

PENERAPAN MODEL LATIHAN SIRKUIT UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SEPAK BOLA (SSB) RICKY YACOBI U-12

Pratikno¹, Moch. Asmawi², Nofi Marlina Siregar³

Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, DKI Jakarta

pratikno1978@gmail.com, asmawi.moch@yahoo.co.id, nofims@unj.ac.id

Abstrak. Penelitian ini dilakukan di SSB Ricky Yacobi di Senayan, dengan sampel sebanyak 30 orang dari sekolah sepakbola Ricky Yacobi U-12. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan dengan menggabungkan penelitian kuantitatif dan kualitatif. Dalam penelitian ini yang akan ditingkatkan adalah sistem pelatihan untuk meningkatkan keterampilan sepak bola anak-anak SSB U-12 melalui latihan sirkuit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan sepak bola melalui latihan sirkuit terutama terkait dengan keterampilan sepak bola, passing, menembak dan mengendalikan anak-anak U-12 di SS Ricky Yacobi Jakarta Selatan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes keterampilan sepak bola yang meliputi tes dribbling, tes menembak dan tes kontrol. Hasil penelitian menunjukkan melalui model pelatihan sirkuit dapat meningkatkan keterampilan sepak bola. Hasil passing keterampilan sepak bola anak U-12 SSB Ricky Yakobi untuk rata-rata tes awal 4,22 (66,67%), dribbling 3,16 (50%), menembak 2,93 (26,67%), dan mengendalikan 4,13 (83,33%), siklus 1 nilai rata-rata melewati 5,07 (83,33%), dribbling 3,67 (56,67%), menembak 3,37 (56,67%), dan mengendalikan 5,03 (100%) dan siklus 2 nilai rata-rata melewati 5,67 (83,33%), menggiring bola 4,63 (76,67%), menembak 3,63 (53,67%), dan mengendalikan 5,70 (100%). Berdasarkan penelitian data, dapat disimpulkan bahwa penerapan pelatihan sirkuit dapat meningkatkan keterampilan sepak bola anak usia U-12.

Kata Kunci: Latihan Sirkuit, Keterampilan Sepak Bola

PENDAHULUAN

Menjamurnya sekolah sepak bola di Indonesia tidak terkecuali di DKI Jakarta menunjukkan bagaimana olahraga ini menjadi sangat populer. Untuk itu perlunya kegiatan yang terencana dan terstruktur berdasarkan pertumbuhan dan perkembangan anak karena untuk mengembangkan anak dengan keterampilan gerak dalam sepak bola maka pola interaksi yang terjadi pada mereka tidak hanya dipengaruhi oleh faktor keturunan, faktor lingkungan juga berpengaruh untuk mencapai hal tersebut. Untuk itu faktor lingkungan yang dimaksud adalah bagaimana kurikulum sekolah sepak bola tersebut. Adapun kurikulum yang dimaksud disini adalah panduan, tuntunan yang terencana

dan terprogram untuk mengembangkan keterampilan yang dimiliki anak-anak. Berdasarkan kurikulum yang dikutip diatas maka SSB sudah seharusnya memperhatikan hal-hal tersebut. Dengan demikian para pelatih dapat mengimplementasikan kurikulum tersebut dalam bentuk aktivitas keterampilan gerak dasar baik secara teknik, taktik, dan fisik. Sekolah sepak Bola Ricky Yakobi adalah SSB yang berada di selatan Jakarta yang berupaya melakukan pembinaan usia dini sebaik mungkin dengan berbagai hal tidak keculi dalam materi latihan yang diberikan oleh para pelatih. Kategori usia yang ada pun beragam, pada U-12 sendiri pelatih dalam hal ini penulis berupaya melakukan evaluasi dengan

metode, pendekatan yang telah diberikan. Upaya yang dilakukan tentunya tidak lepas dari kurikulum yang diarahkan oleh PSSI tersebut.

Berbagai metode dan pendekatan yang diberikan diharapkan dapat berdampak kepada keterampilan gerak dasar baik secara teknik, taktik, dan fisik. Namun sampai sejauh ini komponen-komponen tersebut belum berjalan secara maksimal. Proses latihan teknik selama ini yang banyak dipakai dalam kurikulum sepak bola hanya selama satu kali latihan diberikan latihan tidak lebih dari 2 (dua) teknik dasar dan seluruh pemain melakukan secara bersama-sama sehingga *control* dari pelatih terhadap pemain kurang maksimal. Latihan taktik di usia U-12 dibagi menjadi dua bagian yaitu taktik individu dan taktik kelompok, taktik individu biasanya pemain melakukan latihan bagaimana caranya melewati lawan jika berhadapan 1 vs 1 dan berhadapan dengan jumlah yang lebih banyak dalam permainan. Sedangkan latihan taktik kelompok biasanya dilakukan saat games bagai mana caranya pemain bisa bekerja sama dengan teman satu tim nya dalam melakukan pertahanan dan penyerangan secara baik. Sedangkan latihan fisik biasanya dilakukan dengan cara melakukan variasi latihan dengan bola misalnya melakukan *dribbling* dengan cepat bergantian dengan teman dan melakukan latihan koordinasi yang diakhiri dengan melakukan berbagai teknik dasar permainan bola. Semua bentuk latihan teknik, taktik dan fisik dilakukan secara terpisah atau dapat dikatakan secara konvensional. Setelah melakukan latihan teknik kemudian dilanjutkan latihan taktik baik individu maupun kelompok dan latihan fisik yang terkadang masuk diantara sesi latihan teknik dan taktik yang ada atau bisa dilakukan dengan waktu yang berbeda dan

jika hal ini dilakukan tentunya akan mengurangi porsi latihan teknik dan taktik itu sendiri.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan yang secara umum bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sepak bola melalui latihan sirkuit, khususnya yang berkaitan dengan keterampilan sepak bola *dribbling, passing, shooting, dan controlling* anak U-12 di SSB Ricky Yakobi Jakarta Selatan yang berjumlah 30 siswa. Secara lebih operasional, penelitian ini untuk menjawab pertanyaan peneliti sebagai berikut yaitu: apakah latihan sirkuit dapat meningkatkan; (1) *dribbling*, (2) *passing*, (3) *shooting*, dan (4) *controlling*.

METODE

Tempat penelitian yang akan dilaksanakan adalah SSB Ricky Yacobi di Senayan Jakarta Selatan. Penelitian ini dilaksanakan selama 4 bulan, dimulai dari Februari sampai Mei 2016.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*action research*) dengan menggabungkan penelitian kuantitatif dan kualitatif. Dalam penelitian ini yang akan diperbaiki adalah sistem latihan untuk meningkatkan keterampilan sepak bola anak SSB U-12 melalui latihan sirkuit. Model penelitian tindakan ini menggunakan model Kemmis dan Taggart dengan siklus. Siklus merupakan satu putaran kegiatan yang melalui tahap-tahap rancangan pada setiap putarannya. Langkah-langkah sebagai siklus berbentuk spiral meliputi:

1. Perencanaan
2. Tindakan
3. Observasi
4. Refleksi

Pemeriksaan keabsahan data pada penelitian menggunakan kriteria yang dikemukakan oleh Lexy J. Moleong, yaitu: derajat kepercayaan (*Credibility*),

keteralihan (*Transferability*), ketergantungan (*Dipendability*) dan kepastian (*Confirmability*).

Analisis kuantitatif akan digunakan adalah prosentase hasil pengamatan. Prosentase digunakan untuk melihat kenaikan rata-rata tingkat ketercapaian kemampuan anak yang di amati. Dan juga untuk melihat ketercapaian kemampuan anak dalam setiap siklus.

Program Excel 2007 akan digunakan untuk pengolahan data dan tabulasi dan untuk memudahkan menginterpretasikan hasil, maka jumlah skor tes asli dikonversikan dalam nilai prosentase 1-100 sebagai kategori di atas rumus untuk mengolah pengamatan ke tiga reter adalah sebagai berikut:

a. Rumus untuk mengolah data per subyek uji coba.

$$P = \frac{X}{X_i} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase hasil evaluasi subyek uji coba

X = Jumlah jawaban skor oleh subyek uji coba

X_i = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subyek uji coba

100% = Konstanta

b. Rumus untuk mengolah data secara keseluruhan subyek uji coba.

$$P = \frac{\sum X}{\sum X_i} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase hasil keseluruhan Asesmen subyek uji coba

$\sum X$ = Jumlah keseluruhan jawaban subyek uji coba dalam keseluruhan aspek penilaian

$\sum X_i$ = Jumlah keseluruhan skor maksimal subyek uji coba dalam keseluruhan aspek penilaian

100% = Konstanta

Menentukan kesimpulan yang telah tercapai maka ditetapkan kriteria sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 1. Analisis Persentase Hasil Pengamatan Oleh Subyek Uji coba

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	BAIK	LULUS
60% - 79%	CUKUP BAIK	LULUS
50% - 59%	KURANG BAIK	TIDAK LULUS
< 50%	TIDAK BAIK	TIDAK LULUS

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes awal yang telah dilakukan pada kegiatan observasi awal sebelum dilakukan tindakan dengan menggunakan latihan sirkuit sebesar 56,67% anak U-12 SSB Ricky Yakobi yang tuntas dengan rata-rata kelas dengan nilai 16,37. Setelah penelitian siklus I dilaksanakan dengan menggunakan latihan sirkuit presentase ketuntasan anak U-12 SSB Ricky Yakobi sebesar 80% dan dengan rata-rata kelas 19,17. Hasil tindakan siklus I dianalisis oleh peneliti dan kolaborator untuk pelaksanaannya siklus berikutnya. Kemudian dalam siklus II kembali melaksanakan latihan keterampilan sepak bola dengan latihan sirkuit. Setelah dilaksanakan tindakan siklus II diperoleh presentase ketuntasan anak U-12 SSB Ricky Yakobi sebesar 100% dengan rata-rata nilai kelas 21,63.

A. Hasil Penilaian Siklus I

Setelah melaksanakan latihan keterampilan sepak bola dengan menggunakan latihan sirkuit pada siklus 1. Diperoleh hasil penilaian keterampilan sepak bola sebagai berikut: nilai terendah 11, nilai tertinggi 25, rata-rata

kelas 19,17 dan simpangan baku 3,47. Di bawah ini adalah tabel distribusi hasil tes siklus 1:

Tabel 2. Distribusi Hasil Tes Siklus I Keterampilan Sepak Bola

Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
11 - 13	2	6,67
14 - 16	4	13
17 - 19	7	23
20 - 22	8	26,67
23 - 26	9	30,00
JUMLAH	30	100

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar yang diperoleh anak U-12 SSB Ricky Yakobi dengan rentang nilai 20 – 22 dengan presentase 26,67% dan rentang nilai 23 – 26 sebanyak 30% dan frekuensi terkecil pada rentang 11 – 13 dengan presentase 6,67%. Dalam tabel di atas masih terdapat anak U-12 SSB Ricky Yakobi yang memiliki nilai di bawah standar persentase ketuntasan (kurang dari 60%) dari analisis persentase hasil pengamatan. Dengan demikian dapat disimpulkan untuk keterampilan sepak bola terdapat peningkatan dari rata-rata awal 16,37 menjadi 19,17 dalam siklus 1 dan anak yang tuntas dari 17 siswa (56,67%) pada tes awal menjadi 24 siswa (80%) pada siklus 1.



Diagram 1. Hasil Siklus 1 Keterampilan Sepak Bola

Peneliti dan kolaborator menyimpulkan untuk siklus 1 hasil tes keterampilan sepak bola itu sendiri belum maksimal dilihat dari rata-rata dan ketuntasan latihan sehingga memerlukan tindakan berikutnya untuk mencapai hasil yang lebih baik dan menyeluruh.

B. Hasil Penilaian Siklus II

Setelah melaksanakan latihan keterampilan sepak bola dengan menggunakan latihan sirkuit pada siklus 2 diperoleh hasil penilaian sebagai berikut: nilai terendah 17, nilai tertinggi 26, rata-rata kelas 21,63 dan simpangan baku 2,61.

Tabel 3. Distribusi Hasil Tes Siklus II Keterampilan Sepak Bola

Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
17 - 18	5	16,67
19 - 20	6	20
21 - 22	5	16,67
23 - 24	9	30,00
25 - 26	5	16,67
JUMLAH	30	100

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar dari rentang nilai 23 – 24 dengan presentase 30% dan frekuensi terkecil dari rentang 17 – 18, 21 – 22 dan 25 - 26 dengan presentase 16,67%. Dalam tabel di atas terlihat bahwa anak SSB U-12 yang memiliki rentang nilai 15 – 16 sudah tidak ada, disimpulkan hampir tidak ada siswa yang memiliki nilai di bawah standar ketuntasan. Jumlah anak U-12 SSB Ricky Yakobi yang tuntas berjumlah 30 orang (100%), terdiri dari 15 orang (50%) yang mendapat nilai dengan presentase ketuntasan (60%-79%) dengan keterangan Cukup Baik, dan 15 orang (50%) dengan presentase ketuntasan (80%-100%) dengan keterangan Baik. Adapun penilaian tersebut dapat dilihat dalam grafik hasil tes keterampilan sepak bola siklus 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Hasil Tes Siklus II

Untuk hasil keterampilan sepak bola boleh dikatakan sudah semakin meningkat. Keterampilan anak U-12 SSB Ricky Yakobi dalam bermain sepak bola meningkat setelah melakukan latihan dengan 28 model latihan dalam latihan sirkuit. Peningkatan keterampilan sepak bola anak U-12 SSB Ricky

Yakobi dapat dilihat melalui grafik dibawah ini:

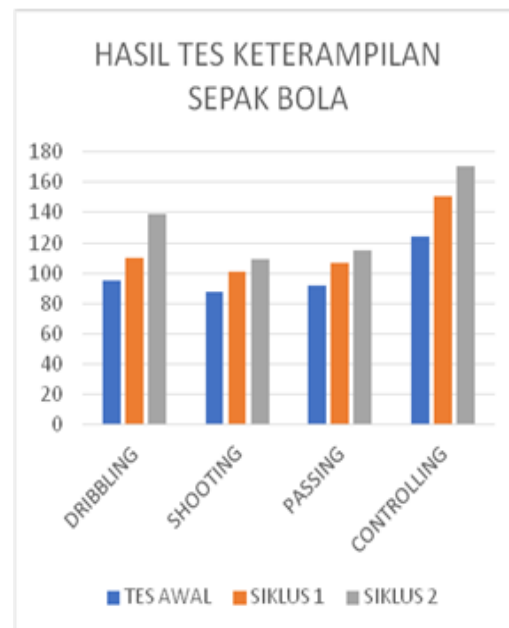


Diagram 3. Hasil Tes Keterampilan Sepak Bola Tes Awal, Siklus 1 dan Siklus 2

PEMBAHASAN

Latihan sirkuit adalah variasi untuk sesi latihan yang digunakan untuk mengelola lingkungan latihan dengan menggunakan rangkaian tiga sampai empat kegiatan berlangsung serentak (<http://www.usyouthsoccer.org>)

Menurut Tino Stoop (2003; 10) dalam bukunya model sirkuit adalah model bagi organisasi dari sesi latihan yang di butuhkan pemain untuk bekerja dalam kelompok. Metode latihan sirkuit untuk meningkatkan kebugaran dan teknik adalah cara yang unik untuk pelatih mencapai sejumlah tujuan secara bersamaan. Hal ini juga memberikan pelatih kesempatan untuk meramaikan latihan secara rutin (<http://www.usyouthsoccer.org>). Dengan demikian maka dengan latihan sirkuit maka latihan yang dilaksanakan sehari menjadi kegiatan yang menarik bagi anak, karena kegiatan yang dilakukan dapat mencakup sejumlah tujuan yang dilakukan secara bersama dalam satu

satuan waktu dengan demikian kegiatan ini memiliki efisiensi waktu yang cukup baik dalam mencapai latihan teknik, dan fisik. Model sirkuit memungkinkan para pelatih untuk memperkenalkan banyak aspek yang mungkin dalam jangka waktu yang terbatas.

Model ini akan menciptakan lebih banyak kenikmatan dan membuat lebih efisien, pelatih memberi nomor dalam kelompok dengan membagi ukuran lapangan di berbagai bagian dan kelompok memutar selama sesi latihan 60-75 menit. (<http://www.novatoyouthsoccer.com>).

Desmita (2009; 35) mengatakan bahwa upaya mencapai setiap tugas perkembangan seorang anak di usia SD dapat dilakukan dengan memberikan tuntunan yang dapat berupa:

1. Menciptakan lingkungan teman sebaya yang mengajarkan keterampilan fisik
2. Melaksanakan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar bergaul dan bekerja dengan teman sebaya, sehingga kepribadian sosialnya berkembang.
3. Mengembangkan kegiatan pembelajaran yang memberikan pengalaman yang kongkret atau langsung dalam membangun konsep.
4. Melaksanakan pembelajaran yang dapat mengembangkan nilai-nilai, sehingga siswa mampu menentukan pilihan yang stabil dan menjadi pegangan bagi dirinya.

David Newberry dkk (2014; 63), dalam bukunya menyatakan bahwa terdapat kunci perkembangan anak pada usia 9-11 tahun terkait dengan kemampuan gerak, yaitu:

- (1) Pemain dapat melakukan aktivitas dengan intensitas yang

lebih rendah untuk setidaknya satu jam

- (2) Kecepatan dan daya tahan kegiatan harus dimasukkan untuk melatih dan meningkatkan pengembangan sistem energi
- (3) Pengembang anak awal akan mendominasi pemain lain berdasarkan ukuran dan kecepatan mereka. memastikan bahwa evaluasi adalah berdasarkan beberapa faktor termasuk pelaksanaan teknik dan pemahaman permainan
- (4) Pemain pada tahap ini dalam perkembangan mereka tidak dapat mempertahankan intensitas latihan atau jangka waktu pemain di dapat tahap berikutnya
- (5) Keharusan pengembangan teknis dari fokus besar latihan dan pemain harus didorong untuk berlatih di rumah secara informal dan keterampilan seperti juggling dan gaya bebas bergerak harus didorong
- (6) Kegiatan pemanasan yang penting untuk menaikkan temperatur tubuh dan detak jantung
- (7) Pemain harus didorong untuk minum banyak cairan sebelum praktek / game dan mereka harus mengisi cairan yang hilang selama dan setelah aktivitas
- (8) Teknik yang benar harus ditekankan untuk pengembangan jalur saraf
- (9) Sesi harus berkembang menjadi *small side games* / kegiatan 2 v 1 dan 3 v 2 dengan pemain netral bermain untuk tim dalam kepemilikan adalah Excellent cara untuk memperkenalkan introd
- (10) Sesi dapat mengikuti tema tetapi kegiatan harus mengubah

regularly untuk mempertahankan bunga

- (11) Mendorong dan menghargai kreativitas dalam praktek dan permainan
- (12) Gaya belajar yang berbeda harus mengakomodasi, metodologi pembinaan begitu berbeda harus digunakan
- (13) Pujian dan usaha reward dan menciptakan banyak peluang untuk sukses
- (14) Pembinaan positif berfokus pada kekuatan mempromosikan kepercayaan diri dan harga diri
- (15) Menetapkan tujuan dan harapan high untuk semua pemain
- (16) Terus mendorong pemain untuk terlibat dalam permainan fisik yang tidak terstruktur
- (17) Pemain harus bekerja pada fleksibilitas, kecepatan, daya tahan dan kekuatan. Kegiatan kekuatan harus menggunakan berat badan mereka sendiri, bola swiss dan *medicine balls*.

Melatih usia muda 10-12 tahun bukanlah hal yang sederhana yang dipikirkan. Dengan karakteristik anak yang unik di usianya proses latihan harus tetap di disaint dengan tepat. Ada prinsip-prinsip yang harus di perhatikan ketika melatih pemain muda, karena anak memiliki karakteristik unik mulai dari kemampuan gerak, fisik, perkembangan sosial, emosional bahkan kognitifnya maka melatih pemain muda bukanlah hal yang tidak terencana. Diperlukan skill pelatih yang efektif dan efisien dengan melihat keunikan dari karakteristik anak. Motivasi merupakan hal yang penting ketika harus melatih anak pada usia ini. Melalui pengamatannya seorang pelatih harus mampu membaca atau dalam hal ini mengelola kegiatan latihan menjadi kegiatan yang terintegrasi sehingga

tujuan latihan baik jangka pendek dan jangka panjang dapat tercapai.

Latihan sirkuit memungkinkan staf pelatih untuk memperkenalkan banyak aspek yang mungkin dalam bingkai waktu yang terbatas. Model ini akan menciptakan lebih banyak kenikmatan dan membuat lebih efisien. Tergantung pada angka, pelatih akan membagi kelompok dan ukuran lapangan di berbagai bagian dan kelompok memutar selama sesi pelatihan 60 sampai 75 menit (www.almadensoccer.org)

Berdasarkan hal tersebut di atas maka melalui latihan sirkuit pada anak memungkinkan dilakukan oleh seorang pelatih pada mereka di U-12 tahun, dimana berdasarkan usia perkembangan dan karakteristik yang ada, model sirkuit menjadi kegiatan yang menarik bagi mereka, waktu yang terbatas selama latihan tidak menjadi masalah karena berbagai kegiatan dapat disusun dalam pos-pos yang berbeda dengan waktu latihan inti 60-75 menit dengan demikian kegiatan yang dilakukan memberikan manfaat bagi anak dalam hal ini terkait keterampilan sepak bola mereka.

Tom Flek dan Ron Quinn dalam bukunya menuliskan bahwa ketika seorang pelatih melatih anak usia muda maka ada tiga hal yang harus diciptakan yaitu (1) lingkungan yang aman, (2) lingkungan yang pantas, dan (3) lingkungan yang mendukung pertumbuhan.

Berdasarkan hal tersebut di atas sudah sepantasnya seorang pelatih sepak bola pada usia muda memahami dan menerapkan hal-hal positif tersebut di atas selama proses latihan. Dengan melihat hal tersebut perkembangan pemain berkaitan dengan kesempatan bagi anak-anak untuk bermain, tumbuh, dan matang dalam lingkungan yang aman, pantas dan mendukung memberikan pengaruh yang baik bagi mereka. Lingkungan yang aman berarti

tempat untuk anak bermain dalam kondisi aman; gawang benar-benar terpasang kuat, permukaan lapangan bersih dari benda-benda yang berbahaya. Lingkungan aman dalam kondisi latihan tidak hanya secara fisik karena aman untuk psikologis anak merupakan hal yang penting bagi mereka. Seorang anak hendaknya dilindungi dari cemooh pelatih sendiri, rekan, lawan juga orang tua. Karena pada usia ini ketakutan anak untuk sesuatu yang gagal menjadi hal yang sangat terlihat dan memberikan efek psikologis bagi mereka pada baik jangka waktu yang pendek maupun panjang.

Meski pun anak dalam prakteknya melakukan kesalahan tidak benar juga jika pelatih hanya berdiam diri. Memperbaiki kesalahan-kesalahan yang ada dengan pendekatan yang positif dan tepat adalah usaha yang harus dilakukan. Memberikan berbagai alternatif dan pilihan bagi mereka merupakan tindakan yang harus dilakukan seorang pelatih kepada anak. dengan demikian anak akan memiliki pengalaman yang banyak dalam kondisi tertentu pengalaman itu pastinya akan dibutuhkan dan dapat terlihat pada kesempatan penampilan lainnya dan anak tetap termotivasi untuk selalu melakukan gerakan tanpa merasakan ketakutan yang berarti (takut salah dll).

Seorang pelatih harus juga dapat menempatkan anak pada lingkungan yang pantas. Artinya menempatkan anak-anak dalam situasi yang berada dalam jangkauan anak baik fisik, kecerdasan, emosional maupun sosial. Hal ini juga tidak berarti jika tidak menempatkan mereka dengan kegiatan yang menantang. Artinya seorang pelatih menempatkan anak pada kebutuhan anak untuk bergerak dan bukan berdiri menunggu giliran untuk melakukan gerakan yang sudah dirancang oleh pelatih saat itu. Menciptakan lingkungan

yang pantas bagi anak juga berarti bahwa memberikan intruksi yang dipahami pemain dengan tidak menempatkan mereka selalu berada pada posisi tertentu misalnya menempatkan anak selalu pada posisi bek kanan. Menempatkan anak pada lingkungan yang pantas juga berarti seorang pelatih mampu memberikan pujian setiap usaha yang dilakukan anak. dengan demikian anak akan termotivasi melakukan gerakan lainnya.

Menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan artinya memberikan kesempatan bagi anak untuk tumbuh dewasa melalui sepak bola. hal ini berarti mereka seharusnya mencari tantangan dan memikul tanggung jawab dengan perkembangan mereka melalui aktivitas yang memerlukan pengaturan diri sendiri dan inisiatif sendiri. Ini bukan berarti mereka harus menjalani latihan selama 2 jam atau setiap saat menginstruksikan mereka kemana dan kapan harus melepas umpan atau menggiring bola. memberikan kesempatan sebesar-besarnya bagi anak untuk berperan serta melalui kelompok kecil dalam kegiatan-kegiatan yang cocok.

Berdasarkan pernyataan yang telah di jelaskan pada paragraf di atas maka latihan model sirkuit yang diterapkan pada anak usia 10-12 tahun merupakan cara yang dapat dilakukan pelatih dalam memilih model latihan dan menerapkan model ini untuk meningkatkan keterampilan sepak bola pada anak-anak di usia tersebut. Berdasarkan karakteristik yang ada model ini merupakan model yang tepat karena model ini menyenangkan, waktu latihan berjalan dengan efektif dan efisien artinya tidak ada waktu yang terbuang untuk hal-hal yang tidak perlukan dan tujuan latihan dapat tercapai, anak akan mengalami berbagai pengalaman gerak yang berbeda setiap

harinya karena pos-pos yang disusun dengan aktivitas yang beragam dimana perubahan-perubahan yang dialami pada anak di setiap pos secara tidak langsung melatih anak untuk dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi ketika mereka sendiri berada dalam kondisi bermain sepak bola (kompetisi/pertandingan),selain memberikan pengalaman keterampilan sepak bola individu anak juga akan mengalami pengalaman bekerjasama dalam kelompok hal ini sesuai dengan perkembangan psikologis/sosial anak di usia tersebut. Berdasarkan hal tersebut maka bentuk latihan sirkuit dapat menghasilkan kesenangan, tantangan, kreativitas, pemecahan masalah dan motivasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dimana prosedur penelusuran siklus latihan terhadap peningkatan keterampilan sepak bola melalui model latihan sirkuit pada anak U-12 SSB Ricky Yakobi yang mengikuti latihan sepak bola adalah sebagai berikut:

Model latihan sirkuit efektif dalam meningkatkan keterampilan sepak bola pada anak U-12 SSB Ricky Yakobi Jakarta Selatan. Hal itu bisa dilihat dari perolehan data lapangan berikut ini: Peningkatan tersebut terlihat progresif dari setiap siklusnya. Dari hasil tes awal nilai rata-rata anak U-12 SSB Ricky Yakobi 16,37 dengan ketuntasan sebesar 56,67%, sedangkan siklus 1 nilai rata-rata anak U-12 SSB Ricky Yakobi 19,17 dengan presentase 80%, terakhir siklus 2 nilai rata-rata anak U-12 SSB Ricky Yakobi adalah 21,63 dengan presentase 100%.

DAFTAR PUSTAKA

Anon. *Coaching Trainig Manual U9- &*

- U-12 House,*
www.almadensoccer.org
- David Newberry dkk. *Complate Soccer Coaching Curriculum For 3-18 Years Old Players Volume 1.* Kansas City: Coaching Media Group & NSCAA, 2014.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik.* Bandung: PT Remaja RosdaKarya, 2009.
- Lexy J. Moleong. Edisi Revisi: *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013.
- Novato *Youth Soccer Asoossiate "U-10 Training Manual"*
<http://www.usyouthsoccer.org>
(diakses tgl 22 April 2015).
- Tino Stoop. *Coaching Under 12s: A Complete Coaching Course.* Michigan: Daya Reproductions, 2003.
- Tom Flek., Ron Quinn., *Terjemahan: Panduan Latihan Sepak Bola Andal,* Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka, 2007.
- US *Youth Soccer Coaching Education "Circuit Training"*
<http://www.usyouthsoccer.org>
(diakses tgl 22 April 2015)
- <http://www.novatoyouthsoccer.com>
(diakses tgl 22 April 2015)