



## Pengaruh Latihan *Circuit Training* dan Kombinasi Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola Obor Solok

Youngki Ladiwa Tuarfa<sup>1</sup>, Eddy Marheni<sup>2</sup>

*Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, universitas negeri padang*

<sup>1</sup>[yladiwatuarfa29@gmail.com](mailto:yjadiwatuarfa29@gmail.com)

**Kata kunci:** circuit training, Kombinasi, Kemampuan Passing, Sepakbola

**Abstrak:** Masih banyak pemain SSB PS Obor yang belum menguasai teknik *passing* dengan baik yang ditandai dengan seringnya pemain melakukan salah *passing* pada saat bermain bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* dan kombinasi terhadap kemampuan *passing* Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok. Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan penelitian *the two group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan pada 8 April-20 Mei 2018 Lapangan Sepakbola Ampang Kualo Kota Solok. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB PS Obor Solok yang berjumlah 20 orang yang usianya 15-17 tahun. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *passing* Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok. Terdapat pengaruh latihan kombinasi terhadap kemampuan *passing* Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok.

**Keywords:** *circuit training, Combination, Passing Ability, Football*

**Abstract:** *There are still many SSB PS Torch players who have not mastered the passing technique well which is characterized by the frequent players making wrong passes when playing football. This study aims to determine the effect of circuit training exercises and combinations on the passing abilities of Solok PS SSB Soccer Players. This type of research is a quasi-experimental design with the two group pretest-posttest design. This research was conducted on April 8 to May 20 2018 Ampang Kualo Soccer Field, Solok City. The sample in this study was the SSB PS Torch Solok football player, which numbered 20 people aged 15-17 years. This sampling technique is purposive sampling. The data analysis technique is using the t test. The results of the analysis show that there are effects of circuit training exercises on the passing abilities of Solok PS SSB Soccer Players. There is the effect of combination training on the passing abilities of Solok PS SSB Soccer Players.*

### PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana sampai menjadi sepakbola modern yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang, baik anak-anak, orang dewasa, orang tua, bahkan wanita mulai dari kalangan bawah, kalangan menengah sampai kalangan atas serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya. Jika kita lihat dari perkembangannya, sepakbola dari tahun ke tahun

selalu berkembang dengan pesat dan tingkat kemampuan teknik pun semakin berkembang.

Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk menjalankan taktik dalam prestasi atau potensi sepakbola. Taktik akan sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik, selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik pula, karena mental dapat mempengaruhi taktik secara individu maupun kelompok. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya

pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Tujuan dalam permainan sepakbola yang harus dilaksanakan adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Dengan demikian maka kondisi fisik, teknik, taktik serta mental sangat diperlakukan dalam usaha menciptakan gol ke gawang lain.

*Passing* adalah suatu usaha yang bertujuan untuk memberikan bola kepada teman, baik pada jarak jauh maupun jarak dekat. Selain *passing* pemain harus memiliki kondisi fisik dan mental yang baik. *passing* dalam sepakbola merupakan faktor utama yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, karena *passing* merupakan suatu usaha dalam permainan sehingga pemain bisa melakukan peluang terciptanya gol. Selain faktor mental merupakan salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap keterampilan *passing* karena tanpa menguasai *passing* yang baik dapat mengakibatkan hal yang fatal, sehingga lawan bisa merebutkan bola dari pemain sehingga lawan bisa membobol gawang kita.

Sekolah Sepak bola (SSB) PS Obor merupakan salah satu perkumpulan olahraga sepakbola berdiri 2013 tetapi masih minim prestasi. Oleh sebab itu, untuk mencapai prestasi, SSB PS Obor meningkatkan program latihan, sarana dan prasarana, bentuk latihan dan peran pelatih yang dapat meningkatkan kemampuan bermain sepak bola terutama keterampilan menguasai *passing* dan banyaknya bentuk latihan harus bisa dimanfaatkan sesuai dengan kemampuan para pemain. Kesalahan bentuk latihan *passing* dapat mengakibatkan kurang berprestasinya SSB PS Obor, sehingga pelatih harus bisa menentukan bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain.

Pada saat berada di lapangan baik saat bertanding ataupun pada saat latihan, banyak diantara dalam pemain masih melakukan kesalahan *passing* seperti salah *passing* sehingga bola dikuasai oleh lawan dan belum menguasai teknik *passing* yang baik. Di saat melakukan uji coba terdapat SSB PS Obor berhasil melakukan *passing* sebanyak 19 kali dan 24 kali salah *passing* di babak pertama, pada babak kedua SSB Obor berhasil melakukan *passing* sebanyak 25

kali dan 18 kali salah *passing*, jadi total *passing* yang berhasil dilakukan oleh SSB Obor 44 kali dan 42 kali melakukan salah *passing*. Padahal itu *passing* yang sangat diperlukan dalam sepakbola.

Kemudian pada saat Observasi, peneliti juga melakukan diskusi ataupun tanya jawab dengan staf pelatih SSB PS Obor yaitu Coach Jon Rifanus, tentang tingkat kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor baik dari segi penguasaan teknik maupun bentuk-bentuk latihan yang diberikan. Menurut Coach Jon Rifanus, memang masih banyak pemain yang belum menguasai teknik *passing* dengan baik dan juga kondisi fisik masih lemah.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan menguasai *passing* pemain sepak bola SSB PS Obor Solok. Melihat lemahnya kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor, peneliti menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti kondisi fisik, mental, penguasaan *passing*, sarana dan prasarana pendukung latihan, status gizi serta metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok.

Untuk mengatasi masalah tersebut, metode yang dilakukan yaitu metode latihan *Circuit Training* dan latihan kombinasi. Sedangkan metode adalah cara-cara mengajar khusus yang digunakan dalam mengelola pengetahuan, prinsip-prinsip, norma-norma peraturan-peraturan yang berlaku dalam olahraga atau semua yang penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya keefektifan dalam belajar. Metode latihan *Circuit Training* adalah suatu bentuk latihan menggunakan pos-pos dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan yang berbeda-beda. Diantaranya latihan kekuatan dan koordinasi untuk meningkatkan kemampuan *passing*. Kombinasi adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi pemain, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi pemain menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan *passing*.

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh latihan *Circuit Training* dan latihan

kombinasi terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol (*Independent variable and dependent variable*). Tempat Penelitian ini dilakukan atau dilaksanakan di Lapangan Ampang Kualo Kota Solok. Penelitian ini direncanakan sesuai dengan program latihan yang sudah dipersiapkan dan dimulai setelah proposal diseminarkan dan disetujui oleh dosen yang bersangkutan. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB PS Obor Solok yang berjumlah 20 orang yang usianya 15-17 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) Tes *passing* (Winarno, 2006). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis dengan memakai uji t. Jika populasi berdistribusi normal dan kelompok data bervariasi homogen maka dipakai t-test menurut (Fardi, 2011: 51)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Distribusi Rata-Rata Kemampuan Passing Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok Sebelum Dan Sesudah *Circuit Training*

Tabel 1. Distribusi Rata-rata Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok Sebelum Dan Sesudah *Circuit Training*

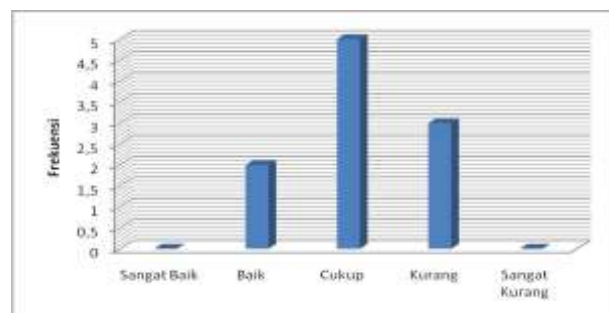
<i>Circuit Training</i>	Mean	SD	Min	Maks	n
PreTest Sirkuit	4.9	0.738	4	6	10
PostTest Sirkuit	7.2	0.919	9	9	10

Tabel 1 menggambarkan nilai rata-rata kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok sebelum latihan sirkuit adalah 4.9 dengan standar deviasi  $\pm 0.738$ , nilai minimum 4 dan nilai maksimum 9. Sesudah latihan sirkuit adalah 7.2 dengan standar deviasi  $\pm 0.919$ , nilai minimum 6 dan nilai maksimum 9.

Tabel 1. Distribusi Rata-rata Kemampuan *Passing* Penalti Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok Sebelum *Circuit Training*

Skala Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
> 6	Sangat Baik	0	0.0
5.27-6.00	Baik	2	20.0
4.53-5.26	Cukup	5	50.0
3.79-4.52	Kurang	3	30.0
< 3.79	Sangat Kurang	0	0.0
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100.0</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok sebelum *circuit training* dari 10 orang sampel dengan 2 orang (20.0%) memiliki kemampuan *passing* dengan klasifikasi baik, 5 orang (50.0%) memiliki kemampuan *passing* dengan klasifikasi cukup dan 3 orang (30.0%) memiliki kemampuan *passing* dengan klasifikasi kurang.



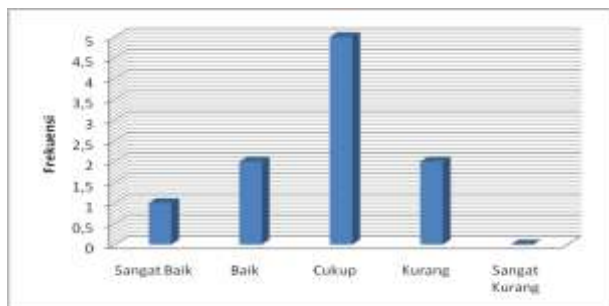
Gambar 1. Histogram Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok Sebelum *Circuit Training*

Tabel 2. Distribusi Rata-rata Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok Sesudah *Circuit Training*

Skala Nilai	Kategori	Frek	Persentase (%)
> 8.58	Sangat Baik	1	10.0
7.65 - 8.58	Baik	2	20.0
6.74 - 7.64	Cukup	5	50.0
5.82 - 6.73	Kurang	2	20.0
< 5.82	Sangat Kurang	0	0.0
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100.0</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok sesudah *circuit training* dari 10 orang sampel dengan 1 orang (10.0%) memiliki kemampuan *passing* dengan klasifikasi sangat baik, 2 orang (20.0%) memiliki

kemampuan *passing* dengan klasifikasi baik, 5 orang (50.0%) memiliki kemampuan *passing* dengan klasifikasi cukup, dan 2 orang (20.0%) memiliki kemampuan *passing* dengan klasifikasi kurang.



Gambar 2. Histogram Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok Sesudah *Circuit Training*

## 2. Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok Sebelum dan Sesudah Latihan Kombinasi

Tabel 3. Distribusi Rata-rata Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok Sebelum dan Sesudah Latihan Kombinasi

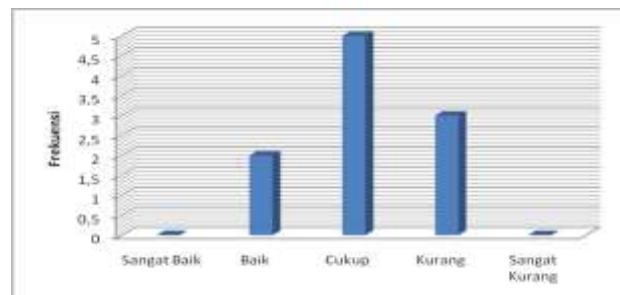
Latihan Kombinasi	Mean	SD	Min	Mak	n
Pre Test Kombinasi	4.9	0.738	4	6	10
Post Test Kombinasi	7.3	1.252	5	9	10

Tabel 3 menggambarkan nilai rata-rata kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok sebelum latihan kombinasi adalah 4.9 dengan standar deviasi  $\pm 0.738$ , nilai minimum 4 dan nilai maksimum 9. Sesudah latihan latihan kombinasi adalah 7.3 dengan standar deviasi  $\pm 1.252$ , nilai minimum 5 dan nilai maksimum 9.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok Sebelum Latihan Kombinasi

Skala Nilai	Kategori	Frek	Persentase (%)
> 6	Sangat Baik	0	0.0
5.27-6.00	Baik	2	20.0
4.53-5.26	Cukup	5	50.0
3.79-4.52	Kurang	3	30.0
< 3.79	Sangat Kurang	0	0.0
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100.0</b>

Tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok sebelum latihan kombinasi dari 10 orang sampel dengan 2 orang (20.0%) memiliki kemampuan *passing* dengan klasifikasi baik, 5 orang (50.0%) memiliki kemampuan *passing* dengan klasifikasi cukup dan 3 orang (30.0%) memiliki kemampuan *passing* dengan klasifikasi kurang.

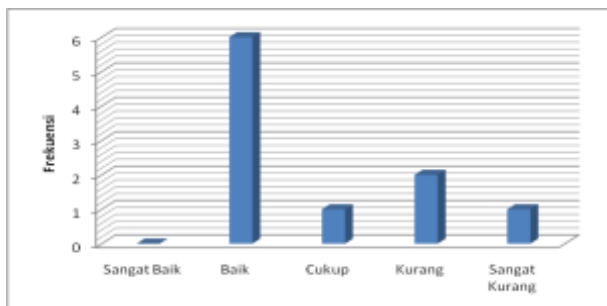


Gambar 3. Histogram Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok Sebelum Latihan Kombinasi

Tabel 5. Distribusi Rata-rata Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok Sesudah Latihan Kombinasi

Skala Nilai	Kategori	F	Persentase (%)
> 9,18	Sangat Baik	0	0.0
7,93 -9,18	Baik	6	60.0
6,67 - 7,92	Cukup	1	10.0
5,42-6,66	Kurang	2	20.0
< 5,42	Sangat Kurang	1	10.0
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100.0</b>

Tabel 5 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok sesudah latihan kombinasi dari 10 orang sampel dengan 6 orang (60.0%) memiliki kemampuan *passing* dengan klasifikasi baik, 1 orang (10.0%) memiliki kemampuan *passing* dengan klasifikasi cukup, 2 orang (20.0%) memiliki kemampuan *passing* dengan klasifikasi kurang dan 1 orang (10.0%) memiliki kemampuan *passing* klasifikasi sangat kurang.



Gambar 4. Histogram Kemampuan Passing Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok Sesudah Latihan Kombinasi

## PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh Circuit Training Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok

Hasil penelitian didapatkan nilai  $t$  hitung = 8,835 sedangkan  $t$  tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  dan  $dk = 9$ . Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $8,835 > 1.833$ ). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok.

Menurut Irawadi (2014: 26) :“Metoda latihan sirkuit adalah suatu bentuk pos-pos dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda pengaturan waktu pembebanan dan istirahat ada latihan sirkuit. Pengaturan waktu pembebanan dan waktu istirahat pemulihan ialah waktu pembebanan latihan tergantung intensitas. Jika intensitas (beban kerja) berat, maka waktu istirahat yang dibutuhkan untuk pemulihan lebih lama. Sebaliknya jika intensitas latihan ringan, maka waktu istirahat yang dibutuhkan lebih sedikit.”

Latihan ini merupakan suatu rangkaian, dimana setelah selesai pada satu pos, maka pindah ke pos berikutnya. Latihan ini efektif untuk mengembangkan semua unsur kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat.

Pada penelitian terlihat adanya pengaruh latihan *sircuit training* mempengaruhi kemampuan *passing* pemain sepak bola dimana terjadinya peningkatan rata kemampuan *passing* setelah dilakukan latihan *sircuit training*. Hal ini dapat disebabkan karena terjadinya peningkatan kemampuan kondisi fisik pemain setelah

diberikan latihan. Hal ini disebabkan karena sikap badan dan tumpuan yang sangat menentukan hasil *passing* yang dilakukan. Dimana dalam cabang olahraga sepak bola untuk melakukan *passing* yang baik, atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat melakukan *passing* dengan maksimal.

Sesuai dengan pendapat Harsono (2004:42) mengungkapkan bahwa keuntungan latihan dengan menggunakan sistem *circuit* adalah : a) meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat, b) setiap atlet dapat berlatih menurut kemajuannya masing-masing, c) setiap atlet dapat mengoreksi kemajuannya sendiri, d) latihan mudah diawasi, e) hemat waktu, karna dalam waktu yang relatif singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus.

Pelaksanaan latihan *circuit training* dilakukan dengan caraterdapat beberapa pos yang mana di setiap pos bentuk latihan yang berbeda-beda. Di dalam latihan *circuit training* terdapat pelaksanaannya yang mana bentuk latihan dan waktu pelaksanaan yang telah ditetapkan, sehingga latihannya telah di bentuk dengan sedemikian rupa yang telah dilampirkan.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan adanya pengaruh latihan *sircuit training* mempengaruhi kemampuan *passing* pemain. Dimana dengan dilakukannya latihan *sircuit training* maka akan terjadi peningkatan kemampuan fisik pemain karena dapat meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat sehingga pemain dapat melakukan kemampuan *passing* dengan baik. Dengan demikian, untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain maka perlu dilakukannya latihan *sircuit training* secara rutin dan tersistematis.

### 2. Pengaruh Latihan Kombinasi Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok.

Hasil penelitian didapatkan nilai  $t$  hitung = 6.466 sedangkan  $t$  tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  dan  $dk = 9$ . Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6.466 > 1.833$ ). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan kombinasi terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok.



Latihan kombinasi atau variasi adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. Variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan. Variasi latihan adalah keterampilan yang harus dikuasai guru atau pelatih dalam pembelajaran, untuk mengatasi kebosanan peserta didik atau atlet, agar selalu antusias, tekun dan penuh partisipasi. Variasi dalam proses pembelajaran adalah perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. (Mulyasa 2010:78).

Terlihat pada penelitian bahwa adanya pengaruh latihan kombinasi terhadap kemampuan *passing* pemain. Hal ini dapat disebabkan karena adanya latihan kombinasi, tidak menimbulkan kebosanan bagi pemain sehingga bisa meningkatkan mental, kepercayaan diri dan konsentrasi atlet dalam melakukan *passing*.

Pelaksanaan latihan kombinasi dilakukan dengan cara bentuk latihan yang bervariasi, tujuan latihan kombinasi adalah untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain PS SSB OBOR Solok, sehingga latihan ini mengurangi rasa jenuh pemain di saat latihan dan pemain lebih menikmati bentuk latihan yang telah dibentuk.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan adanya pengaruh latihan kombinasi terhadap kemampuan *passing* pemain. Dimana dengan latihan kombinasi dapat meningkatkan motivasi pemain, karena latihan kombinasi yang bertujuan untuk agar pemain tidak jenuh dalam melakukan latihan, sehingga dapat melakukan *passing*. Oleh sebab itu untuk mendapatkan tendangan penalti seperti yang diinginkan seorang atlet harus menggunakan latihan *passing*.

### 3. Perbedaan Latihan Sirkuit dan Latihan Kombinasi Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola SSB PS Obor Solok.

Hasil penelitian didapatkan nilai  $t$  hitung = 0.246 sedangkan  $t$  tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  dan  $dk = 9$ . Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $0.246 < 1.833$ ). Dapat disimpulkan

bahwa adanya perbedaan latihan *circuit training* dan latihan kombinasi terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok. Namun dari segi rata-rata terjadi peningkatan yang sedikit lebih tinggi pada pemain yang diberikan latihan kombinasi dibandingkan dengan pemain yang diberikan latihan *circuit training*. Dimana pada latihan latihan *circuit training* didapatkan rata-rata sebesar 7.2 dan latihan kombinasi didapatkan rata-rata sebesar 7.3.

Terlihat pada penelitian bahwa tidak adanya perbedaan kemampuan *passing* pemain antara kelompok yang diberikan latihan *sircuit training* maupun pemain yang diberikan latihan kombinasi. Hal ini menunjukkan bahwa antara latihan *sircuit training* dengan latihan kombinasi sama-sama efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing*.

Latihan *Circuit Training* merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda. Sedangkan kombinasi adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. Variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan. Dengan demikian dari kedua bentuk latihan tersebut memiliki perbedaan bentuk latihan dan cara dalam pelaksanaannya, sehingga diperoleh hasil yang berbeda dalam latihan *Circuit Training* dan kombinasi terhadap kemampuan *passing* pemain sekolah sepakbola SSB PS Obor Solok. Dengan demikian meskipun dari kedua bentuk latihan tersebut memiliki perbedaan bentuk latihan dan cara dalam pelaksanaannya, namun memiliki kemampuan yang sama dalam meningkatkan kemampuan *passing*. Hanya terjadi sedikit peningkatan rata-rata pada latihan kombinasi.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa tidak adanya perbedaan kemampuan *passing* antara kelompok yang diberikan latihan *sircuit training* dengan kelompok yang diberikan latihan kombinasi. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *sircuit training* memiliki keefektifan yang sama dengan latihan kombinasi dalam

meningkatkan kemampuan tendangan *passing* pemain. Hal ini menunjukkan bahwa kedua latihan ini efektif diterapkan pada pemain dalam meningkatkan kemampuan *passing*. Dalam hal ini dituntut kejelian pelatih untuk menentukan jenis pelatihan yang tepat dan cocok diterapkan bagi pemain sehingga dapat meningkatkan kemampuan *passing* pemain.

## **SIMPULAN**

1. Pada kelompok diberi latihan *circuit training* didapatkan  $t_{hitung} = 8,835$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1.833 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  dan  $dk = 9$ . Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $8,835 > 1.833$ ). adanya pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok. Artinya adalah jika latihan *circuit training* ditingkatkan maka kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok juga akan meningkat menjadi lebih baik.
2. Pada kelompok diberi kombinasi didapatkan nilai  $t_{hitung} = 6.466$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1.833 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  dan  $dk = 9$ . Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6.466 > 1.833$ ). adanya pengaruh latihan kombinasiterhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok.. Artinya adalah jika latihan kombinasi ditingkatkan maka kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok juga akan meningkat menjadi lebih baik.
3. Tidak adanya perbedaan latihan *circuit training* dan latihan kombinasiterhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola SSB PS Obor Solok, dimana nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $0.246 < 1.729$ ). Artinya adalah pelatih bisa memilih salah satu latihan untuk pemain dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepakbola karena kedua latihan ini sama-sama efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing*.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- E. Mulyasa, (2010). Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Fardi, Adnan, 2011. *Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik 2*. Padang: FIK UNP.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: UPI.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*.