

LATIHAN SIRKUIT TERHADAP AKURASI SHOOTING SEPAK BOLA

Ahmad Rizki¹, Endang Sepdanius², Hadi Pery Fajri³, Andri Gemaini⁴

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

ahmadrizki161216@gmail.com, endangsepdanius@fik.unp.ac.id,
hadiperyfajri@fik.unp.ac.id, andrigemaini@fik.unp.ac.id

Abstract

Shooting can be done using the whole leg. Without shooting a team will not be able to score goals and win a match. Shooting attack techniques in soccer games are very important to be mastered by players, especially forward players, therefore players need to improve their skills through various exercises. This type of research is literature research. Based on the results of the analysis of previous research journals, it can be concluded that circuit training is a method of physical exercise that involves physical fitness training and strength training. Circuit training is an exercise method that has been proven to increase muscle endurance and strength effectively. Based on the studies that have been carried out, it proves that through circuit training, it can make it easier for athletes to master shooting techniques (shooting) in soccer games, because these abilities can only be improved if the players already have physical conditions. .and expertise that supports

Keywords: Practice, Circuit, Shooting Accuracy, Football.

Abstrak

Shooting dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh bagian kaki. Tanpa shooting sebuah tim tidak akan mampu menciptakan gol dan memenangkan suatu pertandingan. Teknik serangan shooting dalam permainan sepakbola sangat penting sekali dikuasai oleh para pemain, terutama pemain depan, maka dari itu pemain perlu meningkatkan keahlian mereka melalui berbagai latihan. Jenis penelitian ini adalah penelitian literatur. Berdasarkan hasil analisa terhadap jurnal-jurnal penelitian terdahulu maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan sirkuit merupakan. suatu metode. latihan fisik.yang melibatkan. latihan kebugara njasmani dan latihan kekuatann. Latihan sirkuit ini merupakan metode latihan yang sudah teruji dapat meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan dengan efektif. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa melalui. Circuit training tersebut dapat memudahkan atlet dalam menguasai teknik menembak (shooting) dalam permainan sepakbola karena kemampuan tersebut hanya dapat ditingkatkan jika pemain telah memiliki kondisi fisik dan keahlian yang menunjang.

Kata kunci: Latihan, Sirkuit, Akurasi Shooting, Sepak Bola.



PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat banyak, ini terlihat dari setiap adanya pertandingan sepakbola baik di tingkat nasional dan internasional penonton selalu berdatangan menuju tempat pertandingan untuk menikmati olahraga sepakbola ini. Permainan sepakbola ini dalam perkembangannya telah dapat diterima dan digemari oleh masyarakat, ini terjadi karena permainan sepakbola merupakan olahraga permainan sangat menarik..Olahraga yang satu ini merupakan salah satu olahraga favoritn bagi masyarakat atas dan bagi masyarakat bawah, dikarenakan olahraga sepakbola ini dapat dimainkan dimana saja dan tidak harus membutuhkan dana yang sangat besar. Sepakbola dapat dilakukan didepan rumah yang mempunyai pekarangan, di jalan raya, dan dimana saja (Dedi, 2019).

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 (Dedi, 2019). Berbicara tentang sepakbola, ada unsur-unsur yang harus dimiliki dan sangat menentukan kualitas seorang pemain maupun sebuah tim. Unsur-unsur tersebut adalah unsur fisik teknik taktik dan mental. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik taktik, dan mental (Ivan, 2016). Unsur-unsur tersebut saling menunjang dan berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Maka disinilah tugas pelatih untuk bisa meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental para pemainnya. Agar tujuan utama untuk meraih prestasi dapat dicapai melalui proses latihan yang sistematis berjenjang dan berkelanjutan (M Haris, 2018).

Teknik serangan shooting dalam permainan sepakbola sangat penting sekali dikuasai oleh para pemain, terutama pemain depan, maka dari itu pemain perlu meningkatkan keahlian mereka melalui berbagai latihan untuk meningkatkan kemampuan shooting tersebut (Romli, 2019). Latihan sirkuit adalah sesuatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuitn latihan dikatakan telah selesai bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan disemua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan (Sigit, 2010)

Beberapa penelitian yang telah dilakukan memaparkan hasil bahwa upaya meningkatkan akurasi shooting pada pemain sepak bola dapat dilakukan dengan metode latihan sirkuit. Berdasarkan pada temuan permasalahan beberapa jurnal penelitian dan memaparkan hasil analisa jurnal terhadap manfaat dari latihan sirkuit terhadap akurasi shooting sepak bola.



METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian studi literatur. Studi literatur yang dilakukan oleh penulis yaitu dengan melakukan pencarian terhadap berbagai sumber tertulis, baik berupa buku buku, artikel, dan jurnal, atau dokumen dokumen yang relevan dengan permasalahan yang dikaji. Sehingga informasi yang didapat dari studi kepustakaan ini dijadikan rujukan untuk memperkuat argumentasi-argumentasi yang ada. Studi literatur ini dilakukan oleh peneliti setelah menentukan topik penelitian dan ditetapkannya rumusan permasalahan, sebelum mengumpulkan data yang diperlukan (Notoatmodjo 2010).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan dari hasil beberapa riset penelitian, latihan sirkuit memiliki kontribusi terhadap akurasi shooting pada pemain sepakbola, seperti yang hasil riset dari beberapa jurnal yang telah dipublikasikan sebagai berikut

Tabel 1. Hasil riset dari beberapa jurnal yang telah dipublikasikan

No	Penulis, tahun, judul	Tujuan penelitian	Metode	Sampel	Hasil
1.	Yogi Zulwandi (2019)	Mengetahui akurasi shooting atlet	Quasy eksperimen	63 orang	hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan α 0,05. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan diperoleh (t hitung = 3.09 > t = 1.74) dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap akurasi <i>shooting</i> pemain SSB Tunas Putra Payakumbuh
2	Muhammad Tammamudin (2015)	Mengetahui Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola	Experimen	12 orang	terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan metode circuit training terhadap keterampilan shooting pada Sekolah



					Sepakbola Akrab Kresna.
3	Ferri Hendryanto (2017)	Mengetahui keterampilan menggiring bola Mengetahui pengaruh metode konvensional terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola	Quasy eksperimen	30 orang	Hasil analisis data menunjukkan metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Tunas Muda Limau Manis Padang
4	Ilham Ashari (2016)	Mengetahui kemampun teknik permainan atlet Mengetahui pengaruh sirkuit training terhadap kemampuan atlet	eksperimen	16 orang	Lathan sirkuit mampu meningkatkan daya tahan pera pemain sepakbola dan berkontribusi terhadap kemampuan mereka dalam melakukan teknik-teknik permainan salah satunya adalah shooting
5	Engin Gunes Atabas(2018)	Mengetahui kemampuan shooting atlet sepakbola Mengetahui pengaruh perbedaan latihan terhadap kemampuan shooting atlet sepakbola	Experimen		Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan teknik latihan yang diberikan terhadap kemampuan shooting pada atlet sepakbola Tim Sepakbola Serinhisar Denizli Super Amateur League
6	Megi Pratama (2020)	Mengetahui kemampuan dribbling sepakbola.	Experimen semu	18 orang	Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan circuit training terhadap kemampuan <i>dribbling</i> pemain sepakbola kecamatan Bungus Teluk Kabung.



7	Lalu Sapta (2017)	Mengetahui Vo2 Pemain Sepakbola. Mengetahui latihan sirkuit terhadap peningkatan Vo2 max pemain sepakbola.	experimen	20 orang	ada pengaruh latihan <i>circuit training</i> terhadap peningkatan vo2max pada pemain sepak bola Ekacita FC.
8	Romli(2019)	Mengetahui kemampuan Heading atlet Mengetahui model latihan heading sepakbola berbasis sirkuit	Research and development	12 orang	Dengan Model Latihan Heading yang telah peneliti terapkan, atlet pemula sekolah sepakbola usia 14-17 tahun dapat menguasai heading dengan tingkat akurasi yang baik.
9	Rendi Pratama (2020)	Mengetahui Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Atlet Sepakbola.	Experimen semu	43 orang	ada pengaruh latihan <i>circuit training</i> yang signifikan terhadap peningkatan volume oksigen maksimal (VO2 Max) pada atlet sepak bola Rajawali Tanjung Jati.
10	Sigit.Nugroho (2010)	Mengetahui Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Mahasiswa.	experimen	24 orang	Setelah melakukan latihan sirkuit (<i>circuit training</i>) diperoleh hasil sebanyak 6 atlet yang daya tahan aerobiknya (VO2 Max) termasuk dalam klasifikasi bagus (Good) dan 6 atlet yang daya tahan aerobiknya (VO2 Max) dalam klasifikasi tinggi (High)
11	Dedi Nurwiyandi (2019).	Mengetahui Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola	experimen	30 orang	terdapat perbandingan pengaruh latihan shooting langkah awalan lurus dengan awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak



					bola di SMP.
12	Keeron J Stone (2009) The Effect of 45 Minutes of Soccer Specific Exercise on the Performance of Soccer Skills	Mengetahui performa atlet sepakbola Mengetahui pengaruh latihan khusus terhadap performa atlet	experimen	9 orang	Hasil menunjukkan Latihan selama 45 menit menyebabkan tidak ada penurunan performa sprint yang signifikan pengurangan kemampuan untuk melakukan keterampilan khusus sepak bola. Baik kecepatan (dribbling waktu) dan akurasi (kinerja tembakan)
13	Ivan Radman(2016)	Mengetahui kemampuan menembak sepak bola Mengetahui perbedaan dalam kemampuan menembak sepak bola sehubungan dengan kemahiran pemain	experimen	48 orang	Kesimpulannya, 356-SST yang baru dikembangkan terbukti menjadi metode yang dapat diandalkan untuk evaluasi kemampuan menembak sepak bola pada pemain sepak bola pria. Selain itu, tes tersebut terbukti cukup peka untuk mendeteksi perbedaan dalam kemampuan menembak sepak bola sehubungan dengan kemahiran pemain
14	Ricardo Manuel(2019)	Mengetahui performa atlet sepakbola Mengetahui pengaruh kelelahan dan pemahaman atlet terhadap akurasi tendangan	experimen	24 orang	Temuan ini menunjukkan efek negatif potensial dari kelelahan pada kecepatan menendang bola di sepak bola tetapi tidak pada akurasi menendang dan bahwa efek kelelahan mungkin tidak progresif seiring waktu.
15	Olcay. Mulazimoglu (2014).	Mengetahui kemampuan passing pemain sepakbola Mengetahui dampak kelelahan terhadap kemampuan passing pemain	experimen	19 orang	Sebagai kesimpulan, diamati dalam penelitian ini bahwa, detak jantung meningkat dan mencapai tingkat maksimal, output beban kerja misi berjalan menurun dan pencapaian akurasi passing menurun secara bertahap dari periode pertama hingga



		sepakbola			akhir protokol latihan yang diterapkan untuk menciptakan kelelahan pada para pemain sepak bola. Berdasarkan informasi ini, disimpulkan bahwa kelelahan mempengaruhi keterampilan passing pemain sepak bola secara negatif
--	--	-----------	--	--	---

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa penulis terhadap beberapa jurnal penelitian tentang kemampuan shooting, pada umumnya permasalahan yang ditemukan pada kondisi fisik dan teknik yang dimiliki oleh atlet. Permasalahan ini kemampuan shooting dapat terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Yogi (2019), dimana permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya akurasi shooting pemain klub SSB Tunas Putra Payakumbuh, permasalahan yang sama juga ditemukan pada penelitian Megi (2020) masalah dalam penelitian adalah rendahnya kemampuan dribbling dan juga shooting pemain sepakbola tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung Padang. Belum optimalnya kemampuan fisik pada atlet sepakbola juga dialami oleh klub sepakbola Ekacita FC Masbagik, dimana dari penelitian yang dilakukan Lalu (2017) menjelaskan bahwa akibat dari kondisi fisik yang optimal teknik shooting ke gawang menjadi tidak tepat sasaran.

Kemampuan shooting yang belum optimal, pada umumnya adalah salah satu permasalahan yang sering ditemukan pada upaya pembinaan kemampuan teknik bermain sepakbola pada atlet. Lebih lanjut Muhammad (2015) menemukan permasalahan ini pada atlet sepakbola Sekolah Sepakbola Akrab Kresna. Permasalahan yang sama juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Ilham (2016) dimana kemampuang shooting yang dimiliki atlet belum sesuai dengan apa yang diharapkan,.hal ini disebabkan karena kondisi fisik dan teknik yang dilakukan belum maksimal (Keeron, 2009)

Tentunya pemain yang sudah kelelahan akan memiliki kecenderungan decision making (penentuan keputusan) yang berbeda dengan pemain yang memiliki fisik prima (Septo, 2018). Hal ini dikarenakan adanya neural dan muscle fatiguae(kelelahan saraf.dan otot) yang mengakibatkan performa pemain menurun (Ricardo, 2019). Seorang pemain yang sudah lelah cenderung akan lebih memilih melakukan aksi yang tidak memakan banyak energy dibanding pemain yang segar dan hal ini menyebabkan kemampuan teknik bermain mereka juga



menurun seperti kurangnya akurasi dalam melakukan shooting (Victor, 2020), (Olcay, 2014).

Berbagai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa salah satu metode yang dapat meningkatkan kemampuan shooting pada atlet sepakbola adalah dengan menerapkan circuit training. Metode latihan sirkuit terbukti mampu meningkatkan kemampuan fisik yang dimiliki oleh para atlet sepakbola. Sebagaimana yang dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Rendi (2020) yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan circuit training yang signifikan terhadap peningkatan volume oksigen maksimal (VO₂Max) pada atlet sepak bola Rajawali Tanjung Jati. Hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Sigit (2010) dimana dari 12 sampel Mahasiswa FIK UNY setelah melakukan latihan sirkuit (circuit training) diperoleh hasil sebanyak 6 atlet yang daya tahan aerobiknya (VO₂ Max) termasuk dalam klasifikasi bagus (Good) dan sebanyak 6 atlet yang daya tahan aerobiknya (VO₂ Max) dalam klasifikasi tinggi (High).

Metode latihan sirkuit juga mampu menunjang kemampuan atlet dalam menggiring bola. Sebagaimana kita ketahui bahwa, kemampuan menggiring bola merupakan salah satu langkah awal sebelum atlet melakukan teknik shooting, kemampuan menggiring bola yang baik mampu memiliki kontribusi yang besar terhadap kemampuan atlet melakukan shooting ke arah gawang (Ferri, 2016).

KESIMPULAN

Tujuan utama latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet, latihan dalam bentuk permainan dapat meningkatkan kemampuan atlet pada bidang olahraga pada umumnya, karena latihan dalam bentuk permainan sangat bermanfaat bagi upaya menghindari perasaan jenuh/bosan selain juga sebagai salah satu bentuk dalam menerapkan penambahan beban latihan.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa melalui Circuit training tersebut dapat memudahkan atlet dalam menguasai teknik menembak (shooting) dalam permainan sepakbola karena kemampuan tersebut hanya dapat ditingkatkan jika pemain telah memiliki kondisi fisik dan keahlian yang menunjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Dedi Nurwiyandi. 2019. Pengaruh Latihan Shooting Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola. *Journal of Physical Education and Sport Science* Vol. 1, No. 1, April 2019, pp, 14-25
- Engin Günes. 2018. The Effects Of Different Training Methods On Shooting Performance In Soccer Players. *European Journal of Physical Education and Sport Science* ISSN: 2501 – 1235



- Ferri Hendryanto. 2016. Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Metode Konvensional Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola. ISSN. 2527-6018
- Ilham Ashari. 2016. Circuit Training Influence Of Resistance In Football team SMKN 5 Pekanbaru. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau
- Ivan Radman. 2016. Reliability and Discriminative Ability of a New Method for Soccer Kicking Evaluation. PLOS ONE | DOI:10.1371/journal.pone.0147998 January 26, 2016
- Keeron J. Stone and Jonathan L. Oliver. 2009. The Effect of 45 Minutes of Soccer Specific Exercise on the Performance of Soccer Skills. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2009, 4, 163-175
- Lalu Sapta Wijaya Kusuma. 2017 Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2 Pemain Sepak Bola Ekacita fc. Volume 4 nomor 2, september 2017 issn: 2355-4355
- Maniazhagu . 2019. Effects of Circuit Training and Battle Rope Training on Speed and shooting./ Peer Reviewed Quarterly International Journal) Volume 3, Issue 3, Pages 66-72, July -September 2019
- M. Haris Satria. 2018. Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma Jurnal Ilmiah Bina Edukasi ISSN 1979-8598 Vol. 11, No. 1, Juni 2018, 36—48
- Megi Pratama. 2020. Metode circuit training berpengaruh terhadap kemampuan dribbling sepakbola. Jurnal patriot volume 2 nomor 3, tahun 2020 p-issn 2655-4984. E-issn 2714-6596
- Muhammad Tamammudin. 2015. Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Sekolah sepakbola akrab kresna. Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
- Notoatmodjo, 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Olcay Mulazimoglu. 2014. An Investigation of the Effect of Fatigue on Passing Accuracy in Soccer Players. International Journal of Academic research Vol. 6. No. 2. March, 2014
- Rendi Pratama. 2020 Pengaruh Circuit Training Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Atlet Sepakbola Rajawali Tanjung Jati Kabupaten Lima Puluh Kota. Volume 3, nomor 4, april 2020
- Ricardo Manuel Pires Ferraz. 2019. The effect of fatigue and duration knowledge of exercise on kicking performance in soccer players. Journal of Sport and Health Science 8 (2019) 567_573
- Romli Riski Setiawan. 2019. Model Latihan Heading Sepakbola Berbasis Sirkuit Pada Sekolah Sepakbola usia 14-17 tahun. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Volume 9. Nomor 1. Edisi juli 2019
- Septo Maulana Raharjo. 2018. Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 14, Nomor 2, Juli 2018 | 164
- Sigit Nugroho. 2010. Pengaruh latihan Sirkuit (circuit training) terhadap Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri yogyakarta. Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fik UNY
- Victor Torreblanca-Martinez. 2020. Effects of fatigue induced by repeated-sprint on kicking accuracy and velocity in female soccer players. Plos One | <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227214> January 7, 2020
- Yogi Zulwandi, 2019. Metode latihan sirkuit berpengaruh terhadap akurasi shooting sepakbola. Skripsi. Program studi pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang

