

CIRCUIT TRAINING MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN GARUDA FC

Muhammad Yazid Fikri¹, Soemardiawan², Noor Akhmad³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

e-mail: fikriyazid33@gmail.com

ABSTRAK

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena berperan dalam mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, membuka ruang serangan, dan mendukung efektivitas permainan tim. Berdasarkan hasil pengamatan pada pemain Garuda FC Masbagik, kemampuan *dribbling* pemain masih belum optimal, terutama dalam menjaga kecepatan dan kontrol bola saat melakukan perubahan arah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola Garuda FC Masbagik Tahun 2025. Penelitian menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 12 pemain usia sekitar 17 tahun yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes *zig-zag dribbling* dengan satuan waktu tempuh dalam detik. Perlakuan diberikan dalam bentuk latihan *circuit training* selama 15 pertemuan yang mengintegrasikan latihan kekuatan tungkai, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol bola. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *circuit training* mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain secara signifikan, ditunjukkan oleh penurunan rata-rata waktu tempuh dari 20,77 detik menjadi 19,30 detik dengan peningkatan performa sebesar 7,09%. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan terpadu berbasis *circuit training* efektif digunakan dalam pembinaan pemain sepak bola usia muda.

Kata Kunci: *Circuit Training, Menggiring Bola, Sepak Bola, Zig-Zag Dribbling*

ABSTRACT

Dribbling ability is one of the most important basic skills in soccer because it plays a significant role in maintaining ball possession, bypassing opponents, creating attacking opportunities, and supporting overall team performance. Based on observations conducted on Garuda FC Masbagik players, the players' *dribbling* ability was still not optimal, particularly in maintaining speed and ball control during directional changes. This study aimed to analyze the effect of *circuit training* on the *dribbling* ability of Garuda FC Masbagik soccer players in 2025. The study employed a quasi-experimental method using a *one group pretest-posttest* design. The sample consisted of 12 players aged approximately 17 years selected through a *simple random sampling* technique. The research instrument used was a *zig-zag dribbling* test measured in seconds. The treatment was conducted through 15 sessions of *circuit training* integrating lower-body strength, speed, agility, coordination, and ball control exercises. Data were analyzed using descriptive statistics, the *Shapiro-Wilk* normality test, and a *paired sample t-test*. The results showed that *circuit training* significantly improved the players' *dribbling* ability, as indicated by the decrease in average completion time from 20.77 seconds to 19.30 seconds, representing a performance improvement of 7.09%. These findings indicate that integrated *circuit training* is effective for developing the skills of youth soccer players.

Keywords: *Circuit Training, Dribbling, Football, Zig-Zag Dribbling*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang menuntut integrasi kemampuan teknik, kondisi fisik, pemahaman taktik, dan kesiapan mental dalam satu kesatuan performa permainan. Setiap pemain dituntut mampu melakukan berbagai keterampilan dasar seperti mengoper, mengontrol bola, menembak, bergerak tanpa bola, serta mengambil keputusan secara cepat dalam situasi permainan yang dinamis. Pada kelompok usia muda, penguasaan teknik dasar memiliki peranan penting karena menjadi fondasi dalam pembentukan kemampuan bermain yang lebih kompleks pada tahap berikutnya. Proses pembinaan pemain sepak bola juga dipengaruhi oleh kualitas latihan, karakteristik fisik, pengalaman bermain, kemampuan teknis, dan faktor psikologis yang berkembang selama proses latihan berlangsung.

Salah satu keterampilan dasar yang memiliki kontribusi besar dalam permainan sepak bola adalah kemampuan menggiring bola atau *dribbling*. Teknik ini digunakan pemain untuk mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, membuka ruang serangan, dan mendukung transisi permainan. Kemampuan *dribbling* tidak hanya berkaitan dengan kontrol sentuhan bola, tetapi juga dipengaruhi oleh kecepatan, kelincahan, koordinasi mata-kaki, keseimbangan tubuh, serta kemampuan mengubah arah secara cepat. Yakin et al. (2025) menjelaskan bahwa kelincahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi mata-kaki memiliki hubungan signifikan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Oleh sebab itu, latihan *dribbling* perlu dirancang secara terpadu agar pemain mampu menguasai bola sekaligus bergerak efektif dalam tekanan permainan.

Dalam praktik pembinaan pemain muda, latihan menggiring bola masih sering dilakukan secara konvensional dan berulang tanpa mengintegrasikan komponen kondisi fisik yang mendukung performa teknik. Padahal, situasi pertandingan menuntut pemain melakukan *dribbling* dalam kondisi bergerak cepat, berubah arah, dan menghadapi tekanan lawan secara langsung. Pendekatan *constraints-led* dan latihan berbasis tugas menjelaskan bahwa keterampilan olahraga akan berkembang lebih optimal apabila latihan dilakukan dalam situasi yang menyerupai tuntutan permainan sebenarnya (Renshaw et al., 2019). Selain itu, Aji dan Tuasikal (2020) menyatakan bahwa pembelajaran teknik dasar sepak bola melalui pendekatan permainan dan aktivitas kooperatif mampu meningkatkan keterlibatan serta efektivitas penguasaan teknik pemain. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan *dribbling* perlu dikembangkan melalui model latihan yang lebih variatif, aktif, dan terintegrasi dengan unsur kondisi fisik.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan teknik dan kondisi fisik secara bersamaan adalah *circuit training*. Metode ini dilakukan melalui beberapa pos latihan yang disusun secara berurutan dengan variasi bentuk aktivitas pada setiap posnya. Dalam sepak bola, *circuit training* dapat dirancang menggunakan kombinasi latihan seperti *squat jump*, sprint pendek, *zig-zag run*, dan *dribbling* melewati *cone* sehingga pemain memperoleh stimulus teknik dan fisik secara simultan. Pratama et al. (2020) melaporkan bahwa metode *circuit training* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola. Dengan karakter latihan yang variatif dan progresif, metode ini dinilai sesuai untuk pembinaan pemain muda karena mampu meningkatkan keterampilan teknik tanpa mengabaikan pengembangan kondisi fisik.

Kemampuan menggiring bola juga sangat dipengaruhi oleh kualitas kelincahan dan kecepatan gerak pemain. Pemain yang memiliki kelincahan baik cenderung lebih mudah melakukan perubahan arah, menjaga keseimbangan tubuh, dan mempertahankan kontrol bola ketika menghadapi lawan. Basrizal et al. (2020) menjelaskan bahwa latihan kelincahan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola.

Selain itu, latihan *speed, agility, and quickness (SAQ)* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak cepat, reaksi, dan koordinasi atlet sepak bola (Apriliyanto, 2020). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Trecroci et al. (2022) dan Váczi et al. (2020) yang menunjukkan bahwa latihan berbasis kelincuhan dan perubahan arah mampu meningkatkan performa fisik sekaligus keterampilan teknik pemain muda.

Selain kelincuhan dan kecepatan, komponen kekuatan serta *power* otot tungkai memiliki kontribusi penting terhadap efektivitas *dribbling*. Pemain dengan *power* tungkai yang baik akan lebih mudah melakukan akselerasi, deselerasi, serta perubahan arah tanpa kehilangan keseimbangan saat membawa bola. Komarudin (2021) menjelaskan bahwa latihan *plyometric* pada pemain sepak bola usia muda efektif dalam meningkatkan kemampuan eksplosif dan kualitas gerak atletik pemain. Hasil tersebut diperkuat oleh Moran et al. (2021) serta Ramirez-Campillo et al. (2020) yang menyatakan bahwa latihan eksplosif seperti *plyometric* dan sprint mampu meningkatkan kemampuan perubahan arah dan performa fisik pemain sepak bola muda. Oleh karena itu, pengintegrasian latihan kekuatan tungkai, sprint, dan *dribbling* dalam satu rangkaian latihan menjadi relevan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola secara lebih optimal.

Garuda FC Masbagik merupakan salah satu klub sepak bola yang aktif melakukan pembinaan pemain usia muda di Kabupaten Lombok Timur. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan pelatih, ditemukan bahwa sebagian pemain masih mengalami kesulitan dalam menjaga kontrol bola ketika bergerak cepat dan melakukan perubahan arah. Pemain juga cenderung terlalu fokus melihat bola saat menggiring sehingga kesadaran terhadap ruang permainan dan posisi rekan setim belum berkembang secara optimal. Di sisi lain, program latihan yang diterapkan masih lebih banyak menekankan latihan teknik secara terpisah dan belum secara maksimal mengintegrasikan unsur kondisi fisik dengan latihan *dribbling*. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan permainan modern yang menuntut keterampilan gerak kompleks dengan bentuk latihan yang diterapkan di lapangan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola Garuda FC Masbagik Tahun 2025. Penelitian ini memiliki nilai kebaruan pada penerapan enam pos *circuit training* yang mengintegrasikan latihan kekuatan tungkai, kecepatan, kelincuhan, koordinasi gerak, dan *dribbling* dalam satu program latihan yang sistematis dan aplikatif untuk pembinaan klub lokal. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menitikberatkan pada satu komponen kondisi fisik tertentu, penelitian ini menggabungkan latihan fisik dan teknik secara simultan dalam bentuk rangkaian latihan progresif. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif model latihan yang efektif, sederhana, dan relevan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola usia muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *one group pretest-posttest* untuk menganalisis pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola. Desain tersebut digunakan karena penelitian berfokus pada perbandingan hasil kemampuan *dribbling* sebelum dan sesudah pemberian perlakuan latihan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *circuit training*, sedangkan variabel terikatnya berupa kemampuan menggiring bola pemain. Penelitian dilaksanakan pada pemain Garuda FC Masbagik Tahun 2025 dengan populasi sebanyak 20 pemain kategori usia sekitar 17 tahun. Sampel penelitian berjumlah 12 pemain yang dipilih menggunakan teknik *simple*

random sampling berdasarkan kriteria aktif mengikuti program latihan, berada dalam kondisi sehat, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian sampai selesai.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes *zig-zag dribbling* untuk mengukur kemampuan menggiring bola pemain. Pada pelaksanaan tes, pemain menggiring bola melewati beberapa *cone* sesuai lintasan yang telah ditentukan hingga mencapai garis akhir, kemudian waktu tempuh dicatat dalam satuan detik menggunakan *stopwatch*. Semakin singkat waktu yang diperoleh menunjukkan semakin baik kemampuan menggiring bola pemain. Alat yang digunakan dalam penelitian meliputi bola sepak, *cone*, *stopwatch*, pita ukur, kapur lapangan, dan lembar pencatatan hasil tes. Sebelum perlakuan diberikan, seluruh pemain mengikuti *pre-test* untuk mengetahui kemampuan awal *dribbling*. Selanjutnya, pemain memperoleh perlakuan berupa latihan *circuit training* selama 15 kali pertemuan dan diakhiri dengan *post-test* menggunakan prosedur pengukuran yang sama seperti pada tes awal.

Program latihan *circuit training* terdiri atas enam pos latihan yang dirancang untuk mengembangkan kekuatan tungkai, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak, dan kontrol bola secara terpadu. Bentuk latihan yang digunakan meliputi *squat jump*, sprint 20 meter, *dribbling zig-zag reverse with cone*, *dribbling* biasa, *zig-zag* maju-mundur tanpa bola, dan *dribbling zig-zag with cone*. Repetisi latihan ditingkatkan secara bertahap setiap minggu sebagai bentuk penerapan prinsip progresivitas latihan, sedangkan waktu pemulihan antarpos ditetapkan selama dua menit agar kondisi pemain tetap terkontrol selama program berlangsung. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, maksimum, selisih, dan persentase peningkatan hasil latihan. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 orang, kemudian dilanjutkan dengan *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap kemampuan menggiring bola pemain.

Tabel 1. Program Latihan *Circuit Training* Selama 15 Pertemuan

Minggu	Hari Latihan	Jumlah Pos	Repetisi	Recovery
I	Senin, Kamis, Minggu	6	3	2 menit
II	Senin, Kamis, Minggu	6	4	2 menit
III	Senin, Kamis, Minggu	6	5	2 menit
IV	Senin, Kamis, Minggu	6	6	2 menit
V	Senin, Kamis, Minggu	6	7	2 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

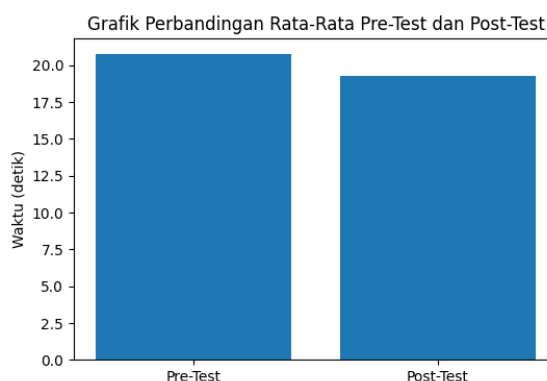
Hasil penelitian diperoleh melalui pengukuran kemampuan menggiring bola pemain sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan *circuit training*. Pengukuran dilakukan menggunakan tes *zig-zag dribbling* terhadap 12 pemain Garuda FC Masbagik. Data hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji hipotesis untuk mengetahui perubahan kemampuan pemain setelah mengikuti program latihan. Ringkasan hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* kemampuan menggiring bola disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan Menggiring Bola

Variabel	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
<i>Pre-Test</i>	12	20,77	1,36	18,98	23,05
<i>Post-Test</i>	12	19,30	1,10	17,81	21,05
Penurunan Waktu	12	1,47	0,64	0,17	2,69

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata waktu kemampuan menggiring bola mengalami penurunan dari 20,77 detik pada *pre-test* menjadi 19,30 detik pada *post-test*. Penurunan waktu rata-rata sebesar 1,47 detik menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menggiring bola setelah pemain mengikuti program latihan *circuit training*. Selain itu, nilai standar deviasi pada *post-test* lebih kecil dibandingkan *pre-test*, yang mengindikasikan bahwa hasil kemampuan pemain menjadi lebih homogen setelah perlakuan diberikan. Secara keseluruhan, peningkatan performa menggiring bola pemain mencapai 7,09% berdasarkan selisih rata-rata hasil tes awal dan tes akhir.

Perbandingan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan menggiring bola juga ditampilkan dalam bentuk grafik agar perubahan hasil latihan dapat terlihat lebih jelas. Penyajian grafik digunakan untuk memberikan gambaran visual mengenai peningkatan kemampuan pemain setelah mengikuti program latihan selama 15 kali pertemuan. Grafik perbandingan hasil tes awal dan tes akhir disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa rata-rata waktu tempuh pemain pada *post-test* lebih rendah dibandingkan hasil *pre-test*. Penurunan waktu tempuh menunjukkan bahwa pemain mampu menggiring bola dengan lebih cepat setelah memperoleh perlakuan latihan *circuit training*. Perbedaan hasil tersebut memperlihatkan adanya perubahan performa yang cukup jelas antara sebelum dan sesudah latihan diberikan. Dengan demikian, grafik mendukung hasil statistik deskriptif yang menunjukkan peningkatan kemampuan menggiring bola pemain Garuda FC Masbagik.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data penelitian terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat penggunaan uji parametrik. Hasil uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	Statistik W	df	p	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	0,931	12	0,389	Normal
<i>Post-Test</i>	0,931	12	0,394	Normal

Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi pada data *pre-test* dan *post-test* lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis menggunakan uji parametrik. Distribusi data yang normal menandakan bahwa hasil penelitian dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan *paired sample t-test*. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dapat dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan menggiring bola pemain.

Setelah data dinyatakan normal, analisis dilanjutkan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil kemampuan menggiring bola sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Uji ini digunakan karena penelitian membandingkan dua hasil pengukuran yang berasal dari kelompok sampel yang sama. Ringkasan hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil *Paired Sample t-Test*

Perbandingan	Mean Difference	SD Difference	t	df	p	95% CI
<i>Pre-Test – Post-Test</i>	1,47	0,64	8,02	11	<0,001	1,07–1,88

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai $t(11)=8,02$ dengan nilai signifikansi $p<0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil tersebut membuktikan bahwa latihan *circuit training* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pemain Garuda FC Masbagik. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola dapat diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *circuit training* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pemain Garuda FC Masbagik. Peningkatan tersebut terlihat dari penurunan rata-rata waktu tempuh *dribbling* dari 20,77 detik menjadi 19,30 detik setelah pemain mengikuti program latihan selama 15 pertemuan. Penurunan waktu tempuh menunjukkan bahwa pemain mampu menggiring bola dengan lebih cepat dan lebih efisien saat melewati lintasan *zig-zag*. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan yang memadukan unsur kekuatan tungkai, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol bola mampu meningkatkan performa teknik pemain secara lebih optimal. Hasil penelitian ini sejalan dengan Hasibuan (2023) yang menyatakan bahwa metode *circuit training* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler sekolah.

Peningkatan kemampuan menggiring bola dalam penelitian ini terjadi karena *circuit training* memberikan stimulus latihan yang bersifat menyeluruh dan berulang. Setiap pos latihan dirancang untuk mengembangkan komponen kondisi fisik dan keterampilan teknik secara terpadu sehingga pemain tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga kemampuan kontrol bola saat bergerak. Pos *squat jump* membantu meningkatkan daya ledak tungkai, sprint 20 meter melatih akselerasi, sedangkan *dribbling zig-zag* melatih koordinasi

gerak dan kemampuan perubahan arah. Kombinasi latihan tersebut sesuai dengan karakteristik permainan sepak bola modern yang menuntut pemain mampu bergerak cepat sambil mempertahankan penguasaan bola. Temuan ini memperkuat pendapat Prasetyo et al. (2025) yang menjelaskan bahwa pembinaan pemain usia muda perlu dilakukan melalui pendekatan holistik dengan mengintegrasikan aspek fisik, teknik, dan keterampilan bermain secara bersamaan.

Dari sisi fisiologis, latihan *circuit training* mampu meningkatkan adaptasi neuromuskular dan kesiapan otot tungkai pemain. Latihan yang dilakukan secara progresif membantu tubuh beradaptasi terhadap peningkatan beban sehingga kemampuan menghasilkan gaya dan mengontrol gerak menjadi lebih baik. Peningkatan kekuatan dan *power* otot tungkai memberikan kontribusi penting terhadap kemampuan akselerasi, deselerasi, dan perubahan arah ketika pemain menggiring bola. Moran et al. (2021) menyatakan bahwa pengembangan kekuatan otot dan kemampuan eksplosif merupakan komponen penting dalam performa atletik pemain sepak bola muda. Selain itu, Ramirez-Campillo et al. (2020) menegaskan bahwa latihan eksplosif seperti *plyometric* dapat meningkatkan kemampuan *change-of-direction* dan performa gerak pemain secara signifikan.

Peran latihan *plyometric* dalam penelitian ini terlihat pada pos *squat jump* yang dirancang untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Daya ledak sangat diperlukan ketika pemain harus melakukan percepatan gerak setelah menyentuh bola atau saat menghindari tekanan lawan dalam situasi permainan. Syaifudin dan Dwicahya (2024) menjelaskan bahwa latihan *plyometric* efektif meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain sepak bola karena melibatkan kontraksi otot eksplosif secara berulang. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menggiring bola setelah pemain memperoleh latihan dengan unsur gerak eksplosif. Dengan demikian, pengintegrasian latihan *plyometric* ke dalam rangkaian *circuit training* dapat membantu meningkatkan kualitas gerak pemain saat melakukan *dribbling*.

Peningkatan kemampuan menggiring bola juga dipengaruhi oleh perkembangan kecepatan dan kelincahan pemain selama program latihan berlangsung. Dalam permainan sepak bola, pemain sering melakukan *dribbling* dalam situasi sempit sehingga membutuhkan kemampuan perubahan arah yang cepat dan terkontrol. Govenda et al. (2020) menjelaskan bahwa latihan sprint dan *agility* mampu meningkatkan kemampuan gerak cepat pemain melalui peningkatan koordinasi dan efisiensi langkah. Selain itu, Andriansyah dan Winarno (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecepatan, kelincahan, dan koordinasi dengan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola usia muda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan yang mengombinasikan sprint, *zig-zag run*, dan *dribbling* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan pemain dalam menjaga kontrol bola sambil bergerak cepat.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan pendekatan *constraints-led* yang menekankan pentingnya manipulasi tugas dalam proses latihan olahraga. Renshaw et al. (2019) menjelaskan bahwa pemain akan lebih mudah mengembangkan pola gerak yang efektif apabila latihan dilakukan melalui situasi yang menyerupai kondisi permainan sebenarnya. Dalam penelitian ini, penggunaan *cone*, perubahan arah, dan variasi lintasan membuat pemain dituntut menyesuaikan gerak tubuh dan kontrol bola secara terus-menerus. Kondisi tersebut membantu pemain mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan dan koordinasi gerak selama latihan berlangsung. Trecroci et al. (2022) juga melaporkan bahwa latihan berbasis kecepatan, kelincahan, dan reaksi dapat mendukung performa fisik sekaligus kemampuan kognitif pemain muda dalam situasi permainan.

Selain meningkatkan aspek fisik dan teknik, *circuit training* juga memberikan dampak positif terhadap motivasi dan keterlibatan pemain selama latihan. Variasi bentuk latihan membuat pemain tidak mudah merasa jenuh karena aktivitas dilakukan secara bergantian pada setiap pos latihan. Arufe-Giráldez et al. (2023) dan Barba-Martín et al. (2020) menjelaskan bahwa aktivitas olahraga yang bervariasi dapat meningkatkan partisipasi, motivasi, dan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran gerak. Di samping itu, umpan balik yang diberikan pelatih selama latihan membantu pemain memperbaiki posisi tubuh, arah gerak, dan sentuhan bola sehingga kualitas teknik *dribbling* menjadi lebih baik. Hooyman et al. (2021) juga menegaskan bahwa pemberian *feedback* selama latihan berperan penting dalam membantu atlet memperbaiki kesalahan gerak dan meningkatkan kualitas keterampilan olahraga.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan menggiring bola pada seluruh pemain, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian hanya menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol sehingga pengaruh latihan rutin lain belum dapat sepenuhnya dikendalikan. Jumlah sampel yang relatif kecil dan hanya berasal dari satu klub juga membuat generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, instrumen penelitian hanya mengukur waktu tempuh *dribbling* sehingga belum menggambarkan kualitas pengambilan keputusan atau efektivitas menggiring bola dalam situasi pertandingan sebenarnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, jumlah sampel lebih besar, serta pengukuran yang lebih komprehensif agar pengaruh *circuit training* terhadap keterampilan sepak bola dapat dianalisis secara lebih mendalam.

KESIMPULAN

Latihan *circuit training* terbukti mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola Garuda FC Masbagik melalui pengintegrasian latihan fisik dan teknik dalam satu rangkaian aktivitas yang sistematis. Peningkatan kemampuan *dribbling* menunjukkan bahwa kombinasi latihan kekuatan tungkai, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak, dan kontrol bola memberikan kontribusi positif terhadap efektivitas gerak pemain saat membawa bola. Temuan ini memperlihatkan bahwa proses pembinaan sepak bola usia muda akan lebih optimal apabila latihan tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik secara terpisah, tetapi juga mengembangkan kondisi fisik yang mendukung pelaksanaan teknik dalam situasi permainan. Dengan demikian, *circuit training* dapat menjadi alternatif metode latihan yang efektif, praktis, dan aplikatif untuk meningkatkan kualitas keterampilan dasar pemain sepak bola.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pelatih perlu menerapkan program latihan yang progresif, bervariasi, dan sesuai dengan karakteristik permainan modern agar kemampuan teknik pemain dapat berkembang secara lebih maksimal. Selain bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*, pendekatan latihan terpadu seperti *circuit training* juga berpotensi digunakan untuk mengembangkan komponen keterampilan sepak bola lainnya, seperti kecepatan transisi, kemampuan perubahan arah, dan koordinasi gerak pemain. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih luas dengan melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel lebih besar, serta pengukuran performa permainan yang lebih komprehensif agar efektivitas metode latihan dapat dianalisis secara lebih mendalam. Pengembangan bentuk latihan berbasis situasi permainan dan *small-sided games* juga penting dilakukan untuk memperkuat transfer hasil latihan ke performa pemain dalam pertandingan yang sebenarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, F. W., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pembelajaran dasar *dribbling* sepakbola dengan pendekatan kooperatif *Team Games Tournament* pada siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(3), 17–28. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/36931>
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan *dribbling* siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12–23. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11097>
- Apriliyanto, R. (2020). Pengaruh pelatihan *speed, agility, quickness* (SAQ) terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola. *Competitor*, 12(2), 120–127. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/1794585>
- Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O., & Navarro-Patón, R. (2023). News of the pedagogical models in physical education—A quick review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2586. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032586>
- Barba-Martín, R. A., Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., & González-Calvo, G. (2020). The application of the *Teaching Games for Understanding* in physical education: Systematic review of the last six years. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3330. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093330>
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769–781. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/667>
- Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmento, H. (2021). *Small-sided games*: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *PLOS ONE*, 16(2), e0247067. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>
- Fernández-Espínola, C., Robles, M. T. A., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (2020). *Small-sided games* as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1884. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>
- Govenda, R. D., Hariyanto, A., & Herdyanto, Y. (2020). Peningkatan *speed* dan *agility* dengan penggunaan latihan *40 yard sprint* dan *A-movement*. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 148–158. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p148-158>
- Hasibuan, H. (2023). Pengaruh metode *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Sosa. *Jurnal Sport Rokania*, 3(1), 61–70. <https://e-jurnal.rokania.ac.id/index.php/jsr/article/view/230>
- Hooyman, A., Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2021). Effects of feedback on students' motor skill learning in physical education: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6281. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126281>
- Komarudin, K. (2021). Latihan *plyometric* dalam sepakbola untuk anak usia muda. *Sepakbola*, 1(2), 67–77. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i2.101>
- Moran, J., Ramirez-Campillo, R., Granacher, U., & Read, P. (2021). Effects of *plyometric jump training* versus *power training* using free weights on measures of physical fitness in prepubertal male soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 39(20), 2280–2289. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1976570>
- Prasetyo, M. T., Abdullah, C. P. E. P., & Hasani, A. B. N. (2025). Revitalisasi program pembinaan usia dini club sepak bola Bintang Utara dengan pendekatan holistik

- olahraga. *JUPEMASAL: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 1(2), 36–45. <https://e-journal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/jupemasal/article/view/76>
- Pratama, M., Alnedral, A., Sin, T., & Soniawan, V. (2020). Metode *circuit training* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 874–884. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/677>
- Ramirez-Campillo, R., Castillo, D., Raya-González, J., Moran, J., de Villarreal, E. S., & Lloyd, R. S. (2020). Effects of *plyometric jump training* on jump and sprint performance in young male soccer players: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50, 2125–2143. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01337-1>
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315102351>
- Syaifudin, R., & Dwicahya, N. (2024). Analisis latihan *plyometric* sebagai metode peningkatan kecepatan dan kelincahan pemain sepak bola di Desa Taman Fajar. *EDU RESEARCH*, 5(3), 969–976. <https://iicls.org/index.php/jer/article/view/497>
- Trecroci, A., Invernizzi, P. L., Monacis, D., Colella, D., & Alberti, G. (2022). Effects of *speed, agility and quickness training* programme on cognitive and physical performance in preadolescent soccer players. *PLOS ONE*, 17(12), e0277683. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277683>
- Vácz, M., Tollar, J., Meszler, B., Juhász, I., & Karsai, I. (2020). Effects of training with an *agility ladder* on sprint, agility, and *dribbling* performance in youth soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 73, 189–197. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0146>
- Yakin, R. K., Solihin, A. O., & Syamsudar, B. (2025). Hubungan kelincahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 6(1), 580–587. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v6i1.132>