

## **CIRCUIT TRAINING INFLUENCE OF RESISTANCE IN FOOTBALL TEAM SMKN 5 PEKANBARU**

**Ilham Ashari<sup>1</sup>, Drs. Ramadi,S.Pd., Kes, AIFO<sup>2</sup>, Kristi August, M.Pd<sup>3</sup>**

lham.Ashari.Cencen91@yahoo.Com<sup>1</sup>. Phone: 082384975291

mr. Ramadi59@gmail.com<sup>2</sup> kristi.agust@yahoo.com<sup>3</sup>

**EDUCATIONS OF SPORT  
TEACHERS TRAINING AND EDUCATION  
RIAU UNIVERSITY**

***Abstract:** The problem in this study came from the interim results of observation carried out by researchers in the field. Researchers found the problem is the lack of durability that is owned by the football team SMKN 5 Pekanbaru. The purpose of this study was to determine the effect on the endurance circuit training on the football team SMKN 5 Pekanbaru. The study used the approach of one-group pretest-posttest design. The population in this study is a soccer player who SMKN Pekanbaru 5 of 16 people by using total sampling where all population sampled, to obtain research data using preliminary tests pretest and post-test after it was given a circuit workout. Diproleh The data were analyzed using t-test. Based on data analysis found that a circuit workout effect on durability on the football team SMKN 5 Pekanbaru, marked from the results diproleh namely  $2,595 t_{count} > r_{table} 1,753$ . From the results obtainable circuit training effect on the durability of the soccer team SMKN 5 Pekanbaru.*

**Keywords:** Circuit training, endurance

## **PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP DAYA TAHAN PADA TIM SEPAKBOLA SMKN 5 PEKANBARU**

**Ilham Ashari<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd., M.Kes., AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, M.Pd<sup>3</sup>**

ilhamashari.cencen91@yahoo.com<sup>1</sup>. No Handphone: 082384975291

mr.Ramadi59@gmail.com<sup>2</sup> kristi.agust@yahoo.com<sup>3</sup>

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini berawal dari hasil sementara observasi yang dilakukan oleh peneliti dilapangan. Peneliti menemukan masalah yaitu kurangnya daya tahan yang dimiliki oleh tim sepakbola SMKN 5 Pekanbaru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap daya tahan pada tim sepakbola SMKN 5 Pekanbaru. Penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-posttest desain. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMKN 5 Pekanbaru yang berjumlah 16 orang dengan menggunakan total sampling dimana semua populasi dijadikan sample, untuk mendapatkan data penelitian menggunakan tes awal pretest dan posttest setelah itu diberikan latihan sirkuit. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji t. Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa latihan sirkuit berpengaruh terhadap daya tahan pada tim sepakbola SMKN 5 Pekanbaru, ditandai dari hasil yang diperoleh yaitu  $t_{hitung} 2.595 > t_{tabel} 1.753$ . Dari hasil yang diperoleh latihan sirkuit berpengaruh terhadap daya tahan pada tim sepakbola SMKN 5 Pekanbaru.

**Kata Kunci:** *latihan sirkuit, daya tahan*

## PENDAHULUAN

Kemajuan olahraga sekarang ini tidak terlepas dari kemauan masyarakat dan instansi terkait dalam membantu mengembangkan olahraga. Perkembangan ini terlihat dari banyaknya kejuaraan – kejuaraan atau pertandingan olahraga yang ada di tingkat nasional dan tingkat internasional, dan dari banyaknya prestasi yang telah dihasilkan oleh anak bangsa. Dalam proses pencapaian prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terlepas dari kondisi fisik yang prima dalam menghasilkan prestasi olahraga yang lebih baik dan lebih besar.

Pencapaian prestasi dapat terwujud dengan memiliki kondisi fisik yang baik. Syarifuddin (1995:5) menyatakan bahwa “kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin mempunyai prestasi yang tinggi”. Sama halnya yang telah disampaikan oleh Yunus (1992:61) menyatakan bahwa “kondisi fisik harus dipandang sebagai hal penting dalam latihan mencapai prestasi tinggi yang ingin dicapai. Kondisi fisik yang dimaksudkan adalah kelenturan, kecepatan, keseimbangan, kelincihan, koordinasi, daya tahan, kekuatan.”

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat banyak, ini terlihat dari setiap adanya pertandingan sepakbola baik di tingkat nasional dan internasional penonton selalu berdatangan menuju tempat pertandingan untuk menikmati olahraga sepakbola ini. Permainan sepakbola ini dalam perkembangannya telah dapat diterima dan digemari oleh masyarakat, ini terjadi karena permainan sepakbola merupakan olahraga permainan sangat menarik. Olahraga yang satu ini merupakan salah satu olahraga favorit bagi masyarakat atas dan bagi masyarakat bawah, dikarenakan olahraga sepakbola ini dapat dimainkan dimana saja dan tidak harus membutuhkan dana yang sangat besar. Sepakbola dapat dilakukan di depan rumah yang mempunyai pekarangan, di jalan raya, dan dimana saja.

Pada Olahraga sepakbola selain harus menguasai teknik dasar yang ada, pemain juga harus memiliki kondisi fisik yang baik. Salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola adalah daya tahan.

Lumintuarso (2013:56) menyatakan daya tahan adalah kemampuan untuk melawan tahanan/beban dalam waktu yang cukup lama. Melihat pengertian daya tahan yang disampaikan di atas, maka jelas daya tahan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola khususnya. Daya tahan yang baik dapat selalu di tingkatkan dengan cara melakukan latihan yang terprogram dan terukur. Latihan yang dilakukan secara terprogram dan terukur di atas juga harus dibimbing oleh pembimbing yang memiliki pengalaman dalam hal peningkatan daya tahan untuk atlet. Syafrudin (2011:100) menyatakan daya tahan adalah kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru, dan sistem peredaran darah untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama.

Melihat apa yang disampaikan di atas di mana daya tahan sangat menjadi prioritas yang paling utama yang harus ditingkatkan. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas daya tahan salah satunya adalah dengan latihan sirkuit. Ambarukmi (2007:102) menyatakan latihan sirkuit merupakan suatu metode latihan fisik yang melibatkan latihan kebugaran jasmani dan latihan kekuatan. Latihan sirkuit ini merupakan metode latihan yang sudah teruji dapat meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan dengan efektif. Melihat apa yang telah disampaikan jelas terlihat salah satu bentuk latihan yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan adalah latihan sirkuit.

latihan ini nantinya akan di rangkai semaksimal mungkin dengan komponen-komponen latihan yang akan dimasukkan kedalam bentuk latihan sirkuit ini.

Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan ada beberapa masalah pada pemain sepakbola SMKN 5 Pekanbaru pada saat latihan dan bertanding seperti, kontrol bola pada saat babak kedua sudah tidak maksimal, *dribbling* bola sudah tidak secepat babak pertama, *shooting* yang sudah tidak memiliki *power* lagi, melakukan *heading* sudah ragu-ragu, *passing* sudah kurang akurat dan pemain pada babak kedua cenderung sebagai penonton permainan lawan. Pemain sudah tidak bertenaga untuk mengejar dan merebut bola, pemain selalu kalah dalam kontak fisik dengan pemain lawan.

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap daya tahan pada tim sepakbola SMKN 5 Pekanbaru. Adapun tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap daya tahan pada tim sepakbola SMKN 5 Pekanbaru.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Karena penelitian menggunakan satu kelompok, maka penelitian ini memakai pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2012: 74).

Arikunto (2010:173) menyatakan bahwa populasi adalah jumlah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, studi penelitiannya juga disebut studi populasi atau sensus. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang akan digunakan adalah sampling penuh, yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2012:124). Maka sampel penelitian ini adalah 16 orang.

Adapun metode pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang diambil dalam penelitian ini adalah data yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang telah diciptakan, yaitu berupa data nilai-nilai dari hasil test yang telah lama dilakukan.

Sejalan dengan masalah yang dihadapi peneliti di perlukan prosedur eksperimen sebagai alat tes untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap daya tahan pada seluruh pemain sepakbola SMKN 5 Pekanbaru. (Arsil 2009:40). Tujuan dari penelitian untuk mengukur daya tahan serang atlet. Alat yang digunakan adalah *stopwatch*, patok jarak lari, lapangan atlet.

Pelaksanaan tes awal merupakan sebagai acuan untuk mengadakan penelitian. Biasanya tes awal ini dilakukan sebelum mengadakan pertemuan sama ya sekali. Selanjutnya Tes akhir dilakukan setelah perlakuan selama 16 kali pertemuan yang telah dilakukan. Setelah 16 kali pertemuan, maka peneliti akan mengadakan tes akhir serupa tes awal yaitu untuk mengambil data sebagai pengaruh antara data tes awal dan data tes akhir. Maka setelah itu baru bisa ditarik kesimpulan apakah ada peningkatan atau tidaknya selama dilakukan latihan.

## HASIL PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *circuit training* terhadap daya tahan Pada tim sepakbola SMKN 5 Pekanbaru bahwa *pre-test* hasil daya tahan (lari 2,400 m) sebagai berikut : waktu tercepat 12.42 menit, dan waktu paling lambat yaitu 15,02 menit, dengan *mean* 13.45 menit, standar deviasi 0,72 dan varian 0,51. Analisis hasil *pre-test* daya tahan serta distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2 berikut:

Tabel 1. Analisis *Pre-test* daya tahan

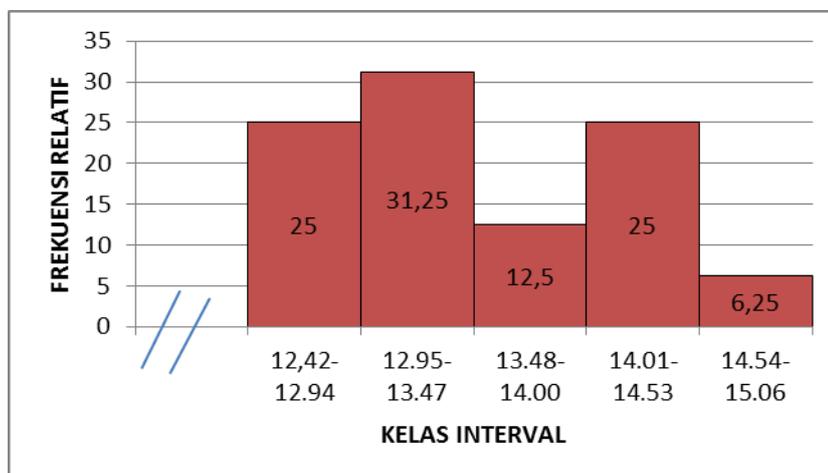
| No | Data Statistik        | <i>Pre-test</i> |
|----|-----------------------|-----------------|
| 1  | <i>Sampel</i>         | 16              |
| 2  | <i>Mean</i>           | 13,45           |
| 3  | <i>Std. Deviation</i> | 0.72            |
| 4  | <i>Variance</i>       | 0.51            |
| 5  | <i>Minimum</i>        | 15,02           |
| 6  | <i>Maximum</i>        | 12.42           |
| 7  | <i>Sum</i>            | 215.18          |

Sedangkan Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval Data Pre-test* Daya tahan

| Nilai Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----------------------|-------------------|-------------------|
| 12.42-12.94          | 4                 | 25                |
| 12.95-13.47          | 5                 | 31.25             |
| 13.48-14.00          | 2                 | 12.5              |
| 14.01-14.53          | 4                 | 25                |
| 14.54-15.06          | 1                 | 6.25              |
| Jumlah               | 16                | 100%              |

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram di bawah ini:



Sumber: hasil penelitian

Setelah dilakukan pre-test daya tahan, selanjutnya dilakukan test daya tahan dan diterapkan perlakuan latihan *sircuit training* maka didapat data *post-test* daya tahan (lari 2,4km) sebagai berikut : waktu tercepat 11.04 menit dan waktu paling lambat yaitu 14.11 menit, dengan mean 12.35 menit, standar deviasi 0.87, dan varians 0.76 dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* daya tahan pada tabel 3 dan nilai interval pada Tabel 3.

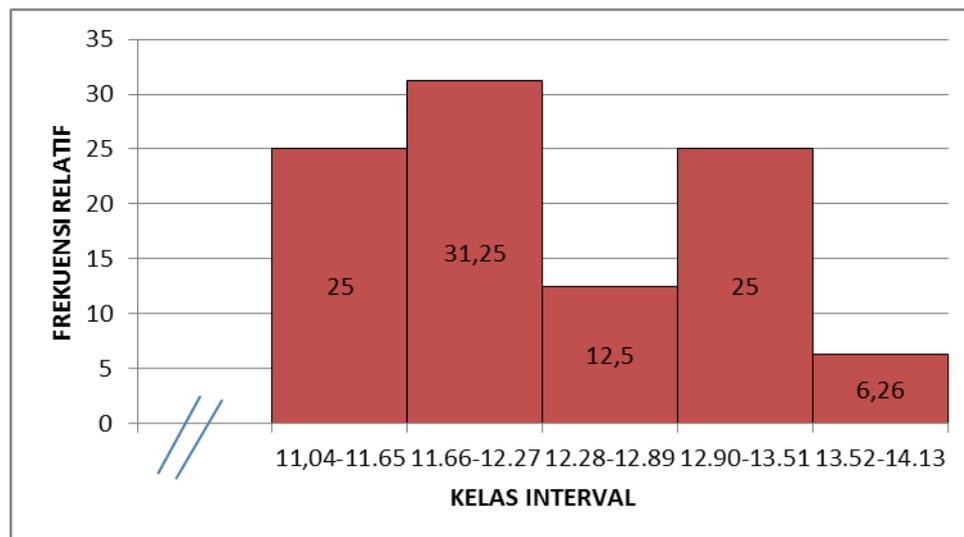
Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test* Daya tahan

| No | Data Statistik        | <i>Post-test</i> |
|----|-----------------------|------------------|
| 1  | <i>Sampel</i>         | 16               |
| 2  | <i>Mean</i>           | 12.35            |
| 3  | <i>Std. Deviation</i> | 0.87             |
| 4  | <i>Variance</i>       | 0.76             |
| 5  | <i>Minimum</i>        | 14.11            |
| 6  | <i>Maximum</i>        | 11.04            |
| 7  | <i>Sum</i>            | 197.55           |

Tabel 4. Nilai Interval Data *Post-test* Daya tahan

| Nilai Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----------------------|-------------------|-------------------|
| 11.04-11.65          | 4                 | 25                |
| 11.66-12.27          | 5                 | 31.25             |
| 12.28-12.89          | 2                 | 12.5              |
| 12.90-13.51          | 4                 | 25                |
| 13.52-14.13          | 1                 | 6.26              |
| Jumlah               | 16                | 100%              |

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Sumber: hasil penelitian

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Daya tahan

| Variabel                          | L Hitung | L Tabel |
|-----------------------------------|----------|---------|
| Hasil <i>Pree-test</i> Daya tahan | 0,137    | 0,213   |
| Hasil <i>Post-test</i> Daya tahan | 0,137    | 0,213   |

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* dan *post-test* daya tahan didapat  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

## PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian ini adalah berdasarkan perhitungan uji- t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 2.595 dengan  $t_{tabel}$  1,753 maka  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *sircuit training* terhadap daya tahan pemain sepakbola SMKN 5 Pekanbaru.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan *sircuit training* terhadap daya tahan Pada tim sepakbola SMKN 5 Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *sircuit training* terhadap daya tahan Pada tim sepakbola SMKN 5 Pekanbaru, ini menggambarkan bahwa Daya tahan berpengaruh dengan latihan *sircuit training*.

Jadi dengan adanya pola latihan *sircuit training* terhadap daya tahan tim sepakbola SMKN 5 Pekanbaru, maka ada peningkatan terhadap Daya tahan. hal ini berarti latihan *sircuit training* bisa di pakai untuk peningkatan daya tahan,

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan uji- t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 2,595 dengan  $t_{tabel}$  1,753 maka  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *sircuit training* terhadap daya tahan pada pemain sepakbola SMKN 5 Pekanbaru

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *sircuit training* terhadap daya tahan pada pemain sepakbola SMKN 5 Pekanbaru, artinya latihan *sircuit training* dapat digunakan untuk peningkatan daya tahan.

### Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan daya tahan Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan

ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *sircuit training* agar lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsini. 2010. Manajemen Penelitian. Jakarta: P2LPTK
- Arikunto. Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian dan Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 2009. Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Padang. WinekaMedia
- Ambarukmi, Hatmisari. 2007. Pelatihan Pelatih Fisik Level I. Jakarta. Kemenpora
- Koger, Robert. Latihan dasar andalan sepakbola Remaja. Jakarta. Rineka Cipta
- Mielke Danny. 2007. Dasar-dasar sepakbola. Bandung. Pakar Raya
- Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang. Dahra Prize
- Syafrudin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang. UNP Press