

PENGARUH *DRIBBLING CIRCUIT* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SMPN 6 MARTAPURA

Akhmad Julianoor¹, Ramadhan Arifin², Norma Anggara³, Aryadi Rachman⁴

Jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia^{1,2,3,4}

email: akhmadjulianoor888@gmail.com¹, ramadhan.arifin@ulm.ac.id²,
norma.anggara@ulm.ac.id³, aryadi.rachman@ulm.ac.id⁴

Diterima: 26/06/2026; Direvisi: 03/07/2026; Diterbitkan: 03/08/2026

ABSTRAK

Rendahnya penguasaan teknik dasar menggiring bola pada peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SMPN 6 Martapura menjadi permasalahan utama dalam penelitian ini. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh penggunaan metode latihan yang cenderung monoton dan kurang variatif sehingga menghambat perkembangan keterampilan peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *dribbling circuit* terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SMPN 6 Martapura. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu melalui rancangan *One Group Pretest–Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 15 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen penelitian mengacu pada instrumen yang dikembangkan oleh Tantri dan Mashud. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan menggiring bola yang diberikan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji Paired Samples t-Test dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan menggiring bola setelah diberikan perlakuan metode *dribbling circuit*. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata waktu dari 22,260 detik pada pretest menjadi 18,140 detik pada posttest, dengan selisih sebesar 4,120 detik. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung sebesar 13,322 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *dribbling circuit* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SMPN 6 Martapura.

Kata kunci: *Dribbling Circuit, Menggiring Bola, Ekstrakurikuler Sepak Bola.*

ABSTRACT

The low mastery of basic dribbling skills among students in the football extracurricular program at SMPN 6 Martapura is the main problem in this study. This condition is assumed to be influenced by monotonous and less varied training methods, which hinder the development of students' skills. This study aims to determine the effect of the dribbling circuit training method on dribbling skills among students participating in the football extracurricular program at SMPN 6 Martapura. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design, specifically a *One Group Pretest–Posttest Design*. The sample consisted of 15 students selected using a saturated sampling technique. The research instrument was adapted from Tantri and Mashud. Data were collected through dribbling skill tests conducted before (pretest) and after (posttest) the treatment. The data were analyzed using a Paired Samples t-test with SPSS version 25. The results showed an improvement in dribbling skills after the implementation of

the dribbling circuit training method, indicated by a decrease in the mean time from 22.260 seconds in the pretest to 18.140 seconds in the posttest, with a difference of 4.120 seconds. The hypothesis test revealed a t-value of 13.322 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the alternative hypothesis was accepted. Therefore, it can be concluded that the dribbling circuit training method has a significant effect on improving dribbling skills among students in the football extracurricular program at SMPN 6 Martapura.

Keywords: *Dribbling Circuit, Dribbling Skill, Football Extracurricular Program.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan peserta didik secara menyeluruh. Peran tersebut mencakup aspek fisik, mental, dan sosial yang saling berkaitan dalam proses pembelajaran. Melalui aktivitas jasmani yang terstruktur, peserta didik tidak hanya dilatih kebugaran fisik, tetapi juga pembentukan karakter. Pendidikan jasmani juga menjadi sarana penting dalam menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, dan sportivitas (Muhyi et al., 2023). Selain itu, pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang secara sistematis mampu mendukung penguasaan keterampilan dasar olahraga sebagai bekal peserta didik dalam mengikuti aktivitas pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler (Anggara et al., 2021).

Olahraga sebagai bagian dari pendidikan jasmani memberikan manfaat yang luas bagi peserta didik. Manfaat tersebut tidak hanya terbatas pada peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek psikologis seperti pengurangan stres dan peningkatan motivasi belajar. Selain itu, aktivitas olahraga juga mendorong terbentuknya interaksi sosial yang positif antar peserta didik. Dengan demikian, olahraga memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan peserta didik secara holistik (Syailendra et al., 2024).

Salah satu implementasi pendidikan jasmani di sekolah adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler, khususnya sepak bola. Kegiatan ini memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengembangkan minat dan bakat di luar pembelajaran formal. Ekstrakurikuler sepak bola tidak hanya menekankan aspek keterampilan teknik, tetapi juga pembentukan karakter seperti kerja sama tim, disiplin, dan tanggung jawab. Hal ini menjadikan kegiatan ekstrakurikuler sebagai media penting dalam pengembangan potensi peserta didik (Hafid et al., 2021; Naldo et al., 2022). Pengembangan keterampilan dasar dalam kegiatan ekstrakurikuler juga menjadi indikator penting keberhasilan pembinaan olahraga di sekolah, karena penguasaan teknik dasar merupakan fondasi untuk meningkatkan performa permainan peserta didik (Alfiansyah et al., 2023).

Sepak bola sebagai olahraga beregu menuntut penguasaan berbagai teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Teknik tersebut meliputi menggiring bola, menendang, mengoper, mengontrol, dan menyundul bola. Di antara berbagai keterampilan tersebut, *dribbling* atau menggiring bola memiliki peran yang sangat penting dalam permainan. Keterampilan ini menentukan kemampuan pemain dalam menguasai bola, melewati lawan, serta membangun serangan secara efektif. Kemampuan *dribbling* yang baik juga memberikan keuntungan taktis karena memungkinkan pemain mempertahankan penguasaan bola di bawah tekanan lawan dan menciptakan ruang untuk mengembangkan serangan (Al Ghani et al., 2021; Paryadi et al., 2023). Upaya meningkatkan penguasaan teknik dasar sepak bola, termasuk kemampuan menggiring bola, memerlukan penerapan model pembelajaran yang tepat sehingga hasil belajar peserta didik dapat meningkat secara optimal (Al Zany et al., 2024; Azzahra & Nurhayati, 2025).

Keterampilan *dribbling* tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain. Komponen seperti kelincahan, koordinasi, dan kecepatan memiliki kontribusi besar terhadap keberhasilan *dribbling* dalam permainan. Pemain dengan kondisi fisik yang baik akan lebih mudah mengontrol bola dalam situasi permainan yang dinamis. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *dribbling* membutuhkan latihan yang terstruktur dan berkesinambungan (Bintara dan Hartono, 2023; Rusli & Jumareng, 2025). Selain itu, kualitas kondisi fisik, terutama power otot tungkai, juga menjadi faktor pendukung dalam menunjang performa teknik dasar sepak bola sehingga program latihan perlu memperhatikan aspek teknik dan kondisi fisik secara seimbang (Fauzi. M et al., 2025).

Pentingnya latihan yang mampu mengembangkan aspek teknik dan kondisi fisik tersebut perlu didukung oleh kondisi nyata di lapangan sebagai dasar penyusunan program latihan yang tepat. Berdasarkan hasil observasi pada peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SMPN 6 Martapura, ditemukan bahwa keterampilan menggiring bola masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari kurangnya kontrol bola, lambatnya pergerakan saat melewati rintangan, serta rendahnya kelincahan dalam permainan. Kondisi tersebut diduga disebabkan oleh metode latihan yang masih monoton dan kurang variatif. Akibatnya, proses latihan belum mampu meningkatkan keterampilan peserta didik secara optimal (Latif & Bakhri, 2023; Rizky et al., 2022).

Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya penerapan metode latihan yang lebih inovatif agar kelemahan yang ditemukan dapat diatasi secara sistematis. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan metode latihan yang lebih variatif dan efektif, salah satunya adalah *dribbling circuit* training. Metode ini merupakan bentuk latihan berbasis pos yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola secara sistematis. Setiap pos latihan memiliki fokus yang berbeda, seperti kontrol bola, kecepatan, dan kelincahan. Dengan metode ini, peserta didik dapat berlatih secara aktif, berulang, dan terarah sehingga kemampuan *dribbling* dapat meningkat secara optimal (Mirpana & Mahfud, 2024).

Efektivitas metode tersebut juga telah didukung oleh berbagai hasil penelitian sebelumnya sehingga layak dijadikan alternatif dalam pembelajaran maupun latihan sepak bola. Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan berbasis *circuit training* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*. Latihan ini terbukti mampu meningkatkan kemampuan teknis melalui variasi dan pengulangan gerakan yang terstruktur. Penelitian Latif dan Bakhri (2023) serta Yudistira (2024) menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan menggiring bola setelah penerapan metode *circuit training*. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Azzahra dan Nurhayati (2025) yang menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran yang inovatif mampu meningkatkan hasil belajar *dribbling*, serta Al Zany et al. (2024) yang melaporkan bahwa penerapan strategi pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar sepak bola peserta didik. Namun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji *dribbling circuit* dalam konteks ekstrakurikuler sepak bola tingkat SMP di Kabupaten Banjar, khususnya SMPN 6 Martapura, masih terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan metode *dribbling circuit training* yang disesuaikan dengan karakteristik kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP serta evaluasi pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* peserta didik dalam konteks sekolah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode *dribbling circuit training* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 6 Martapura.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (quasi-experimental research). Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest–Posttest Design, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok sampel yang diberi tes awal (*pretest*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*) tanpa kelompok kontrol. Desain ini dipilih untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling circuit* terhadap keterampilan menggiring bola peserta didik dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian dilaksanakan pada 13 Mei 2026 di kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMPN 6 Martapura. Populasi penelitian berjumlah 15 peserta didik yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Karena jumlah populasi relatif kecil, seluruh anggota populasi dijadikan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, sehingga jumlah sampel penelitian sebanyak 15 orang.

Prosedur penelitian terdiri atas tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi penyusunan program latihan, penentuan jadwal penelitian, serta pelaksanaan pretest untuk mengukur kemampuan awal menggiring bola. Tahap pelaksanaan berupa pemberian perlakuan menggunakan metode *dribbling circuit* selama empat kali pertemuan. Setiap pertemuan diawali dengan pemanasan selama ± 10 menit, dilanjutkan latihan inti, kemudian diakhiri dengan pendinginan selama ± 10 menit. Latihan *dribbling circuit* terdiri atas delapan pos yang dirancang untuk melatih kontrol bola, kelincahan, perubahan arah, dan kecepatan menggiring bola. Setelah seluruh perlakuan selesai diberikan, peserta didik mengikuti posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest.

Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan menggiring bola yang dikembangkan oleh Tantri dan Mashud (2023). Tes dilakukan dengan menggiring bola melewati lintasan yang telah ditentukan menggunakan tujuh rintangan hingga garis akhir, kemudian waktu tempuh dicatat menggunakan stopwatch. Instrumen tersebut telah melalui proses pengujian sehingga dinyatakan valid dan reliabel untuk mengukur keterampilan menggiring bola pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Data dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 25. Analisis diawali dengan uji normalitas Shapiro–Wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, mengingat jumlah sampel kurang dari 50 orang. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk memastikan keseragaman varians data sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan Paired Samples t-Test karena penelitian membandingkan dua hasil pengukuran yang berasal dari kelompok yang sama, yaitu nilai pretest dan posttest. Seluruh pengujian dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 15 peserta didik yang aktif mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 6 Martapura. Data diperoleh melalui tes keterampilan menggiring bola sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan menggunakan metode *dribbling circuit*. Seluruh instrumen yang digunakan telah dinyatakan valid dan reliabel. Hasil penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk mengetahui perbedaan kemampuan sebelum dan sesudah perlakuan.

Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, data terlebih dahulu disajikan dalam bentuk statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi awal dan akhir kemampuan peserta didik. Statistik deskriptif digunakan untuk menunjukkan nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan sebaran data hasil pengukuran pada tahap pretest maupun

posttest. Penyajian data ini memberikan gambaran awal mengenai perubahan keterampilan menggiring bola setelah peserta didik mengikuti latihan *dribbling circuit*. Hasil statistik deskriptif pretest dan posttest disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Min	Max
Pretest	15	22,260	2,3700	18,1	27,5
Posttest	15	18,140	1,8263	16,0	22,7

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan nilai antara hasil pretest dan posttest. Rata-rata waktu pada pretest sebesar 22,260 detik dengan nilai minimum 18,1 detik dan maksimum 27,5 detik. Setelah diberikan perlakuan berupa metode *dribbling circuit*, terjadi penurunan rata-rata waktu menjadi 18,140 detik dengan nilai minimum 16,0 detik dan maksimum 22,7 detik. Penurunan waktu tersebut menunjukkan adanya peningkatan keterampilan menggiring bola, karena semakin kecil waktu yang dibutuhkan maka semakin baik kemampuan yang dimiliki peserta didik.

Selanjutnya, sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji statistik parametrik, dilakukan uji prasyarat analisis untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi yang diperlukan. Uji prasyarat yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji normalitas untuk mengetahui apakah data hasil pretest dan posttest berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menjadi dasar dalam menentukan kelayakan penggunaan uji statistik parametrik pada tahap pengujian hipotesis. Hasil uji normalitas data pretest dan posttest disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
Pretest	0,944	0,442	Normal
Posttest	0,913	0,150	Normal

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest berdistribusi normal. Pengujian menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 peserta didik. Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,442 dan posttest sebesar 0,150. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk analisis statistik parametrik. Setelah asumsi normalitas terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji homogenitas untuk mengetahui kesamaan varians data sebagai salah satu prasyarat pengujian hipotesis menggunakan uji parametrik. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	1.163	1	28	.290
	Based on Median	.683	1	28	.416
	Based on Median and with adjusted df	.683	1	26.195	.416

Based on trimmed mean	1.137	1	28	.295
--------------------------	-------	---	----	------

Berdasarkan Tabel 3, uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene Statistic untuk melihat kesamaan varians antara data pretest dan posttest. Berdasarkan hasil pengujian pada nilai *based on mean*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,290 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa varians data bersifat homogen, sehingga syarat untuk melakukan uji *paired sample t-test* telah terpenuhi. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas, analisis selanjutnya dilakukan melalui pengujian hipotesis menggunakan *paired samples t-test* yang hasilnya disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Paired Samples T-Test

Pasangan	Mean	Std. Deviasi	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	4,1200	1,1977	0,3093	13,322	14	0,000

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai t hitung sebesar 13,322 dengan derajat kebebasan 14 dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Selisih rata-rata antara pretest dan posttest sebesar 4,1200 detik dengan interval kepercayaan 95% berada pada rentang 3,4567 hingga 4,7833 yang seluruhnya bernilai positif. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan *dribbling circuit* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola peserta didik ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 6 Martapura.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan *dribbling circuit* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola peserta didik ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 6 Martapura. Hal ini dibuktikan melalui penurunan rata-rata waktu tempuh sebesar 4,120 detik serta hasil uji *Paired Samples T-Test* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Namun, temuan ini tidak hanya menunjukkan efektivitas metode, tetapi juga dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan yang secara sistematis mengoptimalkan prinsip-prinsip latihan keterampilan motorik.

Secara teoritis, peningkatan keterampilan dalam sepak bola sangat dipengaruhi oleh prinsip *repetition*, *specificity*, dan *progressive overload* yang memungkinkan terjadinya adaptasi neuromuskular (*Sports Training Science*). Latihan *dribbling circuit* memenuhi ketiga prinsip tersebut karena peserta didik melakukan pengulangan teknik menggiring bola dalam situasi yang bervariasi namun tetap spesifik terhadap permainan sepak bola. Kondisi ini mempercepat pembentukan pola gerak otomatis sehingga waktu respons dan efisiensi gerakan menjadi lebih baik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Widodo (2022) yang menjelaskan bahwa pengaturan frekuensi, durasi, dan beban latihan yang dilakukan secara sistematis dapat meningkatkan kemampuan fisik pendukung performa olahraga melalui proses adaptasi tubuh terhadap stimulus latihan.

Keberhasilan metode ini juga berkaitan dengan struktur latihan berbentuk stasiun yang memungkinkan distribusi beban latihan secara merata. Setiap pos dalam sirkuit memberikan stimulus teknik yang berbeda, seperti *dribbling zig-zag*, kontrol bola dalam ruang sempit, hingga perubahan arah cepat. Penelitian-penelitian terbaru dalam bidang pelatihan olahraga menunjukkan bahwa penerapan variasi latihan dalam bentuk *circuit training* mampu

meningkatkan penguasaan keterampilan teknik secara lebih efektif dibandingkan latihan yang bersifat monoton. Variasi latihan memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan pengulangan gerakan dalam berbagai situasi sehingga meningkatkan keterlibatan aspek motorik, koordinasi, dan konsentrasi selama proses latihan. Selain itu, metode *circuit training* juga terbukti efektif dalam meningkatkan performa keterampilan olahraga karena mengombinasikan beberapa bentuk latihan secara sistematis dan berkesinambungan (Anisa et al., 2023; Subagio et al., 2022). Efektivitas latihan berbasis variasi dan pengulangan tersebut juga didukung oleh Haris (2021) yang menunjukkan bahwa latihan fisik terstruktur seperti *shuttle run* mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa melalui peningkatan komponen kelincahan dan kecepatan gerak. Dengan demikian, peningkatan yang terjadi pada penelitian ini dapat dijelaskan sebagai hasil dari kombinasi antara variasi stimulus dan pengulangan terstruktur.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini menunjukkan pola yang konsisten namun dengan tingkat efektivitas yang lebih tinggi. Penelitian oleh Fauzi. D et al. (2025) serta Latif dan Bakhri (2023) juga melaporkan bahwa penerapan latihan yang berfokus pada pengulangan gerakan dasar (*drill*) maupun latihan sirkuit (*dribbling circuit*) mampu meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola secara signifikan. Selain itu, Tristiyanto et al. (2023) menemukan bahwa latihan *small sided games* juga memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola SMP karena memberikan pengalaman bermain dalam situasi yang menyerupai pertandingan. Meskipun demikian, besarnya peningkatan yang diperoleh masih relatif lebih rendah dibandingkan hasil penelitian ini, sehingga menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang diterapkan pada penelitian ini memberikan efektivitas yang lebih tinggi. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan desain latihan, intensitas pengulangan, serta karakteristik peserta didik. Dalam penelitian ini, latihan dirancang lebih padat dengan rotasi pos yang lebih cepat sehingga meningkatkan frekuensi pengulangan gerakan dalam waktu latihan yang sama. Hal ini memperkuat argumen bahwa efektivitas *dribbling circuit* sangat dipengaruhi oleh desain operasional latihan, bukan hanya bentuk metodenya.

Selain aspek fisiologis, faktor psikologis juga memberikan kontribusi penting terhadap hasil penelitian. Pola latihan berbentuk sirkuit yang dinamis dan kompetitif cenderung meningkatkan motivasi intrinsik peserta didik. Studi terbaru dalam pendidikan jasmani menunjukkan bahwa variasi aktivitas dan suasana latihan yang tidak monoton dapat meningkatkan keterlibatan, motivasi, serta kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran keterampilan gerak (Mawarti et al., 2022; Nurudin et al., 2025). Dalam penelitian ini, peningkatan antusiasme terlihat dari partisipasi aktif peserta didik pada setiap pos latihan yang secara tidak langsung mempercepat proses penguasaan teknik. Temuan tersebut juga diperkuat oleh Alfiansyah et al. (2023) yang menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler dipengaruhi oleh kualitas proses latihan yang dilakukan secara terarah dan berkesinambungan.

Selain itu, pemberian umpan balik langsung oleh pelatih pada setiap stasiun mempercepat proses koreksi gerakan. Mekanisme ini sejalan dengan pembelajaran yang memberikan umpan balik selama latihan, di mana latihan dalam situasi permainan (*mini game*) memungkinkan peserta didik memperoleh koreksi teknik secara langsung sehingga penguasaan keterampilan, termasuk *dribbling*, berkembang lebih cepat (Hidayat et al., 2022). Hal ini juga selaras dengan Rozy dan Widodo (2024) yang menjelaskan bahwa keberhasilan permainan sepak bola sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam menerapkan teknik dasar secara tepat selama situasi pertandingan, sehingga proses latihan yang memberikan pengalaman

praktik dan koreksi gerak menjadi bagian penting dalam peningkatan keterampilan. Dengan demikian, kombinasi antara latihan terstruktur dan umpan balik langsung menjadi faktor kunci dalam peningkatan hasil penelitian ini.

Dari sisi kebaruan, penelitian ini memberikan kontribusi pada konteks penerapan *dribbling circuit* dalam kegiatan ekstrakurikuler tingkat SMP, yang masih relatif terbatas dalam kajian empiris. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada klub sepak bola atau tingkat sekolah menengah atas. Oleh karena itu, temuan ini memperluas bukti bahwa metode tersebut juga efektif diterapkan pada peserta didik usia remaja awal dengan karakteristik motorik yang masih dalam tahap perkembangan.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa peningkatan keterampilan sepak bola tidak selalu bergantung pada fasilitas yang kompleks. Pelatih dan guru pendidikan jasmani dapat mengimplementasikan *dribbling circuit* dengan memanfaatkan sarana sederhana seperti bola, cone, dan gawang mini, selama desain latihan disusun secara sistematis, variatif, dan memiliki intensitas pengulangan yang cukup. Sekolah juga dapat menjadikan metode ini sebagai alternatif model latihan ekstrakurikuler yang efektif, efisien, dan mudah diterapkan tanpa membutuhkan biaya tinggi. Penerapan metode latihan yang sistematis tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Al Zany et al. (2024) yang menunjukkan bahwa strategi pembelajaran dan latihan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola peserta didik di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode latihan *dribbling circuit* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 6 Martapura. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh metode *dribbling circuit* terhadap keterampilan *dribbling* peserta didik telah tercapai. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan yang disusun secara sistematis melalui beberapa pos mampu mengembangkan kemampuan peserta didik dalam mengontrol bola, melakukan perubahan arah, dan menjaga kelancaran gerakan saat menggiring bola. Oleh karena itu, metode *dribbling circuit* dapat dipandang sebagai salah satu pendekatan latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola tingkat SMP.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa metode *dribbling circuit* dapat menjadi alternatif latihan yang dapat diterapkan oleh guru pendidikan jasmani maupun pelatih untuk meningkatkan keterampilan dasar sepak bola peserta didik. Penerapan metode ini juga relatif mudah dilakukan karena memanfaatkan bentuk latihan yang bervariasi dan dapat disesuaikan dengan kondisi sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi sekolah dalam mengembangkan program latihan ekstrakurikuler sepak bola yang lebih terstruktur dan efektif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas metode *dribbling circuit* terhadap keterampilan dasar sepak bola lainnya, seperti *passing*, *shooting*, dan *ball control*, serta menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan memiliki kekuatan metodologis yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Alfiansyah, M., Arifin, R., & Anggara, N. (2023). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Negeri 1 Banjarbaru. *STABILITAS: Jurnal*

- Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 4(1), 29-34.
<https://doi.org/10.20527/mpj.v4i1.1925>
- Al Ghani, M., Parlindungan, D. P., Ningsih, I. Y., & Rivai, M. A. (2021). Analisis keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 135–140.
<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/view/6008>
- Al Zany, N., Panjaitan, S. M. S., & Syakirah, N. (2024). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa Melalui Penelitian Tindakan Kelas Di Sma Swasta Tuntungan. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 160-171. <https://doi.org/10.47006/pendalas.v4i2.500>
- Anggara, N., Perdinanto, P., & Erliana, M. (2021). Sosialisasi dasar pembelajaran permainan bola besar berbasis record untuk guru pjok di kecamatan kusan hilir kabupaten tanah bumbu. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 249-254.
<https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/btj/article/view/2491>
- Anisa, Y., Aryanti, S., & Bayu, W. I. (2023). Pengaruh latihan circuit training terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 4(2), 245–256. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.8399>
- Azzahra, F. F., & Nurhayati, F. (2025). Pengaruh model pembelajaran problem based learning terhadap hasil belajar *dribbling* kelas XI pada materi sepak bola SMA Negeri 1 Babadan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 13(2), 59–65.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/69292>
- Bintara, J. Y., & Hartono, M. (2023). Korelasi kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB BINA PUTRA Wonosobo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(Edisi Khusus 1), 85–92.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/inapes/article/view/57771>
- Fauzi, M., Arifin, R., & Rachman, A. (2025). Tingkat power otot tungkai terhadap kemampuan shooting pemain sepakbola pada Sekolah Olahraga Barito Putera Banjarbaru. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 10(1), 64-75.
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5107>
- Fauzi, D., Sihombing, A., Nugroho, S., & Aminudin, R. (2025). Efektivitas latihan drill terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMA Budi Mulia Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 14(1).
<https://doi.org/10.31571/jpo.v14i1.7183>
- Hafid, R. A., Chaerul, A., & Resita, C. (2021). Minat Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Sekolah Menengah Pertama Sekecamatan. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(1), 1.
<https://doi.org/10.26858/sportive.v5i1.19813>
- Haris, F. M. (2021). Pengaruh pelatihan *shuttle run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII UPT SMP Negeri 8 Gresik tahun pelajaran 2019–2020. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 7(1), 22–36. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v7i1.3502>
- Hidayat, R., Febriani, A. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., & Khurrohman, M. F. (2022). *Futsal training based on mini game situation: Effects on mastery of athlete techniques*. *Journal Sport Area*, 7(1), 117–124.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7725](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7725)
- Latif, M., & Bakhri, R. S. (2023). Pengaruh Latihan *Dribbling circuit* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Mts Nurul Falah

- Takokak. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 15(1), 62-68.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/56699>
- Mawarti, S., Rohmansyah, N. A., & Hiruntrakul, A. (2022). Motivasi belajar siswa pendidikan jasmani sebagai hasil determinan dalam gaya mengajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 56–67. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i1.48119>
- Mirpana, K., & Mahfud, I. (2024). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kelincahan Ekstrakurikuler Futsal Tingkat SMA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 9(2), 267-272. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4568>
- Muhyi, M., Utomo, G. M., Yasa, I. G. D. U., Verianti, G., Hakim, L., Prastyana, B. R., & Hanafi, M. (2023). Penerapan Strategi Pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit) di Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada Fase B Kurikulum Merdeka Di Tingkat Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, 8(1), 212–221. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14382>
- Naldo, L., Apriansyah, D., & Banat, A. (2022). Pemahaman dan penerapan nilai-nilai pendidikan jasmani dalam interaksi sosial antar siswa SD Negeri 51 Kecamatan Air Nipis Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 3(2), 235–241. <https://doi.org/10.33258/edusport.v3i03.2629>
- Nurudin, A., Wibowo, S., & Pudjijuniarto. (2025). Model pembelajaran PJOK berbasis permainan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa: Studi kuasi-eksperimen. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(3). <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/58861>
- Paryadi, P., Jupri, J., Huda, M. S., Yudhistira, D., Sulistiyono, S., & Virama, L. A. (2023). Football: Do flexibility, agility, and balance correlate to dribbling ability? *MEDIKORA*, 22(2), 10–21. <https://doi.org/10.21831/medikora.v22i2.64174>
- Rizky, E., Putri, D., Fitria, A., Zahran, A., Fitra, Z. A., Tavia, I., & Putra, A. M. (2022). Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 5(1), 142–147. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/47721>
- Rozy, A. F., & Widodo, A. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Bermain Sepak Bola Pada Pertandingan Final Copa America Argentina Vs Colombia Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 2(6), 115-130. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i6.2849>
- Rusli, M., & Jumareng, H. (2025). Optimalisasi Kelincahan untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pemain Sepak Bola. *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 264-276. <https://ejurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/sportmu/article/view/4588>
- Subagio, M., Pujiyanto, D., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Pengaruh latihan drill passing melalui circuit training terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1). <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.20611>
- Syailendra, M., Arifin, R., & Rachman, A. (2024). Perspektif Masyarakat Kecamatan Kertak Hanyar Dalam Olahraga Sepakbola. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(2), 165-177. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/2585>
- Tantri, A., & Mashud. (2023). Tes dan pengukuran cabang olahraga. *PT Media Publikasi Kita*. https://www.researchgate.net/publication/375801208_Tes_dan_Pengukuran_Cabang_Olahraga
- Tristiyanto, F. M., Disurya, R., & Kristina, P. C. (2023). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Permainan Sepak Bola Smp Negeri 32

- Palembang. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 129-133. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1229>
- Widodo, H. (2022). Pengembangan modifikasi frekuensi, durasi, dan beban latihan untuk meningkatkan reactive agility dan endurance (VO₂max) kinerja tenis meja yunior putra (Master's thesis, Universitas Negeri Yogyakarta). *Lumbung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta*. <https://eprints.uny.ac.id/72458/>
- Yudistira, J. (2024). Pengaruh Latihan Dribbling Circuit dan Latihan Zigzag Kombinasi Ball Feeling Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepak Bola. *Jurnal Penelitian, Pengembangan Pembelajaran Dan Teknologi (JP3T)*, 2(3), 70-75. <https://doi.org/10.61116/jp3t.v2i3.427>