

## Peningkatan Teknik Dasar Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola melalui Penerapan Circuit training pada Siswa Kelas 10 P 09 SMAN 1 Pare Kabupaten Kediri

*Improving Basic Dribbling Techniques in Soccer Through the Implementation of Circuit Training for Grade 10 P 09 Students at SMAN 1 Pare, Kediri Regency*

**Mohamad Huzair Tarmidhi<sup>1</sup>, Dhedhy Yuliawan<sup>2</sup>, Rina Dwi Rahmawati<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>huzair.tarmidhi@gmail.com. PPG, Pascasarjan, Universitas Nusantra PGRI Kediri, Indonesia

<sup>2</sup>dhedhy\_jogja@unpkediri.ac.id. Penjas, FIKS, Universitas Nusantra PGRI Kediri, Indonesia

<sup>3</sup>rinadwirahmawati79@gmail.com. SMA Negeri 1 Pare, Kabupaten Kediri, Jawa Timur, Indonesia

### Abstrak

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu keterampilan dasar penting dalam permainan sepak bola, namun hasil observasi awal menunjukkan bahwa siswa kelas X SMAN 1 Pare masih mengalami kesulitan dalam aspek kecepatan, keseimbangan, dan kontrol bola. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa melalui penerapan latihan sirkuit dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian terdiri atas 34 siswa kelas X-9 SMAN 1 Pare. Instrumen penelitian meliputi tes keterampilan menggiring bola, lembar observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menggiring bola siswa yang ditunjukkan oleh penurunan rata-rata waktu dribbling dari 18,7 detik pada pre-test menjadi 17,5 detik pada Siklus I dan 16,3 detik pada Siklus II. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit efektif meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa serta dapat digunakan sebagai alternatif pendekatan pembelajaran PJOK yang inovatif dan aplikatif..

**Kata kunci:** Latihan sirkuit; menggiring bola; sepak bola; PJOK; penelitian tindakan kelas.

### Abstract

*Dribbling skill is one of the most essential basic techniques in soccer; however, preliminary observations indicated that tenth-grade students at SMAN 1 Pare experienced difficulties in speed, balance, and ball control. This study aimed to improve students' dribbling skills through the implementation of circuit training in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. The research employed Classroom Action Research (CAR) using the Kemmis and McTaggart model, conducted in two cycles. The research subjects consisted of 34 students from class X-9 at SMAN 1 Pare. Research instruments included a dribbling skill test, observation sheets, and documentation. The results showed a significant improvement in students' dribbling performance, as indicated by a decrease in the average dribbling time from 18.7 seconds in the pre-test to 17.5 seconds in Cycle I and 16.3 seconds in Cycle II. Based on these findings, it can be concluded that circuit training is effective in improving students' dribbling skills and can be applied as an innovative and practical learning approach in physical education.*

**Keywords:** Circuit training; dribbling skill; soccer; physical education; classroom action research.

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, serta keterampilan gerak peserta didik secara menyeluruh. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada aspek kebugaran, tetapi juga pada penguasaan keterampilan teknik dasar olahraga yang mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan afektif siswa. Pembelajaran yang dirancang secara sistematis dan variatif terbukti mampu meningkatkan kualitas hasil belajar keterampilan gerak siswa secara signifikan (Mahendra, 2017; Yogi & Adi, 2024).

Sepak bola merupakan salah satu materi utama dalam pembelajaran PJOK di jenjang sekolah menengah atas. Permainan ini menuntut penguasaan berbagai keterampilan dasar, seperti passing, shooting, controlling, dan dribbling. Di antara keterampilan tersebut, menggiring bola (dribbling) memiliki peran strategis karena memungkinkan pemain mempertahankan penguasaan bola, membuka ruang, serta menciptakan peluang serangan. Kecepatan dan kualitas dribbling bahkan menjadi indikator penting dalam keberhasilan mencetak gol pada situasi permainan latihan sepak bola (Wilson et al., 2020). Dengan demikian, penguasaan keterampilan menggiring bola menjadi fondasi penting dalam pembelajaran sepak bola di sekolah (Ali, 2011).

Namun, berdasarkan hasil observasi awal di SMAN 1 Pare, kemampuan menggiring bola siswa kelas X masih menunjukkan hasil yang belum optimal. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh, mengontrol bola saat bergerak, serta melakukan dribbling dengan kecepatan yang memadai. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan dribbling sering disebabkan oleh kurangnya kelincahan, koordinasi, dan penguasaan teknik dasar yang terintegrasi dalam latihan (Russell et al., 2010; Fatahillah, 2018). Jika permasalahan tersebut tidak segera ditangani, maka akan berdampak pada rendahnya kualitas penguasaan keterampilan sepak bola siswa secara keseluruhan.

Menggiring bola merupakan keterampilan kompleks yang menuntut integrasi antara kemampuan fisik dan koordinasi neuromuskular. Keterampilan ini melibatkan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, serta kemampuan mengontrol bola secara presisi dalam berbagai situasi permainan. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang mampu melatih berbagai komponen tersebut secara terpadu dan berkelanjutan. Salah satu pendekatan yang relevan dan efektif adalah latihan sirkuit.

---

Latihan sirkuit merupakan metode latihan yang mengombinasikan beberapa bentuk aktivitas fisik yang disusun dalam beberapa pos latihan dan dilakukan secara berurutan dengan waktu istirahat yang relatif singkat. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan secara simultan (Bompa & Haff, 2009). Dalam konteks sepak bola, latihan sirkuit yang dimodifikasi dengan unsur teknik, seperti dribbling melewati rintangan, perubahan arah, dan akselerasi, mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa secara signifikan (Aryanto et al., 2024; Hermawan et al., 2024).

Selain memberikan dampak positif terhadap aspek fisik dan teknik, latihan sirkuit juga memiliki keunggulan dari sisi pedagogis. Pembelajaran dengan latihan sirkuit cenderung lebih menarik, menantang, dan variatif dibandingkan metode latihan konvensional. Hal ini dapat meningkatkan motivasi, partisipasi aktif, serta keterlibatan siswa selama proses pembelajaran PJOK berlangsung (Putra et al., 2024; Belli et al., 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa latihan sirkuit mampu meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak yang sangat dibutuhkan dalam keterampilan dribbling sepak bola (Utomo et al., 2024; Badawi & Nasrulloh, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam pembelajaran PJOK sebagai upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan latihan sirkuit dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa kelas X di SMAN 1 Pare. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan model pembelajaran PJOK yang inovatif dan berbasis bukti ilmiah.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model dua siklus yang dikemukakan oleh Kemmis dan McTaggart. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan latihan sirkuit dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa pada pembelajaran PJOK. Sebelum tindakan diberikan, dilakukan observasi awal dan tes awal (pretest) untuk memperoleh gambaran kemampuan awal siswa dalam keterampilan menggiring bola. Hasil tes awal tersebut dijadikan dasar untuk merancang program latihan sirkuit serta

---

sebagai pembanding dalam mengevaluasi keberhasilan tindakan. Setelah pelaksanaan setiap siklus, siswa diberikan tes akhir (posttest) untuk mengetahui peningkatan kemampuan menggiring bola yang dicapai.

Subjek penelitian ini adalah 34 siswa kelas X-9 SMAN 1 Pare yang terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan. Instrumen penelitian meliputi tes keterampilan menggiring bola menggunakan Tes Menggiring Bola Nurhasan, lembar observasi untuk menilai keterlibatan dan ketepatan teknik siswa selama pembelajaran, serta dokumentasi berupa foto dan catatan kegiatan penelitian. Tindakan dilaksanakan melalui latihan sirkuit yang terdiri atas enam pos latihan, seperti menggiring bola dengan akselerasi, dribbling zig-zag, dan dribbling melewati rintangan. Pada siklus kedua dilakukan perbaikan dan peningkatan intensitas latihan berdasarkan hasil refleksi siklus pertama. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk melihat perubahan hasil tes menggiring bola serta didukung dengan data observasi sebagai penguat hasil penelitian.

## **HASIL**

Berdasarkan temuan penelitian, latihan sirkuit terbukti memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa. Melalui rangkaian latihan yang tersusun secara sistematis dan berkesinambungan, siswa tidak hanya dilatih untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan, tetapi juga kemampuan koordinasi gerak serta keseimbangan tubuh yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas menggiring bola. Penerapan latihan sirkuit memungkinkan siswa untuk melakukan pengulangan gerak teknik dasar sepak bola dalam berbagai variasi situasi, sehingga penguasaan bola menjadi lebih efektif dan terkontrol. Selain itu, karakteristik latihan sirkuit yang dinamis dan menantang mampu meningkatkan motivasi serta keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, latihan sirkuit tidak hanya berperan sebagai metode latihan fisik, tetapi juga sebagai pendekatan pembelajaran yang mampu mengoptimalkan pengembangan keterampilan teknik dasar sepak bola, khususnya kemampuan menggiring bola, pada peserta didik. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Tindakan

Siklus	Rata-rata Waktu Dribbling (detik)	Persentase Peningkatan
Pre-test (Sebelum Siklus 1)	18,7	-
Post-test Siklus 1	17,5	6,42%
Post-test Siklus 2	16,3	6,86%

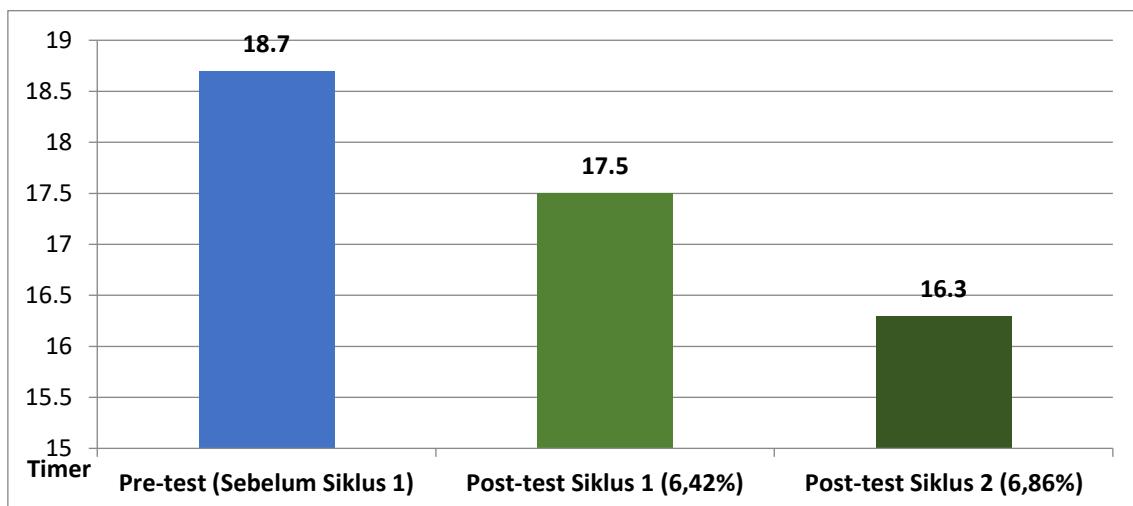
Berdasarkan data pada Tabel tersebut, terlihat adanya peningkatan kemampuan

---

menggiring bola siswa secara bertahap setelah penerapan latihan sirkuit dalam pembelajaran PJOK. Pada tahap pre-test sebelum pelaksanaan Siklus 1, rata-rata waktu dribbling siswa tercatat sebesar 18,7 detik. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa dalam menggiring bola masih belum optimal, sebagaimana telah diuraikan pada bagian pendahuluan bahwa siswa mengalami kendala dalam kecepatan, keseimbangan, dan kontrol bola. Setelah penerapan latihan sirkuit pada Siklus 1, rata-rata waktu dribbling menurun menjadi 17,5 detik atau mengalami peningkatan sebesar 6,42%. Penurunan waktu ini mengindikasikan adanya perbaikan kemampuan siswa dalam mengombinasikan kecepatan gerak dan penguasaan bola melalui latihan yang bersifat terstruktur dan berulang.

Peningkatan yang lebih signifikan terlihat pada Post-test Siklus 2, di mana rata-rata waktu dribbling kembali menurun menjadi 16,3 detik dengan persentase peningkatan sebesar 6,86%. Hasil ini menunjukkan bahwa penyempurnaan program latihan sirkuit pada Siklus 2, baik dari segi variasi maupun intensitas latihan, mampu memberikan dampak yang lebih optimal terhadap keterampilan menggiring bola siswa. Temuan ini memperkuat kajian pada bagian pendahuluan yang menyatakan bahwa latihan sirkuit efektif dalam meningkatkan komponen fisik dan motorik seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan yang menjadi dasar keterampilan dribbling sepak bola. Dengan demikian, data hasil penelitian ini secara empiris mendukung argumentasi teoretis bahwa latihan sirkuit merupakan pendekatan pembelajaran yang relevan dan efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa dalam pembelajaran PJOK. Jika digambarkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 1. Grafik Hasil Tindakan



## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan sirkuit dalam pembelajaran PJOK memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa kelas X-9 SMAN 1 Pare. Peningkatan tersebut terlihat dari penurunan rata-rata waktu dribbling siswa secara bertahap pada setiap siklus tindakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan sirkuit mampu menjawab permasalahan awal yang telah diidentifikasi pada bagian pendahuluan, yaitu rendahnya kecepatan, keseimbangan, dan kontrol bola siswa dalam menggiring bola. Dengan kata lain, latihan sirkuit berfungsi sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas keterampilan teknik dasar sepak bola siswa.

Pada tahap pre-test, rata-rata waktu dribbling siswa masih relatif tinggi, yang mencerminkan keterbatasan kemampuan awal siswa dalam mengombinasikan kecepatan gerak dan penguasaan bola. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Russell et al. (2010) yang menyatakan bahwa keterampilan dribbling yang rendah umumnya dipengaruhi oleh lemahnya koordinasi motorik dan kontrol teknik dasar. Setelah penerapan latihan sirkuit pada Siklus 1, terjadi penurunan waktu dribbling yang cukup signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang bersifat berulang, terstruktur, dan melibatkan berbagai pola gerak mampu meningkatkan adaptasi motorik siswa secara bertahap.

Peningkatan yang lebih optimal terlihat pada hasil Post-test Siklus 2, di mana rata-rata waktu dribbling kembali menurun dengan persentase peningkatan yang lebih besar dibandingkan siklus sebelumnya. Temuan ini menunjukkan bahwa perbaikan program latihan berdasarkan refleksi Siklus 1, terutama pada aspek variasi dan intensitas latihan, memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan siswa. Hasil ini mendukung teori periodisasi latihan yang menyatakan bahwa peningkatan beban dan kompleksitas latihan secara progresif akan menghasilkan adaptasi fisik dan teknik yang lebih baik (Bompa & Haff, 2009).

Keberhasilan latihan sirkuit dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola tidak terlepas dari karakteristik latihan yang melatih berbagai komponen kebugaran dan keterampilan secara simultan. Latihan seperti dribbling zig-zag, akselerasi, dan dribbling melewati rintangan secara langsung melatih kecepatan, kelincahan, keseimbangan, serta kontrol bola. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Aryanto et al. (2024) dan Hermawan et al. (2024) yang menyimpulkan bahwa latihan sirkuit yang dimodifikasi

---

dengan unsur teknik sepak bola efektif dalam meningkatkan keterampilan dribbling peserta didik.

Selain berdampak pada aspek teknik dan fisik, latihan sirkuit juga memberikan pengaruh positif terhadap aspek pedagogis pembelajaran PJOK. Selama pelaksanaan tindakan, siswa menunjukkan tingkat keterlibatan dan antusiasme yang lebih tinggi dibandingkan pembelajaran sebelumnya. Pembelajaran yang bersifat variatif dan menantang mendorong siswa untuk lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti proses latihan. Kondisi ini memperkuat pandangan bahwa pembelajaran PJOK yang menarik dan kontekstual mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa serta kualitas hasil belajar keterampilan gerak (Putra et al., 2024; Belli et al., 2022).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa latihan sirkuit mampu meningkatkan komponen kelincahan dan kecepatan gerak siswa, yang merupakan faktor kunci dalam keterampilan dribbling sepak bola. Peningkatan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Utomo et al. (2024) dan Badawi dan Nasrulloh (2023) yang menyatakan bahwa latihan sirkuit berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kelincahan, kecepatan, dan daya tahan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Dengan meningkatnya komponen fisik tersebut, siswa menjadi lebih mampu mengontrol bola secara efektif dalam situasi bergerak.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan kajian teoretis dan empiris yang telah diuraikan pada bagian pendahuluan, bahwa latihan sirkuit merupakan pendekatan pembelajaran yang relevan, efektif, dan aplikatif dalam pembelajaran PJOK. Penerapan latihan sirkuit tidak hanya meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa secara signifikan, tetapi juga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif dan bermakna. Oleh karena itu, latihan sirkuit dapat direkomendasikan sebagai alternatif model pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola, khususnya kemampuan menggiring bola, pada siswa sekolah menengah atas. .

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan sirkuit dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa kelas X di SMAN 1 Pare. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh penurunan rata-rata waktu dribbling siswa secara bertahap dari tahap pre-test hingga post-test pada Siklus II, yang mencerminkan adanya perbaikan pada aspek kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan penguasaan bola. Latihan sirkuit yang dirancang

---

secara sistematis, variatif, dan berkelanjutan mampu mengoptimalkan penguasaan teknik dasar sepak bola sekaligus meningkatkan motivasi dan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, latihan sirkuit dapat direkomendasikan sebagai alternatif pendekatan pembelajaran yang efektif dan aplikatif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola serta kualitas pembelajaran PJOK di sekolah menengah atas.

## REFERENSI

- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(2), 170–183. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x>
- Aryanto, S., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2024). The effect of circuit training on football dribbling skills (Experimental study on the student football activity unit at one of the universities). *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(3), 487–493. <https://doi.org/10.33369/jk.v8i3.35870>
- Badawi, A., & Nasrulloh, A. (2023). Effect of circuit and interval training methods on the agility and VO<sub>2max</sub> of Porprov football players in Pati Regency in terms of leg muscle endurance. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(4), 499–504. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.02>
- Belli, G., Marini, S., Mauro, M., Maietta Latessa, P., & Toselli, S. (2022). Effects of eight-week circuit training with core exercises on performance in adult male soccer players. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(9), 1244–1256. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12090086>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training (5th ed.). Human Kinetics.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpj.v1i2.131>
- Hermawan, S. I., Syaiful, A., & Muhaemin, I. A. (2024). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII MTs Darul Ma’arif Numbay Jayapura. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 9024–9029. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.30901>
- Mahendra, A. (2017). Pembelajaran pendidikan jasmani: Teori dan praktik. FPOK UPI.
- Putra, Y. P., Imansyah, F., & Kristina, P. C. (2024). Implementation of circuit training and interval training exercises on improving football dribbling skills in seventh grade junior high school students. *PPSDP International Journal of Education*, 3(2). <https://doi.org/10.59175/pijed.v3i2.357>
- Russell, M., Benton, D., & Kingsley, M. (2010). Reliability and construct validity of soccer skills tests that measure passing, shooting, and dribbling. *Journal of Sports Sciences*, 28(13), 1399–1408. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.511247>
- Utomo, A. A. B., Nurhasan, & Wirianwan, O. (2024). The effect of mixed method training circuit training ladder drill on agility and speed run. *International Journal of Emerging Research and Review*, 2(1). <https://doi.org/10.56707/ijerar.v2i1.63>
-

- Wilson, R. S., Smith, N. M. A., Melo de Souza, N., & Moura, F. A. (2020). Dribbling speed predicts goal-scoring success in a soccer training game. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 30(11), 2070–2077. <https://doi.org/10.1111/sms.13782>
- Yogi, A. Y. S., & Adi, S. (2024). Analysis the effectiveness of circuit training method on endurance ability of football players. Journal of Sport Science and Fitness, 10(2). <https://doi.org/10.15294/jssf.v10i2.21616>