



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 3 ; Desember 2024 (Special Issues)

<https://jurnal.stokbinaquna.ac.id/index.php/JPHR>

e-ISSN : 2747- 013X

**Pengaruh Latihan *Sirkuit Training* Terhadap Hasil
Passing Permainan Sepakbola Pada Kegiatan
Ekstrakurikuler SMA N 16 Marelان
Kecamatan Medan Marelان Kota
Medan Sumatera Utara**

**The Influence Of Circuit Training Exercises On The
Results Of Passing Soccer Games In Extracurricular
Activities Of High School N 16 Marelان Sub-District
Of Medan Marelان City Medan, North Sumatra**

Jepri Hartanta Siranggih¹, Jernila Zega², Juliana Widyawaty³, Julia Silsilia Siagian⁴

{jepprisrg@gmail.com¹, Jernilaz@gmail.com², Julianawid@gmail.com³, juliasiations@gmail.com⁴}

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan
Bina Guna Medan¹, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Sekolah Tinggi
Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan², Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan³, Program Studi Kepelatihan Olahraga ,
Universitas Negeri Medan⁴

Abstract. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Hasil *Passing* Permainan Sepakbola pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA N 16 Marelان Kecamatan Medan Marelان Kota Medan Sumatera Utara. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yaitu *pre-experimental designs (nondesigns)* dengan teknik tes untuk pengambilan datanya. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 siswa putra SMA N 16 Marelان Kecamatan Medan Marelان Kota Medan Sumatera Utara. Instrumen Keterampilan *Passing* menggunakan tes sepak dan tahan bola (*passing and controlling*). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan sirkuit terhadap keterampilan *passing* yang memiliki nilai *t* hitung 3,36, $p = .000$, karena $p < 0,05$, maka ada peningkatan yang signifikan. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan sirkuit terhadap keterampilan *passing* pemain sepak bola di SMA N 16 Marelان Kecamatan Medan Marelان Kota Medan Sumatera Utara.

Keywords: Latihan Sirkuit, *Passing*

1 Pendahuluan

Olah raga adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan unsur penting dalam pemeliharaan kesehatan manusia. Kesehatan sendiri merupakan kebutuhan pokok yang mutlak diperlukan oleh manusia. Pada perkembangan selanjutnya, olahraga tidak hanya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan saja, melainkan juga sebagai salah satu ajang kompetisi yang mampu membawa nama baik bangsa dan negara. Oleh karena itu, pembinaan prestasi olahraga mendapat perhatian yang besar dari berbagai kalangan. Didalam Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistim Pendidikan Nasional Pasal 1 dan 2 disebutkan bahwa : Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai- nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga.

Usaha untuk menciptakan sebuah tim yang baik dan tangguh dalam permainan sepakbola membutuhkan pembinaan yang baik. Hal ini dikarenakan banyak unsur-unsur yang dapat mempengaruhi penampilan atau prestasi seorang pemain dan tim itu sendiri, yaitu antara lain: fisik, teknik, taktik, mental, dan kerjasama tim yang solid.

Namun terkadang seorang pelatih pada saat membuat sebuah metode atau bentuk latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pemain sepakbola berbeda dengan metode atau bentuk latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain sepakbola, yang seharusnya kedua metode atau bentuk latihan itu dapat divariasikan menjadi sebuah bentuk metode latihan, dimana didalam metode latihan tersebut mempunyai dua tujuan, yaitu: (1) dapat meningkatkan kebugaran jasmani pemain sepakbola, dan(2)dapat meningkatkan keterampilan pemain tersebut dalam bermain sepakbola.

Dalam permainan sepakbola kerja sama tim yang baik dapat tercipta jika tiap-tiap pemain dapat melakukan *passing* dengan baik pula. Luxbacher (2011:8) mengatakan bahwa “berbicara tentang kerjasama regu sebenarnya berbicara dua hal yang paling mendasar dalam sepakbola yaitu *passing* dan gerakan tanpa bola”. Teknik *passing* bola wajib dimiliki oleh setiap pemain karena teknik ini menjadi dasar irama permainan sepakbola. Kenyataan yang terjadi di dalam lapangan, banyak pemain sepakbola ditingkat SMA yang keterampilan *passing* bolanya masih kurang baik.

Metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bola salah satunya adalah melalui pendekatan teknik dengan metode latihan sirkuit. Latihan sirkuit mempengaruhi tingkat VO₂ max (suatu tingkat kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit, kg berat badan) dapat meningkatkan keterampilan *passing* pemain sepakbola. 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 meningkatkan keterampilan *passing* pemain sepakbola di SMA N 16 Marelan Kecamatan Medan Marelan Kota Medan Sumatera Utara.

Sepakbola SMA N 16 Marelan Kecamatan Medan Marelan Kota Medan Sumatera Utara ini berlokasi di Kota Medan yang telah berdiri sejak tahun 2015 sampai sekarang, Sepakbola SMA N 16 Marelan Kecamatan Medan Marelan Kota Medan Sumatera Utara telah banyak mengikuti pertandingan antar SMA/MA tingkat lokal, Kabupaten dan Kota namun sayangnya belum mendapatkan hasil yang memuaskan akhir-akhir ini, hal ini dikarenakan kurang terampilnyasiswa dalam mengolah bola dan menguasai teknik dasar sepakbola masih jauh dengan harapan,serta kurangnya motivasi dan kedisiplinan dalam berlatih, bertanding dari dalam diri siswa tersebut mengakibatkan minimnya prestasi yang dicapai seorang siswa sepakbola tersebut.

Anggota Sepakbola SMA N 16 Marelan Kecamatan Medan Marelan Kota Medan Sumatera Utara satu tahun belakangan melakukan latihan secara intensif, masa itu seharusnya siswa sudah sangat terampil di dalam mengolah bola dengan berbagai teknik sepakbola yang akan dilakukan, seperti menahan bola, menggiring bola, mengoper bola.

Untuk mendapatkan keterampilan yang baik dan prestasi yang tinggi, maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, serta kerja keras siswa dan pelatih didalam memacu prestasi seorang

siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukannya latihan yang rutin dan terprogram sesuai rancangan pelatih termasuk dalam menjalankan sebuah metode latihan, baik latihan penguasaan teknik dasar maupun kondisi fisik.

Metode latihan akan terlihat ketika seorang pelatih mempunyai rancangan latihan atau program latihan yang terstruktur, baik program latihan jangka panjang maupun jangka pendek. Semua hasil latihan yang terprogram tersebut akan terlihat pada saat pertandingan. Hal ini tentunya disesuaikan dengan kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga, maka semua kemampuan siswa yang sesuai dan seimbang akan dikembangkan melalui metode-metode latihan yang tepat. Metode latihan merupakan cara-cara yang terencana secara sistematis dan berorientasi kepada tujuan yang diharapkan.

Faktor lain yang juga memiliki peran penting dalam peningkatan keterampilan sepakbola dan juga prestasi olahraga adalah motivasi serta kedisiplinan dari dalam diri seseorang. Untuk mendapatkan hasil latihan yang baik tentu dengan metode yang benar. Oleh karena itu kemampuan pelatih, baik pengetahuan maupun keterampilan menjadi hal yang sangat penting yang harus dimiliki, sampai kepada hal-hal terkecil di bidang cabang olahraga yang dilatihnya.

Kurangnya sarana dan prasarana juga sangat berpengaruh bagi terciptanya suatu prestasi. Mulai dari kurangnya fasilitas untuk berlatih seperti: bola, gawang mini, rompi, kostum dan lain sebagainya. Dalam proses belajar mengajar banyak metode mengajar yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan pengajaran, mulai dari metode komando, metode deduktif, metode induktif dan masih banyak metode serta gaya mengajar lainnya yang bisa diterapkan di lapangan dalam situasi latihan. Tergantung cara serta peran pelatih pada saat proses berlangsung.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, faktor dominan yang mempengaruhi langsung keterampilan dasar bermain Sepakbola SMA N 16 Marelan Kecamatan Medan Marelan Kota Medan Sumatera Utara adalah faktor *passing*. Metode latihan *passing* yang biasa digunakan oleh pelatih belum memperlihatkan hasil yang maksimal terhadap keterampilan dan cara bermain siswa yang cenderung kurang baik.

Ketidaksesuaian metode latihan yang digunakan pelatih dengan karakter siswa saat mengikuti latihan juga menjadi pemicu terhambatnya keberhasilan dalam mencapai hasil latihan yang baik. Ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian di anggota Sepakbola SMA N 16 Marelan Kecamatan Medan Marelan Kota Medan Sumatera Utara karena Sepakbola Madrasah Aliyah Darun Naim adalah satu-satunya Madrasah Aliyah yang ada dan yang aktif di Tasik Putri Puyu.

Dengan adanya metode latihan tersebut, diharapkan seorang pemain sepakbola dapat mengembangkan variasi gerakan-gerakan yang dapat mendukung Sepakbola Madrasah Aliyah Darun Naim. Alasan mengambil data di SMA N 16 Marelan Kecamatan Medan Marelan Kota Medan Sumatera Utara dikarenakan banyak pemain sepakbola yang dapat melakukan *passing*, namun akurasi *passing*-nya kurang baik dikarenakan tingkat kebugarannya juga kurang baik sehingga sering terjadi kesalahan ketika melakukan *passing* dan itu sangat merugikan tim ketika sedang dalam keadaan bertanding. Untuk itu peneliti merasa perlu membuktikan dengan mengadakan penelitian yang berjudul: "Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Hasil *Passing* Permainan Sepakbola pada Kegiatan Ektrakurikuler SMA N 16 Marelan Kecamatan Medan Marelan Kota Medan Sumatera Utara"

1.1 Analisis GAB

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah Penelitian yang ditulis oleh Subhan Hasan (2009) dengan judul "Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap hasil *passing* permainan sepakbola pada kegiatan Ektrakurikuler Olahraga Di SMK Panca Bhakti Banjarnegara". Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *the one group pretest- posttest design*.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *pusposive sampling*, dengan subyek berjumlah 20 siswa. Kemudian direncanakan untuk diberi perlakuan sebanyak 3-4 kali seminggu, teknik pengumpulan data menggunakan tes yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16-19 tahun. Dari hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-

t, diperoleh $t_{hitung} = 16,267$ dengan nilai $p = 0,000$ atau nilai $p < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 3,1 dari 15,80 menjadi 18,90. jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 19,62 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sirkuit training memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti Ektrakurikuler Olahraga Di Madarasah Aliyah Darun Naim.

1.2 Kerangka Berpikir

Dengan teknik dasar yang baik maka akan lebih mudah meningkatkan kualitas permainan. Unsur-unsur tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Operan digunakan untuk mengembangkan permainan serta membangun kerja sama yang baik antar pemain dalam suatu tim. Menggiring digunakan untuk menguasai permainan dan melewati pemain lawan. Unsur-unsur di atas merupakan unsur yang sangat pokok dalam menguasai permainan.

Terkadang seorang pemain hanya memiliki satu atau dua unsur tersebut di atas. Sebagai contoh: seorang pemain hanya memiliki kemampuan mengumpan atau menggiring saja, sehingga kemampuan yang tidak merata akan mengakibatkan hasil yang kurang maksimal dalam permainan, oleh karena itu diperlukan adanya keselarasan antara ketiga unsur gerakan tersebut, sehingga hasil yang dicapai akan jauh lebih baik.

Passing atau operan merupakan hal yang pokok dalam permainan sepakbola. Kemampuan mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan juga menjalin kerja sama sesama anggota tim sehingga dapat menguasai pertandingan dan menghasilkan gol yang baik, Banyak gol yang terjadi akibat umpan-umpan yang akurat.

2 Metode

2.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksprime. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan Sirkuit Training terhadap kemampuan menggiring bola (*dribling*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-posttest design*, yaitu satu kelompok eksperimen diukur variabel dependennya (pre-test) kemudian diberi stimulus, dan diukur kembali variabel dependennya (post-test), tanpa ada kelompok pembanding. ada dua variabel yang terdapat dalam penelitian ini yaitu latihan Sirkuit Training sebagai variabel bebas dan kemampuan *Passing* sebagai variabel terikat (2).

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (3) Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain Sepakbola SMA N 16 Marelan Kecamatan Medan Marelan Kota Medan Sumatera Utara yang aktif mengikuti latihan.

“Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi (*Total Sampling*) (4). Apabila populasi kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua. Pada pemain sepakbola Sepakbola SMA N 16 Marelan Kecamatan

Medan Marelan Kota Medan Sumatera Utara jumlah populasi tidak sampai 100 orang. Jadi peneliti menyimpulkan jumlah sampel pada penelitian ini diambil semua.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *mempassing* bola melewati pancang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre-test* *mempassing* bola melewati pancang sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan Sirkuit Training. Program latihan yang dilakukan selama hampir dua bulan, selama 16 kali pemberian *treatment*, latihan dilakukan empat kali dalam satu minggu, yaitu hari Selasa, Rabu, Kamis, Sabtu mulai pukul 15.00-17.00 WIB.

Berhubungan dengan data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data nilai-nilai, maka data dilakukan dengan tes. Pelaksanaan ini dilakukan dengan menggunakan langkah langkah sistematis yaitu sebagai berikut :

- 1) Langkah persiapan
 - a. Menyiapkan tenaga pembantu
 - b. Menyiapkan format pengisian data
 - c. Menyiapkan alat ukur
 - d. Menyiapkan alat tes
- 2) Langkah pelaksanaan
 - a. Menyiapkan alat serta perlengkapan untuk melaksanakan tes latihan Sirkuit Training terhadap kemampuan *Passing*
 - b. Mengumpulkan testee dan memberikan arahan tentang pelaksanaan tes
 - c. Melaksanakan tes terhadap sampel yang telah ditetapkan
 - d. Tes dilaksanakan secara berurutan

Mencatat hasil yang diperoleh dari testee

Menurut Suharsini Arikunto (2010 : 192) “ instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode”. Alat tersebut memenuhi persyaratan akademis, yang dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel. Adapun rincian tes dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur teknik keterampilan *Passing* bola adalah *stopwatch*.

Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel (homogen). Uji normalitas dengan uji *one group design*. Hipotesis statistik yang di ujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut : Hasil penelitian digunakan uji-t (Arikunto 2010:349) dengan rumus :

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

$\frac{t}{D}$ = koefisien t

$\bar{D}$ = (*Difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu

D = rerata dari nilai perbedaan

D² = Kuadrat dari D

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah :

H_a : Terdapat Pengaruh Latihan Sirkuit Training(X) Terhadap Kemampuan *Passing* (Y) Pada Pemain Sepakbola SMA N 16 Marelan Kecamatan Medan Marelan Kota Medan Sumatera Utara. Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, H_a diterima dan bila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan H_0 diterima H_a ditolak.

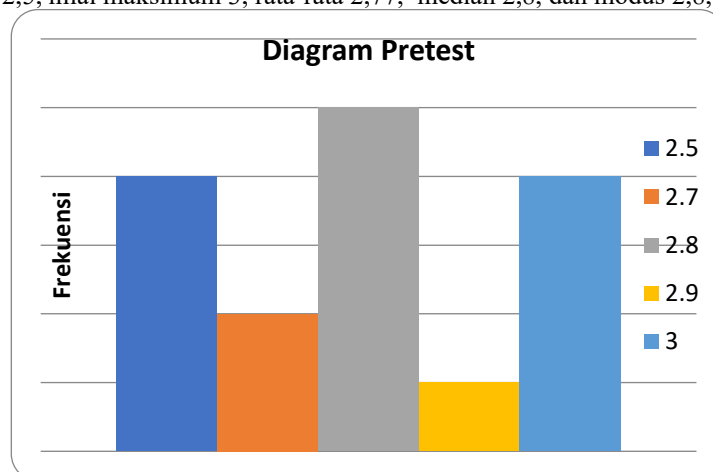
3 Hasil

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data penelitian meliputi data *pre-test* dan *post-test* dari eksperimen yang dilakukan. Dalam sub-bab ini akan disajikan data penelitian, dari data *pre test* dan *posttest* dari kelompok eksperimen latihan sirkuit terhadap teknik *passing*.

Tabel.1 Data *Pretest* Latihan Sirkuit terhadap Teknik *Passing* 14 kali perlakuan

frekuensi	Waktu (dalam menit)
4	2,5
2	2,7
5	2,8
1	2,9
4	3

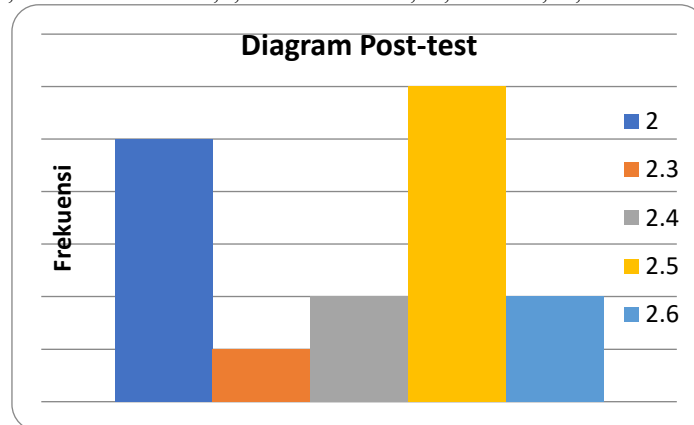
Pretest Latihan Sirkuit Kombinasi Teknik terhadap Teknik *Passing* memiliki nilai minimum 2,5, nilai maksimum 3, rata-rata 2,77, median 2,8, dan modus 2,8,



Tabel.2 Data *Post test* Latihan Sirkuit terhadap Teknik *Passing* 14 kali perlakuan

frekuensi	Waktu (dalam menit)
5	2
1	2,3
2	2,4
6	2,5
2	2,6

Posttest Latihan Sirkuit Kombinasi Teknik terhadap Teknik Passing memiliki nilai minimum 2, nilai maksimum 2,6, nilai rata-rata 2,33, median 2,45, dan modus 2,5.



4 Diskusi

Berdasarkan kajian teori dapat ditemukan suatu hipotesis sebagai berikut: “ada pengaruh latihan sirkuit terhadap keterampilan *passing* pemain sepak bola di SMA N 16 Marelan Kecamatan Medan Marelan Kota Medan Sumatera Utara.” Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) maka H_a ditolak dan jika nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) maka H_a diterima.

Dengan $df = 15$ pada taraf signifikan 5% diperoleh t_{tabel} sebesar 2,13 dan pada taraf signifikan 1% diperoleh t_{tabel} sebesar 2,95. Dengan t_{hitung} sebesar 3,36 berarti lebih besar dari t_{tabel} baik pada taraf signifikan 5% maupun taraf signifikan 1% ($2,13 < 3,36 > 2,95$) maka H_0 ditolak. Dengan kata lain, terdapat perbedaan skor postes Latihan Sirkuit Training *Passing* Permainan Sepak bola pada Kegiatan Ektrakurikuler SMA N 16 Marelan Kecamatan Medan Marelan Kota Medan Sumatera Utara

Operan digunakan untuk mengembangkan permainan serta membangun kerjasama yang baik antar pemain dalam suatu tim. Menggiring digunakan untuk menguasai permainan dan melewati pemain lawan. Unsur-unsur diatas merupakan unsure yang sangat pokok dalam menguasai permainan. Selain teknik dasar juga perlunya komponen fisik juga dilatih dalam menunjang permainan sepak bola seperti daya tahan dan kelentukan.

Terkadang seorang pemain hanya memiliki satu atau dua unsur tersebut diatas. Sebagai contoh: seorang pemain hanya memiliki kemampuan mengumpan atau menggiring saja sehingga kemampuan yang tidak merata akan mengakibatkan hasil yang kurang maksimal dalam permainan, oleh karena itu diperlukan adanya keselarasan antara unsure gerakan tersebut, sehingga hasil yang dicapai akan jauh lebih baik. Perlu adanya teknik passing yang baik dalam menunjang permainan sepakbola.

Komarudin (2011: 60) daya tahan sangatlah penting dalam permainan sepak bola karena permainan sepak bola berlangsung 2 x 45 menit, jika dilihat dari ukuran waktu sudah termasuk pada kegiatan aerobik. Oleh karena itu perlu adanya bentuk latihan.

Passing atau operan merupakan hal yang pokok dalam permainan sepak bola. Kemampuan mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan juga menjalin kerjasama sesama anggota tim sehingga dapat menguasai pertandingan dan menghasilkan gol yang baik. Banyak gol yang terjadi akibat umpan-umpan yang akurat.

Salah satu bentuk latihan passing yaitu model latihan sirkuit (*sircuit training*). Latihan sirkuit adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat *fitness* keseluruhan dari tubuh seseorang olahragawan yang meliputi komponen biomotor dasar.

5 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan sirkuit training terhadap hasil *Passing* permainan sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler SMA N 16 Marelان Kecamatan Medan Marelان Kota Medan Sumatera Utara. Perbedaan ini terlihat dari mean ketuntasan hasil latihan sirkuit training siswa yang menggunakan *Passing* pada pre-test sebesar 2,77 sedangkan post-test sebesar 2,3, maka diperoleh $t_{hitung} = 3,36$ dan lebih besar dari $t_{tabel} = 2,95$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *Passing* permainan sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa.

Ucapan Terima Kasih. Ucapan terima kasih penulis sampaikan yang telah memberikan bantuan atau mensponsori penelitian ini sehingga sehingga artikel ini dapat dipublikasikan di jurnal Sinta.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Benny, A. M., & Hendrawan, D. (2020, March). Modification of Athlete Equipment for Basic Level Physical Education Learning. In 1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019) (pp. 110-113). Atlantis Press.
- FIFA, 2010. *Laws of the game*. Jakarta: PSSI
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Andar Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi
- Luxbacher, Joseph. 2011. *Sepakbola edisi kedua*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Dirjen Olahraga. Jakarta.
- Pardilla, H. (2021). Physical Fitness and Learning Achievement Academic in Children Aged 10-12 years. INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review, 2(2), 165-of.
- Pate, Russell R, Bruce McClenaghan, & Robert Rotella. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto, MS. Semarang: IKIP Semarang Press
- Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar – Dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. DIOMA. Malang.