

EFFECT OF TRAINING CIRCUIT TRAINING TO POWER FUTSAL RESISTANCE PSSP KUANSING

Ozi pebri Dwi Putra¹, Slamet², Adriah Juita³

Ozipebri@gmail.com, slametunri@gmail.com, ardiahjuita@yahoo.com
085271966987

*Education Coaching Sports
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *Based on the information with the trainer and the field observation that the futsal team PSSP KUANSING still not maximal in mastering futsal game. As well as researchers see the physical condition of team players futsal PSSP KUANSING still far from expected, it is evident from almost every championship team players futsal PSSP KUANSING often experience a decrease in physical conditions such as endurance during the match. This is evident from the match that was done for 2x 20 minutes. The purpose of this study is to determine the effect of training circuit training on the durability of futsal players PSSP KUANSING. population in this study is ats futsal PSSP KUANSING amounted to 10 people. Sampling technique is by sampling saturation is the technique of determining the sample when all members of the population used as a sample. To obtain the desired data, the authors use a tool to collect data in this study is a 2.4 km run. Obtained in the analysis using the t-test. Based on the results of this study, a t test that produces t count of 8.837 with ttable 1.833 is accepted, at alpha level (0.05) It can be concluded that there is influence of training circuit training on endurance In Futsal players PSSP Kuansing*

Keywords: *Circuit Training, Endurance*

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN PEMAIN FUTSAL PSSP KUANSING

Ozi pebri Dwi Putra¹, Slamet², Adriah Juita³

Ozipebri@gmail.com, slameturi@gmail.com, ardiahjuita@yahoo.com
085271966987

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan informasi dengan pelatih dan pengamatan dilapangan bahwa team futsal PSSP KUANSING masih belum maksimal dalam menguasai permainan futsal. Serta peneliti melihat kondisi fisik pemain team futsal PSSP KUANSING masih jauh dari yang diharapkan, hal ini terbukti dari hampir setiap mengikuti kejuaraan pemain team futsal PSSP KUANSING sering mengalami penurunan kondisi fisik seperti daya tahan saat bertanding. Hal ini terlihat dari pertandingan yang dilakukan selama 2x 20 menit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit training terhadap daya tahan pemain futsal PSSP KUANSING. populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal PSSP KUANSING berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Untuk memperoleh data yang di inginkan, maka penulis menggunakan alat mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah lari 2,4 km. Diperoleh di analisis dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dilakukan uji- t yang menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,837 dengan t_{tabel} 1,833 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *sirkuit training* terhadap daya tahan Pada pemain Futsal PSSP Kuansing

Kata Kunci: Sirkuit Training, Daya Tahan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja sesuai dengan profesinya dan apalagi yang dituntut dalam olahraga prestasi. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak yang positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara.

Dalam pembangunan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi, hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas olahraga yang terdapat dalam pernyataan Sajoto (1988), sebagai berikut : (1) aktivitas olahraga yang bertujuan pendidikan (2) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk rekreasi (3) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani (4) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk berprestasi.

Seiring dengan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 : yang menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh-kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sesuai dalam penjelasan diatas, salah satu olahraga yang digemari masyarakat ialah cabang olahraga futsal. Permainan futsal dalam beberapa tahun belakangan ini menjadi sangat populer. Pada tahun 1998, futsal belum begitu populer di Indonesia. Semua orang masih mengandrungi sepakbola. Terbatasnya lapangan terbuka itulah mendorong futsal sebagai alternatif untuk menyalurkan hobi berolahraga. Futsal memiliki keunggulan, yaitu lapangan tidak luas, dimainkan oleh 5 pemain (termasuk kiper), dan memakai bola ringan. Terlebih lagi futsal dapat dimainkan kapan saja, baik pagi, siang, atau malam hari, tanpa terganggu kondisi cuaca karena dapat dilakukan di dalam ruangan. Penggemarnya pun tidak hanya anak-anak muda, pelajar, mahasiswa, selebritis, bahkan pejabat negara pun menggemari futsal. Tak heran bila futsal berkembang dengan cepat. Hal itu ditandai dengan munculnya perkumpulan atau klub futsal diberbagai kota besar, sekolah futsal juga sudah mulai banyak didirikan dibeberapa kota di Indonesia.

Olahraga futsal dibina oleh Badan Futsal Nasional (BFN) yang berada dibawah naungan PSSI. BFN adalah badan yang bertanggungjawab atas kemajuan dan pembinaan futsal di Indonesia. BFN juga mengadakan kompetisi, baik ditingkat lokal maupun nasional. Di tingkat lokal, badan ini menggelar kompetisi yang bersifat amatir. Klub-klub yang berkompetisi berasal dari klub-klub dalam satu daerah wilayah. Di tingkat nasional, BFN mengadakan kompetisi yang bersifat profesional disebut juga dengan Liga Futsal Nasional.

Untuk meraih prestasi futsal yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan *continue* hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Adapun menurut Sajoto (1995:8), komponen kondisi fisik ditinjau dari konsep Muscular tersebut terdiri dari (1) Daya tahan (2) Kekuatan (3) Kecepatan (4) Daya ledak (5) Kelentukan (6) Keseimbangan (7) Koordinasi (8) Kelincahan (9) Ketepatan dan (10) Reaksi. Dari komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut diatas perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen perbedaan dalam sistem energi, bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga.

Seiring dengan pesatnya perkembangan futsal maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan. Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah daya tahan. Karena seorang pemain futsal harus mempunyai daya tahan yang baik, agar dapat bertahan dan melakukan serangan balik yang lebih cepat dan lebih efisien. Daya tahan adalah hasil kemampuan individu untuk memelihara gerakannya dalam kurun waktu tertentu (Annarino dalam Arsil, 2000).

Selain mempunyai kondisi fisik yang bagus, seorang pemain futsal juga harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan futsal. Teknik dalam permainan futsal terdiri dari dua yaitu: 1) teknik tanpa bola dan 2) teknik dengan bola. Teknik tanpa bola seperti lari, melompat, merampas bola, sedangkan teknik dengan bola seperti menendang, menahan dan mengontrol bola serta mendribel bola.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga futsal di Kuansing maka salah satunya didirikan *team* futsal PSSP KUANSING yang sering mengikuti berbagai uji coba dan pertandingan futsal. Dari segi fisik team futsal PSSP KUANSING memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai dengan memiliki lapangan yang cukup bagus untuk melakukan latihan dan pertandingan, banyak pertandingan yang telah diikuti dan rutin dalam melaksanakan latihan, namun masih belum mencapai prestasi yang maksimal, diantara penyebabnya adalah daya tahan pemain.

Berdasarkan informasi dengan pelatih dan pengamatan dilapangan bahwa team futsal PSSP KUANSING masih belum maksimal dalam menguasai permainan futsal. Serta peneliti melihat kondisi fisik pemain team futsal PSSP KUANSING masih jauh dari yang diharapkan, hal ini terbukti dari hampir setiap mengikuti kejuaraan pemain team futsal PSSP KUANSING sering mengalami penurunan kondisi fisik seperti daya tahan saat bertanding. Hal ini terlihat dari pertandingan yang dilakukan selama 2x 20 menit. Dalam permainan pada babak pertama, pemain masih fit dan masih baik dalam kontrol bola, akan tetapi pada saat babak ke dua, pemain sudah lelah dan sudah tidak mampu lagi mengontrol permainan.

Berdasarkan hal di atas, maka perlu diadakan beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan pemain. Adapun latihan latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan daya tahan adalah : latihan *interval training*, latihan *circuit training*, latihan *fartlek*, dll (Icuk Sugiarto,1993: 134). Berdasarkan permasalahan ini lah sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini yang berjudul pengaruh latihan sirkuit training terhadap daya tahan pemain futsal PSSP KUANSING.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan PSSP Kuansing. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Maret-April 2018. Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit (*circuit training*) terhadap daya tahan dalam permainan bulutangkis, maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali (Sugiyono,2008:107). Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-postest design*. Pada design terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono,2008:109-110). *Design in* digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Rancangan Penelitian

<i>Pre-Test</i>	Perlakuan/ Latihan	<i>Post Test</i>
(O1) Lari 2,4	(X) latihan sirkuit (<i>circuit training</i>)	(O2) lari 2,4

O1 = Nilai Pretest (tes awal/sebelum diberi latihan)

X = Perlakuan

O2 = Nilai Postest (tes akhir/sesudah diberi latihan)

Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet = (o2-o1)

Selanjutnya, langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan pretest yaitu *Beep Test* untuk mengukur kemampuan atlet sebelum diberi perlakuan. kemudian sampel diberi perlakuan yaitu *latihan sirkuit (circuit training)* sebanyak 16 kali pertemuan. Lalu dilakukan tes akhir yaitu *postest* dengan tes *Beep test* untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto,2002:108) dan populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal PSSP KUANSING berjumlah 10 orang. Sugiyono (2013:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan *sampling jenuh* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 10 orang.

Jenis data yang digunakan adalah data kuantitatif kontinu yaitu data yang diperoleh dalam bentuk angka dengan cara mengukur dengan menggunakan satuan waktu . Data kuantitatif yaitu data yang disajikan dalam bentuk angka. Data kontinu yaitu data yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran. Data diukur dari sebelum diberikan latihan dengan sesudah diberikan latihan agar diketahui perbedaannya Apakah terdapat pengaruh atau tidaknya. Untuk memperoleh data yang di inginkan, maka penulis menggunakan alat mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah lari 2,4

km. Fasilitas dan sarana yang dibutuhkan adalah: jalan datar atau lintasan lari sepanjang 2,4 km, stop watch, nomor dada, bendera star, alat tulis menulis.

- a. Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel (Homogen). Uji normalitas dengan uji *Liliefors*.
- b. Hipotesis statistik yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut :

Data hasil pengukuran di uji – t (Zulfan Ritonga,2007:91) dengan rumus :

$$t \text{ hitung} = \frac{\bar{d}}{\frac{sd}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan :

- \bar{d} = perbedaan nilsi kedua variabel x dan y (Rata-rata)
 Sd = Standar deviasi
 n = jumlah Sampel

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *sircuit training* terhadap daya tahan Pada pemain Futsal PSSP Kuansing. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *sircuit training* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Daya tahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-test* Daya tahan (lari 2,4km)

Setelah dilakukan test daya tahan sebelum dilaksanakan metode latihan *sircuit training* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* daya tahan pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 2. Analisis *Pree-test* daya tahan

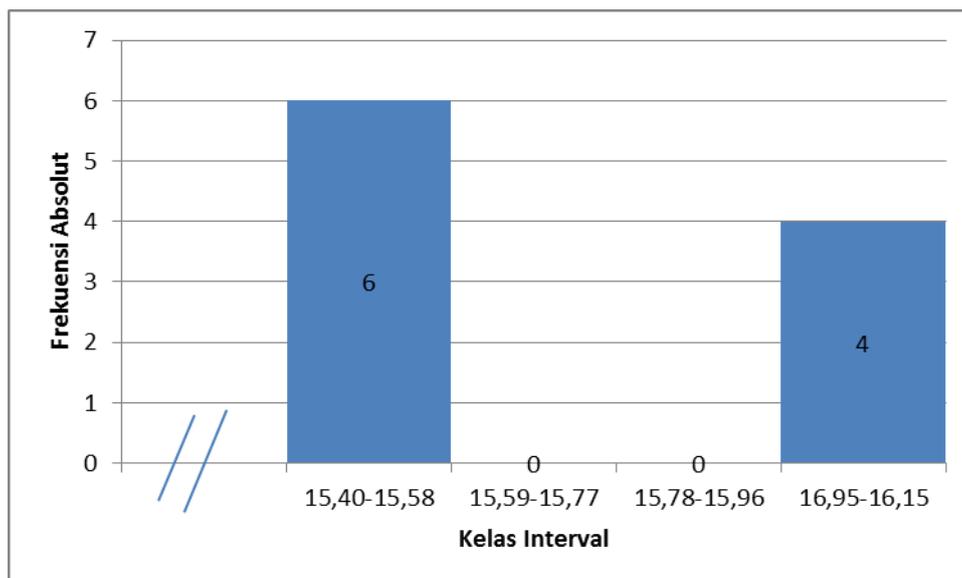
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	10
2	<i>Mean</i>	15,74
3	<i>Std. Deviation</i>	0,30
4	<i>Variance</i>	0.09
5	<i>Minimum</i>	16,15
6	<i>Maximum</i>	15,40
7	<i>Sum</i>	157,44

Dari table Analisis *Pree-test* daya tahan di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil daya tahan (lari 2,4 km) sebagai berikut : waktu tercepat 15,40 menit, dan waktu paling lambat yaitu 16,15 menit, dengan *mean* 15,74 menit, standar deviasi 0,30 dan varian 0,09. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

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

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
15,40-15,58	6	60
15,59-15,77	0	0
15,78-15,96	0	0
16,95-16,15	4	40
Jumlah	10	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 10 orang sampel ternyata sebanyak 6 orang sampel (60%) memiliki hasil daya tahan dengan kelas interval 15,40-15,58, dengan kategori kurang sekali selanjutnya ada sebanyak 4 orang sampel (40%) memiliki daya tahan dengan kelas interval 16,95-16,96 dengan kategori kurang sekali, sedangkan hasil daya tahan dengan kelas interval 15,59-15,77 dan 15,78-15,96 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. *Histogram Data Pree-test* Daya tahan

2. Hasil *Post-test* Daya tahan (lari 2,4 km)

Setelah dilakukan test daya tahan dan diterapkan perlakuan latihan sirkuit training maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* daya tahan pada table 3 sebagai berikut :

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

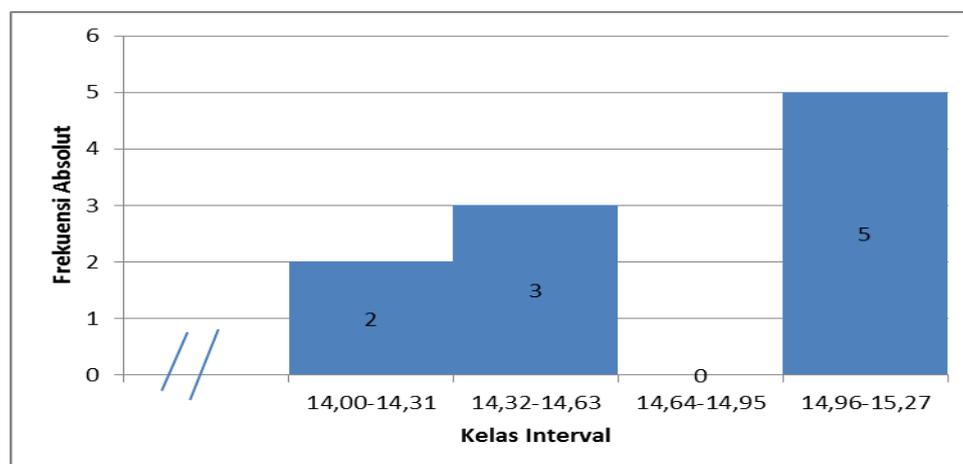
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	10
2	<i>Mean</i>	14,74
3	<i>Std. Deviation</i>	0,44
4	<i>Variance</i>	0,19
5	<i>Minimum</i>	15,25
6	<i>Maximum</i>	14,00
7	<i>Sum</i>	147,38

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* daya tahan (lari 2,4km) sebagai berikut : waktu tercepat 14,00 menit dan waktu paling lambat yaitu 15,25 menit, dengan mean 14,74 menit, standar deviasi 0.44, dan varians 0.19 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

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

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
14,00-14,31	2	20
14,32-14,63	3	30
14,64-14,95	0	0
14,96-15,27	5	50
Jumlah	10	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 10 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (20%) memiliki hasil daya tahan dengan kelas interval 14,00-14,63 dengan kategori kurang, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel (30%) memiliki daya tahan dengan kelas interval 14,32-14,63 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 5 orang sampel (50%) memiliki hasil daya tahan dengan kelas interval 14,96-15,27 dengan kategori kurang, sedangkan hasil daya tahan dengan kelas interval 14,64-14,95 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. *Histogram* Data *Post-test* Daya tahan

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *circuit training* (X) daya tahan (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Daya tahan

Variabel	$L_{O_{max}}$	L_{Tabel}
Hasil <i>Pree-test</i> Daya tahan	0,270	0,285
Hasil <i>Post-test</i> Daya tahan	0,166	0,285

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* daya tahan setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,270 dan L_{tabel} sebesar 0,285. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil daya tahan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil daya tahan *post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,166 $<$ L_{tabel} 0,285. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil daya tahan *post-test* adalah berdistribusi normal. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :Terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap daya tahan Pada pemain futsal PSSP Kuansing.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap daya tahan Pada pemain futsal PSSP Kuansing. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,837 dan t_{tabel} sebesar 1,833. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap daya tahan Pada pemain futsal PSSP Kuansing pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Kondisi fisik memegang peranan penting dalam setiap peningkatan prestasi selain dari teknik, taktik dan mental. Salah satu kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam cabang olahraga sepakbola. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan daya tahan dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan pemain mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan.

Salah satu bentuk kondisi fisik yang sangat dominan oleh seorang pemain adalah daya tahan tubuh. Daya tahan dapat diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. Daya tahan tubuh merupakan kemampuan fisik yang berfungsi untuk membentengi tubuh dari masuknya kuman.

Latihan daya tahan sangat baik untuk memperbaiki dan berpengaruh pada sistem cardiovascular yang meliputi jantung, paru-paru dan peredaran darah. Latihan akan bermanfaat apabila dilaksanakan dengan baik dan benar sehingga ada pengaruhnya terhadap perkembangan kesegaran jasmani. Adapun bentuk-bentuk latihan diantaranya *sircuit training*.

Berdasarkan teori di atas, maka untuk mendapatkan hasil daya tahan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Berikut ini ialah sebuah contoh apa yang dapat dilakukan bila ternyata seorang pemain tertentu memerlukan latihan khusus. Penelitian ini menggunakan sampel 10 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan *sircuit training*, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,837 dengan t_{tabel} 1,833 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *sircuit training* terhadap daya tahan Pada pemain futsal PSSP Kuansing. 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 pemain Futsal PSSP Kuansing, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *sircuit training* terhadap daya tahan Pada pemain Futsal PSSP Kuansing, ini menggambarkan bahwa Daya tahan berpengaruh dengan latihan *sircuit training*.

Jadi dengan adanya pola latihan *sircuit training* terhadap daya tahan Pada pemain Futsal PSSP Kuansing, maka ada peningkatan terhadap Daya tahan. hal ini berarti latihan *sircuit training* bisa di pakai untuk peningkatan daya tahan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan informasi dengan pelatih dan pengamatan dilapangan bahwa team futsal PSSP KUANSING masih belum maksimal dalam menguasai permainan futsal. Serta peneliti melihat kondisi fisik pemain team futsal PSSP KUANSING masih jauh dari yang diharapkan, hal ini terbukti dari hampir setiap mengikuti kejuaraan pemain team futsal PSSP KUANSING sering mengalami penurunan kondisi fisik seperti daya tahan saat bertanding. Hal ini terlihat dari pertandingan yang dilakukan selama 2x 20 menit. Dalam permainan pada babak pertama, pemain masih fit dan masih baik dalam kontrol bola, akan tetapi pada saat babak ke dua, pemain sudah lelah dan sudah tidak mampu lagi mengontrol permainan.

Selanjutnya, langkah pertama yang dilakukan oleh peneiti adalah melakukan pretest yaitu *Beep Test* untuk mengukur kemampuan atlet sebelum diberi perlakuan. kemudian sampel diberi perlakuan yaitu latihan sirkuit (*circuit training*) sebanyak 16 kali pertemuan. Lalu dilakukan tes akhir yaitu *postest* dengan tes *Beep test* untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan. Sampel yang diogunakan yaitu 10 orang yang dilakukan peneliti.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dilakukan uji- t yang menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,837 dengan t_{tabel} 1,833 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap daya tahan Pada pemain Futsal PSSP Kuansing.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap daya tahan Pada pemain Futsal PSSP Kuansing, artinya latihan *circuit training* dapat digunakan untuk peningkatan daya tahan.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan daya tahan adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *circuit training* agar lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan pemain.
4. 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. (2002). *Prosedur Penelitian. (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta. Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP.

Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP

Arsil, (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Padang: FIK-UNP

Bafirman, (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP.

Bafirman (2006). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.

- Depdikbud, (1984), *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi*. Jakarta : Dispusdiklat Olahraga Pelajar.
- Harsono, (1980). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta: P2LPTK.
- Khairuddin. (2000). *Pedoman Permainan Bulutangkis*. Padang
- Poole, James. (2009). *Badminton*. Pionir. Bandung.
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Cendikia Insani Kuansing.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan kekuatann Kondis Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Sembiring, Sentosa. *Undang-undang Olahraga Nomor 3 Tahun2005*. Nuansa Aulia.
- Subarjah, Herman. (2007). *Pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran Bulutangkis*. Bandung.
- Sugiarto, Icut. (1993). *Strategi Mencapai Juara Bulutangkis*. Jakarta.
- Sugiyono.(2008).*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, kulatitatif, dan R&D*.
- Suharsimi, Arikunto (1998), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta, Rineke Cipta
- Sukadiyanto. (2008). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta.
- Suprayitno, Puji, (2010). *Modul Wasit Futsal Level I*. Jakarta: BFN-PSSI.
- UU.RI.NO. 3, (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Nuansa Aulia
- Wahyoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Zalfendi dkk. 2005 *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.