THE INFLUENCE OF INTERVAL TRAINING EXERCISE USING FAST EXERCISE WITH SHORT DISTANCE AGAINST ANAEROBIC FEATURE TEAM FUTSAL SMK AL-HUDA PEKANBARU

Septian ilham[1], Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO[2],
Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd, M.Pd[3]
Septianilham76@yahoo.com , mr.ramadi59@gmail.com, nitawijayanti@yahoo.com
Phone Number: 082169915312

Education Coaching Sports
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University

Abstract: *The problem in this research is the endurance of futsal team of SMK Al-Huda Pekanbaru is still lacking, when attending the game between high school as Pekanbaru in GOR Gelanggang Remaja futsal team experienced defeat. This is allegedly because the players of this team experienced a very significant fatigue. This research was conducted in futsal team of SMK Al-Huda Pekanbaru. Population in this research is futsal team of SMK Al-Huda Pekanbaru futsal team of SMK Al-Huda Pekanbaru amounted 10 person. Exercises in this study were tarining intervals using quick exercise with short distances. This type of research is an experiment to see the effect of the form of exercise. The sampling technique uses total sampling, where the total population is sampled. The data retrieval technique is obtained from pree-test and post test. The research instrument used a 300 meter test. The analysis was performed using the t-test. Based on data analysis and discussion, proven with Thitung of 9.63 and Ttabel 1.812. Means Thitung> Tables. At a = 0,05 level. So it can be concluded that there is the effect of training interval training using quick exercise with short distance (X) on anaerobic resistance (Y) on the team of Futsal SMK Al-Huda Pekanbaru.*

Keywords: *Interval training, back and forth running exercises.*

PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* MENGUNAKAN LATIHAN CEPAT DENGAN JARAK PENDEK TERHADAP DAYA TAHAN ANAEROBIK TIM FUTSAL SMK AL-HUDA PEKANBARU

Septian ilham[1], Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO[2],
Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd, M.Pd[3]
Septianilham76@yahoo.com , mr.ramadi59@gmail.com, nitawijayanti@yahoo.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah daya tahan tim futsal SMK Al-Huda Pekanbaru masih kurang, pada saat mengikuti pertandingan antar sekolah menengah atas se Pekanbaru di GOR Gelanggang Remaja tim futsal tersebut mengalami kekalahan. Hal ini diduga karena para pemain dari tim ini mengalami kelelahan yang sangat berarti. Penelitian ini dilakukan di tim futsal SMK Al-Huda Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah tim futsal SMK Al-Huda Pekanbaru tim futsal SMK Al-Huda Pekanbaru berjumlah 10 orang. Latihan dalam penelitian ini adalah *interval tarining* mengunakan latihan cepat dengan jarak pendek. Jenis penelitian ini adalah eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari *pree-test* dan *post test*. Instrument penelitian menggunakan Tes lari 300 meter. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, terbukti dengan T_{hitung} sebesar 9,63 dan T_{tabel} 1,812. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel.}$ Pada taraf α=0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan interval training mengunakan latihan cepat dengan jarak pendek (X) terhadap daya tahan anaerobic (Y) pada tim Futsal SMK Al-Huda Pekanbaru.

Kata Kunci : Interval training, latihan lari bolak balek.

PENDAHULUAN

Pada umumnya olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kebugaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sering terlihat pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik dilapangan maupun dijalan. Semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kebugaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Dengan olahraga prestasi diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa indonesia dimasa datang. Olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, pengobatan dan peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu maupun kelompok,dalam UUD RI No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dalam pasal 4 berbunyi: " Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, prestasi, kualitas manusia akhlak, sportifitas untuk membina persatuan dan kesatuan bangsa.

Sebagaimana yang sudah tertera pada undang-undang di atas, bahwa olahraga sangat banyak manfaatnya pada kita dan kesatuan bangsa. dan banyaknya olahraga yang kita ketahui sekarang, dalam sekian banyak olahraga yang kita ketahui sekarang ini , penulis berminat untuk membahas tentang olahraga futsal. Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014:7) di Indonesia sendiri, futsal masuk pada akhir 2000 dan berkembang pesat hingga sekarang. Awal kemunculan futsal di tanah air sebetulnya bukanlah hal yang baru. Masyarakat Indonesia telah mengenal futsal jauh sebelum permainan ini diketahui bernama futsal. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, permainan futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh 5 pemain setiap tim, berbeda sepak bola konfensional yang pemainnya berjumlah 11 orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanyapun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola rumput. Sedangkan peraturan olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *Fair Play* dan juga untuk menghindari cidera yang dapat terjadi. Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras.

Sucipto,dkk.(2000:7) futsal merupakan permainan beregu, masing- masing regu terdiri dari lima pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Futsal berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orangtua.

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang dengan pesat,pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan jaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia.Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal. Dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya, futsal cukup populer dan tidak kalah

dengan permainan sepakbola. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Dengan bermainfutsal,pemain bisa mengembangkan kemampuannya dengan baik.

Permainan futsal membutuhkan kompenen kondisi fisik yang baik, dari 10 komponen kondisi fisik, komponen yang lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*enduranc*), kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), Justin Lhaksana (2011:29).

Salah satu komponen kondisi fisik di atas adalah daya tahan. Daya tahan merupakan komponen kondisi fisi yang harus dimiliki pemain futsal agar pemain tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang lama, tanpa kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut, Harsono (1988:155).

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada tim futsal SMK AL-HUDA PEKANBARU, pada saat mengikuti pertandingan antar sekolah menengah atas se Pekanbaru di GOR Gelanggang Remaja tim futsal tersebut mengalami kekalahan. Hal ini diduga karena para pemain dari tim ini mengalami kelelahan yang sangat berarti. Pada saat babak kedua pemain sering melakukan pertukaran dan pemain terlihat sangat kelelahan sehingga berpengaruh terhadap teknik dan taktik permainan yang tidak lagi efektif. Hal ini disebabkan oleh kurangnya daya tahan pemain futsal SMK AL-HUDA PEKANBARU.

Jadi dari hasil observasi disimpulkan bahwa pemain SMK AL-HUDA PEKANBARU membutuhkan daya tahan yang lebih hal ini dapat dilihat pada pertandingan seperti kejuaraan sepekanbaru, team futsal SMK AL-HUDA PEKANBARU belum mampu memberikan yang terbaik dan perlu diberi latihan-latihan untuk meningkatkan daya tahan pemain. Agar pemain dapat bermain dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, maka dibutuhkan daya tahan yang baik menurut Rushall & Pyke : (1990:78) dalam buku, Harsono (2001:8) :Tiga sistem latihan atau basic forms yang dapat meningkatkan daya tahan ialah : 1) Latihan Kontinu (*continuous training*), 2) Latihan Fartlek, 3) Latihan Interval (*interval training*). Dalam penelitian ini penulis hanya fokus dalam latihan *interval training* untuk meningkatkan daya tahan tim futsal SMK AL-HUDA PEKANBARU.

Oleh karna itu, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Interval Training* Mengunakan Latihan Cepat Dengan Jarak Pendek Terhadap Daya Tahan Anaerobic Tim Futsal SMK AL-HUDA Pekanbaru".

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan **(Sugiyono 2013: 107).** Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja. Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test* lari 300 meter (Dr. Alberus Fenanlampir,M.Pd,AIFO dan Dr.Muhammad Muhyi faruq, 2015:110) untuk mengukur daya tahan anaerobik atlet sebelum diberikan latihan. Selanjutnya sampel diberikan latihan *interval training* mengunakan latihan cepat dengan jarak pendek **(Harsono, 1988:158)** lalu dilakukan test akhir atau *post-test* lari 300 meter (Dr. Alberus

Fenanlampir,M.Pd,AIFO dan Dr.Muhammad Muhyi faruq, 2015:110) untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Menurut **Sugiyono (2013:117)**, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 10 orang yang merupakan tim futsal SMK AL-Huda Pekanbaru. Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 10 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

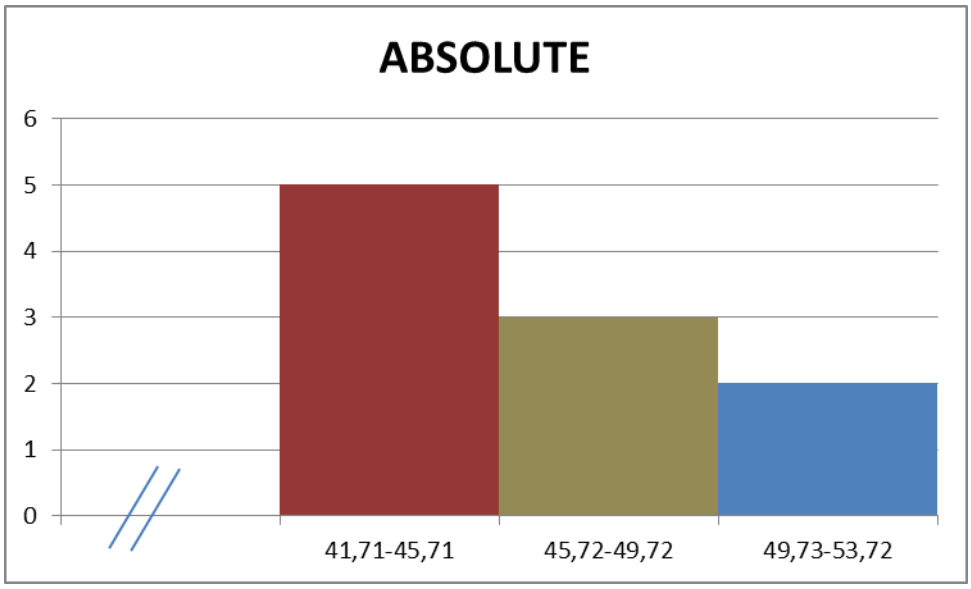
Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *interval training* mengunakan latihan cepat dengan jarak pendek. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 10 orang pemain tim futsal SMK AL-Huda Pekanbaru.. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *interval training* mengunakan latihan cepat dengan jarak pendek yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan mengukur daya tahan anaerobik dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Pre test

Setelah dilakukan Tes Lari 300 Meter sebelum dilakukan latihan Cepat Dengan Jarak Pendek maka didapat data awal (*pree-test*) Tes Lari 300 Meter adalah sebagai berikut : skor tercepat 41,71, skor terendah 52,76, dengan rata-rata 45,66, variasi 17,3 dan standar deviasi 4,16.

kelas interval	Frequency Absolute	Frequency Relative %
41,71-45,71	**5**	**50**
45,72-49,72	**3**	**30**
49,73-53,72	**2**	**20**
Jumlah	**10**	**100**

Berdasarkan tabel frekuensi di atas terdapat sebanyak 5 orang dengan rentangan nilai interval 41,71 – 45,71 dengan kategori sangat baik berdasarkan pada norma tes pengukuran standar penilian dng huruf (Nurhasan,2001:268), 3 orang dengan rentangan interval 45,72 – 49,72 dengan kategori baik, 2 orang dengan rentang interval 49,73 – 53,72 kurang, Untuk jelasnya bisa dilihat pada histogram di bawah ini :



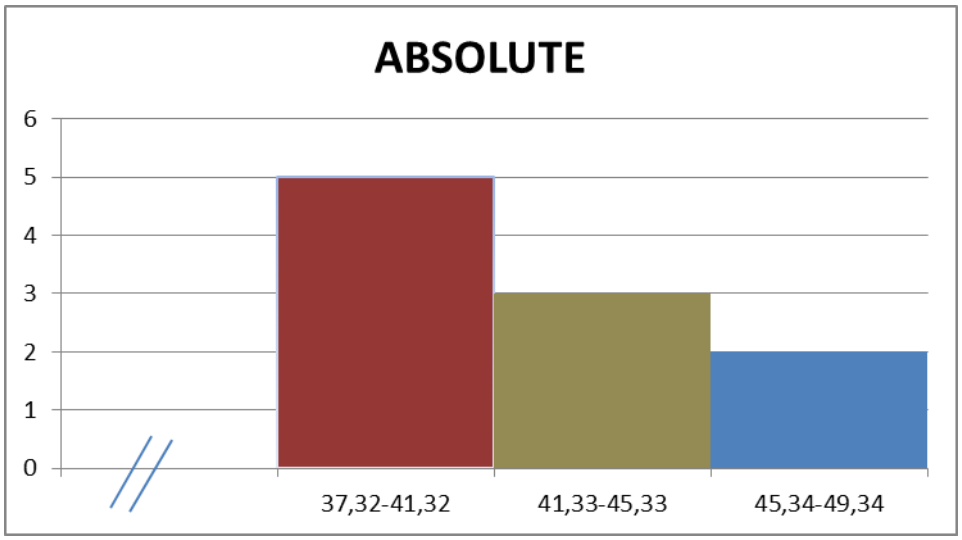
Gambar 2. *Histogram* Data hasil *Pree-Test* Lari 300 Meter

2. Post test

Setelah dilakukan Tes Lari 300 Meter sesudah dilaksanakan latihan Cepat Dengan Jarak Pendek maka didapat data akhir (*post-tes)* Lari 300 Meter adalah sebagai berikut : skor tertinggi 37,32, skor terendah 49,01, dengan rata-rata 42,77, variasi 17,24, standar deviasi 4,16.

Kelas Interval	Frequency Absolute	Frequency Relative %
37,32-41,32	**5**	**50**
41,33-45,33	**3**	**30**
45,34-49,34	**2**	**20**
Jumlah	**10**	**100**

Berdasarkan tabel frekuensi di atas terdapat sebanyak 5 orang dengan rentangan nilai interval 37,32 – 41,32 dengan kategori sangat baik berdasarkan pada norma tes pengukuran standar penilian dng huruf (Nurhasan,2001:268), 3 orang dengan rentangan interval 41,34 – 45,33 dengan kategori baik, 2 orang dengan rentang interval 45,34 – 49,34 kurang, Untuk jelasnya bisa dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar 3. *Histogram* Data Hasil *Post-Test* Lari 300 Meter

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	**L**hitung	**L**tabel	**Ket**
Hasil*Pree-Test* Lari 300 Meter	**0,192**	**0,258**	Berdistribusi Normal
Hasil*Post-Test* Lari 300 Meter	**0,209**	**0,258**	Berdistribusi Normal

Dari tabel 4 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* Lari cepat 300 meter setelah dilakukan perhituangan menghasilkan Lhitung sebesar 0,192 dan Ltabel sebesar 0,258. Ini berarti Lhitung<Ltabel, dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test* Lari 300 Meter adalah berdistribusi nomal.Untuk pengujian hasil *post-test* Lari cepat 300 meter setelah dilakukan perhituangan menghasilkan Lhitung sebesar 0,209 dan Ltabel sebesar 0,258. Ini berarti Lhitung<Ltabel, dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test* Lari 300 Meter adalah berdistribusi nomal.

Setelah data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pegujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “ Terdapat pengaruh signifian latihan *interval training* dengan keterampilan Cepat dengan Jarak Pendek X terhadap daya tahan anaerobic Y pada tim futsal SMK AL-Huda Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan Thitung sebesar 9,63 dan Ttabel 1.812. berarti Thitung > Ttabel.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Variabel	Mean	Thitung		Ttabel	Keterangan
Pree-Test Lari 300 Meter	45,66	9,63	>	1.812	Signifikan
Post-Test Lari 300 meter	42,77				Signifikan

Dapat disimpulkan bahwa H_a ditolakH_1 terima yaitu : H_1: Terdapat pengaruh latihan *interval training* mengunakan latihan cepat dengan jarak pendek (X) terhadap Daya tahan anaerobic (Y) tim futsal SMK Al-Huda Pekanbaru.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Interval training* menggunakan latihan cepat dengan jarak pendek (X) terhadap daya tahan anaerobic (Y) pada tim futsal SMK AL-Huda Pekanbaru. Latihanya dengan menempuh jarak lari 50 meter dalam tempo waktu 8 detik dan dilakukan 5 kali pegulangan(repetisi) dan setiap pengulangan diberi istirahat selama 30 detik.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *interval training* mengunakan latihan cepat dengan jarak pendek (X) terhadap Daya tahan anaerobic (Y) tim futsal SMK Al-Huda Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sebelum dilakukan analisi, terlebih dahulu dilaksanakan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar 45,66. Kemudian dilakukan latihan *interval training* mengunakan latihan cepat dengan jarak pendek selama 16 kali pertemuan pada tim futsal SMK Al-huda Pekanbaru yang berjumlah 10 orang dan didapatkan hasil*post test* sebesar 42,77. Berdasarkan analisis data *pree test* dan *post test* ada peningkatan rata rata sebesar 2,89 dan menghasilkan Thitung sebesar 9,63 dan Ttabel sebesar 1.812 pada $\alpha = 0{,}05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan cepat dengan jarak pendek, maka kemapuan daya tahan dapat hasil yang baik. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan cepat dengan jarak pendek terhadap daya tahan tim dutsal SMK Al-Huda Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungin dapat berguna dalam upaya meningkatkan daya tahan adalah :

1. Diharapkan agar peneliti ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatan daya tahan.

2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.

3. Diharapkan bagi tim utsal SMK Al-Huda Pekanbaru agar lebih kreatif mengali dan mengembangkan bakat yang telahh dimiliki dan mencoa metode latihan yang lebih baij, efektif dan efisien.

4. Bagi peneliti, sebagai masukan peneliti lanjutkan dalam rangka pengembangkan ilmu dalam bidan pendidikan olahraga

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto , Suharsimi 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.*Jakarta : PT . Rineka Cipta.

Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Dan Olahraga.*Malang: Wineka Media

Danny Mielke. (2007). *Dasar –Dasar Sepakbola;*Pakar raya

Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern.* Jakarta: Be Champion

Ganesha Putera.(2004). *Mengelola Organisasi Small Sided Game*. Kickoff. Jakarta

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching.* Tambak Kusuma. Jakarta.

Kurniawan, Feri (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga.* Jakarta : Laskar Aksara

Muhammad Asriady Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal.* Jakarta:Laskar Aksara

Rudito Adani .(2015) .*Pengaruh latihan Small sided Game Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal MTS Mu'Allimin Muhammadiyah Yogyakarta.*Skripsi . FIK UNY

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembina Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang : IKIP Semarang.

Sucipto, Dkk. 2012. *Sepak Bola.* Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penata Guru SLTP Setara D-III.

Sugiyono.2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.* Bandung : Alfabeta

Tony Charles. (2012). 101 *Sesi Latihan Sepakbola Untuk Pemain Muda.* Jakarta. Indeks.

Youth Soccer. (2003). *Laws of The Game.* www.usyouthsoccer.com.