



**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KONDISI FISIK ATLET DALAM OLAHRAGA SEPAKBOLA PADA CLUB PSKD KECAMATAN KUMUN DEBAI**

**Z, M, H<sup>1,a)</sup>**

**<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh Jl.Muradi, Sungai Liuk Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi**

**<sup>a)</sup>E-mail : muhammadhidayat@ yahoo.co..id**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan Circuit Training terhadap kondisi fisik atlet dalam olahraga sepakbola klub PSKD Kecamatan Kumun Debai Kota Sungai Penuh.. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah 22. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* adalah karena tidak semua populasi yang memiliki kriteria yang sesuai dengan apa yang ingin diteliti. 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. Oleh karena itu, penulis memilih teknik *purposive sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi sebanyak 15 sampel. Instrumen tes yang digunakan adalah VO2Max(bleeptest), 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 PSKD Kecamatan Kumun Debai 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%.

**Keywords: Latihan Circuit Training, Kondisi Fisik, Atlet Sepak Bola**

## 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 diikuti oleh para olahraga.

Salah satu unsur penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental adalah kondisi fisik. Seberapa penting dan pengaruhnya terdapat pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan dan tuntunan setiap cabang olahraga. Disisi lainya 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*.

Berdasarkan hasil perumusan masalah di atas perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada atlet klub PSKD dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kondisi Fisik

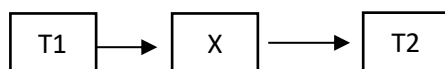
Atlet Dalam Olahraga Sepakbola Pada Klub PSKD kecamatan Kumun Debai.

### METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental. Tujuannya adalah untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan Sugiyono (2015:107) Penelitian ini dimaksudkan 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 dilakukan 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 :



Keterangan:

T1 = Pretest (tes awal)

X = Treatment (perlakuan)

T2 = Posttest (tes akhir)

Menurut Sugiyono (2015:117) Pupulasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya. Sesuai

dengan permasalahan yang hendak di teliti, maka dalam penelitian ini populasi adalah atlet sepakbola klub PS Debai yang berjumlah 22 orang.

Menurut Sugiyono (2015:118) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Mengingat terbatasnya jumlah populasi dalam penelitian ini, maka dengan demikian seluruh jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet sepakbola klub PS Debai Kota Sungai Penuh yang masuk kedalam populasi penelitian. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sugiyono (2015:124).

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

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. Menurut Apri Agus (2013:79). Pada pelaksanaan tes yang pertama kali dilakukan adalah mengukur lapangan dengan panjang 20 meter sebagai lintasan untuk tes. Kemudian diberi patok sebagai tanda atau pembatas. Sebelum tes peserta diharapkan melakukan pemanasan terlebih dahulu. Setelah semua persiapan siap maka

barulah tes dapat dilakukan. Peserta mula-mula akan diberi pengarahan dan petunjuk dalam melakukan tes ini. Dari kaset akan terdengar nada “tut” sebanyak 3 kali dan diakhiri dengan nada yang panjang sebagai permulaan start. Lalu, kaset akan mengeluarkan nada tut untuk setiap interval sebagai tanda bagi peserta berlari kembali arah. Peserta minimal menempatkan satu kakinya dibelakang garis batas. Apabila peserta telah sampai digaris sebelum nada terdengar maka peserta harus menunggu nada berbunyi baru melanjutkan lari pada tahap berikutnya. Peserta harus lari sampai batas maksimal kemampuannya. Peserta dianggap tidak mampu jika: Peserta 3x berturut-turut tidak sampai kegaris batas pada saat nada berbunyi Peserta dengan sukarela atau tidak sanggup lagi melanjutkan tes. Pada saat peserta berlari, petugas harus mentally blanko perhitungan VO2Max, berapa banyak lari bolak-balik yang dapat dilakukanya.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik tes. Tes adalah seperangkat rangsangan (stimuli) yang diberikan kepada seseorang dengan maksud untuk mendapat kan jawaban yang dapat dijadikan dasar bagi penetapan skor angka. Tes yang dilakukan adalah VO2Max.

Table 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

Agar proses pelaksanaan penelitian dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan apa yang diharapkan, maka perlu disusun atau dirancang beberapa perlakuan terhadap sampel. Perancang tersebut harus menyesuaikan dengan asumsi penelitian, yaitu perlakuan terhadap sampel sama. Rancang tersebut meliputi :

Lamanya latihan secara keseluruhan dalam penelitian ini sebanyak 18 kali pertemuan. Hal ini sesuai dengan apa yang telah dikemukakan oleh Harsono (1988:121) Yaitu waktu latihan sebaiknya adalah pendek akan tetapi berisi padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Sesuai dengan pendapat diatas, maka banyaknya latihan dalam seminggu yaitu 3 kali, yaitu pada hari minggu, selasa, dan jum'at.

Lamanya waktu pertemuan atau tatap muka dalam setiap pertemuan adalah 60 menit untuk latihan inti. 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 Kesepatan) 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

*Tabel Distribusi Data Test Awal dan Test Akhir*

No	Pretest	Posttest	D	D <sup>2</sup>
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
Σ	468	660,3	192,3	2787,59

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.

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. 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

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 homogen.

*Tabel. Hasil Uji Homogenitas*

No	Kelas	N	$S^2$	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Kriteria
1.	Data	1	3,			
	Pre-test	5	15	6,9	2,48	Tidak

2.	Data	1	21			Ho
	Post-	5	,7			mo
	test		8			gen

Bedasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan uji t dalam penelitian ini, diharapkan melahirkan suatu kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh. Kesimpulan yang diperoleh harus mengacu dan tidak lari dari data yang diperoleh. Dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang didapatkan selama eksperimen ini dilakukan. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dibuat berdasarkan teori-teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka penelitian dapat diterima kebenarannya.

Dalam melakukan penelitian, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal(*pretest*) dan tes akhir(*posttest*). Tes awal dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh kondisi awal atlet sebelum dilakukan perlakuan. Dan tes akhir dilakukan untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diperoleh setelah diberikan perlakuan. Hal ini dapat dibuktikan dengan membandingkan antara tes awal dan tes akhir terdapat **thitung** dalam taraf  $\alpha = 0,05$ . Apabila **thitung** lebih besar dari **ttabel** berarti terdapat perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila **thitung** lebih kecil dai **ttabel** berarti tidak ada perbedaan yang berarti.

Dari tabel diatas membandingkan besarnya **t** yang diperoleh dalam perhitungan (**thitung = 10,34**) dan besarnya **ttabel** yang

tercantum pada tabel nilai **t** (**ttabel = 1,76**) maka dapat diketahui bahwa **thitung** adalah lebih besar dari **ttabel**. Karena **thitung** lebih besar dari **ttabel** maka hipotesis nihil yang diajukan dimuka ditolak, ini berarti bahwa 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%.

Bedasarkan analisis dari tes awal dan tes akhir diperoleh **thitung** sebesar (**10,34**) sedangkan **ttabel** sebesar (**1,76**). Dari analisis yang dilakukan, Karena **thitung** lebih besar dari **ttabel** maka hipotesis nihil yang diajukan dimuka ditolak, ini berarti bahwa adanya perbedaan terhadap kondisi fisik atlet sepakbola klub PS Debai Kota Sungai Penuh antara sebelum dan sesudah diterapkan Latihan *Circuit Training* merupakan perbedaan yang bearti atau perbedaan yang menyakinkan (signifikan).

Kesimpulan yang dapat ditarik pada penelitian ini, berdasarkan hasil uji coba tersebut diatas, secara menyakinkan dapat dikatakan bahwa Latihan *Circuit Training*, telah menunjukkan pengaruh (efektivitas) yang nyata, dapat diandalkan sebagai metode yang baik diterapkan terhadap kondisi fisik atlet sepakbola klub PS Debai Kota Sungai Penuh.

## 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 PSKD Kecamatan Kumun Debai 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%.

## DAFTAR PUSTAKA

Agus, A. (2013). *Manajemen Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.

\_\_\_\_\_ (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.

Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.

\_\_\_\_\_ (2010). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media.

Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

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

Eka, D. (2017). *Doni Football Basic Technique Training Mode*. Padang : Universitas Negeri Padang

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.

Sudijono, A. (1987). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja grafindo.

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

Republik Indonesia, UU Nomor 3 Pasal 4 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional

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