

THE EFFECT OF FARTLEK TRAINING ON THE ENDURANCE OF MEN BASKETBALL PLAYERS IN SMA NEGERI 1 TAMBANG

Teguh Krismon Jaya, Ardiah Juita, Agus Sulastio

teguhkrismonjaya@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 823-1187-0079

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The purpose of this study was to determine how much influence Fartlek training had on the Endurance of Men's Basketball Players at SMA Negeri 1 Tambang. This research was conducted at SMA Negeri 1 Tambang, Tambang District, Kampar Regency, in September 2021-November 2021. The population as well as samples in this study were students of SMA Negeri 1 Tambang, as many as 8 people. The data taken first was pretested by doing the Bleep test. Before doing Fartlek exercises on students of SMA Negeri 1 Tambang to find out the initial abilities of each student. test Based on the results of tcount of 2,371 with ttable of 1,895, ha is accepted, at the alpha level (0.05). It can be said that there is an effect of Fartlek Training on the Endurance of Men's Basketball Players at SMA Negeri 1 Tambang.*

Key Words: *Effect of Fartlek Exercise, Basketball Player Endurance*

PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP DAYA TAHAN PEMAIN BASKET PUTRA SMA NEGERI 1 TAMBANG

Teguh Krismon Jaya, Ardiah Juita, Agus Sulastio

teguhkrismonjaya@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

Nomor HP: +62 823-1187-0079

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar terdapat pengaruh latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Pemain Basket Putra SMA Negeri 1 Tambang. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tambang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar, pada bulan September 2021-November 2021. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Negeri 1 Tambang, sebanyak 8 orang. Data yang diambil terlebih dahulu dilakukan pretest dengan melakukan *Bleep test*. Sebelum dilakukan latihan *Fartlek* pada siswa SMA Negeri 1 Tambang untuk mengetahui kemampuan awal dari masing – masing siswa. Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,371 dengan t_{tabel} 1,895 maka H_0 diterima, pada taraf alfa (0,05). Dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Pemain Basket Putra SMA Negeri 1 Tambang.

Kata Kunci: Pengaruh Latihan *Fartlek*, Daya Tahan Pemain Basket

PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Perhatian pemerintah terhadap olahraga cukup menggembirakan, hal ini tidak terlepas dari tujuan peranan olahraga itu sendiri. Olahraga memiliki beberapa tujuan seperti membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan, membentuk manusia yang cerdas, dan berbudi pekerti luhur.

Bola Basket (BasketBall) adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia. Banyak kompetisi bola basket yang diselenggarakan setiap tahun, seperti British Basketball League (BBL) di Inggris, National Basketball Association (NBA) di Amerika, dan Indonesia Basketball League (IBL) di Indonesia.

Bola basket adalah olahraga permainan yang dimainkan secara berkelompok terdiri dari dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dengan target utama memasukkan bola ke dalam ring/ keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/ skor ke ring atau keranjang sendiri. Tujuan dari permainan bola basket adalah mencetak poin angka dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan mencetak angka (PERBASI, 2012:1). Oleh karena itu perlu adanya penguasaan teknik-teknik dasar yang baik dalam olahraga bola basket tersebut untuk mencapai hasil yang optimal.

Mulai nya basket di SMA Negeri 1 Tambang tahun 2005, yang dibentuk oleh Bapak Amrizal, S.Pd yaitu guru SMA Negeri 1 Tambang yang menjabat sebagai pembina osis, dibentuk nya basket di SMA Negeri 1 Tambang karena banyak siswa yang hobby bermain bola basket. Pada tahun 2006 SMA Negeri 1 Tambang membuat sebuah Tim basket, agar lebih bisa menyalurkan bakat anak-anak di SMA Negeri 1 Tambang, tetapi basket di SMA Negeri 1 Tambang hanya memiliki lapangan saja tetapi tidak standar pada umumnya, ring dan tiang sudah ada, tetapi lantai lapangan hanya tanah kuning. Setiap sore Tim basket SMA Negeri 1 Tambang bermain basket di sekolah SMP Negeri 1 Tambang, yang tidak jauh dari sekolah SMA Negeri 1 Tambang, Tim basket bermain atau latihan di beda tempat itu dikarenakan lapangan di SMP Negeri 1 Tambang bagus, dan sudah standar pada umumnya lapangan basket, dan juga lapangan SMP Negeri 1 Tambang banyak senior – senior berbagai sekolah latihan di lapangan tersebut. Pertama kalinya tahun 2006 Tim basket SMA Negeri 1 Tambang sudah mengikuti turnamen Bank Riau Cup di SMAN 1 Bangkinang, turnamen antar SMA Se- Riau yang diadakan oleh FKIP Penjas UR di rumbai 2006/2007. Tahun 2006 dan sampai sekarang Tim Basket SMA Negeri 1 Tambang masih mengikuti turnamen.

Tahun 2013 pembuatan lapangan basket SMA Negeri 1 Tambang berstandar layak pakai, untuk dipakai pertandingan, dan pada tahun 2014 peresmian lapangan basket SMA Negeri 1 Tambang, juga mulai membuat ikatan antara alumni, junior dan persahabatan antar sekolah lainnya sampai sekarang. Mulai dari peresmian tahun 2014, Basket SMA Negeri 1 Tambang membuat jadwal latihan tim, dan juga pelatih untuk Tim Basket SMA Negeri 1 Tambang yang putra dan putri. Jadwal latihan dibentuk 2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari jum'at waktu ekstrakurikuler setelah sholat jum'at,

dan pada hari minggu di pagi dan sore hari (Ary Dasman, S.Pd Pelatih Basket SMA Negeri 1 Tambang).

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar terdapat pengaruh latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Pemain Basket Putra SMA

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA NEGERI 1 TAMBANG Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar, pada bulan September 2021-November 2021. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah Siswa SMA NEGERI 1 TAMBANG, sebanyak 8 orang.

Data yang diambil terlebih dahulu dilakukan pretest dengan melakukan *Bleep test*. Sebelum dilakukan latihan *Fartlek* pada siswa SMA NEGERI 1 TAMBANG untuk mengetahui kemampuan awal dari masing – masing siswa. Latihan *Fartlek* dilakukan dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 16 kali pertemuan. Setiap kali latihan, para siswa melakukan latihan *Fartlek* sesuai dengan program latihan yang telah diterapkan dengan melakukan istirahat 1 menit dalam setiap set / repetisinya. Sumber data yaitu siswa SMA NEGERI 1 TAMBANG yang aktif dan mengikuti latihan. untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini digunakan Instrumen Tes Daya Tahan dengan menggunakan Norma Multistap (bleep test) menurut Drs HENDRI IRAWADI, M.Pd. (2014:62). Data yang diinginkan dalam penelitian ini, dilakukan satu kali tes yaitu tes awal (*bleep-test*) sebelum melakukan *Fartlek* tes akhir (*bleep-test*), setelah melakukan latihan *Fartlek* 16 kali pertemuan tiga kali dalam seminggu dengan jumlah sampelnya 8 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Pemain Basket Putra SMA NEGERI 1 TAMBANG. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Farlek* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan daya tahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-test Bleep test*

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

Tabel 1. Analisis *Pree-test Bleep test*

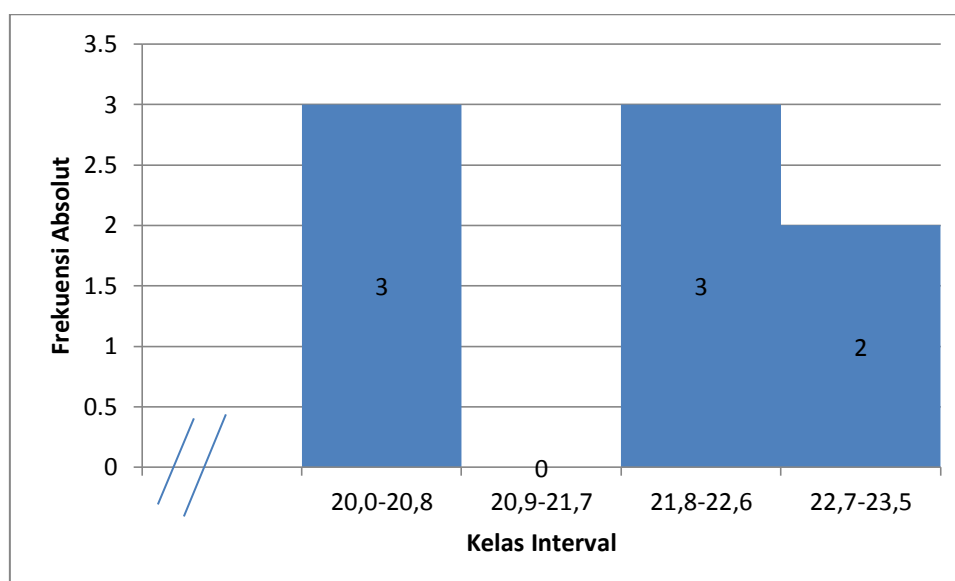
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	8
2	<i>Mean</i>	21,80
3	<i>Std. Deviation</i>	1,17
4	<i>Variance</i>	1,37
5	<i>Minimum</i>	20
6	<i>Maximum</i>	23,2
7	<i>Sum</i>	174,4

Dari tabel Analisis *Pree-test Bleep test* di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil *bleep test* sebagai berikut : skor tertinggi 23,2, skor terendah 20, dengan *mean* 21,80, standar deviasi 1,17, dan varian 1,37. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. distribusi frekuensi Data *Pree-test Bleep test*

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
20,0-20,8	3	37,5
20,9-21,7	0	0
21,8-22,6	3	37,5
22,7-23,5	2	25
Jumlah	8	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, dari 8 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampel (37,5%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan nilai kelas interval 20,0-20,8 dengan kategori rendah, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel (37,5%) memiliki daya tahan dengan nilai kelas interval 21,8-22,6 dengan kategori rendah, dan sebanyak 2 orang sampel (25%) memiliki hasil daya tahan dengan nilai kelas interval 22,7-23,5 dengan kategori rendah, untuk rentang 20,9-21,7 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram data hasil *pretest bleep test* berikut:

Gambar 1. Histogram Data *Pree-test Bleep test*

2. Hasil *Post-test Bleep test*

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

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test Bleep test*

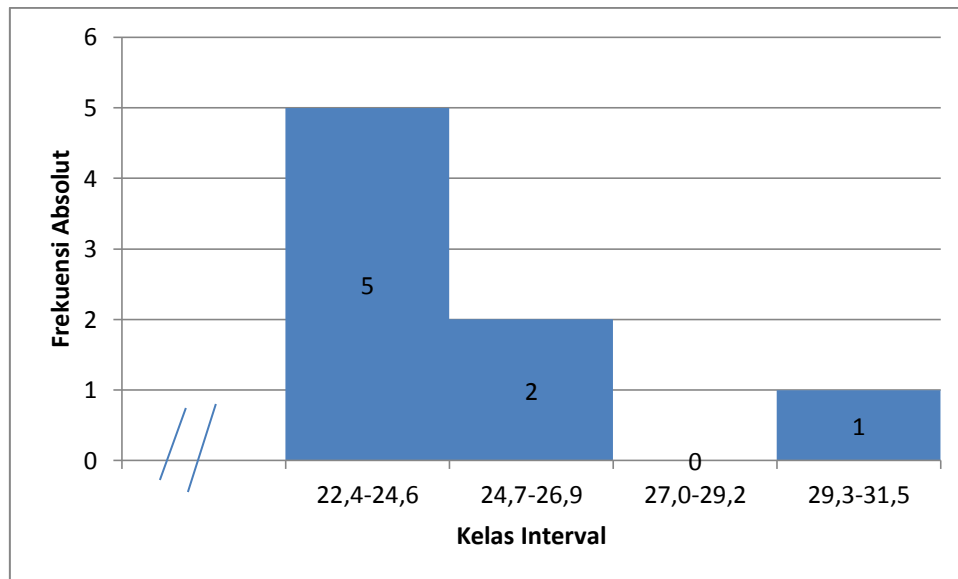
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	8
2	<i>Mean</i>	24,63
3	<i>Std. Deviation</i>	2,86
4	<i>Variance</i>	8,18
5	<i>Minimum</i>	22,4
6	<i>Maximum</i>	31,0
7	<i>Sum</i>	197

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test bleep test* sebagai berikut : skor tertinggi 31, skor terendah 22,4, dengan mean 24,63, standar deviasi 2,86, dan varian 8,18 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi* frekuensi sebagai berikut:

Table 4. *Distribusi* frekuensi Data *Post-test Bleep test*

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
22,4-24,6	5	62,5
24,7-26,9	2	25
27,0-29,2	0	0
29,3-31,5	1	12,5
Jumlah	8	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 8 orang sampel ternyata sebanyak 5 orang sampel (62,5%) memiliki hasil daya tahan dengan nilai kelas interval 22,4-24,6 dengan kategori rendah, kemudian sebanyak 2 orang sampel (25%) memiliki daya tahan dengan nilai kelas interval 24,7-26,9 dengan kategori sedang, dan sebanyak 1 orang sampel (12,5%) memiliki daya tahan dengan nilai kelas interval 29,3-31,5 dengan kategori cukup, untuk kelas interval 27-29,2 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram *posttest bleep test* berikut:



Gambar 2. Histogram Data Post-test Bleep test

B. Pengujian Persyaratan Analisis

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, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. 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 *farlek* (X) daya tahan (Y) dapat dilihat pada table 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Bleep test

Variabel	L_{Hitung}	L_{Tabel}
Hasil <i>pree-test bleep test</i>	0,177	0,285
Hasil <i>post-test bleep test</i>	0,201	0,285

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test bleep test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,177** dan L_{tabel} sebesar **0,285**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *bleep test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *bleep test post-test* menghasilkan L_{hitung} **0,201** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,285**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *bleep test post-test* adalah berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Pemain Basket Putra SMA NEGERI 1 TAMBANG. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Pemain Basket Putra SMA NEGERI 1 TAMBANG. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,371 dan t_{tabel} sebesar 1,895. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Pemain Basket Putra SMA NEGERI 1 TAMBANG. pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

D. Pembahasan

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 : Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Pemain Basket Putra SMA NEGERI 1 TAMBANG, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut diatas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Pemain Basket Putra SMA NEGERI 1 TAMBANG, ini menggambarkan bahwa daya tahan berpengaruh dengan menggunakan latihan *farlek* secara statistik.

Jadi dengan adanya pola latihan *farlek* yang diterapkan pada tim Basket Putra SMA NEGERI 1 TAMBANG, maka ada peningkatan terhadap daya tahan atlet walaupun hanya kecil. Artinya setiap latihan yang dilakukan tentu mengharapakan peningkatan terhadap hasil yang dicapai. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,371 dengan t_{tabel} 1,895 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Pemain Basket Putra SMA NEGERI 1 TAMBANG.

Berdasarkan hasil di atas jelas bahwa salah satu yang dapat meningkatkan hasil daya tahan adalah latihan *farlek*. latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan yang digunakan oleh peneliti, akan tetapi masih banyak lagi bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan. seperti yang sudah dijelaskan pada latar belakang masalah seperti *interval training* salah satunya. Peneliti juga menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan benar-benar dilaksanakan oleh peneliti sesuai dengan program latihan yang sudah disiapkan. kelemahan yang terjadi pada peneliti adalah tidak bisanya mengontrol apa yang dilakukan oleh atlet setelah melakukan penelitian dengan peneliti.

Berdasarkan dari hasil yang diperoleh bahwa dari pretes yang dilakukan kemudian diberikan latihan yang continui terhadap atlet lebih kurang selama 1,5 bulan. Kemudian dilanjutkan dengan postes dengan bentuk tes yang sama dengan pretes yaitu bleep tes, sehingga terdapat peningkatan. Hal ini terlihat bahwa sebelum melakukan latihan dari 8 orang yang dijadikan sampel, secara keseluruhan atlet berada pada kategori rendah. Setelah dilakukan latihan terlihat bahwa dari 8 orang atlet 5 pada kategori rendah, 2 pada kategori sedang dan 1 orang pada kategori cukup. Sehingga

peneliti menyimpulkan bahwa latihan farlek bisa digunakan untuk meningkatkan daya tahan.

E. Keterbatasan Peneliti

Berdasarkan hasil yang diperoleh, bahwa peningkatan dari sampel yang diteliti tidak begitu besar. Terdapat pengaruh tetapi kecil. Beberapa keterbatasan peneliti sehingga kemungkinan mendapat hasil yang berpengaruh akan tetapi kecil:

1. Peneliti tidak bisa mengontrol 100% atlet di luar melatih. Seperti dari segi makanan, latihan di luar selain peneliti yang memungkinkan ketika latihan maupun tes membuat atlet kelelahan, kemudian kebebasan atlet seperti begadang dan lain sebagainya.
2. Masih ada beberapa atlet yang tidak begitu mengikuti program latihan yang sudah peneliti rancang, seperti ketika di paksa mereka merasa kelelahan, padahal sudah diberi tahu sesuai denyut nadi masih bisa di paksa.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan informasi dengan pelatih dan pengamatan dilapangan bahwa tim Basket Putra SMA NEGERI 1 TAMBANG masih belum maksimal dalam menguasai permainan basket. Serta peneliti melihat kondisi fisik Pemain Basket Putra SMA NEGERI 1 TAMBANG masih jauh dari yang diharapkan, hal ini terbukti dari hampir setiap mengikuti kejuaraan tim Basket Putra SMA NEGERI 1 TAMBANG sering mengalami penurunan kondisi fisik seperti daya tahan saat bertanding. Hal ini terlihat dari pertandingan yang dilakukan selama 4 quarter. Di quarter 3 tembakan sudah tidak baik lagi banyak bola yang melencang baik di freetrow maupun threepoin. Hal ini diduga karena sudah tidak ada lagi stamina/daya tahan atlet, sehingga kemenangan pun hilang walaupun kadang-kadang menang di quarter 1 dan 2.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,371 dengan t_{tabel} 1,895 maka ha diterima, pada taraf alfa (0,05). Dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Pemain Basket Putra SMA NEGERI 1 TAMBANG.

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 *farlek* agar lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan, tanpa mengabaikan bentuk latihan yang lain

3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
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

- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas, 2005. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan SD, Jakarta.
- Baley. (1986). *Pedoman atlet teknik peningkatan dan stamina*. Effhar offset: Semarang
- Faruq. 2009. *Meningkatkan kebugaran jasmani*. Grasindo. Surabaya
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologisn dalam Coaching*. Jakarta.
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. UNP Press
- Khairuddin. (1999). *Pedoman Permainan Bulutangkis*. Padang
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Cendikia Insani Pekanbaru.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan kekuatann Kondis Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Sugiyono.(2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, kulatitatif, dan R&D*.
- Suryana. (2004). *Taekwondo teknik dasar, poomse, dan peraturan pertandingan*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Sukadiyanto. (2008). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta
- Sulastio, agus.2016.”*Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif Dan Intensif Terhadap Prestasi Lari 400 Meter Putra Atlet Pasi Riau*.Journal Sport Area 1(2), 1-9,2016