LUMIVERA PUBLISHING GROUP
Illuminating Knowledge, Empowering Research

Mitra Inovasi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat
ISSN Cetak : XXXX-XXXX ISSN Online : XXXX-XXXX
Volume 03 Nomor 03, September 2026

JIPKM

PENGARUH METODE CIRCUIT TRAINING TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN FUTSAL PESERTA EKSTRAKURIKULER MTS MA'ARIF NU 18 ROUDLOTUL ULUM PASIR SAKTI

Lukman Efendi[1], Rahmat Syaifudin[2,] Nanda Dwicahya[3]
[1,2,3] PJKR, FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama Lampung
[1]efendilukman848@gmail.com, [2]Rahmatsyaif7730@gmail.com,
[3]nanda.cahya95@gmail.com

ABSTRACT

Futsal is a sport that requires technical skills and physical components, particularly agility, to perform effective dribbling movements. However, participants of the futsal extracurricular program at MTs Ma'arif NU 18 Roudlotul Ulum Pasir Sakti still showed limitations in changing direction quickly and maintaining ball control during dribbling. This study aimed to determine the effect of Circuit Training method on dribbling agility in futsal extracurricular participants. This research employed a quantitative approach using an experimental method with a Two Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 24 futsal extracurricular participants divided into an experimental group and a control group, with each group consisting of 12 participants. Data were collected using the Zig-Zag Dribbling Test and analyzed using normality test, homogeneity test, paired sample t-test, and independent sample t-test with the assistance of SPSS. The results showed that the experimental group experienced a greater improvement in dribbling agility, with the average time decreasing from 20.52 seconds in the pretest to 18.57 seconds in the posttest, while the control group improved from 20.57 seconds to 20.19 seconds. The independent sample t-test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the experimental and control groups. Therefore, Circuit Training method has a significant effect on improving dribbling agility in futsal. This study contributes to the development of school-based futsal training programs by providing empirical evidence regarding the effectiveness of structured circuit-based exercises in improving specific futsal skills.

Keywords: *Circuit Training, dribbling agility, futsal, experimental method*

ABSTRAK

Futsal merupakan olahraga permainan yang membutuhkan keterampilan teknik dan komponen kondisi fisik, khususnya kelincahan, untuk melakukan gerakan dribbling secara efektif. Namun, peserta ekstrakurikuler futsal MTs Ma'arif NU 18 Roudlotul Ulum Pasir Sakti masih mengalami keterbatasan dalam melakukan perubahan arah secara cepat dan mempertahankan kontrol bola saat melakukan dribbling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode Circuit Training terhadap kelincahan dribbling dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain Two Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 24 peserta yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing sebanyak 12 peserta. Pengumpulan data dilakukan menggunakan

instrumen Zig-Zag Dribbling Test. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, homogenitas, paired sample t-test, dan independent sample t-test dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kemampuan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Nilai rata-rata kelompok eksperimen meningkat dari 20,52 detik pada pretest menjadi 18,57 detik pada posttest, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 20,57 detik menjadi 20,19 detik. Hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan metode Circuit Training terhadap peningkatan kelincahan dribbling futsal. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan program latihan futsal berbasis sekolah melalui penerapan latihan sirkuit yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan keterampilan permainan.

Kata Kunci: Circuit Training, kelincahan dribbling, futsal, metode eksperimen

A. Pendahuluan

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang memiliki karakteristik dinamis dengan intensitas gerakan tinggi, sehingga membutuhkan kemampuan teknik dan kondisi fisik yang optimal. Dalam permainan futsal, penguasaan teknik dasar seperti *passing*, *controlling*, *shooting*, dan *dribbling* menjadi faktor penting dalam menunjang performa pemain. Di antara berbagai teknik tersebut, *dribbling* memiliki peran strategis karena berkaitan dengan kemampuan pemain dalam menguasai bola, melewati lawan, serta menciptakan peluang dalam situasi permainan yang cepat. Kemampuan *dribbling* dipengaruhi oleh beberapa komponen fisik, terutama kelincahan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan mengubah arah secara cepat (Kusuma, 2021; Reynaldi & Nugraheni, 2023).

Kelincahan menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang sangat menentukan efektivitas *dribbling* dalam futsal karena pemain harus mampu melakukan perubahan arah secara cepat tanpa kehilangan kontrol terhadap bola. Berdasarkan observasi awal pada peserta ekstrakurikuler futsal MTs Ma'arif NU 18 Roudlotul Ulum Pasir Sakti, ditemukan bahwa kemampuan kelincahan *dribbling* siswa masih belum optimal. Sebagian besar siswa mengalami kesulitan ketika melakukan perubahan arah dan mempertahankan penguasaan bola dalam situasi permainan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa metode latihan yang digunakan masih perlu dikembangkan agar lebih sistematis dan mampu meningkatkan kemampuan fisik serta keterampilan teknik secara bersamaan.

Salah satu pendekatan latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* adalah metode *Circuit Training*. Metode ini dilakukan melalui beberapa pos latihan yang disusun secara sistematis dengan mengombinasikan berbagai bentuk aktivitas fisik untuk meningkatkan komponen kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan (Sepdanius, 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan *Circuit Training* mampu meningkatkan kemampuan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal (Taradipa et al., 2024). Selain itu, latihan berbasis sirkuit yang mengintegrasikan latihan fisik dan teknik juga terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dan perubahan arah pemain futsal (Marcojos et al., 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas *Circuit Training* dalam meningkatkan kemampuan fisik pemain futsal, masih terdapat keterbatasan kajian yang secara khusus menguji pengaruh metode tersebut terhadap kelincahan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler tingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs). Sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada atlet, klub, atau jenjang pendidikan yang berbeda sehingga belum sepenuhnya menggambarkan kondisi siswa sekolah menengah pertama. Oleh karena itu, penelitian mengenai penerapan *Circuit Training* pada peserta ekstrakurikuler futsal tingkat MTs menjadi penting dilakukan untuk menghasilkan bukti empiris yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Penelitian ini juga memiliki nilai praktis karena dapat menjadi alternatif metode latihan bagi guru PJOK dan pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, variatif, dan berbasis ilmiah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *Circuit Training* terhadap kelincahan *dribbling* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler MTs Ma'arif NU 18 Roudlotul Ulum Pasir Sakti. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya dalam bidang metode latihan olahraga sekolah, dengan menyediakan bukti empiris mengenai efektivitas *Circuit Training* dalam meningkatkan kemampuan kelincahan *dribbling*. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan program pembinaan futsal di lingkungan sekolah yang lebih terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Tinjauan Pustaka

Kemampuan olahraga dalam konteks pendidikan jasmani tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik, tetapi juga mencakup pengembangan kemampuan motorik, aspek kognitif, sosial, dan pembentukan karakter peserta didik. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta mendukung perkembangan keterampilan gerak. Dalam pendidikan jasmani, latihan yang terstruktur menjadi bagian penting karena memberikan stimulus adaptasi tubuh melalui pengaturan intensitas, volume, dan frekuensi latihan (Bompa & Buzzichelli, 2022). Konsep tersebut menjadi dasar bahwa peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan olahraga membutuhkan program latihan yang dirancang secara terencana dan berkelanjutan.

Futsal merupakan olahraga permainan yang memiliki karakteristik cepat, dinamis, dan membutuhkan kemampuan teknik serta kondisi fisik yang baik. Permainan futsal menuntut pemain menguasai beberapa teknik dasar seperti passing, controlling, shooting, dan dribbling. Di antara teknik tersebut, dribbling memiliki peranan penting karena berkaitan dengan kemampuan pemain dalam mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, dan menciptakan peluang serangan. Kemampuan dribbling tidak hanya dipengaruhi oleh keterampilan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik seperti kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan terutama kelincahan. Kelincahan memungkinkan pemain melakukan perubahan arah secara cepat tanpa kehilangan kontrol tubuh maupun bola (Kusuma, 2021; Reynaldi & Nugraheni, 2023).

Kelincahan (agility) merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah posisi tubuh atau arah gerakan secara cepat dengan tetap mempertahankan keseimbangan dan kontrol gerak. Dalam permainan futsal, kelincahan menjadi faktor penting karena pemain sering menghadapi kondisi permainan yang berubah secara cepat, ruang gerak terbatas, serta tekanan dari lawan. Hubungan antara kelincahan dan kemampuan dribbling menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan perubahan arah dapat membantu pemain mengontrol bola dengan lebih efektif. Penelitian menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan positif terhadap keterampilan dribbling futsal, sehingga program latihan yang meningkatkan kemampuan perubahan arah menjadi bagian penting dalam pengembangan performa pemain.

Salah satu metode latihan yang relevan untuk meningkatkan kelincahan dribbling adalah Circuit Training. Metode ini merupakan bentuk latihan yang dilakukan melalui beberapa pos latihan secara berurutan dengan tujuan meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, dan kelincahan. Secara konseptual, Circuit Training termasuk dalam pendekatan latihan terstruktur yang memberikan stimulus berulang sehingga mampu meningkatkan adaptasi fisiologis dan neuromuskular tubuh (Bompa & Buzzichelli, 2022). Dalam konteks futsal, metode ini dapat dikombinasikan dengan latihan teknik seperti zig-zag dribbling, cone drill, dan latihan perubahan arah sehingga memberikan stimulus yang lebih spesifik terhadap kemampuan dribbling.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas Circuit Training dalam meningkatkan kemampuan fisik maupun keterampilan futsal. (Taradipa et al., 2024) melakukan penelitian eksperimen pada siswa ekstrakurikuler futsal dengan desain pretest-posttest dan menemukan bahwa Circuit Training mampu meningkatkan kemampuan kelincahan secara signifikan. Penelitian tersebut relevan karena memiliki kesamaan variabel bebas berupa Circuit Training, tetapi fokus penelitian masih terbatas pada peningkatan kelincahan secara umum. (Permano, 2022) juga menunjukkan bahwa latihan Circuit Training memberikan pengaruh terhadap peningkatan agility pemain futsal melalui pendekatan eksperimen. Namun, penelitian tersebut belum menghubungkan peningkatan agility dengan kemampuan teknik dribbling.

Penelitian lain oleh (Fathurrahman & Yulianingsih, 2024) menguji pengaruh latihan zig-zag run dan shuttle run terhadap kelincahan dribbling siswa menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan perubahan arah mampu meningkatkan kemampuan kelincahan dribbling. (Citasari & Lestari, 2024) juga menemukan bahwa latihan dribbling berbasis circuit drill memberikan peningkatan signifikan terhadap kemampuan kelincahan dribbling pemain futsal. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan yang menggabungkan unsur perubahan arah dan keterampilan teknik memiliki potensi besar dalam meningkatkan performa dribbling, tetapi belum secara spesifik menguji metode Circuit Training pada peserta didik tingkat MTs.

Studi terbaru semakin memperkuat hubungan antara latihan berbasis sirkuit dan peningkatan kemampuan dribbling futsal. (Muliadi et al., 2026) melalui penelitian kuasi eksperimen pada pemain futsal remaja menerapkan program progressive circuit training selama 18 pertemuan dengan variasi latihan seperti zig-zag, figure-eight, shuttle, dan slalom dribbling. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan performa dribbling setelah perlakuan diberikan. Penelitian (Marcojos et al., 2025) juga menunjukkan bahwa program latihan modifikasi berbasis kelincahan mampu meningkatkan kemampuan dribbling agility pemain futsal secara signifikan setelah diberikan perlakuan latihan terstruktur. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa latihan yang menggabungkan aspek fisik dan teknik memiliki relevansi tinggi terhadap peningkatan kemampuan permainan futsal.

Berdasarkan kajian penelitian sebelumnya, masih terdapat kesenjangan penelitian baik secara teoritis maupun empiris. Secara teoritis, sebagian penelitian lebih banyak membahas pengaruh Circuit Training terhadap komponen fisik seperti kelincahan secara umum, sedangkan kajian yang menghubungkan Circuit Training dengan kelincahan dribbling masih terbatas. Secara empiris, penelitian terdahulu sebagian besar dilakukan pada atlet, klub futsal, atau jenjang pendidikan yang berbeda sehingga belum sepenuhnya menggambarkan kondisi peserta ekstrakurikuler tingkat Madrasah Tsanawiyah. Skripsi ini menempatkan fokus pada penerapan Circuit Training terhadap kelincahan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal MTs Ma'arif NU 18 Roudlotul Ulum Pasir Sakti sebagai konteks yang lebih spesifik.

Dengan demikian, kajian literatur menunjukkan bahwa Circuit Training memiliki dasar teoritis dan bukti empiris sebagai metode latihan yang berpotensi meningkatkan kemampuan fisik serta keterampilan teknik futsal. Kontribusi penelitian ini terletak pada pengujian empiris mengenai efektivitas Circuit Training terhadap kelincahan dribbling pada siswa tingkat MTs melalui desain eksperimen. Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi keterbatasan penelitian sebelumnya dan memberikan referensi ilmiah bagi pengembangan program latihan PJOK yang lebih sistematis, variatif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Mitra Inovasi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat
ISSN Cetak : XXXX-XXXX ISSN Online : XXXX-XXXX
Volume 03 Nomor 03, September 2026

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kuantitatif dengan metode eksperimen** untuk mengetahui pengaruh pemberian perlakuan berupa metode *Circuit Training* terhadap kemampuan kelincahan *dribbling* dalam permainan futsal. Pendekatan eksperimen dipilih karena memungkinkan peneliti menguji hubungan sebab akibat antara perlakuan (*treatment*) dan perubahan variabel yang diamati dalam kondisi yang terkontrol (Sugiyono, 2023). Desain penelitian yang digunakan adalah **Two Group Pretest-Posttest Design**, yaitu melibatkan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan *Circuit Training* dan kelompok kontrol yang diberikan latihan konvensional. Kedua kelompok diberikan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan kemampuan kelincahan *dribbling* setelah perlakuan diberikan.

Penelitian dilaksanakan di **MTs Ma'arif NU 18 Roudlotul Ulum Pasir Sakti** pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Lokasi penelitian dipilih karena berdasarkan hasil observasi awal ditemukan permasalahan terkait rendahnya kemampuan kelincahan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal, terutama dalam melakukan perubahan arah secara cepat dan mempertahankan kontrol bola. Penelitian berlangsung selama **6 minggu** dengan frekuensi latihan sebanyak **3 kali per minggu**, sehingga total perlakuan berjumlah **18 kali pertemuan**. Setiap sesi latihan berlangsung sekitar 60–75 menit yang terdiri atas pemanasan, latihan inti menggunakan metode *Circuit Training*, dan pendinginan.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di MTs Ma'arif NU 18 Roudlotul Ulum Pasir Sakti. Pengambilan sampel menggunakan teknik **purposive sampling** berdasarkan pertimbangan karakteristik peserta yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dari total populasi sebanyak **27 pemain futsal**, sebanyak **24 pemain lapangan** digunakan sebagai sampel penelitian, sedangkan 3 pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang tidak diikutkan karena memiliki karakteristik latihan yang berbeda. Sampel kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik **matching pairing** berdasarkan hasil *pretest* kelincahan *dribbling* untuk menyamakan kemampuan awal kedua kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 12 peserta.

Instrumen penelitian menggunakan **Zig-Zag Dribble Test** untuk mengukur kemampuan kelincahan *dribbling*. Instrumen ini dipilih karena mampu mengukur kemampuan perubahan arah sekaligus kontrol bola saat menggiring bola. Pengukuran dilakukan menggunakan beberapa alat, yaitu bola futsal, cone/patok, stopwatch, dan lapangan datar. Setiap peserta melakukan tes dengan menggiring bola melewati cone secara zig-zag, waktu tempuh dicatat menggunakan stopwatch, dan skor terbaik dari dua kali percobaan digunakan sebagai hasil pengukuran. Instrumen ini telah melalui pengujian validitas, reliabilitas, dan keterbacaan sehingga dinyatakan layak digunakan dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui metode **tes dan pengukuran** yang dilaksanakan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Kelompok eksperimen mendapatkan program *Circuit Training* selama 18 pertemuan yang terdiri atas enam bentuk latihan, yaitu *Zig-Zag Dribbling*, *Shuttle Run Dribble*, *Cone Reaction Dribble*, *Ladder Drill and Dribble*, *Circle Dribbling*, dan *1 vs 1 Dribble Challenge*. Program latihan disusun berdasarkan prinsip *specificity*, *progressive overload*, *adaptation*, dan *recovery* dengan peningkatan beban latihan secara bertahap.

Data penelitian dianalisis menggunakan analisis statistik dengan bantuan **IBM SPSS Statistics**. Tahap analisis diawali dengan uji prasyarat berupa **uji normalitas Shapiro-Wilk** dan **uji homogenitas Levene** untuk mengetahui karakteristik distribusi data. Setelah memenuhi persyaratan analisis, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan **paired sample t-test** untuk mengetahui perubahan kemampuan dalam masing-masing kelompok dan **independent sample t-test** untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan taraf signifikansi 0,05.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode **Circuit Training** terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler MTs Ma'arif NU 18 Roudlotul Ulum Pasir Sakti. Penelitian menggunakan desain eksperimen **Two Group Pretest-Posttest Design** dengan melibatkan kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan *Circuit Training* dan

kelompok kontrol yang mengikuti latihan konvensional. Perlakuan diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali latihan setiap minggu atau sebanyak 18 sesi latihan.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang relatif sama sebelum perlakuan. Kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar **20,52 detik**, sedangkan kelompok kontrol sebesar **20,57 detik**. Setelah diberikan perlakuan, kelompok eksperimen mengalami peningkatan kemampuan dengan rata-rata waktu *posttest* menjadi **18,57 detik**, sehingga terjadi penurunan waktu sebesar **1,95 detik**. Sementara itu, kelompok kontrol mengalami perubahan dari rata-rata **20,57 detik** menjadi **20,19 detik** dengan peningkatan hanya sebesar **0,37 detik**. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *dribbling* lebih besar terjadi pada kelompok yang mendapatkan latihan *Circuit Training*.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data penelitian terlebih dahulu diuji melalui uji prasyarat statistik. Hasil uji normalitas menggunakan **Shapiro-Wilk** menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal. Nilai signifikansi kelompok kontrol pada *pretest* sebesar 0,746 dan *posttest* sebesar 0,814, sedangkan kelompok eksperimen memperoleh nilai 0,623 pada *pretest* dan 0,770 pada *posttest*. Seluruh nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga memenuhi asumsi normalitas.

Hasil uji homogenitas menggunakan **Levene's Test** menunjukkan bahwa data memiliki varians yang homogen. Data *pretest* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,499, sedangkan data *posttest* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,947. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga kedua kelompok memiliki karakteristik varians yang sebanding dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik.

Pengujian hipotesis menggunakan **Independent Sample t-test** menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis memperoleh nilai **t = 10,658**, nilai signifikansi **p = 0,000 (<0,05)**, serta *Mean Difference* sebesar **1,62417**. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan latihan *Circuit Training* memiliki peningkatan kelincahan *dribbling* yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

Selanjutnya, hasil **Paired Sample t-test** pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai rata-rata perbedaan sebesar **1,94917**, nilai t sebesar **58,711**, dan

signifikansi **p = 0,000 (<0,05)**. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan kelincahan *dribbling* yang signifikan setelah peserta memperoleh perlakuan *Circuit Training*.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *Circuit Training* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pemain futsal tingkat sekolah. Temuan ini memperkuat konsep teori latihan yang menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang, dan memiliki peningkatan beban secara bertahap dapat menghasilkan adaptasi fisiologis dan neuromuskular yang mendukung peningkatan kemampuan gerak. Dalam penelitian ini, program *Circuit Training* dirancang dengan prinsip *progressive overload* melalui peningkatan repetisi, intensitas, durasi kerja, serta pengurangan waktu istirahat. Pendekatan tersebut memungkinkan tubuh peserta mengalami adaptasi secara bertahap sehingga kemampuan perubahan arah, koordinasi, dan kontrol bola meningkat.

Peningkatan kemampuan *dribbling* pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan yang diberikan. Program *Circuit Training* tidak hanya melatih aspek fisik berupa kelincahan, tetapi juga mengintegrasikan unsur teknik permainan melalui enam bentuk latihan, yaitu *Zig-Zag Dribbling*, *Shuttle Run Dribble*, *Cone Reaction Dribble*, *Ladder Drill and Dribble*, *Circle Dribbling*, dan *1 vs 1 Dribble Challenge*. Kombinasi tersebut memberikan stimulus yang menyerupai situasi pertandingan futsal, terutama dalam melakukan perubahan arah cepat, mempertahankan kontrol bola, dan merespons pergerakan lawan.

Secara teoritis, kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah gerakan secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kontrol tubuh. Dalam permainan futsal yang memiliki ruang bermain terbatas dan tempo tinggi, kemampuan tersebut menjadi faktor penting dalam keberhasilan melakukan *dribbling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kondisi fisik melalui latihan sirkuit dapat diterapkan secara spesifik terhadap keterampilan teknik, sehingga mendukung pandangan bahwa latihan yang menggabungkan komponen fisik dan teknik lebih efektif dibandingkan latihan yang hanya berfokus pada salah satu aspek.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Taradipa et al., 2024) yang menunjukkan bahwa penerapan model *Circuit Training* mampu meningkatkan kemampuan agility peserta ekstrakurikuler futsal secara signifikan. Penelitian tersebut memiliki kesamaan pada penggunaan metode eksperimen dan variabel latihan, tetapi penelitian ini memberikan kontribusi tambahan dengan memfokuskan hasil pada kemampuan kelincahan *dribbling* sebagai keterampilan spesifik dalam permainan futsal.

Hasil penelitian juga mendukung penelitian (Permano, 2022) yang menemukan bahwa *Circuit Training* mampu meningkatkan kemampuan agility pemain futsal. Namun, penelitian tersebut lebih menekankan peningkatan komponen fisik secara umum, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan agility melalui *Circuit Training* dapat berdampak langsung terhadap kemampuan teknik *dribbling*.

Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat temuan (Fathurrahman & Yulianingsih, 2024) serta (Citasari & Lestari, 2024) yang menunjukkan bahwa latihan berbasis perubahan arah dan *circuit drill* dapat meningkatkan kemampuan kelincahan *dribbling*. Perbedaan penelitian ini terletak pada penggunaan metode *Circuit Training* yang lebih kompleks karena menggabungkan beberapa variasi latihan fisik dan teknik dalam satu rangkaian program.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi guru Pendidikan Jasmani dan pelatih ekstrakurikuler futsal bahwa metode *Circuit Training* dapat menjadi alternatif latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan bermain siswa. Metode ini memungkinkan latihan dilakukan dengan variasi yang lebih menarik sehingga dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik selama proses latihan. Selain itu, program latihan ini dapat diterapkan pada lingkungan sekolah karena tidak membutuhkan peralatan kompleks dan dapat disesuaikan dengan kondisi peserta.

Meskipun penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai efektivitas *Circuit Training*, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu 24 peserta ekstrakurikuler futsal. Selain itu, durasi intervensi hanya berlangsung selama 6 minggu sehingga belum menggambarkan efek latihan dalam jangka panjang. Penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah sampel, melibatkan

beberapa sekolah, serta membandingkan variasi metode latihan lain untuk mengetahui pendekatan yang paling efektif dalam meningkatkan kelincahan *dribbling* futsal.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis bahwa metode *Circuit Training* tidak hanya efektif untuk meningkatkan komponen kondisi fisik, tetapi juga dapat meningkatkan keterampilan teknik spesifik dalam permainan futsal. Dari sisi praktis, penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan program latihan futsal sekolah yang lebih sistematis, berbasis bukti, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa metode **Circuit Training** berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler MTs Ma'arif NU 18 Roudlotul Ulum Pasir Sakti. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan *Circuit Training* mengalami peningkatan kemampuan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan rata-rata waktu *dribbling* kelompok eksperimen sebesar **1,95 detik**, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar **0,37 detik**. Hasil uji *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi **0,000 (<0,05)**, sehingga metode *Circuit Training* terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* peserta penelitian.

Temuan penelitian ini memperkuat teori latihan olahraga bahwa program latihan yang dilakukan secara sistematis, progresif, dan berorientasi pada kebutuhan gerak spesifik dapat meningkatkan kemampuan fisik serta keterampilan olahraga. Dalam konteks praktik, metode *Circuit Training* dapat menjadi alternatif strategi latihan bagi guru Pendidikan Jasmani dan pelatih futsal sekolah karena mampu menggabungkan latihan kondisi fisik dan keterampilan teknik secara bersamaan. Program latihan yang terdiri atas variasi *dribbling*, perubahan arah, koordinasi, dan kecepatan memberikan stimulus yang sesuai dengan karakteristik permainan futsal.

Secara ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian latihan olahraga, khususnya mengenai penerapan *Circuit Training* dalam

meningkatkan kemampuan teknik spesifik futsal pada peserta didik tingkat Madrasah Tsanawiyah. Penelitian ini melengkapi penelitian sebelumnya yang lebih banyak mengkaji peningkatan kondisi fisik secara umum dengan menunjukkan bahwa latihan sirkuit juga dapat memberikan dampak terhadap keterampilan *dribbling* yang membutuhkan kombinasi antara kelincahan, koordinasi, dan kontrol bola.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan kajian dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, berbagai jenjang pendidikan, serta karakteristik pemain yang berbeda. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menguji variasi metode latihan lain, membandingkan efektivitas beberapa model *Circuit Training*, serta mengamati pengaruh latihan dalam periode yang lebih panjang untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengembangan kemampuan *dribbling* futsal.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2022). *Periodization theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.

Citasari, & Lestari. (2024). Pengaruh Latihan Dribbling Berbasis Circuit Drill terhadap Peningkatan Kelincahan Dribbling Pemain Futsal. *Jurnal Olahraga*.

Fathurrahman, & Yulianingsih. (2024). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Shuttle Run terhadap Kelincahan Dribbling Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.

Kusuma, W. (2021). Teknik Dasar Futsal dan Faktor Pendukung Kemampuan Bermain Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.

Marcojos, M. J. D. G., Labastida, M. P., Soriano, J. R. S., Degracia, J., Urboda, M. T., & Gula, L. P. (2025). Modified training drills in improving the dribbling agility of futsal athletes. *Frontiers in Complex Systems*, *3*, 1666594. https://doi.org/10.3389/fcpxs.2025.1666594

Muliadi, Bahtra, R., Fajri, H. P., & Septri. (2026). Effects of a Progressive Circuit Training Program on Dribbling Performance in Adolescent Futsal Players. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, *7*(2). https://doi.org/10.37742/jmpo.v7i2.237

Permano. (2022). Pengaruh Circuit Training terhadap Peningkatan Agility pada Pemain Futsal. *Jurnal Olahraga*.

Reynaldi, & Nugraheni. (2023). Hubungan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Futsal. *Jurnal Keolahragaan*.

Mitra Inovasi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat
ISSN Cetak : XXXX-XXXX ISSN Online : XXXX-XXXX
Volume 03 Nomor 03, September 2026

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Taradipa, A., Lengkana, A. S., & Saputra, Y. M. (2024). The Effect of Applying the Training Circuit Model to Increase Agility in Futsal Extracurricular Participants. *Indonesian Journal of Sport Management*, *4*(2), 292–297. https://doi.org/10.31949/ijsm.v4i2.8888

JIPKM