

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGINGIRING BOLA DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA PUTRA KELAS X
SMAN 4 PALU**

**Rizky Ade Putra
Hendrik Mentara
Marhadi**

Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi Tadulako Tondo
Telp. 429743 Pos. 246-247-248-249-250
Palu Sulawesi Tengah

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh *circuit training* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola putra kelas X SMAN 4 Palu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola putra kelas X SMAN 4 Palu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir). Lokasi penelitian adalah di SMAN 4 Palu. Peneliti mengumpulkan data dari 20 siswa sebagai subjek penelitian atau sampel penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes, jenis tesnya adalah tes *performance* yang merupakan tes kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Berdasarkan analisa dengan memakai rumus uji t, bahwa untuk tes kemampuan menggiring bola diperoleh perhitungan, yaitu t_{hitung} sebesar 17,73 dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% d.b = (N-1) = (20-1) = 19 sebesar 2,093. Jadi t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} atau $t_{hitung} = 17,73 > t_{tabel} = 2,093$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan (berarti), pada *circuit training* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa *circuit training* dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola putra kelas X SMAN 4 Palu. Saran dalam penelitian ini di harapkan bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola, seperti; kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.

Kata Kunci : *Circuit training*, menggiring bola (*dribbli*)

PENDAHULUAN

Dalam bermain Sepakbola yang baik dan benar, seperti latihan menendang, mengumpan, menggiring, latihan *one touch football*, latihan *footwork* dan lain- lain. Padahal di negara-negara lain, latihan-latihan dasar adalah menu utama dalam suatu latihan Sepakbola. Paling tidak, dengan latihan teknik dasar, para pemain bisa latihan menendang bola 100 kali, menggiring bola 50 kali, dan mengoper bola 50 kali, bahkan mungkin bisa lebih dari itu.

Bahkan di *Football Clinic* terutama untuk anak-anak, mereka ditekankan untuk melakukan latihan teknik dasar, seperti: menendang, mengoper, menggiring, serta penguasaan bola. Belum sesuai dengan permainan sepakbola sebagai mana mestinya mereka hanya bertanding 3 lawan 3 atau 5 lawan 5. Sehingga mereka lebih intensif latihan penguasaan bola, pengoperan serta *footwork* skillnya. Yang lebih memprihatinkan lagi adalah bahkan latihan fisik hampir ditinggalkan sepenuhnya, sehingga fisik pemain Sepakbola Indonesia rata-rata lemah dan mempunyai nafas yang pendek, terkecuali pemain-pemain tertentu yang mempunyai talenta dan fisik yang sangat baik.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan observasi di SMAN 4 Palu menunjukkan bahwa pada umumnya siswa yang mengikuti pembelajaran penjas orkes, khususnya pada cabang olahraga sepakbola bagi siswa putra ternyata masih banyak siswa yang bermain sepakbola dalam hal menggiring bola belum menguasai teknik menggiring bola yang baik pada saat bermain sepakbola. Hal itu sangat berpengaruh jika siswa tersebut sedang dalam pertandingan kejuaraan atau pertandingan antar kelas.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Tabel 3.1 rancangan penelitian

Sampel	⇒	<i>pretest</i>	⇒	perlakuan	⇒	<i>posttest</i>
R		O ₁		X		O ₂

Sumber : Arikunto (2006 :85)

Keterangan :

R : Sampel

O₁ : Tes awal

X : Perlakuan

O₂ : Tes akhir

Populasi

Menurut Arikunto (1998:155) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini populasi yang dipergunakan adalah seluruh siswa putra kelas X SMA Negeri 4 Palu.

Tabel 3.2. Keadaan seluruh siswa putra kelas X SMA Negeri 4 Palu.

No	Kelas	Laki-laki
1	X A	15
2	X B	16
3	X C	12
4	X D	15
5	X E	16
6	X F	12
7	X G	16
8	X H	18
Jumlah		120

Sumber : Data Kesiswaan SMA Negeri 4 Palu, 2015

Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). Untuk jumlah sampel yang digunakan peneliti berjumlah 20 siswa yang menggunakan teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* artinya peneliti langsung menentukan 20 siswa yang menjadi sampel.

Instrumen penelitian

Instrument pengumpulan data mempunyai peranan sangat penting dalam suatu penelitian. Instrument penelitian adalah alat pada waktu penelitian saat menggunakan metode (Suharsimi Arikunto, 1996). Adapun alat dan fasilitas yang digunakan sebagai berikut a) bola sepak, b) stopwatch, c) pencatat hasil atau formulir, d) lapangan tes, e) *cone*. f) meter.

Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data sebagai berikut :

1) Tes Awal (*pretest*)

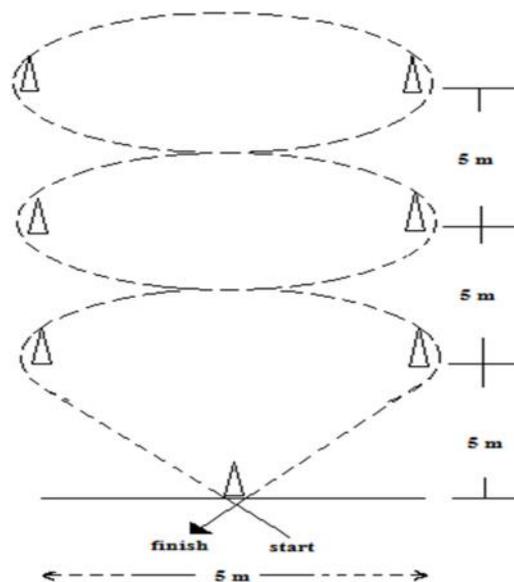
Tes awal yaitu sebanyak 20 siswa melakukan *dribbling* bola dengan cara satu per satu melewati *cone* yang telah disusun. Dan dimulai dari posisi *start* sampai *finish* untuk mengetahui prestasi awal dari sampel dan data yang didapatkan dicatat dalam satuan waktu (menit).

2) Tes Akhir (*posttest*)

Tes akhir yaitu sebanyak 20 siswa melakukan *dribbling* bola dengan cara satu per satu melewati *cone* yang telah disusun. Dan dimulai dari posisi *start* sampai *finish* untuk mengetahui prestasi awal dari sampel dan data yang didapatkan dicatat dalam satuan waktu (menit).

3) Petunjuk pelaksanaan tes kemampuan menggiring bola *pretest* dan *posttest*

Pelaksanaan tes kemampuan menggiring bola yaitu sebanyak 20 siswa melakukan *dribbling* bola dengan cara satu per satu melewati *cone* yang telah disusun dan dimulai dari posisi *start* sampai *finish* untuk mengetahui prestasi awal maupun prestasi akhir siswa. data hasil yang didapatkan dicatat dalam satuan waktu (menit). Adapun gambar *circuit* yang digunakan peneliti dalam uji tes menggiring bola *pretest* dan *posttest* sebagai berikut :



Gambar 3.1 Lintasan dalam tes menggiring bola

Sumber : Nurhasan (2007:212)

Rizky Ade Putra, *Circuit training*, menggiring bola (*dribbling*), sepakbola.

Jadwal Latihan

Hari	Waktu	Tempat
Senin	15.30 – 17.30 Wita	Lapangan sepakbola SMAN 4 PALU
Selasa	15.30 – 17.30 Wita	
Rabu	15.30 – 17.30 Wita	
Kamis	15.30 – 17.30 Wita	

Program Latihan

Minggu	Bentuk latihan	Frekuensi	Interval
I	<i>Pre-test</i>	1 kali	2 menit
	1. Pemanasan 2. Uji tes menggiring bola 3. Pendinginan		
II	1. Pemanasan	2 kali	5 menit
	2. <i>Dribbling</i> bola melewati <i>cone</i> , yang terdiri dari 4 pos.		
	3. Pendinginan		
III	1. Pemanasan	2 kali	5 menit
	2. <i>Dribbling</i> bola melewati <i>cone</i> , yang terdiri dari 4 pos.		
	3. Pendinginan		
IV	1. Pemanasan	1 kali	5 menit
	2. <i>Dribbling</i> bola melewati <i>cone</i> , yang terdiri dari 4 pos.		
	3. Pendinginan		
V	<i>Post-test</i>	1 kali	2 menit
	1. Pemanasan 2. Uji tes menggiring bola		

	3. Pendinginan		
--	----------------	--	--

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Penyajian Data

4.1.1 Data tes awal hasil kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola putra kelas X SMAN 4 Palu tercantum dalam tabel berikut :

Tabel 4.1 hasil tes awal (*pretest*) kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola putra kelas X SMAN 4 Palu.

No	Nama Siswa	L/P	Kemampuan Menggiring Bola (Menit)
1.	Muh. Fikri	L	0.71 menit
2.	Moh. Risky Afandi	L	0.8 menit
3.	Muh. Rohim	L	0.63 menit
4.	Isuan Aditya	L	0.61 menit
5.	Adrian Renaldi	L	0.63 menit
6.	Moh. Anandar	L	0.75 menit
7.	Adam. L	L	0.76 menit
8.	Ade Gunawan	L	0.75 menit
9.	Fery Irawan	L	0.66 menit
10.	Adhyatma	L	0.73 menit
11.	Muh. Angga	L	0.71 menit
12.	Muh. Naim	L	0.61 menit
13.	Muh. Farid	L	0.65 menit
14.	Muzaik. R	L	0.63 menit
15.	Sudirman	L	0.65 menit
16.	Hafiz	L	0.63 menit
17.	Akbar	L	0.76 menit
18.	Samsul	L	0.56 menit
19.	Adam Hadir	L	0.58 menit
20.	Dirga	L	0.58 menit
Jumlah		X	13,46 menit

Sumber : Data Penelitian (2015)

Berdasarkan tabel 4.1 (*pretest*) di atas, kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa putra kelas X SMAN 4 Palu, sebelum diberikan *circuit training* dari 20 siswa di peroleh kemampuan menggiring bola dengan waktu tertinggi atau tercepat adalah 0,56 menit sedangkan waktu terendah atau terlambat adalah 0,8 menit.

4.1.2 Data tes akhir (*posttest*) kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola putra kelas X SMAN 4 Palu. Tercantum dalam tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2 Hasil tes akhir (*posttest*) kemampuan menggiring bola siswa putra kelas X SMAN 4 Palu.

No	Nama Siswa	L/P	Kemampuan Menggiring Bola (Menit)
1.	Muh. Fikri	L	0.45 menit
2.	Moh. Risky Afandi	L	0.5 menit
3.	Muh. Rohim	L	0.48 menit
4.	Isuan Aditya	L	0.4 menit
5.	Adrian Renaldi	L	0.41 menit
6.	Moh. Anandar	L	0.46 menit
7.	Adam. L	L	0.51 menit
8.	Ade Gunawan	L	0.58 menit
9.	Fery Irawan	L	0.41 menit
10.	Adhyatma	L	0.46 menit
11.	Muh. Angga	L	0.48 menit
12.	Muh. Naim	L	0.5 menit
13.	Muh. Farid	L	0.38 menit
14.	Muzaik. R	L	0.41 menit
15.	Sudirman	L	0.41 menit
16.	Hafiz	L	0.46 menit
17.	Akbar	L	0.43 menit
18.	Samsul	L	0.38 menit
19.	Adam Hadir	L	0.43 menit
20.	Dirga	L	0.38 menit
Jumlah		X	9 menit

Sumber : Data Penelitian (2015)

Berdasarkan tabel 4.2 (*posttest*) di atas, kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa putra kelas X SMAN 4 Palu, sesudah diberikan *circuit training* dari 20 siswa diperoleh kemampuan menggiring bola dengan waktu tertinggi atau tercepat adalah 0,38 menit dan waktu terendah atau terlambat adalah 0,58 menit. Data hasil tes dapat dilihat kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola putra kelas X SMAN 4 Palu mengalami peningkatan dibanding hasil *pretest* (tes awal). Jadi dapat ditarik kesimpulan, ada pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap kemampuan menggiring bola.

Selanjutnya data hasil kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola sebelum dan sesudah diberikan *circuit training* di uji normalitas menggunakan program Spss 18 (*Statistical Product and Service Solution*). Pengujian normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data yang dimaksud adalah nilai dari *pretest* dan *posttest* kemampuan menggiring bola. uji ini didasarkan pada uji statistik yaitu *Uji Shapiro-Wilk*. Kriteria yang digunakan yaitu jika signifikan < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, jika signifikansi > 0,05 maka data berdistribusi normal (Priyatno, 2013).

Persyaratan Uji Analisis Data

Selanjutnya data hasil kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola sebelum dan sesudah diberikan *circuit training* di uji normalitas menggunakan program Spss 18 (*Statistical Product and Service Solution*). Pengujian normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data yang dimaksud adalah nilai dari *pretest* dan *posttest* kemampuan menggiring bola. uji ini didasarkan pada uji statistik yaitu *Uji Shapiro-Wilk*. Kriteria yang digunakan yaitu jika signifikan < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, jika signifikansi > 0,05 maka data berdistribusi normal (Priyatno, 2013).

4.1.3 Data uji tes normalitas, lebih jelasnya tercantum pada tabel 4.3 sebagai berikut :

Tabel 4.3 Data tes uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.180	20	.089	.929	20	.150
Posttest	.140	20	.200*	.935	20	.197

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, kriteria yang digunakan yaitu jika signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, jika signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal (Priyatno, 2013). Tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data *pretest* 0.150 lebih $>$ lebih dari taraf signifikansinya 0,05 dan data *posttest* 0.197 lebih $>$ dari taraf signifikansinya 0,05. Data hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola putra kelas X SMAN 4 Palu, terdistribusi normal.

4.1.4 Data hasil kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola putra kelas X SMAN 4 Palu sebelum dan sesudah diberikan *circuit training* dikelompokkan dalam satu tabel dan akan dihitung selisihnya. Lebih jelasnya tercantum pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4 Selisih waktu kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola sebelum dan sesudah diberikan *circuit training*.

No	Nama siswa	X1	X2	D (X1-X2)	d (D-MD)	d ²
1	Muh. Fikri	0.71 menit	0.45 menit	0.26	0.0365	0.001332
2	Moh. Risky	0.8 menit	0.5 menit	0.3	0.0765	0.005852
3	Muh. Rohim	0.63 menit	0.48 menit	0.15	-0.0735	0.005402
4	Isuan Aditya	0.61 menit	0.4 menit	0.21	-0.0135	0.000182
5	Adrian Renaldi	0.63 menit	0.41 menit	0.22	0.0035	0.000012
6	Moh. Anandar	0.75 menit	0.46 menit	0.29	0.0665	0.004422
7	Adam. L	0.76 menit	0.51 menit	0.25	0.0265	0.000702
8	Ade Gunawan	0.75 menit	0.58 menit	0.17	-0.0535	0.002862
9	Fery Irawan	0.66 menit	0.41 menit	0.25	0.0265	0.000702
10	Adhyatma	0.73 menit	0.46 menit	0.27	0.0465	0.002162
11	Muh. Angga	0.71 menit	0.48 menit	0.23	0.0065	0.000042
12	Muh. Naim	0.61 menit	0.5 menit	0.11	-0.1135	0.012882
13	Muh. Farid	0.65 menit	0.38 menit	0.27	0.0465	0.002162
14	Muzaik. R	0.63 menit	0.41 menit	0.22	0.0035	0.000012
15	Sudirman	0.65 menit	0.41 menit	0.24	0.0165	0.000272
16	Hafiz	0.63 menit	0.46 menit	0.17	0.0535	0.002862
17	Akbar	0.76 menit	0.43 menit	0.33	0.1065	0.011342
18	Samsul	0.56 menit	0.38 menit	0.18	-0.0435	0.001892
19	Adam Hadir	0.58 menit	0.43 menit	0.15	-0.0735	0.005402
20	Dirga	0.58 menit	0.38 menit	0.2	-0.0235	0.000552

Rizky Ade Putra, *Circuit training*, menggiring bola (*dribbling*), sepakbola.

Jumlah	X1=13,46 menit	X2= 9 menit	D = 4.47	d = 0.121	d²= 0.06105
---------------	---------------------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------------------

Sumber : Data Penelitian (2015)

Untuk mencari nilai mean deviasi (MD) adalah sebagai berikut :

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

$$MD = \frac{4.47}{20}$$

$$MD = 0.2235$$

Berdasarkan tabel 4.4 di atas diperoleh hasil keseluruhan *pretest* (tes awal) adalah ($\sum X1 = 13.46$), sedangkan jumlah keseluruhan hasil tes akhir ($\sum X2 = 9$), nilai beda dari *pretest* (X1) dan *posttest* (X2) sebesar ($\sum d = 0.121$) dan nilai varians dari *pretest* dan *posttest* adalah $\sum d^2 = 0.06105$

Berikut dilanjutkan pada perhitungan uji-t dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\frac{\sum d^2}{N N-1}}$$

$$t = \frac{0.2235}{\frac{0.06105}{20 \cdot 20-1}}$$

$$t = \frac{0.2235}{\frac{0.06105}{380}}$$

$$t = \frac{0.2235}{0.0126}$$

$$t = 17,73$$

Perhitungan statistik diperoleh t hitung = 0.06105 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = (N-1) = (20-1) = 19, nilai t tabel = 2,093 hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau $17,73 > 2,093$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil *pretest* (tes awal) kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa putra kelas X SMAN 4 Palu, sebelum diberikan *circuit training* dari 20 siswa di peroleh kemampuan menggiring bola dengan waktu tertinggi atau tercepat adalah 0.56 menit sedangkan waktu terendah atau

terlambat adalah 0.8 menit. Dan data hasil *posttest* (tes akhir) kemampuan menggiring bola sesudah diberikan *circuit training* dari 20 siswa diperoleh kemampuan menggiring bola dengan waktu tertinggi atau tercepat adalah 0.38 menit dan waktu terendah atau terlambat adalah 0.5 menit.

Selanjutnya data hasil kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola sebelum dan sesudah diberikan *circuit training* di uji normalitas menggunakan program Spss 18 (*Statistical Product and Service Solution*). Pengujian normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data yang dimaksud adalah nilai dari *pretest* dan *posttest* kemampuan menggiring bola. Uji ini didasarkan pada uji statistik yaitu *Uji Shapiro-Wilk*. Kriteria yang digunakan yaitu jika signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, jika signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal (Priyatno, 2013).

Dan setelah uji tes normalitas data dilakukan menggunakan program Spss 18 (*Statistical Product and Service Solution*) dimana uji ini didasarkan pada uji statistik yaitu *Uji Shapiro-Wilk*, dan hasilnya menunjukkan bahwa data *pretest* (tes awal) adalah 0.150 lebih $>$ lebih dari taraf signifikansinya 0,05 dan data *posttest* (tes akhir) adalah 0.197 lebih $>$ dari taraf signifikansinya 0,05. Data hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola putra kelas X SMAN 4 Palu, terdistribusi normal.

Selanjutnya data hasil kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola putra kelas X SMAN 4 Palu sebelum dan sesudah diberikan *circuit training* dikelompokkan dalam satu tabel 4.4 akan dihitung selisihnya dimana nilai X_1 dan X_2 atau jumlah tertinggi dikurangi jumlah terendah dan diperoleh hasil keseluruhan *pretest* (tes awal) adalah ($\sum X_1 = 13.46$), sedangkan jumlah keseluruhan hasil tes akhir ($\sum X_2 = 9$), nilai beda dari *pretest* (X_1) dan *posttest* (X_2) sebesar ($\sum d = 0.121$) dan nilai varians dari *pretest* dan *posttest* adalah ($\sum d^2 = 0.06105$). Dan berdasarkan hasil perhitungan memakai rumus uji t dimana t hitung = 17,73 lebih besar dari t tabel = 2,093 karena t hitung lebih besar lebih besar dari t tabel atau $17,73 > 2,093$ pada taraf signifikan 5 % dengan derajat perbedaan ($d.f = N-1 = 20-1 = 19$), maka hipotesis (H_0) yang menyatakan tidak

ada pengaruh *circuit training* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola ditolak sehingga hipotesis (H_a) diterima. Dengan demikian hipotesis menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara *circuit training* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola putra kelas X SMAN 4 Palu.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: *circuit training* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola putra kelas X SMAN 4 Palu. Dan hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* (tes awal) dan *post test* (tes akhir) yaitu dengan t hitung = 17,73 lebih besar dari t tabel = 2,093. Karena nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel atau $17,73 > 2,093$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan ($d.b$) = $(N-1) = (20-1) = 19$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *circuit training*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *circuit training* memberikan pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola putra kelas X SMAN 4 Palu.

Adapun beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi siswa putra SMAN 4 Palu khususnya untuk cabang olahraga sepakbola agar menggunakan *circuit training* untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. dalam hal ini sebagai siswa bisa menyarankan kepada guru penjaskes atau pelatih sepakbolanya agar memberikan latihan tersebut pada program latihannya.
2. Bagi guru penjaskes SMAN 4 Palu agar meningkatkan kreativitas dalam mengajar atau latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan program latihan yang bervariasi. Oleh karena itu agar siswa memiliki kemampuan dalam menggiring bola yang baik maka dapat diterapkannya *circuit training* dalam proses pembelajaran penjas orkes oleh guru olahraga khususnya olahraga sepakbola pada siswa putra sehingga dapat meningkatkan kemampuannya dalam hal menggiring bola pada permainan sepakbola.

Rizky Ade Putra, *Circuit training*, menggiring bola (*dribbling*), sepakbola.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola, seperti; kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bompa. O. Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall Hunt Publishing Company.

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Dodolanweb.blogspot.com/2014/08/teknik-cara-mengontrol-bola.html?m=1

Hanif Dedi Irawan. (2010). Pengaruh Latihan *circuit training* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Pemain Sepakbola Usia 12-13 tahun di Sekolah Sepakbola Putra Tama Jambi dan Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.

Hartoto, Tomoliyus. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.

Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Joseph A. Luxbacher. (1999). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

Nurhasan. (2007). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: prinsip-prinsip dan penerapannya*, Ditjen Olahraga, Jakarta Pusat.

Priyatno, Duwi. (2013). *Mandiri Belajar Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Mediakom.

Remmy Mochtar. (1992). *Olahraga pilihan sepakbola*. Jakarta: Intan.

Rizky Ade Putra, *Circuit training*, menggiring bola (*dribbling*), sepakbola.

Rusli Lutan. (2000). *Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Soekatamsi. (1994). *Permainan Besar 1 Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sriwahyuni. Sutarmin (2006). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMA dan MA kelas XI*. Solo: PT. Tiga Serangkai

Sukadiyanto. (2005). *Dasar Kepelatihan. Diktat. Yogyakarta*: FIK UNY

Sucipto, Bambang, Indra, Nuryadi. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Sarumpaet. A. (1992). *Permainan Besar*. Semarang: Depdikbud.

Suharno. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.

Tangkudung, James (2006). *Coaching dan Aspek-Aspek Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.