

# Pengembangan Model Latihan (*Circuit Training*) Dalam Permainan Futsal

Moh. Ferry Robiansyah<sup>1</sup>, Fahrial Amiq<sup>2</sup>

# Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang 5 Malang  
E-mail:ferry.robby@yahoo.com

---

**Abstrak** — Latihan sirkuit (*circuit training*) adalah bentuk pengkondisian menggabungkan pelatihan ketahanan dan intensitas tinggi aerobik. Pada permainan futsal, latihan sirkuit (*circuit training*) merupakan salah satu cara untuk membantu atlet meningkatkan kekuatan fisik dalam permainan futsal. Latihan sirkuit (*circuit training*) menggunakan media video model latihan diharapkan dapat mempermudah dan meningkatkan kekuatan dan keterampilan atlet dalam permainan futsal. Penelitian ini menggunakan model prosedural, yang mengacu pada Research & Development (R&D) dari Borg & Gall. Hasil pengembangan ini secara umum termasuk pada kategori baik sekali dengan persentase 87,87%, sehingga produk ini dapat digunakan sebagai alternatif latihan sirkuit (*circuit training*) pada atlet futsal.

**Kata Kunci** — pengembangan, video model latihan sirkuit (*circuit training*), Futsal

---

## I. PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam UU RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2010:3), “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Seperti pernyataan tersebut, pada dekade terakhir ini perkembangan olahraga semakin berkembang pesat karena masyarakat mulai menyadari pentingnya melakukan aktivitas olahraga. Salah satu olahraga yang berkembang pesat pada dekade ini adalah olahraga futsal. Perkembangan futsal semakin terlihat dengan banyak diselenggarakannya turnamen-turnamen di tingkat-tingkat tertentu. Misalnya turnamen tingkat pelajar atau tingkat mahasiswa yang merupakan tempat atau ajang adu bakat atau skill bermain futsal antar pemain.

Futsal adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola menggunakan anggota badan kecuali bagian tangan, namun bagian kaki berperan lebih besar dalam olahraga ini dan tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan dinyatakan sebagai pemenang. Menurut Amiq (2014:4), futsal adalah sepakbola mini di dalam ruangan yang menuntut para pemain untuk melakukan pergerakan yang dinamis dan cepat, dengan tujuan menekan daerah lawan dan membuat gol sebanyak mungkin. Tenang (2008:15) menyatakan bahwa futsal adalah singkatan dari futbol (sepakbola) dan sala (ruangan) yang berasal dari bahasa Spanyol, olahraga

ini membentuk pemain selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat. Futsal memiliki beberapa aspek positif yang akan mendorong perkembangan sepakbola konvensional (Scheunemann, 2011:9). Lhaksana (2011:7) mengatakan bahwa “futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi dan siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol yang tertetak”.

Pada permainan futsal yang modern, pemain dituntut untuk melakukan operan dan pergerakan dengan cepat. Karakteristik olahraga futsal adalah daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan daya tahan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Pemain futsal dituntut memiliki kondisi fisik yang prima, karena kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Jika kondisi fisik yang dimiliki pemain futsal itu buruk, tentunya berdampak buruk juga terhadap teknik dan taktiknya. Menurut Harsono (2015:40), “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting, oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik, atlet tidak akan dapat mengikuti latihan dengan sempurna. Sehebat apapun taktik dan tekniknya, jika tidak diimbangi dengan kondisi fisik yang prima maka prestasi akan sulit diraih. Scheunemann (2005:26) mengatakan bahwa “teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh stamina yang prima. Latihan fisik merupakan suatu hal yang sangat penting selama masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan memberikan kuesioner kepada pelatih futsal BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang yaitu Bapak Farid Safrudin, diperoleh hasil bahwa pemain kurang berminat dalam melakukan latihan fisik. Pelatih juga

menyampaikan bahwa para pemainnya lebih senang melakukan game, daripada melakukan latihan fisik.

Berdasarkan hasil observasi dan angket analisis kebutuhan yang telah diberikan peneliti terhadap 36 pemain futsal BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang didapatkan data sebagai berikut: (1) 52,7% pemain menyatakan berlatih futsal bertujuan untuk meningkatkan keterampilan, 19,5% menyatakan menyalurkan hobi dan 27,8% menyalurkan bakat (2) 75% pemain menyatakan kurang mengerti tentang latihan sirkuit, 22,2% menyatakan cukup mengerti dan 2,7% pemain menyatakan tidak mengerti tentang latihan sirkuit, (3) 83,4% pemain menyatakan latihan sirkuit sangat penting diterapkan dalam olahraga futsal dan 16,6% menyatakan cukup penting untuk diterapkan, (4) 75% pemain menyatakan latihan sirkuit sangat bermanfaat bagi ketahanan fisik dan 25% menyatakan cukup bermanfaat (5) 83,4% pemain menyatakan sangat tertarik untuk melakukan latihan sirkuit dan 25% pemain menyatakan cukup tertarik melakukan latihan sirkuit, (6) 100% pemain menyatakan belum pernah melihat tayangan video pembelajaran tentang latihan sirkuit, (7) 100% pemain menyatakan sangat berminat melihat tayangan video pembelajaran tentang latihan sirkuit. Dari persentase yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa pemain futsal BHS (Bina Harapan Setia) menyatakan perlu diadakannya pengembangan model latihan sirkuit (circuit training) dalam bentuk video.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti ingin memberi solusi dari permasalahan tersebut yaitu dengan membuat model-model latihan sirkuit (circuit training) bagi atlet futsal BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang melalui penelitian yang berjudul: "Pengembangan Model Latihan Sirkuit (Circuit Training) dalam Permainan Futsal".

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik secara terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim. Menurut Budiwanto (2012:33), "kemampuan fisik akan banyak dipengaruhi oleh berbagai variabel yang dapat menyebabkan turunnya kondisi fisik yang telah diperoleh dari hasil latihan, agar pembentukan fisik dapat tercapai maka latihan harus dilakukan secara teratur sesuai rencana latihan". Dengan permainan tim yang baik, prestasi yang akan diraih pun tidaklah sulit. Latihan bisa dilakukan dengan berbagai variasi namun tidak mengesampingkan efek yang akan ditimbulkan oleh variasi latihan tersebut.

Banyak variasi atau model-model latihan yang dapat dilakukan sehingga atlet tidak merasa bosan

terhadap latihan yang monoton, misalnya dengan latihan sirkuit atau circuit training. Latihan sirkuit (circuit training) merupakan sebuah program latihan yang dikembangkan oleh R.E. Morgan dan G.T. Anderson pada tahun 1953 di University of Leeds di Inggris. Latihan sirkuit merupakan suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan digabungkan dengan latihan aerobik, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. "Sirkuit" disini berarti beberapa kelompok olahraga atau pos yang berada di area dan harus diselesaikan dengan cepat di mana tiap peserta atau atlet harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos berikutnya. Menurut Bompa (2015:231), karakteristik yang harus diperhatikan dalam mengembangkan program latihan sirkuit yaitu. Pelatihan sirkuit pendek terdiri 6-9 butir latihan, menengah 10-12 butir latihan, atau sirkuit panjang 13-15 butir latihan dan dapat diulang dengan jumlah waktu tertentu, tergantung pada jumlah latihan yang dimasukkan yaitu latihan yang lebih banyak, dengan pengulangan latihan sirkuit yang sedikit. Latihan sirkuit bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Kumar (2013) menyatakan bahwa circuit training ini dirancang untuk mengembangkan daya tahan kardiovaskular serta fleksibilitas, kekuatan dan daya tahan otot dalam kelompok otot penting. Ini adalah metode pelatihan yang sangat efisien dalam hal keuntungan yang dibuat dalam waktu singkat. Suharno (1993:32) menyatakan "latihan sirkuit (circuit training) adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen-komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas dan komponen-komponen fisik lainnya".

Produk pengembangan ini menggunakan media audiovisual untuk mempermudah penerapan oleh atlet terhadap latihan sirkuit. Dwiwogo (2008:8) mengatakan bahwa teknologi audio visual adalah cara untuk memproduksi atau menyebarkan materi dengan mesin mekanis atau elektronis untuk menyajikan pesan auditorial dan visual.

## II. METODE

Pengembangan model latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal pada atlet BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang, mengacu pada model penelitian Research and Development dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah. Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan semua langkah-langkah tetapi peneliti melakukan sebuah modifikasi sesuai karakteristik produk yang dikembangkan yaitu: (1) Analisis kebutuhan, (2) Produk awal, (3) Evaluasi ahli, (4) Uji Coba kelompok kecil, (5) Revisi produk, (6) Uji coba kelompok besar, dan (7) Produk akhir. Di samping itu,

peneliti hanya melakukan penelitian di satu tempat yaitu di club futsal BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang dengan subjek 36 atlet futsal yang berusia antara 16-18 tahun.

Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah sebagai berikut. (a) subyek sebagai penelitian awal (analisis kebutuhan) dilakukan terhadap 1 orang pelatih dan 36 atlet futsal, (b) subyek evaluasi ahli terdiri dari 1 ahli futsal, 1 ahli media, dan 1 ahli kepelatihan (c) subyek uji coba (kelompok kecil) adalah sebanyak 6 Subjek, (d) subyek uji lapangan (kelompok besar) adalah sebanyak 30 subjek atlet di club futsal BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang.

Instrumen pengumpulan data pengembangan model latihan sirkuit (circuit training) pada atlet futsal BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang, menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif yang berupa kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data kualitatif dan kuantitatif dari analisis kebutuhan, evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar, untuk mengetahui persentase kebutuhan produk.

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa model latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal pada atlet BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang yang dikemas dalam video model latihan. Produk yang dikembangkan nantinya berupa model-model latihan yang bervariasi untuk menunjang performa atlet. Adapun isi dari video model latihan sirkuit (circuit training) adalah sebagai berikut: (1) Sejarah Futsal, (2) Pengertian Futsal, (3) Penjelasan cara melakukan latihan sirkuit (circuit training), (4) Pada video ini terdapat 5 model latihan di mana disetiap model latihan terdapat 4 pos variasi latihan yang berbeda.

Jenis data yang dihasilkan berupa data kualitatif dan data kuantitatif. Pengambilan data kuantitatif dilakukan melalui penelitian awal, berupa kuesioner yang diberikan kepada 1 orang pelatih futsal dan subjek penelitian yang berjumlah 36 atlet BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang. Sedangkan data kualitatif diperoleh dari tinjauan para ahli, yaitu 1 ahli media dan 1 ahli kepelatihan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan teknik analisis kualitatif dan deskriptif berupa persentase. Analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data dari wawancara dan tinjauan para ahli menggunakan pendekatan kualitatif. Data yang diperoleh dari wawancara dengan pelatih dan evaluasi para ahli berupa data kualitatif. Analisis deskriptif berupa persentase digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data dari penelitian awal (need assessment), uji coba kelompok kecil dan kelompok besar.

### **III. HASIL**

Berdasarkan hasil persentase data analisis kebutuhan atlet dengan jumlah responden 36 atlet

futsal diperoleh data hasil analisis kebutuhan yaitu 52,7% atlet menyatakan melakukan latihan futsal bertujuan untuk meningkatkan keterampilan, 27,8% menyatakan untuk menyalurkan bakat dan 19,5% menyatakan untuk menyalurkan hobi. 75% atlet menyatakan tidak mengerti tentang latihan sirkuit (circuit training), 22,2% atlet menyatakan cukup mengerti tentang latihan sirkuit (circuit training), dan 2,7% atlet kurang mengerti tentang latihan sirkuit (circuit training). 83,4% atlet menyatakan latihan sirkuit (circuit training) penting untuk diterapkan, dan 16,6% atlet menyatakan cukup penting. 83,4% atlet menyatakan sangat tertarik mengikuti latihan sirkuit dan 16,6% atlet menyatakan cukup tertarik. 100% atlet menyatakan bahwa belum pernah diberikan materi latihan sirkuit (circuit training) melalui tayangan video, dan 100% atlet menyatakan bahwa sangat berminat jika diberikan tayangan video tentang materi latihan sirkuit (circuit training). Berdasarkan hasil persentase data analisis kebutuhan terhadap atlet dengan kesimpulan 100% menyatakan bahwa atlet sangat setuju bila dikembangkan model latihan sirkuit (circuit training) dalam bentuk video pembelajaran.

Berdasarkan data hasil evaluasi ahli futsal diperoleh persentase rata-rata hasil sebesar 85,5%. Berdasarkan kriteria yang ditentukan, dinyatakan bahwa model latihan sirkuit (circuit training) ini baik sekali sebagai model latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal di club BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang.

Persentase tersebut diperoleh dari rata-rata beberapa aspek yang dikemukakan sebagai berikut: (1) Dari aspek kesesuaian tujuan pada latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal diperoleh persentase rata-rata yaitu 83,3%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka kesesuaian tujuan pada latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal baik sekali (81-100%), (2) Dari aspek kemudahan petunjuk untuk pelaksanaan latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal diperoleh persentase rata-rata 85%, dari kriteria yang ditetapkan maka kemudahan petunjuk untuk pelaksanaan latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal yaitu baik sekali (81-100%), (3) Dari aspek kemenarikan yang dilakukan oleh atlet sebelum melakukan model latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal diperoleh persentase rata-rata 100%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka kemenarikan yang dilakukan oleh atlet sebelum melakukan latihan sirkuit (circuit training) dalam olahraga futsal baik sekali (81-100%), (4) Dari aspek aman dilakukan pelaksanaan latihan sirkuit (circuit training) oleh atlet diperoleh persentase 75%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek aman dilakukan dari pelaksanaan latihan sirkuit (circuit training) oleh atlet baik (61-80%), (5) Dari aspek efektif digunakan sebelum latihan sirkuit (circuit training) yang dilakukan oleh atlet diperoleh persentase 75%, dari kriteria yang telah ditetapkan

maka aspek efektif digunakan sebelum latihan sirkuit (circuit training) yang dilakukan oleh atlet baik (61-80%), (6) Dari aspek kebermanfaatan latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal bagi atlet diperoleh persentase rata-rata 100%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka kebermanfaatan latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal baik sekali (81-100%).

Berdasarkan hasil evaluasi ahli media diperoleh hasil sebesar 82,03125%. Berdasarkan kriteria yang ditentukan, dinyatakan bahwa pengembangan model latihan sirkuit (circuit training) baik sekali sebagai media di club BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang.

Persentase tersebut diperoleh dari rata-rata beberapa aspek yang dikemukakan sebagai berikut: (1) Dari aspek pemahaman video diperoleh persentase rata-rata yaitu 75%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek pemahaman memenuhi kriteria baik (61-80%), (2) Dari aspek kesesuaian desain video diperoleh persentase rata-rata 78,125%, dari kriteria yang telah ditentukan maka aspek kesesuaian desain video memenuhi kriteria baik (61-80%), (3) Dari aspek kejelasan desain video diperoleh persentase rata-rata 75%, dari kriteria yang telah ditentukan maka aspek kejelasan desain video memenuhi kriteria baik (61-80%), (4) Dari aspek kemenarikan desain video diperoleh persentase rata-rata 100%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemenarikan desain video baik sekali (81-100%), (5) dari aspek kelengkapan video diperoleh persentase rata-rata 75%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kelengkapan video memenuhi kriteria baik (61-80%).

Berdasarkan hasil evaluasi ahli kepelatihan diperoleh persentase rata-rata sebesar 83,3%. Berdasarkan kriteria yang ditentukan, dinyatakan bahwa model latihan sirkuit (circuit training) ini baik sekali sebagai model latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal di club BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang.

Persentase tersebut diperoleh dari rata-rata beberapa aspek yang dikemukakan sebagai berikut: (1) Dari aspek kesesuaian tujuan pada latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal diperoleh persentase rata-rata yaitu 80%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka kesesuaian tujuan pada latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal baik (61-80%), (2) Dari aspek kemudahan petunjuk untuk pelaksanaan latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal diperoleh persentase rata-rata 90%, dari kriteria yang ditetapkan maka kemudahan petunjuk untuk pelaksanaan latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal yaitu baik sekali (81-100%), (3) Dari aspek kemenarikan yang dilakukan oleh atlet sebelum melakukan model latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal diperoleh persentase rata-rata 80%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka kemenarikan yang dilakukan oleh

atlet sebelum melakukan latihan sirkuit (circuit training) dalam olahraga futsal baik (61-80%), (4) Dari aspek aman dilakukan pelaksanaan latihan sirkuit (circuit training) oleh atlet diperoleh persentase 85%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek aman dilakukan dari pelaksanaan latihan sirkuit (circuit training) oleh atlet baik sekali (81-100%), (5) Dari aspek efektif digunakan sebelum latihan sirkuit (circuit training) yang dilakukan oleh atlet diperoleh persentase 75%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek efektif digunakan sebelum latihan sirkuit (circuit training) yang dilakukan oleh atlet baik (61-80%), (6) Dari aspek kebermanfaatan latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal bagi atlet diperoleh persentase rata-rata 90%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka kebermanfaatan latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal baik sekali (81-100%).

Berdasarkan data hasil uji coba kelompok kecil diperoleh hasil sebesar 88%. Berdasarkan kriteria yang ditentukan, dinyatakan bahwa pengembangan model latihan sirkuit (circuit training) baik sekali sebagai media di club futsal BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang.

Persentase tersebut diperoleh dari rata-rata beberapa aspek yang dikemukakan sebagai berikut: (1) Dari aspek kemenarikannya saat melakukan model latihan sirkuit (circuit training) diperoleh persentase yaitu 95%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemenarikannya dalam latihan sirkuit (circuit training) memenuhi kriteria baik sekali (81%-100%), (2) Dari aspek kesesuaian saat melakukan model latihan sirkuit (circuit training) diperoleh persentase yaitu 80%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesesuaian dalam latihan sirkuit (circuit training) memenuhi kriteria baik (61%-80%), (3) Dari aspek kemanfaatan saat melakukan model latihan sirkuit (circuit training) diperoleh persentase yaitu 90%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemanfaatan dalam latihan sirkuit (circuit training) memenuhi kriteria baik sekali (81%-100%), (4) Dari aspek keamanan saat melakukan model latihan sirkuit (circuit training) diperoleh persentase yaitu 90%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek keamanan saat latihan sirkuit (circuit training) memenuhi kriteria baik sekali (81%-100%), (5) Dari aspek kemudahannya saat melakukan model latihan sirkuit (circuit training) diperoleh persentase yaitu 85%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemudahannya saat melakukan latihan sirkuit (circuit training) memenuhi kriteria baik sekali (81%-100%).

Berdasarkan data hasil uji coba kelompok besar diperoleh hasil sebesar 87,87%. Berdasarkan kriteria yang ditentukan, dinyatakan bahwa pengembangan model latihan sirkuit (circuit training) baik sekali sebagai media di club futsal BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang.

Persentase tersebut diperoleh dari rata-rata beberapa aspek yang dikemukakan sebagai berikut: (1) Dari aspek kemenarikansaat melakukan model latihan sirkuit (circuit training)diperoleh persentase yaitu 90%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemenarikandalam latihan sirkuit (circuit training) memenuhi kriteriabaik sekali (81%-100%), (2) Dari aspek kesesuaian saat melakukan model latihan sirkuit (circuit training) diperoleh persentase yaitu 90%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kesesuaian dalam latihan sirkuit (circuit training) memenuhi kriteriabaik sekali (81%-100%), (3) Dari aspek kemanfaatan saat melakukan model latihan sirkuit (circuit training)diperoleh persentase yaitu 80%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemanfaatan dalam latihan sirkuit (circuit training) memenuhi kriteriabaik (61%-80%), (4) Dari aspek keamanan saat melakukan model latihan sirkuit (circuit training)diperoleh persentase yaitu 95%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek keamanan saat latihan sirkuit (circuit training) memenuhi kriteriabaik sekali(81%-100%), (5) Dari aspek kemudahansaat melakukan model latihan sirkuit (circuit training)diperoleh persentase yaitu 85%, dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kemudahan saat melakukan latihan sirkuit (circuit training) memenuhi kriteriabaik sekali (81%-100%).

#### IV. PEMBAHASAN

Latihan sirkuit atau circuit training adalah suatu bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan yang berurutan, dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan suatu cabang olahraga.Bentuk-bentuk latihan dalam circuit training dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat (Budiwanto, 2012:64).Latihan-latihannya bisa berupa lari, lompat, naik turun tangga, latihan beban dan sebagainya. Bentuk latihan-latihannya disusun dalam suatu rangkaian latihan yang di dalamnya terdapat beberapa pos latihan yang bervariasi, maka dari itu nama latihan ini disebut circuit training. Dalam memberikan latihan sirkuit, kecerdikan dan kreativitas pelatih sangat diperlukan, karena pelatih dapat mendesain suatu circuit yang paling cocok untuk cabang olahraganya, misalnya olahraga futsal.

Latihan sirkuit adalah salah satu nama latihan dengan stasiun yang dilakukan secara circle atau berurutan yang terdiri dari sirkuit pendek 6-9 stasiun, sirkuit menengah 9-12 dan sirkuit panjang 12-15 stasiun. Suharno (1993:32) menyatakan “latihan sirkuit (circuit training) adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen-komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas dan komponen-komponen fisik lainnya”.

Latihan sirkuit bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan

dengan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh peneliti tentang pengembangan model latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal menggunakan media video,model latihan sirkuit (circuit training) secara umum termasuk pada kategori baik sekali dengan persentase 87,87%, sehingga produk ini dapat digunakandalamlatihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal pada atlet BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang.

Hasil dari penelitian pengembangan ini adalah model latihan sirkuit (circuit training) menggunakan media video latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal.Dalam latihan sirkuit (circuit training)ini atlet akan melakukanlatihan menggunakan media video dalam permainan futsal. Model latihan dalam video ini menarik, mudah dan menantang untuk dilakukan.

Model-model latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal ini telah melalui evaluasi dari beberapa ahli, model-model latihan sirkuit (circuit training) ini dapat dijadikan variasi latihan untuk atlet dan pelatih futsal, sehingga atlet dapat lebih mengembangkan potensi yang ada pada dirinya dengan mempraktikkan model-model latihan sirkuit (circuit training) tersebut, dengan adanya variasi model latihan sirkuit (circuit training) menggunakan media video model latihan, atlet tidak akan mengalami kesulitan dan bisa lebih aktif serta berpartisipasi dalam kegiatan latihan khususnya pada latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal.Latihan ini mudah dilakukan oleh atlet dan alat yang digunakan cukup aman, menarik, jelas, mudah dipahami dan dapat digunakan dalam latihan fisik lainnya yang telah disesuaikan dengan prinsip-prinsip latihan.

Pengembangan produk ini berupa model latihan sirkuit (circuit training) menggunakan media video model latihan yang dapat digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan fisik khususnya bagi atlet futsal. Video adalah salah satu media audio visual yang digunakan untuk sebagai media komunikasi dalam pembangunan dan untuk menjelaskan atau menyampaikan pesan, serta digunakan sebagai hiburan. Dwiyogo (2008:8) mengatakan bahwa teknologi audio visual adalah cara untuk memproduksi atau menyebarkan materi dengan mesin mekanis atau elektronika untuk menyajikan pesan auditorial dan visual.Produk yang telah dikembangkan oleh peneliti diharapkan dapat membuat atlet senang, aktif, minat latihan bertambah, dan antusias sehingga pada saat kegiatan latihan berlangsung pemain tidak merasa kesulitan tetapi akan merasa senang dan tertantang untuk melakukan berbagai variasi latihan sirkuit (circuit training). Latihan sirkuit (circuit training) ini mempunyai banyak variasi latihan untuk melatih keterampilan dan kekuatan fisik atlet.

Model-model latihan sirkuit (circuit training) membantu menunjang prestasi atlet, karena dengan model-model latihan sirkuit (circuit training) yang dikemas menggunakan video dapat membantu atlet menambah porsi latihan di luar jadwal latihan yang sudah terprogram dan dapat memotivasi atlet untuk latihan lebih giat lagi.

## V. KESIMPULAN

Produk pengembangan ini berisikan tentang model-model latihan sirkuit (circuit training) menggunakan media video. Berdasarkan hasil analisis data tentang pengembangan model latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal pada atlet BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang secara umum termasuk pada kategori baik sekaligus dengan persentase 87,87%, sehingga produk ini dapat digunakan sebagai alternatif latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal untuk atlet futsal dengan menggunakan media video.

Pengembangan model latihan sirkuit (circuit training) dalam permainan futsal bagi atlet BHS (Bina Harapan Setia) Kota Malang ini dapat membantu atlet lebih semangat dan antusias dalam mengikuti latihan futsal selain itu atlet juga bisa melakukan latihan tambahan di luar jadwal dengan menggunakan produk video ini sebagai panduan latihan, sehingga atlet memiliki banyak variasi dalam melakukan latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amiq, Fahrial. 2014. FUTSAL (Sejarah, Teknik Dasar, Persiapan Fisik, Strategi, dan Peraturan Permainan). Malang: Universitas Negeri Malang.
- [2] Bompa, O, Tudor & Buzzichelli, Carlo. 2015. Periodization Training For Sports. New York: United States Of America.
- [3] Borg W. R. & Gall M. D. 1983. Educational Research: An Introduction. Fourth Edition. New York: Longman.
- [4] Budiwanto, Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: UM Press Cipta.
- [5] Dwiyo, Wasis D. 2008. Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas & Olahraga. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan UM.
- [6] Harsono. 2015. Kepeleatihan Olahraga (Teori dan Metodologi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- [7] Kementerian Pemuda dan Olahraga. 2010. UU NO 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- [8] Kumar, Paul. 2013. The Effect of Circuit Training on Cardiovascular Endurance of High School Boys. Global Journal of HUMAN SOCIAL SCIENCE ARTS, HUMANITIES & PSYCHOLOGY, (2). (Online), (<https://globaljournals.org/journals/human-social-science>), diakses 13 Januari 2017.
- [9] Lhaksana, Justinus. 2011. Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion.
- [10] Scheunemann, Timo. 2005. Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain dan Pelatih. Malang: Dioma.
- [11] Scheunemann, T. 2011. Futsal For Winner. Malang: Dioma.
- [12] Suharno, H.P. 1993. Metodologi Pelatihan. Jakarta: KONI Pusat.
- [13] Tenang, John. 2008. Mahir Bermain Futsal. Jakarta: Mizan.