



PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN PADA PEMAIN PS ANGKASA FC

Jordan Marthin Siahaan ¹, Rofinus Meo Da Gama ²

^{1,2} Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

^{1,2} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

^{1,2} Universitas Nusa Cendana,

Jl. Adisucipto Penfui Kota Kupang Provinsi NTT, kode pos, 85148, Indonesia

Roygama1997@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan metode penelitian *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah para pemain sepakbola PS Angkasa FC yang berjumlah 10 pemain. Instrument yang digunakan adalah tes daya tahan dengan bleep test teknis analisis data yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis atau uji t. Hasil penelitian pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik pada pemain PS Angkasa FC adalah Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan, dapat di simpulkan bahwa adanya pengaruh signifikan pada pemberian latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik pada pemain pada pemain Ps angkasa Fc Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat pada nilai signifikan yaitu 0,154 untuk *pre test* dan untuk *post test* nilai signifikan adalah 0,488. Karena dari nilai kedua signifikan semuanya lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal (diterima). sehingga hipotesisnya menyatakan ada pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik pada pemain PS Angkasa FC.

Kata kunci: *Circuit training*, Daya tahan dan Sepak bola

ABSTRACT

This research is a quasi-experimental research with one group pretest-posttest design research method. The subjects of this study were the football players of Ps Angkasa FC who revealed 10 players. The instrument used is an endurance test by running 12 minutes technical data analysis, namely normality test, homogeneity test and hypothesis testing or t test. The results of the research on the effect of circuit training on improving the physical condition of PS Angkasa FC players are. Based on the analysis of the results and discussion, it can be concluded that there is a significant influence on the provision of circuit training on improving the physical condition of players on the PS Angkasa FC players. The table above can be seen from the significant value ie 0.200 for pre-test and post-test significant value is 0.056. Because of the second significant value, everything is greater than 0.05 (significant > 0.05), then the hypothesis which states that the data is normally distributed (accepted). so the hypothesis states that there is an effect of circuit training on improving the physical condition of PS Angkasa FC players.

Keywords: *Circuit training*, *Endurance* and *Football*

Jordan Marthin Siahaan ¹, Rofinus Meo Da Gama ²

Pengaruh latihan *circuit training* terhadap Daya tahan pada pemain PS Angkasa Fc



Prosiding Webinar Nasional Penjaskesrek FKIP Universitas Nusa Cendana is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Sebuah prestasi olahraga merupakan suatu hasil yang di latar belakang oleh beberapa faktor dan salah satunya diantaranya adalah proses dan pembinaan yang baik dan berkelanjutan. Hal ini mengandung arti bahwa pembinaan di lakukan secara bertahap dan di sesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan kemampuan dasar pada atlet. Untuk itu, seorang pelatih harus mengetahui bagaimana penerapan pembinaan aktifitas fisik maupun teknik usia muda agar mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan usianya. Untuk mengoptimalkan penampilan dan menjamin keselamatan para atletnya, para pelatih harus secara teratur menyesuaikan diri dengan perkembangan terbaru dan mengubah proses latihannya. Mubarak (2018). Permainan sepak bola adalah suatu cabang olahraga dimana dimainkan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari 11 orang. Sepak bola sangatlah digemari terutama di Indonesia merupakan suatu permainan sangat menyenangkan dan sangat populer (Quddus A, dkk 2018). Permainan sepak bola ini mempunyai tujuan utama yaitu tiap-tiap tim wajib memasukan bola pada gawang lawan se lebih lebihnya dan juga menjaga gawangnya sendiri agar tidak kebobolan bola dari tim lawan. Satu tim akan dikatakan sebagai pemenang apabila tim tersebut dapat memasukan bola ke gawang lawan dengan sebanyak banyaknya, dan bila *score* sama maka pertandingan tersebut dinyatakan seri atau *draw*. Pada permainan sepak bola tiap-tiap tim atau kesebelasan wajib memiliki pemain yang mempunyai keterampilan teknik dan kondisi fisik yang prima untuk bermain selama 90 menit ataupun lebih, supaya dapat memberikan permainan tim yang menyeluruh, selaras dan konsisten, Nosa dkk (2021). Pada olahraga sepak bola selain pemain menguasai teknik dasar yang ada pemain, juga harus memiliki kondisi fisik yang baik. salah satu komponen dalam kondisi fisik yang harus dimiliki dari setiap pemain tersebut adalah daya tahan. Daya tahan adalah kemampuan untuk melawan beban dalam waktu yang cukup lama. (Ashari,2021). Melihat pengertian daya tahan di atas maka jelas daya tahan sangat di butuhkan

dalam permainan sepak bola khususnya. Daya tahan baik dapat di tingkatkan dengan latihan yang terprogram dengan baik dan teratur. Untuk meningkatkan kualitas daya tahan pada pemain sepak bola salah satunya adalah latihan *Circuit training*. Ashari (2021) latihan *circuit* merupakan suatu metode latihan fisik yang melibatkan latihan kebugaran jasmani dan latihan kekuatan. Latihan *circuit* merupakan metode latihan yang teruji dapat meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan dengan secara efektif. Berdasarkan hasil observasi pada *Club PS Angkasa* adalah salah satu *club* yang terkuat di kota Kupang, dan Para pemain PS Angkasa memiliki pemain yang cukup bagus dari generasi ke generasi yang peneliti temukan bahwa pada pemain PS Angkasa belum memiliki Daya tahan tubuh yang baik, sehingga peneliti.

METODE

Penelitian ini merupakan suatu kegiatan yang di lakukan secara terencana dan sistematis untuk mendapatkan jawaban dalam pemersalahan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Metode Penelitian Kuantitatif. Dengan jenis penelitian ini masuk dalam jenis penelitian Kuantitatif. Metode Penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandasan pada filsafat positivisme yang di gunakan untuk meneliti populasi dan sampel Sugiyono (2012:13). Pada penelitian yang peneliti gunakan adalah metode eksperimen semu dan metode eksperimen semu adalah metode yang di gunakan dalam mencari pengaruh percobaan tertentu terhadap satu sama lain dalam kondisi terkendali (Sugiyono dalam Puling 2021). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen semu*. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Darusman dkk (2021). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian "*One-Group Pretest-Posttest Design*" (Sugiyono, dalam Ihsan dkk 2021). Langkah awal yang dilakukan yaitu pengukuran (*pretest*), kemudian dilakukan perlakuan dalam jangka waktu selama 14 kali pemberian latihan *Circuit training* dan selanjutnya diteruskan dengan pengukuran kembali (*posttest*) untuk

melihat ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

HASIL

Penelitian dilakukan pada tim sepak bola PS Angkasa FC. Penelitian ini dilakukan kurang lebih satu bulan dua minggu. Sampel dalam penelitian ini adalah tim sepak bola PS Angkasa FC sebanyak 10 orang. Semua pemain dianjurkan untuk mengikuti tes awal terlebih dahulu (*pre-test*) yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan daya tahan yaitu dengan test beep test. Pada saat melakukan beep tes untuk mengetahui tingkat daya tahan semua pemain wajib berlari melintasi lintasan lari di lapangan AURI Setelah melakukan *pre-test* kemudian seluruh pemain mengikuti program latihan *Circuit training* pemain akan diuji kembali dengan menggunakan tes yang sama yaitu, beep test untuk memperoleh data hasil kemampuan daya tahan pemain PS. Angkasa FC. Dari data yang diperoleh tersebut kemudian dianalisis dengan uji statistik t-tes dan hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk data deskriptif dan perhitungan t-tes.

Deskripsi Data Statistik

Tabel 4.1 Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Awal	45.44	6.402	10
Akhir	36.48	7.555	10

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan jarak terendah yang berhasil ditempuh pada saat tes awal sejauh 43,3 sedangkan jarak terendah pada saat tes akhir sejauh 23,0. Jarak terjauh pada saat tes awal 33,2 sedangkan jarak terjauh pada tes akhir sejauh 51,9. Berdasarkan deksripsi awal, dapat dilihat bahwa perolehan skor saat tes akhir lebih tinggi dibanding tes awal. Pemberian latihan *Circuit training* selama 12 kali latihan dapat meningkatkan nilai pada tes akhir. Hasil pada test sebelum pemberian latihan *Circuit training* dan sesudah pemberian latihan *Circuit training* sebagai berikut;

Hasil tes awal (pre-test) dan hasil tes akhir (post-test) pada Bleep Test

No	Nama	Pre-test (awal)	Kategori	Post-test (akhir)	Kategori
1	Buran	23,0	Kurang Sekali	33,2	Sedang
2	Putra	43,3	Baik	45,5	Baik
3	Edho	31,8	Sedang	38,8	Sedang
4	Fino	40,8	Sedang	52,9	Baik
5	Anjas	32,1	Kurang	45,5	Baik
6	Adi	43,3	Baik	48,5	Baik
7	Fingco	27,2	Kurang	38,8	Sedang
8	Pipo	36,7	Sedang	48,4	Baik
9	Luis	43,3	Baik	51,9	Baik
10	Renol	43,3	Baik	48,5	Baik

Uji Prasyarat

Sebelum di lakukan analisis dengan regresi, dilakukan uji persyaratan terlebih dahulu. Uji persyaratan analisis sebagai berikut:

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.75754890
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.258
	Positive	.258
	Negative	-.144
	Kolmogorov-Smirnov Z	.816
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.519

Uji Homogenitas

Tes homogenitas

hasil bleep test			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.658	1	18	.428

Uji Hipotesis

1.5 Tabel Uji Hipotesis

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Awal	45.44	6.402	10
Akhir	36.48	7.555	10

Uji Korelasi

Uji Kolerasi

Correlations			
	Awal	Akhir	
Awal	Pearson Correlation	1	.902**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	10	10
Akhir	Pearson Correlation	.902**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	10	10

PEMBAHASAN

Pengaruh yang signifikan dari latihan *Circuit training* terhadap daya tahan pemain PS Angkasa Progam latihan peneliti berikan sebagai berikut: Volume latihan adalah kuantitas (banyaknya) beban latihan dan materi yang dilaksanakan secara aktif. Semakin tinggi tingkat prestasi atlet, semakin banyak pula jumlah volume latihan yang harus dilakukan. Volume Latihan yang diberikan peneliti kepada sampel yaitu peretmuan pertama di berikan 2 repetisi sampai pertemuan ke 14 dengan 11 repetisi, untuk meningkatkan daya tahan setiap pada pemain tersebut. *Recovery* adalah waktu istirahat yang diberikan antar set atau repetisi (ulangan) pada saat latihan berlangsung. Lamanya *recovery* tergantung dari kelelahan yang dirasakan oleh atlet dari ransangan latihan sebelumnya. *Recovery* yang di berikan kepada pemain yaitu dari repetisi ke repetisi waktu istirahatnya 30 detik, tapi dari set ke set yaitu 30 detik-1 menit. Salah satu cara yang diajukan untuk mengatasi permasalahan lama waktu *recovery* yang dibutuhkan atlet untuk pulih seperti kondisi pra-latihan adalah

dengan teknik manual massage. Metode populer yang digunakan untuk pemulihan. Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk tip butir latihan. Pengulangan disini adalah pengulangan gerakan yang sama yang diulang-ulang. Repetisi yang di berikan pada sampel yaitu pertemuan pertama di berikan 2 repetisi, dan setiap pertemuan di naikan 1 repetisi sampai pada pertemuan ke 14 yaitu dengan 11 repetisi. Durasi latihan menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan. Durasi latihan peneliti berikan itu selama 1 hari atau 2 hari. Faktor Internal: latihan *Circuit training* secara terprogram Faktor Eksternal: di dukung oleh teman-teman untuk mengikuti latihan *Circuit training* dan memberikan motifasi agar bisa terbaik lagi kedepan. Meskipun penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik mungkin, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan. Keterbatasan atau kelemahan-kelemahan sebagai berikut: Pada saat melaksanakan tes, peneliti tidak mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes seperti waktu istirahat, kesehatan peserta, faktor psikologis, dan sebagainya. Peneliti kesulitan mengontrol apakah responden saat diberi latihan melakukan dengan serius atau tidak. Pada penelitian ini peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimah kasih Tuhan Yesus dan Bunda Maria Bapak Yohanes Y. Mesugama, Mama Yulita Hati dan saudara saya Raimond F. Mesugama yang memberikan yang selalu memberikan dukungan, materi dan serta memberikan doa bagi penulis. Kawan seperjuangan PENJASKESREK 17 semua pihak yang selalu memberikan semangat dan dorongan kepada penulis.

REFERENSI

- Ashari, I., Ramadi, R., & August, K. Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Daya Tahan Pada Tim Sepakbola SMKN 5 Pekanbaru (Doctoral dissertation, Riau University).
- Darusman, M., Putra, M. A., & Manurizal, L. (2021). Pengaruh Latihan Metode Plyometric (Skipping) Terhadap Power Otot Tungkai Pada Club Bola Voli Ikatan Remaja Conga (Irc) Muara Ngamu. *Journal Of Sport Education and Training*, 2(1), 72-81.

Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run dan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 301-311.

Puling, D. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Dodakado Terhadap Koordinasi Mata Kaki, Daya Tahan Kardiovaskuler Dan Keseimbangan Pada Murid SD GMT Abang Iwang Kabupaten Alor (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).

Sugiyono (2012) Metode penelitian Bisnis Bandung Alfabeta.

Quddus, A., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2018). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Club Putra Baja Fc Tahun 2017. *Jurnal Porkes*, 1(1), 21-26.