

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN VO2MAX PADA PEMAIN FUTSAL CLUB ASCEBALLERS SELONG LOTIM

Karno Dinata¹, Lalu Priandika Arifunanda²,
karnodinata67@gmail.com, lalupriandika041@gmail.com
Program Studi Penjas, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan sirkuit training terhadap daya tahan vo2max . Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis eksperimen. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini makasiswa diberikan perlakuan berupa kegiatan tes awal, treatmen atau kegitan sirkuit training dan tes akhir. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk One Group Pretest and Posttest Design. Subjek penelitian ini adalah pemain futsal club asceballers selong lotim sebanyak 14 orang. Data dikumpulkan melalui tes pengukuran. Teknik analisis data menggunakan Hipotesis dengan analisis uji t dengan taraf signifikan 0,05%. Hasil penelitian menunjukkan hasil analisis data dan pembahasan pada uraian sebelumnya dengan hasil uji t diperoleh nilai $t_{hitung} (3,019) > t_{tabel} (2,160)$ hal tersebut menunjukkan berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah ada perlakuan latihan sirkuit training. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan sirkuit training terhadap peningkatan daya tahan vo2max pada pemain futsal club asceballers selong lotim.

Kata Kunci : Pengaruh sirkuit training, Vo2max, Futsal.

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan yang modern ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Latihan sirkuit merupakan suatu jenis program latihan yang berinterval dimana latihan kekuatan digabungkan dengan latihan aerobik, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. “Sirkuit” disini berarti beberapa kelompok olahraga atau post yang berada di area dan harus di selesaikan dengan cepat dimana tiap peserta atau atlet menyelesaikan 1 post sebelum ke post berikutnya. Adapun model latihan yang akan diterapkan yaitu : Push up, Sit up, Pull up, Zig-zag, Skipping, Plank. Aktivitas olahraga futsal merupakan permainan futsal yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan 5 orang. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan mempunyai pemain cadangan. Tipe kondisi fisik permainan ini tidaklah sama dengan permainan sepak bola dikarenakan permainan futsal mempunyai karakteristik permainan yang cepat antara posisi bertahan dan menyerang, dalam waktu bermain 2 x 15 menit permainan tidak akan berhenti berlari, bergerak dan bertukar posisi (Ferry Robiansyah dan Fahrial Amiq, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut diatas, penulis terdorong untuk melaksanakan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan VO2MAX Pada Pemain Futsal Club Asceballers Selong Lotim”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang di gunakan untuk mencari dampak perlakuan tertentu terhadap yang lain yang terkontrol. Metode penelitian eksperimen ini merupakan bagian dari metode kuantitatif yang mempunyai ciri khas tersendiri, terutama dengan adanya kelompok kontrol dan adanya kelompok perlakuan. (Sugiyono, 2012 : 72).

O1	X	O2
----	---	----

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta futsal club asceballers yang terdiri dari satu tim yang terdiri dari 14 orang. Maka dari penjelasan di atas peneliti menetapkan semua anggota club asceballers yang berjumlah 14 orang sebagai populasi.

Dalam suatu penelitian teknik pengumpulan data sangat ditentukan oleh jenis data yang dikumpulkan. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes dan pengambilan data dilakukan sebanyak 3 kali pada awal penelitian (Pretest) dan akhir penelitian (Posttest), menurut Sugiyono (2019 : 348) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau obyek dari suatu variable penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes MFT atau Multi Stage Fitness Test / Bleep Test jenis tes yang digunakan untuk mendapatkan data yaitu tes vo2max

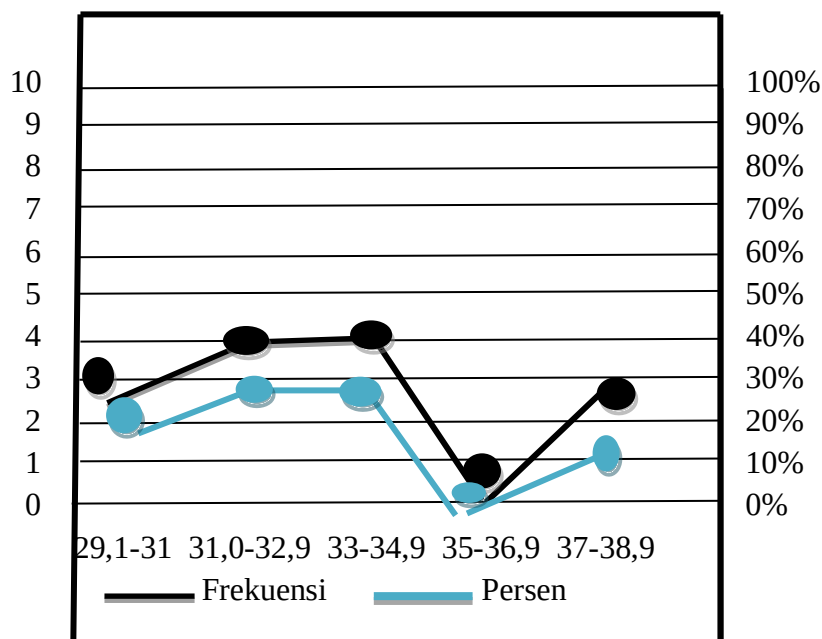
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh sirkuit training terhadap daya tahan vo2max pada pemain futsal club asceballers selong lotim . Penelitian ini dilaksanakan pada bulan september 2022. Pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap daya tahan vo2max pada pemain futsal dari mulai permasalahan pada penelitian ini sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Hasil Statistik	Pretest	Posttest
Mean	33,6	35,37
Median	33,4	36,4
Mode	34,6	36,7
Std. Dev	2,715088	2,47061
Minimum	29,5	31,8
Maximum	38,8	39,5

Tabel 1. Deskripsi Data Pretest dan Posttest

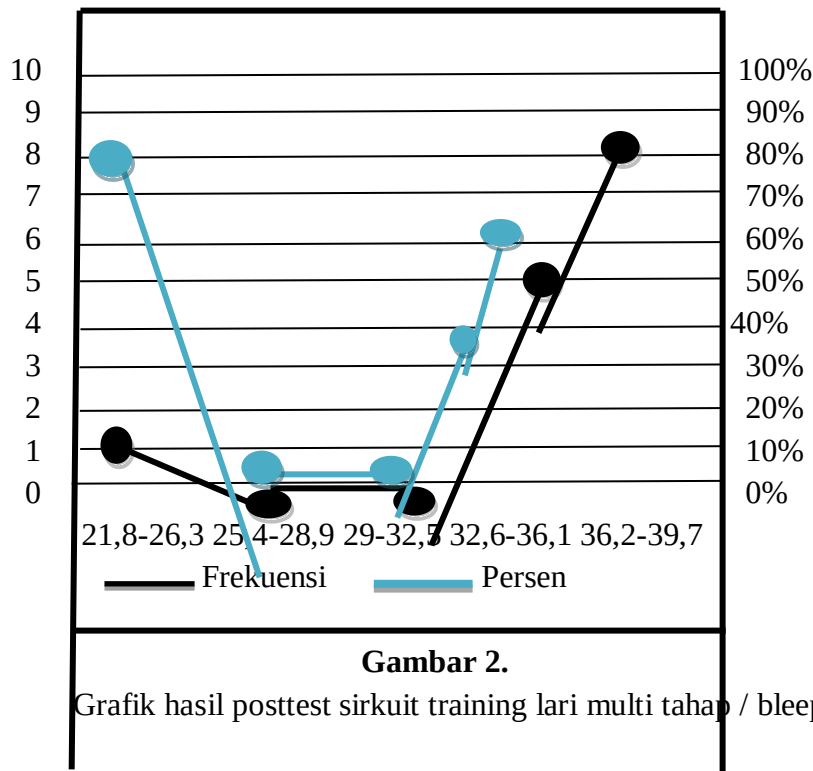
Adapun deskripsi data hasil penelitian berdasarkan tabel diatas didapati nilai pretest dengan Mean 33,6, Median 33,4, Mode 34,6, Std. Deviasi 2,715008, Minimum 29,5, Maximum 38,8. Nilai posttest dengan Mean 35,37, Median 36,4, Mode 36,7, Std. Deviasi 2,47061, Minimum 31,8, Maximum 39,5. Dari data pretest dan posttest diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan latihan sirkuit training terhadap peningkatan daya tahan vo2max pada pemain futsal club asceballers selong lotim.



Gambar 1.

Grafik hasil pretest sirkuit training lari multi tahap / bleep test

Dari tabel diatas dapat diketahui hasil dari T tes sebelum diberikan perlakuan Sirkuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo2max Pada Pemain Futsal Club Asceballers Selong Lotim.



Dari tabel diatas dapat diketahui hasil dari T tes setelah diberikan perlakuan Sirkuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo2max Pada Pemain Futsal Club Asceballers Selong Lotim.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan vo2max melalui latihan sirkuit training pada pemain futsal club asceballers selong lotim, dengan nilai t hitung sebesar 3,019 dan t tabel 2,160 , artinya $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,019 > 2,160$ maka hipotesis H_a diterima. Artinya ada atau terdapat pengaruh latihan sirkuit training terhadap peningkatan daya tahan vo2max pada pemain futsal club asceballers selong lotim, adapun persentase peningkatan sebesar 0,034 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Anshari Bausad, Arif Yanuar Musrifin. (2020). Pengaruh latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan VO2max Atlet Futsal UNDIKMA. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan Terakreditasi Peringkat 5*(No. SK: 85/M/KPT/2020), 4.
- Hulfian.(2014). Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan vo2max pemain sepak bola ekacita fc. *Jurnal pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 3.No 2
- Koger, Robert. (2007:13). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Ilissaputra Aprilia, Deni (2016). *Pengaruh metode latihan dan VO2MAX terhadap dasar futsal & sepak bola*: Jurnal keolahragaan Volume 4-No 2
- Aidil Fitriyansyah. (2021). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan VO2max Pada Pemain Mega Futsal Musi Rawas*. Universitas Sriwijaya.
- Moh. Zakki Jiwantomo* I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma*. (n.d.). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Vo2max Atlet Futsal Putri Sparta Fc.
- Nirwandi (2017:21). *Tinjauan Tingkat VO2MAX Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukit Tinggi*: Jurnal PENJAKORA Volume 4 No 2, Edisi September Tahun 2017.
- Ninzar Khomarul (2018). *Tingkatan Daya Tahan Aerobik (VO2MAX) Pada Anggota Tim SIBA SEMARANG*. JMP Online Vol. 2
- Nurcahyo, Eko. (2014). *survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas ix (SEBELAS) SMA Muhamadiyah 1 babat kabupaten lamongan*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung ALFABETA
- .