

Penerapan Metode *Circuit Training* pada Pemain Futsal Club Balico FA U15-20 Kota Lubuklinggau

Wandri Adi Saputra, Drajat Friansah², Rais Firlando³

STKIP-PGRI Lubuklinggau, Indonesia

Email: Wandriadi2303@gmail.com

Submitted: 2022-01-13

Accepted: 2022-01-20

Published: 2022-01-27

DOI: -/SilampariJournalsport.....xxxx

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui apakah hasil kebugaran jasmani atlet futsal Balico FA Kota Lubuklinggau setelah pelaksanaan latihan *Circuit Training* tuntas secara signifikan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran berupa tes kebugaran jasmani bahasa Indonesia. Teknik analisis data dengan uji normalitas. Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan bahwa setelah dilaksanakan *circuit training*, hasil kebugaran jasmani para atlet di klub futsal Balico FA Kota Lubuklinggau sudah tuntas secara signifikan. Rata-rata hasil post-test kemampuan atlet kelas eksperimen adalah 18,20, setelah dianalisis dengan menggunakan rumus uji hipotesis diperoleh nilai $> (15,769 > 1,729)$ sehingga dapat dikatakan H_0 ditolak dan diterima. Maka hipotesis dapat dikatakan bahwa rata-rata hasil kebugaran jasmani atlet futsal Balico FA Kota Lubuklinggau setelah melaksanakan latihan sirkuit lengkap.

Kata kunci: Pengaruh, latihan sirkuit, hasil kebugaran jasmani

ABSTRACT

This study was to determine whether the results of the physical fitness of the Balico FA futsal athletes in Lubuklinggau City after the implementation of the Circuit Training exercise were significantly complete. The research method used was quasi-experimental. Data collection techniques in the study used measurement tests in the form of Indonesian physical fitness tests. Data analysis technique with normality test. Based on the results of the study, it can be said that after implementing circuit training, the results of the physical fitness of the athletes at the Balico FA futsal club in Lubuklinggau City were significantly completed. The average post-test result of the experimental class athlete's ability is 18.20, after being analyzed using the hypothesis test formula, it shows that the value is $> (15,769 > 1,729)$ so it can be said that H_0 is rejected and has been accepted. Then the hypothesis can be said that the average physical fitness results of futsal athletes Balico FA Lubuklinggau City after implementing complete circuit training.

Keywords: Effect, circuit training, physical fitness results

PENDAHULUAN

Pada masa sekarang ini, olahraga tidak hanya menjadi suatu program untuk menyehatkan atau menyegarkan tubuh, akan tetapi juga menjadi sarana sebagai pemersatu bangsa, pendidikan, rekreasi dan juga prestasi. Oleh karena itu olahraga dibutuhkan pelatihan dan pembinaan yang baik, Salah satunya olahraga futsal yang sangat diminati banyak kalangan. Menurut (Lhaksana, 2011:5) Futsal adalah suatu permainan dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis serta aturan yang lebih ketat, olahraga ini banyak diminati oleh berbagai kalangan, baik pria maupun wanita. Permainan futsal sekarang bukan sekedar olahraga yang diminati masyarakat untuk menerapkan hidup sehat, namun sekarang cabang olahraga futsal telah menjadi ajang bergengsi untuk mencapai suatu prestasi.

Balico FA adalah salah satu club yang berasal dari kota lubuklinggau yang berdiri pada tahun 2018 dan bertujuan membuat salah satu sekolah futsal di Kota Lubuklinggau lebih maju lagi dan berkembang. Balico fa juga

memberikan kesempatan bagi pemain muda untuk ikut seleksi dan bergabung dalam tim ini. Hingga sampai saat ini sudah ada beberapa prestasi yang sudah didapat oleh team tersebut diantaranya pernah menjuarai liga AAFI (Asosiasi Akadem Futsal Indonesia) U16 pada tahun 2019-2020, dan juara 1 liga mini KK Sport U17 pada tahun 2020. Dalam pertandingan yang diselenggarakan di lapangan *next* futsal balico fa mengikuti ajang turnamen piala "Friendly League" pada pertandingan tersebut balico fa kalah atas klub sabar fc di babak final dengan skor akhir 3-1. Dengan kekalahan tersebut balico fa hanya mampu membawa pulang juara ke dua pada gelaran yang diselenggarakan pada piala "Friendly League" tingkat pelajar yang diadakan di lapangan *next* futsal tersebut.

Peneliti mengamati permasalahan pada club balico fa yaitu kebugaran para pemain yang sering turun naik pada pertandingan, peneliti juga mengamati jarang nya sesi latihan fisik pada saat persiapan kompetisi yang menjadi salah satu faktor kebugaran yang sering mengalami turun naik disetiap pertandingan, karena pelatih lebih fokus

melatih pemain dengan latihan teknik pada setiap latihan berlangsung, dan latihan tersebut sering berganti pemain yang datang untuk mengikuti latihan yang membuat pelatih kesulitan dalam membuat program latihan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai pemain balico fa.

Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik para pemain baiknya diberikan metode latihan kondisi fisik yang efektif untuk meningkatkan lagi kebugaran jasmani yaitu dengan menerapkan metode *Circuit training*. Menurut suharjana (dalam arif, 2020:89) *circuit training* adalah suatu metode atau program latihan beberapa stasiun atau pos dan disetiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan, merupakan salah satu metode latihan fisik yang pelaksanaannya berdasarkan pos yang telah disusun sebelumnya. Dan diharapkan dikemudian hari pelatih dapat menjalankan metode latihan kondisi fisik dengan baik, satu sirkuit latihan dinyatakan selsai apabila seseorang telah menyelesaikan latihan disemua pos yang sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan, dan singkatnya satu bentuk yang dilakukan dalam satu putaran, dan singkatnya satu bentuk

latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan dalam satu putaran itu terdapat beberapa pos-pos atau stasiun. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani pemain balico fa setelah diterapkan metode *circuit training*.

METODE

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan suatu data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2016:2). Eksperimen merupakan susunan peneliti yang memberikan hipotesis yang paling ketat dan cermat (Winarno, 2013:60). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu yaitu dengan menggunakan teknik *pretest* dan *post test* yang digunakan untuk mengetahui hasil *treatment* (perlakuan) yang diberikan. Adapun cara pengambilan sample dengan menggunakan metode *total sampling*.

Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest* design. Menurut Sugiyono (2019:114) bahwa *one group pretest-posttest* design adalah design ini terdapat *pretest*, atau sebelum

diberikan perlakuan. Maka dengan demikian hasil perlakuan akan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan, yaitu 3 kali pertemuan dalam satu minggu sebanyak 4 minggu. Kemudian memberikan evaluasi sesudah eksperimen, jadi dapat dikatakan bahwa hasil pretes merupakan kontrol dari penelitian ini. Menurut Arikunto (2013:124) menyatakan desain penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Pre-tes post-tes one group design

E =	O ₁	X	O ₂
-----	----------------	---	----------------

(Arikunto, 2013:124)

Penelitian ini menggunakan populasi pada pemain Club balico fa yang berjumlah 20 orang.

Tabel 2 Populasi Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah
Laki-laki	20
U15 U16 U17	
U18	
3 6	
6 5	

Untuk mengetahui Kebugaran jasmani anggota club balico fa Lubuklinggau melakukan gerakan menggantung selama 60 detik, gerakan

baring duduk 60 detik, gerakan loncat tegak, lari 60 meter (16-19 tahun), lari 1200 meter (16-19 tahun).

Tes TKJI ini dilaksanakan 2 kali pertemuan yaitu *pre-test dan posttest*. langkah-langkah mengumpulkan data yaitu: (1) mengumpulkan sampel (2) menjelaskan tata cara dan prosedur tes TKJI (3) sampel diminta untuk melakukan pemanasan (4) sampel diperintahkan melakukan tes TKJI (5) mencatat hasil tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data *Pre-Test*

Hasil analisis deskriptif data post-test menunjukkan nilai maksimum sebesar 16, minimum 12, rata-rata 14,10 dan nilai standar deviasi sebesar 1,41.

Berdasarkan gambar di atas didapatkan simpulan bahwa 2 atlet yang memperoleh nilai interval antara 12, interval 13 terdapat 7 atlet, Interval 14 terdapat 3 atlet, interval 15 terdapat 3 atlet, interval 16 terdapat 5 atlet.

Deskripsi Data *Post-Test*

Hasil analisis deskriptif data post-test menunjukkan nilai maksimum sebesar 20, minimum 16, rata-rata 18,20 dan nilai standar deviasi sebesar

1,40. Berdasarkan penjelasan diatas didapatkan kesimpulan bahwa 3 atlet yang memperoleh nilai interval 16, sedangkan pada interval 17 terdapat 3 atlet, interval 18 terdapat 6 atlet, interval 19 terdapat 3 atlet dan interval 20 terdapat 5 atlet.

Jika dibandingkan dengan hasil kebugaran jasmani saat *pre-test* nilai rata-rata yaitu 14,10 sedangkan nilai rata-rata *post-test* yakni 18,20. Maka rata-rata nilai yang diperoleh atlet terdapat peningkatan sebesar 4,10.

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan, maka rekapitulasi hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini: Kriteria pengujian $\alpha = 0,05$ dan $dk = (n - 1)$ maka diperoleh Z_{tabel} sebesar 1,729 dan Z_{hitung} sebesar 15.53. Karena $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *circuit training* terhadap hasil kebugaran jasmani klub Balico FA Kota Lubuklinggau.

Berdasarkan hasil analisis data tes akhir terdapat peningkatan hasil kebugaran jasmani antara tes awal dan tes akhir. Ini disebabkan karena perlakuan latihan yang diberikan dengan latihan *circuit training*. Sebelum diberi perlakuan yaitu didapatkan nilai rata-rata sebesar 14,10 dan simpangan baku 1,41 sedangkan setelah diberikan perlakuan menggunakan

latihan *circuit training* diperoleh nilai rata-rata 18,20 dan simpangan baku 1,40. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata kelas eksperimen tes awal dan akhir telah terjadi peningkatan sebesar 4,10.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan hasil kebugaran jasmani atlet pada tes TKJI setelah menggunakan latihan *Circuit Training* mengalami peningkatan bila dibandingkan sebelum menggunakan latihan. Atlet klub Balico FA Kota Lubuklinggau pada tes akhir yang tuntas sebanyak 20 atlet atau tidak tuntas sebanyak 0 atlet dari 20 atlet dengan kategori Baik sebanyak 13 atlet dan kategori Sedang sebanyak 7 atlet, artinya atlet yang tuntas yaitu sebesar 100% dan yang tidak tuntas sebesar 0%. Salah satu penyebab adanya atlet yang belum tuntas yaitu dikarenakan terbatasnya waktu peneliti dalam menjelaskan materi ajar dengan latihan *Circuit Training*. Kurangnya kepedulian atlet terhadap latihan juga mengakibatkan hasil kebugaran jasmani menurun, namun hal itu hanya sebagian kecil saja.

Dari pembahasan yang telah dijelaskan tersebut sejalan dengan yang dikemukakan. Kelebihan latihan *circuit training* menurut Komari (2012:77)

adalah sebagai berikut: a) Tiap latihan akan diketahui lamanya waktu latihan untuk menyelesaikan dosis yang telah ditentukan. Karena setiap latihan waktunya dicatat sedangkan dosisnya tetap, maka dapat dibandingkan dengan waktu latihan yang telah lalu makin cepat atau makin lambat, b) Setiap latihan dapat diketahui kondisi kebugaran peserta naik atau turun. Karena mengerjakan dosis latihan yang sama. Kalau waktunya makin lambat berarti kondisinya lebih rendah dari latihan yang lalu, c) Latihan bisa secara klasikal karena alatnya mudah didapat sehingga jika dibutuhkan dalam jumlah yang banyak tetap mudah mencukupinya, d) Bobot intensitas latihan relatif sama beratnya, karena masing-masing peserta mengerjakan dosis yang berbeda-beda, bagi yang lebih kuat dosis latihan repetisinya lebih banyak sebaliknya bagi yang lebih rendah repetisi dosisnya juga lebih rendah

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data tentang pengaruh latihan *circuit training* terhadap kebugaran jasmani di klub sepakbola Balico FA Lubuklinggau. Peningkatan jumlah atlet yang mendapatkan nilai kategori baik sebanyak 13 atlet, nilai

dengan kategori sedang sebanyak 7 atlet. Nilai tertinggi dari tes akhir adalah 20 dan nilai terendah 16. Rata-rata \bar{x} nilai keseluruhan hasil test akhir berdasarkan perhitungan diperoleh 18,20. Dari data *post-test* harga K_m sebesar 0,14 setelah diberikan perlakuan, maka data dapat disimpulkan berdistribusi normal karena terletak antara -1 sampai +1 ($-1 < K_m < +1$). Besarnya Z_{hitung} 7.65 dan Z_{tabel} 1,729 dengan signifikan 5% ($\alpha = 0,05$) dengan derajat kebebasan $dk = n - 1$ dimana n adalah banyaknya data siswa. Jika nilai $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ maka hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan latihan *circuit training* terhadap kebugaran jasmani di klub sepakbola Balico FA Lubuklinggau.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rikena Cipta
- Endang, R. S, Zein, M. I, & Budiarti, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal olahraga prestasi*. 12(2), 33-34.
- Hakim, A. L., Subandowo, A., & Rohman, U. (2020). Pengaruh Circuit Training dan Interval

- Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan dan Olahraga*. 5(1), 86-95.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Iswahyudi, N., dkk. (2020). Latihan Curcuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (VO2 Max). *Jurnal Autis: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 9(2), 61-69.
- Kemendiknas. 2014. *Mengukur kemampuan kebugaran jasmani*. Jakarta: Balai Bahasa.
- Mulyono, A. M. (2017). *Buku Futsal Pintar*. Ciracas Jakarta timur:penerbit Anugerah.
- Prasetyo, & dkk. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 1(2), 86-91.
- Syaifar, Z. S. (2018) *Pengaruh Circuit Traning Terhadap Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa*. Banten: FTK-UIN SULTAN MAULANA HASANUDDIN.
- Saputra, I. (2015). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 14(1), 58-67.
- Sugiyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung:Alfabeta.
- Sukanti, E.R., Zein, M.I., & Budiarti, Ratna. (2016). Profil Kebugaran Jasmani dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik di Yoyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 12(2). 31-40.
- Pekik, Djoko I. (2014). *Bugar dan sehat dalam Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Winarno, M.E. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yudiana, Yuyun., Subarja, Herman., & Juliantine, Tite. (2012). *Latihan Fisik*. Bandung: FPOK-UPI.