

Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kondisi Fisik Atlet Dalam Olahraga Sepakbola Pada Klub PS Debai Kota Sungai Penuh

Jonika Trishandra¹, Mulza Rois²

Stkip Muhammadiyah Sungai Penuh^(1,2)

Email : trishandrajonika@gmail.com¹, rois.mulza@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang pengaruh latihan *circuit training* terhadap kondisi fisik. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diteliti. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen karena bertujuan untuk melihat akibat suatu perilaku. Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu. Jumlah sampel 15 orang yang diperoleh dari teknik total sampling. Penelitian dilakukan 6 minggu, dengan 3 kali pertemuan setiap minggunya. Instrumen yang dilakukan untuk mengukur kondisi fisik adalah tes VO₂Max (Bleep test). Hasil analisis data yang menggunakan uji t menunjukkan peningkatan yang nyata terhadap kemampuan kondisi fisik akibat pengaruh latihan *circuit training* dengan ($t_{\text{hitung}} 10,34 > t_{\text{tabel}} 1,76$). Berdasarkan analisis data diketahui $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap kemampuan kondisi fisik.

Kata Kunci: Pengaruh, Circuit, Training

Abstract

This study aims to find information about the effect of circuit training on physical condition. This research is an experimental research conducted with the aim of knowing whether there is a consequence of something that is imposed on the sample to be studied. The research method used is the experimental method because it aims to see the consequences of a behavior. Experimental research is a way to find a cause-and-effect relationship between two factors that is intentionally caused by the researcher by reducing other disturbing factors. The number of samples of 15 people obtained from the total sampling technique. The study was conducted for 6 weeks, with 3 meetings per week. The instrument used to measure physical condition is the VO₂Max test (Bleep test). The results of data analysis using the t-test showed a significant increase in the

ability of physical conditions due to the influence of circuit training exercises (t -count 10.34 > t -table 1.76). Based on data analysis, it is known that t -count > t -table, it can be concluded that circuit training has an effect on the ability of physical conditions.

Keywords: Influence, Circuit, Exercise

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat dan jiwa sportif, selain itu, olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Mengingat penting peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan bangsa Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang di ikuti oleh para olahraga.

Salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat dan digunakan untuk meningkatkan prestasi adalah sepakbola. Di semua sudut negeri ini, hampir semua orang menggemari sepakbola. Saat ini tidak hanya kaum adam yang menggemari sepakbola. Namun kaum hawa pun mulai mencintai olahraga ini. Bahkan sepakbola sudah dimainkan oleh perempuan dan pertandingan piala dunia untuk wanita pun sudah diselenggarakan. Hal ini membuktikan bahwa sepakbola digemari oleh semua kalangan.

Sepak bola adalah permainan beregu yang di mainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang dimana permainan ini bertujuan untuk saling memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan sah dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan karena dengan begitu tim tersebut bisa dikatakan sebagai pemenangnya. Menurut Emral (2016:17) Sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan.

Menurut Yulifri (2012:107) Sepakbola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing masing beranggotakan sebelas orang. Dua tim yang masing masing terdiri dari 11 orang tersebut bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan (" Mencetak gol "). Menurut Yulifri (2012:1) Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan digandrungi oleh semua kelompok umur hampir diseluruh dunia. Sepakbola telah tumbuh dan berkembang bagaikan pohon kehidupan yang melintas lebatnya hutan sejarah. Pesat dan matangnya perkembangan sepakbola tidak lepas pula dengan lahirnya lembaga yang mengurusinya seperti FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) yang menjadi induk organisasi sepakbola

negara negara di dunia. Sepakbola adalah suatu olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap pemain sepakbola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan dalam permainan sepakbola seperti teknik menggiring bola, teknik menipu lawan, dan teknik teknik lainnya. Keterampilan tidak dapat dipelajari sesaat tetapi memerlukan waktu yang panjang atau memerlukan suatu proses yang panjang. Agar seorang pemain sepakbola memiliki keterampilan menguasai seluruh teknik dan terampil dalam permainan sepakbola harus di didik atau diberikan pengetahuan dan keterampilan bermain sepakbola sejak sedini mungkin seperti mulai tingkat Sekolah Dasar.

Salah satu unsur penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental adalah kondisi fisik. Seberapa penting dan pengaruhnya teradap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan dan tuntutan setiap cabang olahraga. Disisi lainnya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental, seperti dalam permainan sepakbola, bola voli, bola basket dan lain sebagainya. Oleh karena itulah untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu adanya pemahaman yang menyeluruh terhadap kondisi fisik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis di klub PS Debai Kota Sungai Penuh selama latihan atlet banyak mengeluh dan kondisi fisiknya masih

sangat lemah, hal ini dilihat dari setiap jadwal latihan yang dilakukan setiap minggunya para atlet terlihat jenuh dengan porsi latihan yang diberikan pelatih serta berdampak buruk kepada kondisi fisik atlet tersebut, dan pada saat mengikuti turnamen pemain PS Debai selalu terlihat kondisi fisiknya lemah, hal ini disebabkan oleh kurangnya variasi latihan yang diberikan pelatih dalam latihan, dan salah satu atlet bernama Sinza Fernanda mengatakan kepada peneliti saat diwawancarai mereka merasa jenuh dengan porsi latihan dengan metode itu-itu saja sehingga berdampak kepada kondisi fisik pemain. Oleh karna itu agar standar latihan kondisi fisik atlet sepakbola PS Debai dapat terlaksana sesuai prosedur, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada dalam pedoman meningkatkan kondisi fisik atlet, maka pelatih harus mampu membuat latihan yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam permainan atau latihan yaitu dengan menggunakan latihan *circuit training*.

Menurut Harsono (1988:227) Kondisi fisik yang baik dan yang memadai untuk menghadapi pertandingan yang akan datang. Suatu sistem latihan kondisi fisik yang dapat dipakai untuk maksud tersebut adalah sistem latihan yang disebut *circuit training*. Menurut Suharyana (dalam M.Haris Satria, 2018:39) Latihan sirkuit adalah suatu bentuk atau model atau metode dalam suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun atau pos dan disetiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Program latihan sirkuit dilakukan 8 stasiun tempat latihan. Setiap stasiun terdiri dari suatu latihan yang dilakukan selama 45

detik, dan repetisi latihan antara 15-20 kali, waktu istirahat dalam satu stasiun sebelum berpindah ke stasiun berikutnya adalah 1 menit atau kurang J.P O'shea (dalam M.Haris Satria, 2018:39).

Bertolak dari hasil diatas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada atlet klub PS Debai dengan judul "Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kondisi Fisik Atlet Dalam Olahraga Sepakbola Pada Klub PS Debai Kota Sungai Penuh".

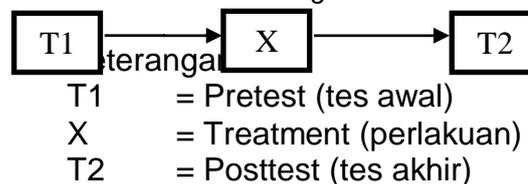
METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental. Tujuannya adalah untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan Sugiyono (2015:107) Penelitian ini dimaksud kan untuk mencari pengaruh latihan *circuit training* terhadap kondisi fisik atlet dalam olahraga sepakbola pada klub PS Debai Kota Sungai Penuh.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Debai Kecamatan Kumun Debai Kota Sungai Penuh dan untuk lapangan tempat penelitian di lakukan di lapangan Telago Batuah Desa Semerah di karenakan lapangan sepakbola di desa Debai masih dalam tahap pembangunan. Penelitian ini dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Design Pretest-Posttest* pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Sugiyono (2015:110) desain ini bagan seperti berikut :

Gambar1. Rancangan Penelitian



Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang , obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiyono (2015:61). Dalam penelitian ini mempunyai dua Variabel yaitu Variabel bebas (X) dan varibel terikat (Y), Variabel bebas (X) yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *Circuit Training*. Sementara variable terikat (Y) adalah Kondisi Fisik.Sesuai dengan permasalahan yang hendak di teliti, maka dalam penelitian ini populasi adalah atlet sepakbola klub PS Debai yang berjumlah 22 orang.

Mengingat terbatasnya jumlah populasi dalam penelitian ini, maka dengan demikian seluruh jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang.Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Klub	Umur	Jumlah
1	PS Debai	20 s/d 25	12 Orang
		26 s/d 32	3 Orang
Total			15 Orang

Sesuai tempat pelaksanaan penelitian ini, maka data yang diperoleh bersumber dari atlet sepakbola klub PS Debai Kota Sungai Penuh.Instrumen tes yang digunakan adalah VO2Max(bleeptest), Menurut Bafirman (2013:155) VO2Max adalah jumlah

oksigen maksimal yang dapat dihantarkan dari paru-paru ke otot dalam mililiter, atau dalam menit per kilogram berat badan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik tes. Tes adalah seperangkat rangsangan

(stimuli) yang diberikan kepada seseorang dengan maksud untuk mendapat jawaban yang dapat dijadikan dasar bagi penetapan skor angka. Tes yang dilakukan adalah VO2Max.

Tabel 2. Klasifikasi VO2Max untuk Putra

No	Klasifikasi Umur					Klasifikasi
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-dst	
1	53 ke atas	49 ke atas	45 ke atas	43 ke atas	41 ke atas	Tinggi
2	43-52	39-48	36-44	34-42	31-40	Bagus
3	34-42	31-38	27-35	25-33	23-30	Cukup
4	25-33	23-30	20-26	18-24	16-22	Sedang
5	24 ke bawah	22 ke bawah	19 ke bawah	17 ke bawah	15 ke bawah	Rendah

Sesuai dengan tujuan serta hipotesis dalam penelitian ini, nilai yang diukur dengan uji t yaitu nilai tes akhir kondisi fisik pada atlet sepakbola. Uji t dilakukan untuk mengukur pengaruh dari metode latihan circuit training terhadap kondisi fisik atlet pada permainan sepakbola.

Rumus yang digunakan untuk uji t yaitu:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

Keterangan :

M_D : Rata-rata perbedaan/selisih tes akhir dan tes awal
 SE_{M_D} : standar error (Standar Kesesatan) Mean Of Different

Penafsiran hasil uji t dilakukan dengan t hasil perhitungan (t_{hitung}) dengan nilai t daftar table (t_{tabel}) pada taraf signifikan 0,05% dan dk (derajat kebebasan) = N-1. Jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, hal ini berarti terdapat perbedaan yang

signifikan antara hasil tes akhir kondisi fisik dengan hasil sebelum melakukan latihan *circuit*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pretest kemudian diberikan perlakuan 16 kali pertemuan dan diakhiri dengan pengambilan posttest, maka diperoleh data kondisi fisik atlet yang akan dianalisis dengan uji-t dengan taraf signiikan $\alpha=0,05$.

Tabel 3. Distribusi Data Test Awal

No	Pretest	Jumlah
1	28,3	1
2	28,9	1
3	29,5	1
4	29,9	2
5	30,2	1
6	30,6	1
7	31	1
8	31,8	1
9	32,1	1
10	32,5	2
11	32,9	1
12	33,6	1
13	34,3	1
Σ	468	15

Ket :

Dari hasil tes awal terdapat 3 orang atlet yang klasifikasinya cukup, sedangkan 12 orang atlet klasifikasinya sedang.

Tabel4. Distribusi Data Test Akhir

No	Posttest	Jumlah
1	33,6	1
2	35	1
3	43	2
4	43,3	1
5	43,6	1
6	44,2	2
7	44,5	1
8	44,8	1
9	45,2	1
10	46,2	1
11	47,4	1
12	49	1
13	53,3	1
£	660,3	15

Ket :

Dari hasil tes awal terdapat 2 orang atlet yang klasifikasinya tinggi, klasifikasi bagus terdapat 11 orang, dan sedangkan 2 orang atlet klasifikasinya cukup.

Tabel 5. Distribusi Data Test Awal dan Test Akhir

No	Pretest	Posttest	D	D ²
1	32,9	43,3	10,4	108,16
2	32,1	43,6	11,5	132,25
3	32,5	43	10,5	110,25
4	29,5	33,6	4,1	16,81
5	28,3	44,2	15,9	252,81
6	29,9	35	5,1	26,01

7	28,9	45,2	16,3	265,69
8	30,6	46,2	15,6	243,36
9	31	47,4	16,4	268,96
10	29,9	43	13,1	171,61
11	30,2	53,3	23,1	533,61
12	31,8	44,8	13	169
13	32,5	49	16,5	272,25
14	33,6	44,5	10,9	118,81
15	34,3	44,2	14,7	216,09
£	468	660,3	192,3	2787,59

Ket :

Dari data pada tabel di atas terdapat kenaikan yang signifikan dari hasil tes awal dengan tes akhir.

Dari tabel tes awal VO₂Max yang tertera pada lampiran 1 halaman 34 diperoleh hasil 468 dengan rata-rata 31,2. Skor VO₂Max tertinggi adalah 34,3 dan skor hasil VO₂Max terendah adalah 28,3. Dari hasil tes akhir VO₂Max yang tertera pada lampiran 2 halaman 35 diperoleh hasil 660,3 dengan rata-rata 44,5. Skor VO₂Max tertinggi adalah 53,3 dan skor hasil VO₂Max terendah adalah 33,6.

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Liliefors* dengan kriteria data berdistribusi normal apabila $L_{hitung} < L_{tabel}$. Ada beberapa kriteria yang menentukan data yang berdistribusi normal, antara lain:

1. Menghitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya
2. Ambil harga yang paling besar, disebutlah namanya L_{hitung}
3. Membandingkan L_{hitung} dengan harga kritis L dalam table dengan $\alpha = 0,05$

Jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ berarti data yang dipeloreh berdistribusi normal dan sebaliknya Jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ berarti data yang diperoleh tidak berdistribusi normal.

Dari hasil analisis data yang diperoleh untuk menghitung pre-test diperoleh hasil yang tertera pada lampiran 1, $L_{hitung} = 0,112 < L_{tabel} = 0,220$. Kemudian untuk perhitungan post-test diperoleh hasil yang tertera pada lampiran 2, $L_{hitung} = 0,149 < L_{tabel} = 0,220$ maka berdasarkan hasil analisis data ini dapat disimpulkan data pre-test dan post-test berdistribusi normal seperti yang terlihat pada table berikut ini.

Tabel 6. Hasil Analisis Uji Normalitas

No	Kelas	N	L_{hitung}	L_{tabel}	Kriteria
1.	Tes Awal	15	0,113	0,220	Normal
2.	Tes Akhir	15	0,149	0,220	Normal

Uji ini bertujuan untuk pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Untuk Uji Homogenitas penelitian ini terdapat pre-test dan post-test maka menggunakan Uji F (untuk dua poluasi). Uji F untuk menguji homogenitas varians ada kriteria uji:

- Hipotes
 - H_0 : varians homogen
 - H_1 : varians tidak homogen
 - $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak
 - $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima
- Taraf signifikan : $\alpha = (0,05) 5\%$
- Kriteria uji gunakan Tabel F
 - Carilah table F untuk $\alpha = 5\%$

- dk pembilang = $n_{pembilang} - 1 = 15 - 1 = 14$
- dk penyebut = $n_{penyebut} - 1 = 15 - 1 = 14$

4. Statistik Uji : uji F untuk dua populasi

$$F = \frac{S_{maks}^2}{S_{min}^2} = \frac{21,78}{3,15} = 6,9$$

Dari hasil uji homogenitas tersebut diperoleh hasil $F_{hitung} (6,9) > F_{tabel} (2,48)$ maka H_1 diterima dengan demikian dengan taraf signifikan 5% disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test mempunyai varians tidak homogeny. Untuk lebih jelas perhatikan tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

No	Kelas	N	S^2	F_{hitung}	F_{tabel}	Kriteria
1.	Data Pre-test	15	3,15	6,9	2,48	Tidak Homogen
2.	Data Post-test	15	21,78			

KESIMPULAN

- Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapatkan hasil $t_{hitung} 10,34$ lebih besar dari $t_{tabel} 1,76$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh Latihan *Circuit Training* terhadap kondisi fisik atlet sepakbola klub PS Debai Kota Sungai Penuh.
- Terdapat adanya perbedaan terhadap kondisi fisik atlet sepakbola klub PS Debai Kota Sungai Penuh antara sebelum dan sesudah diterapkan Latihan *Circuit Training* merupakan perbedaan yang berarti atau perbedaan yang menyakinkan (signifikan), Dari data tes awal dan tes

akhir mengalami kenaikan sebanyak 29%.

SARAN

1. Para pelatih diharapkan dapat menerapkan Latihan *Circuit Training* untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik dalam permainan sepakbola.
2. Diharapkan pada peneliti yang lain agar dapat menggunakan latihan yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama, dan melihat factor lain yang belum diperhatikan.
3. Untuk penelitian lain diharapkan agar dapat kiranya lebih teliti dalam melakukan penelitian agar memperoleh hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Emral. (2016). *Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabina Press.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan Jakarta.

Satria, M. (2018). Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina*

Edukasi ISSN 1979-8598 Vol.11 No.1, Juni 2018, 36-48, 39.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Yulifri. (2012). *Permainan Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .