



## PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN BOLA BASKET TIM SMA NEGERI 1 KOTA LANGSA

Fachrul Azmi

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Departemen Pendidikan Olahraga

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

Alamat : Jl. Teuku Nyak Arief No.441, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda  
Aceh, Aceh 23111

\*Corresponding Email: [fachrulazmi@usk.ac.id](mailto:fachrulazmi@usk.ac.id)

**Abstrak** Permainan Bola Basket merupakan permainan yang mudah untuk dikuasai jika hanya sekedar untuk olahraga rekreasi, tetapi untuk tujuan prestasi permainan Bola Basket harus dilakukan pelatihan dan pembinaan yang tepat, salah satu pelatihan yang peneliti berikan adalah melalui *circuit training*. Untuk mewujudkan pencapaian tujuan tersebut yang mengacu kepada orientasi prestasi maka pembinaan harus dilakukan dengan cara yang tepat. Pembinaan tersebut salah satunya bisa dilakukan melalui klub yang ada di daerah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap keterampilan bermain Bola Basket pada atlet SMA Negeri 1 Langsa. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, dengan menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada suatu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan design. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet SMA Negeri 1 Langsa yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan yaitu (1) Tes Memantulkan Bola Ke Dinding, (2) tes menggiring Bola Basket dan (3) tes menembakkan bola ke keranjang basket. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil uji hipotesis, terlihat bahwa nilai rata-rata *pretest* keterampilan bermain Bola Basket = 214,30 dan nilai rata-rata *posttest* = 225,30 karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan. Hasil penelitian pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan keterampilan bermain Bola Basket atlet SMA Negeri 1 Langsa adalah diperoleh nilai  $t$  hitung (10,334) >  $t$  tabel (2,306). Hasil tersebut diartikan hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan keterampilan bermain Bola Basket atlet SMA Negeri 1 Langsa.

**Kata Kunci:** Pengaruh, *Circuit Training*, Keterampilan Dasar Bola Basket

### PENDAHULUAN

Kesehatan adalah sesuatu yang sangat penting bagi setiap manusia. Kesehatan sangat mempengaruhi dalam aktivitas sehari-hari, karena jika kesehatan terganggu menyediakan maka aktivitas sehari-hari pun akan terganggu. Sehat itu mahal, begitulah kalimat yang sering didengar dalam kehidupan sehari-hari. Banyak masyarakat yang lupa bahkan kurang memperhatikan kesehatan, mulai padatnya jadwal kerja serta kesibukan dalam aktivitas sehari-hari membuat setiap individu terkadang lupa untuk menjaga kesehatan, dimulai dari telat makan, jarang berolahraga, dan kerja terlalu lama, serta istirahat yang kurang. Seiring berkembangnya zaman, saat ini sudah banyak tempat-tempat yang sarana dan prasarana untuk berolahraga, baik olahraga indoor maupun outdoor, salah satunya adalah Bola Basket.

Olahraga ini dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, seperti daya tahan paru-jantung, kekuatan otot, kecepatan, kelentukan, serta koordinasi, sehingga secara tidak langsung pada saat bermain Bola Basket, komponen-komponen dalam tubuh baik yang berhubungan dengan kesehatan maupun yang berhubungan dengan keterampilan akan terlatih sehingga dapat menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar. Perkembangan bola basket saat ini sudah menjadi sebuah olahraga yang mengarah dalam bentuk olahraga prestasi. Bola Basket diminati karena sifatnya yang beregu dan adanya unsur keindahan serta hiburan dalam gerakan-gerakannya. Sampai saat

ini, sudah banyak model atau bentuk-bentuk latihan yang dibuat untuk meningkatkan keterampilan seorang pemain bola basket. Olahraga yang sangat populer dan berkembang saat ini adalah permainan Bola Basket. Permainan Bola Basket merupakan jenis olahraga modern yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum muda. Olahraga Bola Basket merupakan olahraga yang sangat menjamur saat ini, dan merupakan aktivitas yang cukup menarik perhatian banyak orang baik sebagai pengisi waktu luang maupun ajang kompetisi. Kemampuan dasar dari permainan Bola Basket adalah menangkap bola, melempar atau mengoper bola, menggiring bola dan menembak bola ke bagian ring lawan, dan kegiatan ini biasa dilakukan dengan mudah oleh hampir semua pemula. Permainan Bola Basket menampilkan keterampilan gerak dasar, passing, dribbling, dan shooting. Menurut Wissel (2000:95) “Dribbling adalah cara membawa bola atau menggiring bola dengan dipantulkan. Shooting atau menembak adalah suatu usaha gerakan terakhir untuk mendapatkan angka dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan. Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Shooting bisa dicetak dari medium shoot, lay up shoot, underbasket dan three point. Passing adalah memberikan bola ke kawan”. Dalam permainan Bola Basket pemain menampilkan gerak yang sangat terampil dan gesit dalam melakukan permainan sehingga bila dilihat menjadi indah dalam suatu permainan Bola Basket.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan bahwa Permainan Bola Basket merupakan permainan yang mudah untuk dikuasai jika hanya sekedar untuk olahraga rekreasi, tetapi untuk tujuan prestasi permainan Bola Basket harus dilakukan pelatihan dan pembinaan yang tepat, salah satu pelatihan yang peneliti berikan adalah melalui circuit training. Untuk mewujudkan pencapaian tujuan tersebut yang mengacu kepada orientasi prestasi maka pembinaan harus dilakukan dengan cara yang tepat. Pembinaan tersebut salah satunya bisa dilakukan melalui klub yang ada di daerah. Kegiatan ini bertujuan untuk mewujudkan prestasi dan menyalurkan bakat keterampilan atlet dibidang olahraga basket. Melalui program latihan yang baik dan pembinaan, para atlet yang ditujukan untuk mengikuti kompetisi bisa meningkatkan keterampilan atau kemampuan bermainnya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di klub SMA Negeri 1 Langsa, peneliti menemukan yang menjadi kendala yaitu kurangnya prestasi yang didapat selama beberapa tahun terakhir, yang disebabkan kurang maksimalnya keterampilan teknik dasar pada setiap atlet, dimana teknik dasar yang terdiri dari passing, dribbling dan shooting tersebut kurang maksimal diterapkan pada saat pertandingan. Contohnya seperti masalah kurang optimal penguasaan terhadap bola, sehingga terkadang sasaran yang dituju khususnya pada passing dan shooting kurang tepat (akurasi yang melenceng). Begitu halnya juga dalam melakukan dribbling dengan penguasaan bola yang kurang baik dapat mengakibatkan bola tersebut dengan mudah dicegal oleh lawan. Kesalahan-kesalahan tersebut sering kali diulangi oleh para pemain otomatis hal ini dapat menjadi sebuah kendala dalam pencapaian kualitas yang maksimal dalam permainan. Selain itu juga kendala yang dialami di lapangan adalah kualitas latihan yang diberikan pada setiap kegiatan latihan yang monoton, hal ini terjadi disebabkan karena pelatih tidak bisa memberikan variasi Latihan yang baru.

Maka dari itu salah satu upaya peneliti dalam pembinaan permainan bola basket dalam mengatasi kendala khususnya pada penguasaan teknik dasar Bola Basket adalah dengan memberikan metode latihan sirkuit, latihan sirkuit mempengaruhi tingkat VO<sub>2</sub> max dan kapasitas aerobik serta dapat meningkatkan keterampilan 4 bermain Bola Basket. Akan tetapi, latihan sirkuit ini belum banyak digunakan oleh pelatih maupun guru olahraga. Sehingga perlu adanya inisiatif dari pelatih maupun guru olahraga untuk membuat metode latihan sirkuit yang efektif dan efisien serta dapat dikatakan dengan satu metode atau dengan satu bentuk latihan dapat melatih beberapa komponen. teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi. Untuk memiliki keterampilan ini, dibutuhkan latihan-latihan yang banyak sekali. Latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Oleh sebab itu, latihan yang dilakukan harus disusun dan dilakukan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi atau

psikologis. Variasi latihan dilakukan terutama untuk mempelajari teknik permainan Bola Basket, agar menguasai unsur-unsur dalam permainan. Variasi rangkaian Latihan harus mengandung unsur-unsur dasar, antara lain melempar, dan menangkap bola, mengiring dan menembak bola ke keranjang. Latihan dimulai dengan gerak-gerak sederhana. Kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan teknik-teknik yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai.

Berdasarkan uraian di atas peneliti merasa perlu untuk membuktikan dengan mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* terhadap Peningkatan Keterampilan Bola Basket Tim SMA Negeri 1 Langsa”

## **METODE PENELITIAN**

### **Metode dan Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini adalah penelitian experiment semu. Penelitian experiment semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek penelitian (Arikunto, 2005:207). Penelitian ini dilakukan dalam bentuk One Group Pretest – Posttest Design, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada suatu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Arikunto, 2005:212). Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap keterampilan dasar Bola Basket atlet SMA Negeri 1 Langsa.

### **Populasi dan sampel**

Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet SMA Negeri 1 Langsa yang berjumlah 10 orang. Sampel adalah bagian-bagian yang homogen dari keseluruhan populasi yang disajikan dalam satu penelitian guna mendapatkan sejumlah data. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Sebelum penelitian ini dilaksanakan terlebih dahulu penulis mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan atau menyangkut dengan kelancaran penelitian Setelah tersedianya alat dan perlengkapan yang lengkap, kemudian diberikan pengarahan secara umum kepada panitia pelaksanaan tentang proses pelaksanaan penelitian yang selanjutnya pengarahan di tujukan kepada sampel sehingga dalam melakukan tes dapat dengan mudah melakukannya atau tanpa mengalami hambatan. Bila hal tersebut di atas telah dilaksanakan dengan baik maka tingkat objektivitas dapat diperoleh dengan baik pula. Adapun tes yang digunakan adalah tes keterampilan bermain Bola Basket.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} 10.334$ . Setelah itu dilakukan pengujian dengan tingkat kesalahan sebesar 0,05, yaitu  $df = n (\text{sampel}) - 2 = 10 - 2$  yaitu  $t\text{-tabel}(8, 0,05/2) = 2,306$ . jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, sedangkan jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} 10.334$  lebih besar bila dibandingkan dengan  $t_{tabel} 2,306$  hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain Bola Basket atlet SMA Negeri 1 Langsa. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh yang positif antara latihan circuit training terhadap peningkatan keterampilan bermain bola basket atlet SMA Negeri 1 Langsa.”, diterima. Artinya memberikan pengaruh yang signifikan antara latihan circuit training terhadap peningkatan keterampilan bermain Bola Basket atlet SMA Negeri 1 Langsa.

### **Pembahasan Penelitian**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 24 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu selama 6 minggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan

keterampilan bermain bola basket atlet SMA Negeri 1 Langsa. Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan keterampilan bermain bola basket atlet SMA Negeri 1 Langsa setelah mengikuti latihan sirkuit. Adapun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil yang diperoleh antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa *thitung*  $10.334 > ttabel$  2.306 (t tabel df 8), hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest keterampilan bermain Bola Basket atlet SMA Negeri 1 Langsa.

Dalam mencapai suatu keberhasilan tergantung pada kemampuan dasar bermain olahraga itu. Kemampuan dalam Bola Basket itu sendiri, yaitu kemampuan memantulkan bola ke dinding, kemampuan menggiring Bola Basket dan kemampuan menembak bola ke keranjang basket. Hasil yang diperoleh dari masing-masing butir tes keterampilan, diantaranya: Tes menggiring Bola Basket, tes memantulkan bola ke dinding dan tes menembak bola ke keranjang. Hasil tersebut kemudian dikelompokkan dalam suatu data dan diolah untuk mengetahui perbedaan yang terdapat dari pemberian *circuit training* kepada sampel. Kesempurnaan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan bermain bola basket adalah dengan metode Latihan sirkuit. Hasil penjelasan diatas diperkuat oleh data yang didapatkan melalui penelitian yang menyatakan ada pengaruh keterampilan bermain Bola Basket atlet SMA Negeri 1 Langsa dengan hasil penghitungan nilai bahwa *thitung*  $10.334 > ttabel$  2.306. Jadi hipotesis yang mengatakan bahwa ada pengaruh latihan sirkuit terhadap keterampilan bermain bola basket atlet SMA Negeri 1 Langsa, diterima.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis data keterampilan bermain Bola Basket Tim SMA Negeri 1 Langsa, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan keterampilan bermain Bola Basket pada keterampilan bermain Bola Basket atlet SMA Negeri 1 Langsa.
2. Hasil perhitungan uji-t diperoleh nilai *thitung* sebesar 10,334 lebih besar dari *ttabel* sebesar 2,306, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan keterampilan bermain Bola Basket antara sebelum dan sesudah pemberian treatment kepada atlet SMA Negeri 1 Langsa.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Dalam upaya peningkatan keterampilan dasar bermain Bola Basket hendaknya para pelatih Bola Basket di berbagai klub yang ada di Aceh secara umum dan khususnya di Langsa harus memperhatikan kemampuan dasar bermain Bola Basket yang baik sehingga klub yang dibina dan dilatih dapat menjadi tempat pembibitan atlet-atlet masa depan yang dapat mengharumkan nama daerah di berbagai kejuaraan baik tingkat kabupaten, provinsi, ataupun tingkat nasional.
2. Bagi peneliti lain, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih, pembina, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maupun pemain guna meningkatkan prestasi dalam olahraga Bola Basket.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Amber Vic. 2009. *Petunjuk untuk pelatihan dan Permainan Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Arikunto. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dedy, Sumiyarsono. (2002). *Ketrampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis Coaching*. Jakarta:  
Depdikbud.
- Irsyada Machfud. 2000. *Bola Basket*. Depdiknas
- Imam, Sodikin. (1992). *Olahraga Permainan Bola Basket*. Jakarta: Dekdikbud Dirjen Perguruan Tinggi.
- Jon, Oliver. (2007). *Dasar Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakaraya.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win. Indonesia*. Karmedia.
- Ngatman. 2003. *Petunjuk Pratikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: Fadilatama.
- PERBASI (1990). *Peraturan Permainan Bola basket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.
- PERBASI (1996). *Peraturan Permainan Bola basket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.
- Sudjana, (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Cetakan 7. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharno. 1982. *Dasar-dasar Permainan Bola Volly*. Semarang : FPOK.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung:  
ALFABETA.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket (dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik)*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada Jakarta.