann internal dari suatu proses evaluasi kegiatan latihan khususnya dalam proses pengumpulan data. Dalam hal ini peneliti akan menggunakan metode tes yaitu dengan tes ketepatan *shooting* dengan melakukan ketepatan *shooting* sesuai yang ditentukan oleh peneliti. Berikut pelaksanaan tes keteapatan *shooting* menurut (Nurhasan 2001):

Jurnal Porkes
(Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)
https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Doi: 10.29408/porkes.v5i2
Vol. 5, No. 2, Hal 648-658



Gambar 2. Diagram lapangan tes menembak bola ke sasaran

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian. Analisis data dapat digunakan untuk memverifikasi kebenaran suatu hipotesis dan menarik kesimpulan. Setelah pengumpulan data selesai, kami akan menganalisis data yang diperoleh secara statistik. Ini digunakan untuk memproses data penelitian dan menjadi ekspresi uji-t pada langkah berikut. Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh bersifat normal atau berdistribusi simetris. Penghitungan uji normalitas berlaku kententuan jika p-value lebih besar dibanding 0,05 makan data dinyatakan berdistribusi normal.

Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil. Penghitungan uji homogenitas berlaku kententuan: jika p-value lebih besar disbanding 0,05 maka data dinyatakan homogen. Uji-t adalah teknik analisis data yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi. Dan pada penelitihan ini menggunakan paired sample t-test untuk sampel yang berbeda dikarenakan bahwa distribusi data yang di bandingkan berasal dari dua kelompok yang berbeda dalam pemberian treatment atau pemberian latihannya.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Hasil distribusi frekuensi data *pretest* dan *posttest* hasil ketepatan *shooting* pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi frekuensi data *pretest* dan *posttest*

Data	*Pretest*	*Posttest*
N (jumlah sampel)	15	15
Sum	101	173
Mean	6,73	11,53
Median	7,00	11,00
Std. Deviation	1,163	1,598
Minimum	5	9
Maximum	8	14

Jurnal Porkes
(Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)
https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Doi: 10.29408/porkes.v5i2
Vol. 5, No. 2, Hal 648-658

Pada hasil uji deskripsi frekunsi data penelitian tentang hasil ketepatan *shooting* pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo diperoleh data sebagai berikut rata-rata (*mean*) nilai *pretest* sebesar 6,73, nilai: rata-rata (*mean*) nilai *posttest* sebesar 11,53, *standar deviasi* (SD) *pretest* sebesar 1,163, pada nilai *posttest* sebesar 1,598, nilai *minimum pretest* sebesar 5, pada nilai *posttest* sebesar 9, nilai *maximum pretest* sebesar 8. Pada nilai *posttest* sebesar 14. Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas akan disajikan pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Uji normalitas

Data		*Kolmogorov-Smirnov*		Ket
		Statistik	*p.*(sig)	
Ketepatan *Shooting*	*Pretest*	,195	,128	Normal
	Posttest	,165	,200	Normal

Dari hasil uji normalitas di atas diperoleh nilai probabilitas *p.*(Sig) *pretest* sebesar 0,128 > 0,05, kemudian pada hasil probabilitas *p.*(Sig) nilai *posttest* sebesar 0,200 > 0,05. Artinya, data kedua hasil tersebut dinyatakan berdistribusi normal karena nilai probabilitas *p.* (Sig) > 0,05. Uji homogenitas bertujua nuntuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis. Hasil uji homogenitas akan disajikan pada table 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Uji homogenitas

Data		*Levene Statistic*	Sig. (*p*)	Ket
Ketepatan *Shooting*	*Pretest* dan *Posttest*	2,566	,120	Homogen

Berlaku ketentuan jika nilai probabilitas *p.* (Sig) > 0,05 maka dinyatakan homogen. Dari hasil analisis tersebut dapat dinyatakan bahwa data tersebut bersifat homogen, karena probabilitas *p.* (Sig) > 0,05 dinyatakan lebih besar dibanding 0,05. Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan uji-t paired samples t-test, hasil analisis dengan bantuan software SPSS 22. Berikut hasil uji paired samples test akan disajikan pada table 4 berikut.

Tabel 4. Uji *paired samples test*

Data		Mean	SD	*Paired Defferences*		Ket
				t_{hitung}	*P.*(Sig)	
Ketepatan *Shooting*	*Pretest* *Posttest*	4,800	1,656	11,225	,000	Signifikan

Jurnal Porkes
(Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)
https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Doi: 10.29408/porkes.v5i2
Vol. 5, No. 2, Hal 648-658

Diperoleh data pada uji hipotesis bahwa nilai t_{hitung} sebesar 11,225 dan nilai probabilitas sebesar 0,000. Kemudian pada t_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai sebesar 1,761. Jadi pada penelitian ini diperoleh data bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau (11,225) > (1,761) dan nilai probabilitas < 0,05 atau (0,000) < (0,05) yang artinya data dinyatakan signifikan.

Tabel 5. Presentase peningkatan

Data		Mean	Mean Deviasi	Presentase Peningkatan (%)
Ketepatan *Shooting*	*Pretest*	6,73	4,8	71,32%
	Posttest	11,53		

Dari tabel 5 di atas terlihat peningkatan diperoleh nilai yang sebelumnya pada saat *pretes*t, rata-rata nilai adalah 6,73 dan nilai yang didapat pada saat *posttest* 11,53. Mean deviasi diperoleh rata-rata jumlah selisih kenaikan nilai *pretest* dan *postest* yang setelah itu dibagi nilai *pretest* sehingga didapat nilai presentase pengaruh yaitu 71,32%.

Pembahasan

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memecahkan masalah dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo. Dalam penelitian ini, peneliti punya cara untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dengan cara penerapan latihan *circuit training* yang meliputi: 1) *Passing*, *first touch*, *shooting*, 2) *Dribbling zig-zag*, *shooting*, 3) *Dribbling* lewati lawan, *shooting*, 4) *Passing*, *overlapping*, *first touch*, *shooting*, 5) *Through pass*, *first touch*, *shooting*. Dari penerapan latihan *circuit training* tersebut peneliti ingin membandingan perbedaan ketepatan *shooting* pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo sebelum pemberian latihan (*Pretest*) dan sesudah pemberian latihan (*Posttest*).

Darinhasil uji deskripsi penelitian ini dapat menyatakan bahwa dari hasil tes tersebut telah diperoleh hasil perbedaan nilai *pretest* dan nilai *posttest* ketepatan *shooting* pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo. Apabila membandingkan jumlah rata-rata masing-masing kelompok tersebut, maka diperoleh jumlah rata-rata nilai *pretest*, sedangkan jumlah rata-rata nilai *posttest*. Dengan demikian hipotesis kerja (H1) yang menyatakan ada peningkatan dari latihan circuit terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo, di terima. Dan hipotes (H0) yang menyatakan tidak ada peningkatan dari latihan circuit terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo, di tolak.

Latihan circuit training membuat otot lebih elastis dan ruang sendi lebih fleksibel sehingga sendi menjadi lebih fleksibel. Akurasi berkaitan dengan *neuroadaptation*, mekanisme *neuroadaptation* yang terjadi dengan latihan vaskular yang menyebabkan peningkatan kekuatan kontraksi otot dicapai secara langsung. Peningkatan ini terjadi karena peningkatan aktivasi otot motoric utama, kontraksi otot sinergis yang lebih tepat, dan

peningkatan penghambatan otot antagonis. Implikasinya, atlet yang terlatih dapat mengaktifkan ototnya secara maksimal dalam kondisi normal, sehingga cadangan energi fungsionalnya dapat segera digunakan sebagai sumber energi upaya sadar. (Astawan, Wresdiyati, and Ichsan 2016). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adi Kurniawan 2017), bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan keterampilan menembak dalam pertandingan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bandar Lampung. Menembak bola ke gawang kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata, sedangkan data tes awal kelompok kontrol memiliki rata-rata dan mengalami peningkatan yang tidak berarti.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang dikumpulkan, dari hasil pengolahan data dan analisis data serta penyajian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Keberhasilan penerapan latihan circuit training meningkatkan ketepatan *shooting* SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo, dengan presentase peningkatan ketepatan *shooting*. Selain itu latihan sirkuit training juga dapat meningkatkan komponen kondisi fisik seperti kecepatan, daya tahan dan kelincahan serta tidak terjadi kebosanan dalam melakukukan latihan fisik .

DAFTAR PUSTAKA

Albertus Fenan lampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Afandi, A., & Faisal, M. (2020). Upaya Meningkatkan Teknik Juggling Permainan Futsal Dengan Media Alat Bantu. *Jurnal Porkes*, *3*(2), 142-148. https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.3005

Annas, B., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2018). Hubungan Imt Dengan Kelincahan Menggiring Bola Pada Siswa Putera Ekstrakulikuler Sepak Bola Siswa Sman 1 Aikmel Tahun 2017. *Jurnal Porkes*, *1*(1), 07-13. https://doi.org/10.29408/porkes.v1i1.1095

Astawan, Made, Tutik Wresdiyati, and Muhammad Ichsan. (2016). "Karakteristik Fisikokimia Tepung Tempe Kecambah Kedelai (Physichochemical Characteristics of Germinated Soybean Tempe Flour)." *Jurnal Pangan dan Gizi* 11(1): 35–42. http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/download/13167/9919.

Bartolomeus Bramasakti Nitisastro. (2016). "Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Sma Negeri 1 Imogiri Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta." Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. https://eprints.uny.ac.id/31557/1/Bartolomeus11601244103.pdf.

Cholid, A. (2013). *Petunjuk Permainan Sepakbola Usia Dini Menuju Prestasi*. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Daniyantara, D., Suryadi, L. E., & Nuhayadi, S. A. (2020). Perbandingan Tingkat Keterampilan Dribbling Dengan Metode Latihan Slalom Dribbling Dan Tepukan Dribbling. *Jurnal Porkes*, *3*(1), 49-52. https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.2126

Darmadi. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Sosial*. Bandung: Alfabeta.

Erfan, M. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric (Pullover Toss) Terhadap Hasil (Throw In) Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, *3*(2), 110-118. https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2968

Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap Performance Goalkeeper. *Jurnal Porkes*, *5*(1), 178-188. https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5187

Jusran, S. (2021). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Shooting. *Jurnal Porkes*, *4*(1), 55-61. https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3493

Kurniawan, A., Jubaedi, A., & Suranto, S. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Shooting dalam Permainan Sepakbola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, *5*(3). http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/12920

Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

Lukman Heriyanto. (2016). "Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Ketepatan Shooting Menggunakan Punggu Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 2 Depok Tahun 2106." Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. https://eprints.uny.ac.id/42961/1/skripsi oke.pdf.

Mardhika, R. (2020). Standing Jump Over Barrier Mempengaruhi Keterampilan Menendang Bola (Shooting) Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Porkes*, *2*(2), 50-57. https://doi.org/10.29408/porkes.v2i2.1886

Moctar, M. K., Rizky, M. Y., & Muharram, N. A. (2021). Pengaruh latihan circuit training terhadap aerobik sistem dan stamina pada pemain sepakbola usia 13. *Jurnal Porkes*, *4*(2), 189-197. https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.5000

Nugraha, Andi Cipta. (2012). *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendikia.

Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Pelamonia, S. P., & Hutapea, A. P. (2020). Pengaruh Latihan Passing 5, 10, 15 Meter Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola. *Jurnal Porkes*, *3*(2), 103-109. https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2962

Quddus, A., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2018). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Club Putra Baja Fc Tahun 2017. *Jurnal Porkes*, *1*(1), 21-26. https://doi.org/10.29408/porkes.v1i1.1097

Slameto. (2013). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Doi: 10.29408/porkes.v5i2
Vol. 5, No. 2, Hal 648-658

Saputra, S. Y., & Suarti, N. K. A. (2019). Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, *2*(1), 06-12. https://doi.org/10.29408/porkes.v2i1.1449

Sugiyon. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.

Setiawan, D., Afrian, H., & Suryadi, L. E. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Siswa Sekolah Sepak bola (Ssb). *Jurnal Porkes*, *2*(1), 26-31. https://doi.org/10.29408/porkes.v2i1.2185

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, *4*(2), 87-94. https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578

Zidane Muhdhor Al-Hadiqie. (2013). *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional Teknik, Strategi,Taktik Menyerang & Bertahan*. Kata Pena.