

Pengaruh Latihan Sirkuit *Training* dan Lari 2,4 KM terhadap Peningkatan *Endurance* pada Atlit Futsal Cepat

Sendy Cahya Dwi Putra*, Surya Adi Saputra, Andi T. B. D. Alsaudi

Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara

*sendycahyadwiputra@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui latihan sirkuit training dan lari 2,4 km terhadap peningkatan daya tahan tubuh atau *endurance* pada atlit siswa futsal cepat (studi eksperimen pada atlit futsal cepat). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group desain pretes and posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlit futsal cepat yang di mana bersekolah di MTs Al Kautsar yang berjumlah 20 atlit. Tehnik pengambilan sampel telah: (a) mengikuti turnamen futsal yang berada di kota depok dan minimal 1 tahun. (b) aktif mengikuti latihan setiap minggunya.(c) sanggup mengikuti progam latihan yang telah di buat oleh pelatih.(d) atlit futsal berusia 14 sampai 15 tahun. Analisa pengambilan data menggunakan uji-*t*. Penelitian menunjukkan bahwa: (1) tidak ada pengaruh peningkatan *endurance* pada circuit (studi eksperimen pada atli futsal cepat). Dengan $t_{hitung} = 0,0553 < t_{tabel} = 1.833$ dan nilai signifikan $0,594 > 0,05$ (2) peningkatan yang tidak banyak pada daya tahan tubuh di lihat dari perubahan dengan obat lari 2,4 KM atau tes akhir.

Kata kunci: atlit futsal, *endurance*, sirkuit *training*.

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan peristiwa yang di alami individu agar segala sesuatu yang baru menjadi terarah dan bermakna yang di berikan oleh orang dewasa. Tujuan utama pada pendidikan dan kepelatihan adalah menikat kan ketaqwaan terhadap tuhan yang maha esa, kecerdasan, keterampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian, dan mempertebal semangat kebangsaan agar dapat menumbuhkan generasi unggul yang dapat membangun dirinya sendiri serta bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki pontensi yang startegis untuk mendidik melalui aktivitas jasmani yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan individu yang menyeluruh, namun perolehan keterampilan dan perkembangan lainnya yang bersifat jasmaniah itu sekaligus sebagai tujuan, melalui pendidikan jasmani, siswa atlit di sosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan olahraga dalam latihan .

Pendidikan jasmani yang di ajarkan di sekolah akademik maupun non akademik memiliki peranan yang sangat penting di antaranya yaitu : memberikan pengalaman secara langsung maupun tidak langsung maupun tidak langsung kepada siswa atlit untuk terlibat dalam berbagai pengalaman belajar dan belatih. Pengalaman yang di berikan bertujuan untuk membina kebutuhan fisik pada siswa atlit yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat. Selain itu pendidikan jasmani yang baik itu

harus mampu meningkatkan pengetahuan pada siswa atlit tentang prinsip prinsip gerak dan prinsip kondisi fisik, yang mana pengetahuan tersebut akan menjadi 2 gerakan yang bermakna dengan cara membuat siswa atlit mampu memahami bagaimana suatu keterampilan hingga tingkatan yang lebih tinggi.

Mata pelajaran pjok dan ekstrakurikuler futsal merupakan aktivitas fisik yang mana membutuhkan media ruang gerak yang luas untuk mencapai tujuan, bentuk-bentuk aktivitas fisik yang di maksud adalah aktivitas hgerak siswa dalam berbagai cabang olahraga. Sungguh ideal apabila sekolah memiliki saran dan prasarana yang memadai guna menunjang pelaksanaan berlatih futsal. Fakta di lapangan sekarang ini sekolah memiliki keterbatasan lahan yang di sebabkan oleh pembangunan di sekitar sekolah, di ssaat sekolah mesilitas prasarana pendidikan namun di sisi lain tidak adanya lahan untuk mendirikan fasilitas tersebut. Padahal berjalanya pembelajaran tidak terlepas dari kesediaan prasarana dan saran yang memadai.

Kepelatihan futsal biasanya jarang di berikan kepada siswa atlit, berlatih futsal ini hanya sebatas pemenuhan kebutuhan sekolah di bidang ekstrakurikuler yang ada dengan menggunakan alat-alat serta fasilitas yang tersedia. Sarana untuk berlatih futsal yang harus di miliki oleh sekolah lanjutan pertama yaitu sarana atau alat-alat yang mendukung ialah lapangan futsal yang diameter luasnya standar dengan yang apa yang ada di lapangan futsal professional.

Pelaksanaan kepelatihan futsal di dalamnya di ajarkan juga bagaimana bekerjasama dengan satu tim kita, memahami arti basic dasar seperti passing, moving dan control . pada siswa altit pemain futsal harus memiliki fisik yang standar tinggi dimana kondisi fisik atlit sangat di butuhkan dalam suatu tim yang sedang bermain atau di dalam pertandingan futsal, seorang atlit siswa harus punya pandangan yang luas dalam bermain karna pandangan yang luas sangat bermanfaat yang dimiliki atlit seperti, dapat melihat kawan atau pun lawan, mencari posisi atau pun body posesien.

Pentingnya kondisi fisik, karna fisik adalah modal dasar untuk para atlit dimana mereka biasa fokus dalam pertandingan. Kondisi fisik merupakan modal utama dalam pertandingan dan ungsur penting dan menjadikan dasar mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain futsal. Menurut mochamad sajoto (1988: 57), kondidi fisik adalah suatu syarat yang sangat di perlukan dalam usaha peningkatan daya tahan tubuh atlit serta prestasi seorang atlit. Bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfugsikan organ organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat mendukung untuk pengembangan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampilan akan berkembang dan berkeatifitas bila kondisi fisik memadai.

Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik. Dalam DEPDIKNAS (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah salah satu ungsur dari komponen kesegaran jasmani. Jadi faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang, kondisi adalah salah satu kesatuan pendidikan dan kepelatihan bias di nyatakan berbeda beda keduanya intinya pelatih di maksud untuk membantu peningkatan kemampuan siswa atlit untuk lebih fokus dalam satu bidang sedangkan pendidikan lebih berirorentasi pada peningkatan produktivitas gerak pada siswa. Memahami arti gerak dan beberapa macam cabang olahraga.

Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005, Bab 1 pasal 1 menetapkan bahwa, keolahragaan adalah aspek yang berkaitan dengan olahraga memerlukan

pendidikan, kepelatihan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan pengaturan. Dari semuanya inilah yang menjadi dasar acuan dari peraturan yang kita anut yang berhubungan langsung dengan pendidikan jasmani dan kepelatihan. Untuk melakukan kegiatan kepelatihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal atau yang ingin kita capai salah satunya harus memiliki sarana dan prasarana, berlatih memerlukan lapangan yang memadai, memerlukan alat-alat yang pantas untuk di jadikan bahan media pada saat latihan, program yang akan di capai juga sangat penting di dalam klub karna program adalah suatu jalan yang harus di lakukan oleh pelatih dan juga atlit untuk berjalanya latihan dengan teratur dan mengetahui perkembangan apa yang ada di dalam klub tercapai atau belum tercapai.

Salah satu konsep dasar dalam peningkatan kondisi fisik dalam siswa atlit kita wajib membuat program latihan jangka panjang dan jangka pendek, dan jangka waktu yang sudah di tentukan, siswa atlit wajib mengikuti program yang sudah di tentukan oleh pelatih beserta staff official siswa atlit juga harus di pikirkan dan di ingatkan dalam pengaruh fisik juga meliputi dari pola tidur dan pola makan, dua kategori itu dapat meliputi kondisi fisik atli pada sesi peningkatan *endurance*. Apabila sudah di tentukan program oleh pelatih dan siswa atlit mengikuti arahan pelatih dan *official*. Seorang pelatih wajib memerhatikan kondisi fisik seorang atlitnya pada saat latihan peningkatan kondisi fisik.

Berdasarkan analisa pada peningkatan kondisi fisik pada atlit melakukan penelitian pada klub (eksperimen) dengan judul “ pengaruh circuit training dan lari 2,4 km terhadap peningkatan *endurance* pada siswa atlit klub cepot“.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, artinya penelitian yang bertujuan mencari hubungan kaulita atau sebab akibat. Penelitian eksperimen di akui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karna penelitian dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadi sesuatu. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perilaku tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (sugiyono,2007:73)

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *two groups pretest-post test design*. Yaitu desain penelitian terhadap pretes sebelum di lakukan perilaku dan postest setelah di berikan perilaku. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat di bandingkan dengan di adakan sebelum memberi perilaku (sugiyono, 2006: 64) penelitian ini dapat membandingkan hasil pretest dan circuit training. Dalam waktu bersamaan kelompok satu melakukan latihan lari 30 menit.

Penelitian ini di gunakan untuk mengetahui ada tindaknya adakah pengaruh modifikasi model latihan circuit training dan lari 30 menit dalam peningkatan daya tahan tubuh dan peningkatan dalam V_{O2MAX} pada atlit futsal cepot. Penelitian ini di laksanakan di kota depok di lapangan tempat futsal cepot latihan. Sample penelitian ini terdiri dari 20 anak yang sudah pernah mengikuti kejuaraan atau pertandingan futsal yang berada di kota depok maupun di luar kota depok. Penelitian ini di ambil pada bulan juni 2020 sampai dengan juli 2020. Yang di mana penelitian ini menggunakan waktu pertemuan sebanyak 4 kali di saat posisi pandemic COVID-19 ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tes kemampuan daya tahan tubuh di lakukan untuk mengukur daya tahan tubuh pada atlit, pelaksanaan dilakukan dengan menggunakan lari 2,4 KM hasil penelitian tersebut di kategorikan seperti berikut.

Tabel 1. Ditribusi Frekuensi Pretes

Interval	Frekuensi	Persentase
11.07-12.07	2	20%
12.08-13.08	1	10%
13.09-14.09	3	30%
14.10-15.10	1	10%
15.11-16.11	2	20%
16.12-17.12	1	10%

Berdasarkan hasil uji-*t* yang di lakukan maka di ketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan pada daya tahan kerja jantung dan pernapasan dengan latihan sirkuit training selama 4 kali pertemuan.

Hasil analisa menunjukan bahwa tidak adanya peningkatan yang signifikan terhadap daya taha kerja jantung dan pernafasan. Hal ini di tunjukan dengan $t_{hitung} = -0,553 < t_{tabel} = 1,833$ dan nilai signifikan $0,594 > 0,05$. Sebelumnya sempel telah melakukan pemusatan latihan kurang lebih 2 bulan pada saat pemusatan latihan sempel banyak di berikan latihan daya tahan yaitu jogging dengan durasi minimal 30 menit dengan intensitan 60% -70% gunna untuk adaptasi anatomi dan melatih V02MAX sempel. Selanjutnya sempel di berikana treatment latihan sirkuit trening selama 4 kali pertemuan dan di dapat kan hasil pretes dan postets $t_{hitung} = 0,0553 < t_{tabel} = 1.833$ dan nilai signifikan $0,594 > 0,05$.

Satu pertandingan futsal total waktu bermain adalah 20×20 menit jadi totalnya ialah 40 menit yan di mana selama 40 menit atlit futsal harus mampu bertahan apabila seorang pelatih masih mempercayai dirinya kepada atlit tersebut. Biasanya pelatih mempacketkan pemainnya yaitu 4 orang pemain yang di mana 4 orang pemain ini satu pikiran dan satu rasa dalam bermain. Yang dimana pemain dapat bertanding dengan nyaman bersama teman satu timnya yang satu pikiran oleh dirinya sendiri.

Faktor yang bias mempengaruhi ketidak signifikannya peningkatan pada modifikasi latihan daya tahan tubuh pada cabor futsal antara lain sempel yang tidak sesuaidan progam yang terlalu ringan. Sample yang di lakukan treatment ini tidak sesuai karena progam yang terlalu ringan. Sehingga hasil yang di dapat kurang maksimal. Bias di lihat dari history sample telah memiliki kapasitas tidak ada peningkatan yang di mana latihan kurang lebih 2 bulan. Pada tahap ini semple telah memiliki kapasitas vital yang baik sehingga saat di berikan treatment dengan beban latihan tersebut tidak ada peningkatan. Jika progam semple di tambah dosis nya latihan kemungkinan juga bisa terjadi peningkatan.

Faktor lain yang juga bisa meningkat kan daya tahan tubuh adalah latihan ini di berikan tahap periodasi khusus, mengapa ? karena jiga di lihat dari history sempel yang telah melakukan latihan selama 2 bulan yang sama artinya telah melakukan latihan tahap persiapan umum, di tahap ini sempel telah melatih dan meningkatkan daya tahan V02maxnya, selanjutnya sempel masuk ke tahap persiapan khusus dengan treatment modifikasi latihan daya tahan tubuh selama 12 kali pertemuan

dan latihan terlaksana di daalam hal ini hanya 4 kali pertemuan. Daya tahan tahap priodasi khusus hanya perlu di pertahankan jangan sampai turun.

Tabel 2. Nama-nama Atlit

Nama	Umur	Keterangan	Nama	Umur	Keterangan
Muhammad N Salim	15	Baik	Ihksan	14	Baik
Muhammad Akbar	15	Kurang	Zidan	14	Baik
Ramzi prakoso	15	Sedang	Dewa	14	Baik
Izzeluudin	15	Sedang	Farrel	14	Sedang
Fajar	15	Baik	Nabil	14	Baik
Izzla	15	Kurang	Reyfan	14	Kurang
Muhammad faiz	15	Kurang	Dika	14	Kurang
Rafli ardiansyah	15	Baik	Ozi	14	Kurang
Lintang	15	Baik	Zaki akas	14	Sedang
Galling	15	Baik	Hamka	14	Baik

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data, deskripsi, penguji hasil penelitian dan pembahasan dapat di simpulkan sebagai berikut : tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan yang menggunakan modifikasi model latihan daya tahan tubuh terhadap latihan sirkuit traning pada atlit futsal cepot.

Dan ada peningkatan di latihan lari 2.4 km yang di mana latihan ini dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Yang menungjukan signifikanya latihan ini dimana atlit yang mendaptkan kelompok di lari 2,4 km ini mendapatkan hasil akhir yang meningkat. Peningkatan yang tidak signifikan dapat di lihat dari rata-rata pretes dan postes yaitu 13,59 menjadi 13,64.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Surakarta: Bumi Akrasa.
- Erlangga, T. (2010). *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Solo: Bringin 55.
- Jonath., dkk. (1987). *Lari dan Loncat Latihan Teknik Taktik*. Jakarta: Rosda Jayaputra Offset.
- Jumidar, M. (2004). *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lutan, R., & Hartono. (2004). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarat: Kementrian dan Kebudayaan.
- Mutohir, C. (1997). *Istilah Pedagogi Olahraga*. Surakarta: Remaja Rosdakarya.
- Purnomo, E., & Dapan. (2011). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Saputra, S. A. (2017). *Penggunaan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Dahaha Pustaka.
- Sukintaka. (2004). *Pendidkan Jasmani*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya.