



## PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) RAJAWALI KOTA PADANG

Naufal Raif Yuza<sup>1</sup>, Ridho Bahtra<sup>2</sup>, Donal Syafrianto<sup>3</sup>, Anggun Permata Sari<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

<sup>3</sup>Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

<sup>4</sup>Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Coressponding Author Email : [nopalry@gmail.com](mailto:nopalry@gmail.com)

*Received: atikel dikirim 30 Juni 2025; Revised: artikel revisi 25 Juli 2025; Accepted: artikel diterima 1 Agustus 2025*

**Abstrak:** Masalah yang dihadapi dalam studi ini adalah menggiring bola dan koordinasi antara penglihatan serta gerakan kaki belum selaras dan kurang terarah ketika menguasai bola. Tampak jelas bahwa sebagian besar pemain masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan dan koordinasi gerakan kaki saat menggiring bola. Pemain cenderung melakukan kesalahan *dribbling* saat bermain baik pada sesi latihan maupun saat bertanding. Studi ini bertujuan untuk memahami dampak latihan *circuit* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Rajawali Kota Padang. Studi ini menerapkan metode eksperimen tiruan dengan rancangan satu kelompok yang melibatkan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Populasi penelitian ini adalah 103 pemain. Terdiri dari 20 wanita dan 83 pria. Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel purposive digunakan, sampel yang diambil adalah pemain sepak bola sekolah berusia 13 hingga 15 tahun yang berjenis kelamin laki-laki, dengan total 18 orang. Instrumen berupa tes *dribbling* Bobby Carlton. Metode analisis yang diterapkan adalah pengujian t dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Berdasarkan temuan dari penelitian, nilai t tabel 2,110 di bandingkan dengan nilai t hitung 3,338, untuk menunjukan pengaruh yang besar. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa peningkatan *dribbling* pemain sekolah sepak bola (SSB) Rajawali Kota Padang dipengaruhi oleh latihan *circuit*.

**Kata Kunci :** pelatihan *circuit*, *dribbling*, sepakbola

**How to Cite:** Naufal Raif Yuza, Ridho Bahtra, Donal Syafrianto, Anggun Permata Sari (2025). Pengaruh Latihan Circuit Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Rajawali Kota Padang. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3(4), 1-6.  
doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



## **CIRCUIT TRAINING'S EFFECT ON PADANG CITY FOOTBALL SCHOOL (SSB) ATHLETES' DRIBBLING SKILLS**

**Abstract:** *The problem in this study is that dribbling the ball and coordination between vision and foot movements are not yet aligned and lack direction when controlling the ball. It is clear that most players still have difficulty in maintaining balance and coordinating foot movements when dribbling the ball. Players tend to make dribbling errors when playing both in training and in matches. The purpose of this study is to ascertain how circuit training affects the dribbling skills of Rajawali Padang City soccer school (SSB) players. This investigation employed a quasi-experimental approach featuring a single-group design that includes assessments both before and after. The participants comprised 103 individuals, including 20 females and 83 males. Purposeful sampling was the method chosen, resulting in a sample of 18 male soccer school athletes ranging from 13 to 15 years old. The tool utilized for evaluation was the Bobby Carlton dribbling assessment. For the data analysis, a t-test was performed with a significance threshold of 0.05. According to the findings of the study, the t-value calculated was 3.338, which exceeds the t-table value of 2.110, signifying a noteworthy impact. Consequently, it can be inferred that circuit training influences the dribbling skills of players at the Rajawali Kota Padang soccer school (SSB).*

**Keywords:** *circuit training, dribbling, football*

### **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah aktivitas yang bermanfaat untuk kesehatan atau gerakan fisik tubuh manusia, serta sebagai ajang perlombaan untuk menemukan bakat individu dalam dunia olahraga (Fadhiil, 2024). Di antara banyak jenis olahraga, Sepak bola adalah olahraga yang paling disukai orang Indonesia. Asal-usul sepakbola masih menjadi misteri, tetapi beberapa catatan sejarah menunjukkan bahwa permainan ini berasal dari Romawi, sementara yang lain berpendapat bahwa sepakbola bermula di Tiongkok. Sepakbola adalah permainan yang memiliki banyak aspek, sehingga memerlukan latihan yang khusus (Dahlan et al., 2020).

Keterampilan dasar bermain sepakbola adalah kemampuan melakukan gerakan atau melakukan sesuatu dalam permainan sepakbola. Menurut (R. . Bahtra & Annas, 2020) Setiap pemain harus memahami teknik dasar agar berbakat dalam sepak bola karena kemampuan ini sangat penting untuk menjalankan permainan dengan baik. Salah satu teknik penting yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah teknik menggiring bola, juga dikenal sebagai *dribbling*. *Dribbling* merupakan kegiatan berlari sambil mengendalikan bola serta melewati beberapa pemain bertahan dari tim lawan, dengan tujuan memastikan bola tetap berada dalam kendali dan tidak lepas. Saat bergerak, dorong bola kedepan menggunakan kaki bagian luar maupun punggung kaki dan divariasikan dengan gerakan-gerakan berbelok serta tipuan (Akmal & Lesmana, 2019).

Pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan dengan tujuan mencapai keberhasilan olahraga. Terdapat masa yang menjadi ciri khas yaitu masa keemasan (*golden age*), masa keemasan merupakan periode di mana anak mengalami pertumbuhan yang sangat pesat (Rijkiyani et al., 2022). Di tahap ini, anak sudah memiliki potensi dan cara belajar yang bisa memaksimalkan pengalaman yang didapat selama masa kanak-kanak. Perkembangan anak dapat diamati dari berbagai sisi, termasuk nilai-nilai agama, moral, fisik, dan motorik. Dalam bidang olahraga, apa yang diharapkan oleh anak adalah untuk mendapatkan keterampilan dan kemampuan terbaik yang dipelajari dari kegiatan tertentu.

Menurut (Clemente et al., 2015) "*The game of football is an intricate and evolving system that relies on the interactions among various participant*" artinya sepak bola adalah suatu sistem yang rumit dan terus berubah yang bergantung pada interaksi berbagai pihak. Ini terbukti dengan kehadiran klub-klub di berbagai wilayah yang diharapkan bisa memberikan pelatihan yang berkesinambungan hingga

menghasilkan calon-calon pemain profesional di masa depan. Langkah awal dalam pembinaan tim dimulai dengan menanamkan rasa persatuan di antara anggota, sehingga tercipta kerja sama dan kekompakan tim yang optimal (R. Bahtra. & Putra., 2019).

Menurut (Syahroni et al., 2020) Peran SSB di Indonesia sangat krusial karena dapat menjadi solusi untuk mengatasi salah satu masalah dalam sepakbola di Indonesia, yaitu menyiapkan calon atlet yang berkualitas di masa depan. Berdasarkan hasil observasi di lapangan, kondisi dan penguasaan dasar teknik sepak bola para atlet di Sekolah Sepak Bola (SSB) Rajawali Kota Padang masih tergolong kurang optimal, khususnya dalam hal teknik *dribbling*. Sebagian besar pemain masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan dan koordinasi gerakan kaki saat menggiring bola.

Seorang pelatih harus memilih jenis latihan mana yang akan dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola oleh pemain sepakbola karena pentingnya latihan *dribbling*. Peneliti ingin melakukan eksperimen yang memiliki tujuan untuk memperbaiki kemampuan *dribbling* pemain sepak bola melalui latihan sirkuit. Latihan *circuit* didefinisikan sebagai latihan yang melibatkan pos-pos, dengan masing-masing pos melakukan jenis latihan yang telah ditetapkan (Soniawan & Irawan, 2018). Latihan sirkuit melibatkan berbagai kelompok otot secara bersamaan. Ini termasuk latihan kekuatan dan kebugaran (Naldi & Irawan, 2020).

Dengan melakukan latihan *circuit*, diharapkan akan ada dampak positif yang mampu meningkatkan kualitas teknik menggiring bola bagi setiap pemain sepak bola, khususnya pada anak usia muda. Dengan penerapan metode latihan yang bervariasi dan menyenangkan, diharapkan anak-anak dapat lebih termotivasi untuk berlatih secara konsisten. Latihan yang terstruktur dan berfokus pada pengembangan keterampilan dasar, seperti kontrol bola, kecepatan, dan kelincahan, akan membantu mereka memahami teknik *dribbling* dengan lebih baik.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis studi ini merupakan eksperimen yang tidak sepenuhnya murni, dengan tujuan untuk secara langsung mengevaluasi pengaruh antara sebab dan akibat. Variabel bebas dalam kajian ini adalah program latihan sirkuit. Sementara itu, variabel dependen yang diukur adalah kemampuan *dribbling*. Penelitian ini menerapkan metode *pretest-posttest* dengan satu kelompok.

Studi ini akan dilakukan tiga kali seminggu dengan jadwal pada hari (Rabu, Jum'at, Minggu), di lapangan kompi B Yonif 133 Surau Gadang, kecamatan Nanggalo, Kota Padang. Data *pretest* diambil pada tanggal 13 Juni 2025 pukul 15.00–17.00 WIB, dan data *posttest* diambil pada tanggal 19 Juli 2025 pukul 07.00–08.00 WIB. Perawatan diberikan sebanyak 16 pertemuan, yaitu setiap Rabu, Jumat, dan Minggu antara pukul 15.00–18.00 WIB.

Penelitian ini melibatkan 103 orang, terdiri dari 20 wanita dan 83 pria. Sampelnya diambil secara purposive dengan mempertimbangkan faktor-faktor tertentu, seperti rentang usia 13-15 tahun dan jenis kelamin laki-laki, sehingga jumlah sampelnya adalah 18 orang.

Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen *dribbling* Bobby Carlton. Uji prasyarat analisis dilakukan dengan metode menghitung normalitas dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, serta menghitung homogenitas menggunakan uji *Levene Statistic* dengan bantuan komputer *software SPSS*. Selanjutnya, melakukan uji t untuk memperoleh kesimpulan tentang masalah yang diteliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan bahwa menggunakan metode latihan *circuit* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata tes awal yang mencapai 20,66, sedangkan nilai rata-rata tes akhir menurun menjadi 16,81. Selain itu, Nilai t hasil yang didapatkan adalah 3,338,

sementara nilai  $t$  tabel ialah 2,110. Karena  $t$  hitung lebih tinggi dari  $t$  tabel, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *circuit* efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain di Sekolah Sepak Bola (SSB) Rajawali Kota Padang.

### Hasil

Tabel 1. Perbandingan Statistik Data *Pretest* & *Posttest*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
Jumlah	371,92	302,59	69,33
Rerata	20,66	16,81	3,85
Standar Deviasi	4,615	3,197	1,418

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* & *Posttest*

No.	Norma (Detik)	Klasifikasi	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			FA	FR	FA	FR
1.	< 13,74	Sangat Baik	0	0%	2	11%
2.	13,74 – 18,35	Baik	7	39%	12	66%
3.	18,35 – 22,97	Cukup	6	33%	3	17%
4.	22,97 – 27,59	Kurang	3	17%	1	6%
5.	≤ 27,59	Sangat Kurang	2	11%	0	0%
Jumlah			18	100%	18	100%

Tabel 3. Hasil Pengujian Normalitas

Kelompok	Sig (p)	$\alpha=5\%$	Informasi
<i>Pretest</i>	0,166	Lebih Besar	Terdistribusi Normal
<i>Posttest</i>	0,012	Lebih Besar	Terdistribusi Normal

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>			
Uji <i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
0,453	1	34	0,505

Tabel 5. Hasil Uji  $t$

Kategori	$t_{hitung}$	df	$t_{tabel}$	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest-Posttest</i>	3,338	17	2,110	0,004

### Pembahasan

Berdasarkan tabel 1, jumlah waktu melakukan *pretest* 371,92 detik dan *posttest* 302,59 detik, rata-rata waktu *dribbling* bola pemain sekolah sepakbola SSB Rajawali Kota Padang pada *pretest*

tercatat sebesar 20,66 detik, sedangkan pada *posttest* menurun menjadi 16,81 detik. Dengan standar deviasi *pretest* 4,615 dan *posttest* 3,197. Demikian terdapat peningkatan waktu rerata keterampilan *dribbling* sebesar 3,85 detik setelah pemain mengikuti program latihan *circuit* selama 16 pertemuan. Peningkatan ini mencerminkan perbaikan performa dalam melakukan tes *dribbling*.

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa hasil *pretest* keterampilan *dribbling* bola pemain sekolah sepakbola SSB Rajawali Kota Padang mengindikasikan bahwa tidak terdapat pemain (0%) yang termasuk dalam kategori sangat baik, Sebanyak 7 pemain (39%) berada pada kategori baik, 6 pemain (33%) tergolong dalam kategori cukup, 3 pemain (17%) masuk kategori kurang, dan 2 pemain (11%) berada pada kategori sangat kurang. Setelah pelaksanaan *pretest*, pemain kemudian diberikan perlakuan berupa latihan *circuit* selama 16 sesi pertemuan.

Setelah menerima pelatihan *circuit*, hasil *posttest* keterampilan *dribbling* bola para pemain SSB Rajawali Kota Padang menunjukkan bahwa 2 pemain (11%) tergolong sangat baik, sedangkan 12 pemain (66%) berada dalam kategori baik. Selanjutnya, terdapat 3 pemain atau (17%) yang termasuk dalam kategori sedang. Terdapat 1 pemain atau (6%) yang termasuk dalam kategori kurang, sementara tidak ada pemain yang tergolong dalam kategori sangat kurang (0%).

Berdasarkan hasil pemeriksaan normalitas yang tertera pada tabel 3, diperoleh nilai signifikansi untuk kelompok *pretest* sebesar 0,166 yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data dalam kelompok *pretest* menunjukkan distribusi normal. Pada kelompok *posttest*, nilai signifikansinya tercatat 0,012 yang lebih besar dari 0,05, sehingga menunjukkan bahwa data dalam kelompok *posttest* juga terdistribusi normal.

Berdasarkan tabel 4, hasil pengujian homogenitas mengindikasikan bahwa nilai signifikansi untuk data *pretest* dan *posttest* adalah 0,505 yang melebihi 0,05. Ini menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki varian yang serupa atau homogen karena nilai signifikan melebihi batas 0,05.

Setelah menyelesaikan uji normalitas dan homogenitas, tahap berikutnya adalah melaksanakan uji t, yang dapat dilihat pada tabel 5. Nilai *pretest* dan *posttest* hasil perhitungan menunjukkan bahwa Nilai t hitung mencapai 3,338, melebihi nilai t tabel 2,110. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) tidak diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *circuit* berdampak nyata dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain. Selama pelaksanaan 16 sesi latihan, terjadi peningkatan yang jelas pada keterampilan *dribbling* pemain SSB Rajawali Kota Padang. Waktu *dribbling* rata-rata turun dari 20,66 detik pada tes awal menjadi 16,81 detik pada tes akhir. Nilai t hitung adalah 3,338 lebih besar dari nilai t tabel 2,110, menurut hasil uji-t dengan tingkat signifikansi 5%. Ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak, sedangkan hipotesis alternatif diterima. Oleh karena itu, latihan *circuit* benar-benar meningkatkan kemampuan *dribbling*.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Akmal, & Lesmana. (2019). *Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling*.
- Bahtra, R., & Putra, E. (2019). *Pembinaan Sekolah Sepak Bola ssb Ketaping Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman*.
- Bahtra, R. ., & Annas, M. (2020). The Effect of Slalom Dribble Training on the Drib-bling Skill. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 33–37. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Clemente, F. M., Martins, F. M. L., Kalamaras, D., Oliveira, J., Oliveira, P., & Mendes, R. S. (2015). The social network analysis of Switzerland football team on FIFA world cup 2014. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 136–141. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.01022>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Fadhiil, F. (2024). *Jurnal Dorkes (Dedikasi Olahraga dan Kesehatan) Meningkatkan Kualitas Pelatih Olahraga Melalui Sport Coaching Clinic*. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/dorkes/index>
- Naldi, & Irawan. (2020). *Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang*.
- Rijkiyani, R. P., Syarifuddin, S., & Mauizdati, N. (2022). Peran Orang Tua dalam Mengembangkan Potensi Anak pada Masa Golden Age. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4905–4912. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2986>
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola*.
- Syahroni, M., Pradipta, G. D., & Kusumawardhana, B. (2020). Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 4(2), 85–90. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n2.p85-90>



available online at <http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index>

**Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3 (4), 2025, 157-163**

**E-ISSN : 3026-2674**

---