PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENGUATAN VO2MAX SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP NEGERI 1 CISAAT

Alvy Azhari Oktavian[1], Ahmad Alwi Nurudin[2], Bachtiar[3]

PJKR, Universitas Muhammadiyah Sukabumi[1,2,3]

oktavianalviazhari@gmail.com

ABSTRAK

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan sirkuit terhadap penguatan vo2max siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Cisaat. Bentuk penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan bentuk metode eksperimen dan pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan sampel penelitian berjumlah 24 orang pada peserta ekstrakurukuler SMPN 1 Cisaat.

Desain penelitian menggunakan *One-Groupe Pretest-Posttest Design.* Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui baik atau tidak nya kondisi fisik pada pemain futsal di ekstrakurikuler SMPN 1 Cisaat, intrumen penelitian berupa *Bleep Test.* Penelitian dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan dengan melakukan tes awal (*pretest*) kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) 12 kali pertemuan dengan menggunakan latihan sirkuit lalu dilakukan tes akhir (*posttest*).

Hasil uji normalitas dengan *Mean* dari *posttest* 34,69 lebih besar dari pada *pretest* 33,99 maka terdapat perubahan setelah diberikan *treatment*. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui nilai t hitung 11,256 lebih besar dari > t tabel 1,717. Dari hasil nilai uji t Sig yang yang diperoleh yaitu 0,000 lebih kecil < 0,05 maka *Ho* ditolak dan *Ha* diterima. Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan dari model latihan sirkuit terhadap penguatan vo2max siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Cisaat.

Kata Kunci: Futsal; Latihan Sirkuit; VO2MAX

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of circuit training on the strengthening of futsal extracurricular vo2max students at SMPN 1 Cisaat. The form of this research used quantitative in the form of an experimental method and the sampling used simple random sampling with a sample of 24 people in extracurricular members of SMPN 1 Cisaat.

The research design used the One-Groupe Pretest-Posttest Design. This research was conducted to determine whether or not the physical condition of the futsal players in the extracurricular activity of SMPN 1 Cisaat, the research instrument in the form of the Bleep Test. The study was conducted in 14 meetings by conducting a pretest then given treatment 12 times using circuit training and then carrying out a final test (posttest).

The results of the normality test with the mean of the posttest 34.69 are greater than the pretest 33.99, so there is a change after being given treatment. The results of hypothesis testing using the t test, it can be seen that the t value of 11.256 is greater than> t table 1.717. From the results obtained, the t-test Sig value is 0.000 smaller <0.05, so Ho is rejected and Ha is accepted. So it can be concluded that there is a significant effect of the circuit training model on strengthening the vo2max of futsal extracurricular students at SMPN 1 Cisaat.

Key Words: *Circuit Training; Futsal; VO2MAX*

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Ekstrakurikuler bertujusn untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran dan menyalurkan bakat serta minat.

Futsal merupakan salah satu olahraga yang populer di zaman sekarang. Karena olahraga ini mudah di mainkan oleh siapa saja, dan bisa dimainkan di ruangan tertutup maupun ruangan terbuka dengan membutuhkan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar dan juga tidak membutuhkan terlalu banyak orang untuk memainkannya. Seperti halnya sepakbola olahraga futsal juga memiliki teknik dasar. Teknik dasar yang sangat penting untuk menunjang performa pamain yaitu menurut Brilia susi (2016 : 287) "terdapat 5 teknik dasar dalam futsal yaitu *passing, control, dribbling,* distribusi *(goalkepping)* dan *shooting".* permainan futsal memberikan manfaat bagi ketahanan tubuh karena dalam permainan futsal hampir kabenyakan berlari atau bergerak keberbagai arah.

Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan atlet untuk menambah kemampuan dalam cabang olahraga yang digelutina. Menurut Ida Bagus Wiguna (2017 : 1) ”latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Sehingga latihan merupakan aktivitas jasmani atau olahraga yang telah ditentuka tujuannya, dirancang secara detail dan bertahap untuk penyesuaian perkembangan fisiologi dan psikologi.”

Menurut Harsono (2018 : 183) “latihan sirkuit adalah suatu sistem latihan yang dapat mengembangkan secara serempak fitnes keseluruh dari tubuh, yaitu unsur-unsur daya tahan, kekuatan, kelentukan, power, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan dan lain-lain komponen fisik”. Karena itu bentuk-bentuk dalam latihan sirkuit biasanya merupakan kombinasi dari semua atau beberapa unsur fisik tersebut.

Dari hasil observasi peneliti menerima informasi dari pelatih ekstrakurikuer futsal SMPN 1 CISAAT, yang bernama Dimansyah, sebagai salah satu guru penjas di sekolah tersebut beliau menyebutkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal itu kebanyakan permasalahannya ada di daya tahan mereka saat bertanding futsal. peneliti memberikan tambahan untuk mengembangkan metode latihan sirkuit untuk menambah daya tahan tubuh pada atlet ekstrakurikuler futsal SMPN 1 CISAAT. Kemudian peneliti pengambil judul yaitu,”Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Penguatan Vo2max Ektrakurikuler Futsal Di SMPN 1 CISAAT”.

METODE

Adanya permasalahan yang ingin di kaji penulis yaitu menggunakan motede eksperimen. Adapun menurut penjelasan Sugiyono (2012: 72) “metode eksperimen yaitu metode yang menggunakan perlakuan atau (*treatment*) dengan metode ini dapat diartikan bahwa metode eksperiment digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Maka dari itu sesuai dari permasalahan terhadap peneliti ini, penulis menggunakan metode eksperimen yang dimana melakukan perlakuan pada metode latihan sirkuit dengan begitu apakah ada pengaruh pada pemain dalam melakukan permainan futsal khususnya dalam kekuatan daya tahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang didapatkan dari setiap variabel yang dinalisis sebenarnya untuk mengetahui normal atau tidaknya. Uji nomalitas dapat dikethui hasilnya setelah dilakukan *pretest* dan *posttest,* variabel ini dilakukan mnggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov.* Berikut data tabel uji normalitas *pretest* dan *posttest.*

Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas *Pretest*
(sumber : Penulis 2021)

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
nilai pretest	24	33.9958	2.03672	29.50	36.40

Tabel 4.2 Hasil Uji Nomalitas *posttest*
(sumber : Penulis 2021)

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Nilai Posttest	24	34.6917	1.92103	31.40	37.20

b. Uji Homogen

Uji homgenitas bertujuan untuk menunjukan bahwa unsur sampel penelitian memang homgen/sejenis dan tidak homogen. Uji homogenitas dapat dilakukan stelah mengetahui hasil varian dari hasil *pretest* dan *posttest.* Berikut tabel hasil dari uji homogenitas:

Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest*
(sumber : Penulis 2021)

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5.810	1	5.810	1.482	0.230
Within Groups	180.288	46	3.919		
Total	186.098				

Hasil dari uji homogeny bertujuan untuk mengetahui mengenai populasi itu sama atau tidak. Dari tabel diatas dapat diketahui hasil dari F(hitung) 0,230 dan F(tabel) 0,05. Maka hasil dari F(Hitung) lebih besar dari F(Tabel) dapat disimpulkan penelitian ini homogeny atau sama.

c. Uji Hipotesis dengan Uji-T

Uji t dilakukan setelah mengetahui hasil data dari nomalitas dan homogenitas. Dengan demikian hasil dari analisis uji t untuk mengetahui hasil data *pretest* dan *posttest* pada pengaruh latihan sirkuit terhadap penguatn VO2Max siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Cisaat. Untuk mengetahui ha diterima atau ditolak.

1) Jika nilai sig.(2-tailed) lebih kecil < 0,05 maka tedapat perbedaan yang signifikat antara *pretest* dan *posttest.*
2) Jika nilai sig.(2-tailed) lebih besar > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikat antara *pretest* dan *posttest.*

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahsan dapat diambil kesimpulan, yaitu:

Hasil penelitian metode latihan sirkuit adalah metode latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan daya tahan *cardiovascular* (VO2Max). Hal ini terlihat dari hasil analisi statistik dengan menggunakan uji-t, bahwa model latihan sirkuit berpengaruh signifikat terhadap penguatan daya tahan.

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain yang memiliki VO2Max kurang, dapat ditingkatkan dengan pengaruh latihan sirkuit
2. Bagi pelatih metode latihan sirkuit dapat digunakan sebagai model latihan dalam meningkatkan VO2Max.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

REFERENSI

Abraham, H. (2012). *Analisis Tingkat Vo2max Pada Atlet Sepakbola Pada Pplp Sulawesi Selatan*. *FIK UNM*, 12.

Dimansyah. (2020). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan (Vo2max) Anggota Uni Futsal Akademi* . 9-24

Firman Juniatur Rahman (2018). *Peningkatan Daya Tahan*. *Jurnal Sportif*, 265.

Harsono. (2018). *Laihan Kondisi Fisik.* Remaja Rosdakarya.

Lhaksan. (2011). *Taktik Dan Strategi Futsal Modern.* Jakarta: Penebar Swadaya Group.

Mahyuddin, R. (2019). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Dalam Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMAN 13 Makassa*r. *Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 36.

Maksum, A. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University.*

Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Futsal.* Indramayu: perpustakaan kabupaten indramayu.

Nurudin, A. A. (2016/2017). *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pjkr*. *Jurnal Kebugaran Jasmani*, 21,22,23,24,25.

Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga.* Jakarta: Dunia Cerdas.

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

Syah, S. (2017). *Pengaruh Pemberian Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Medan*.

Wiguna, I. B. (2017). *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik.* Depok: Raja Grafindo Persada.