

PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA KLUB SEPAKBOLA

Andrian Fahmi¹, Muhammad Suhdy², Hengky Remora³
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan-PGRI Lubuklinggau^{1,2,3}
andrianfahmi@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *circuit training* terhadap kebugaran jasmani di klub sepakbola Spartan FC Lubuklinggau. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik tes, berupa tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan jumlah atlet yang mendapatkan nilai kategori baik sebanyak 12 atlet, nilai dengan kategori sedang sebanyak 6 atlet. Nilai tertinggi dari tes akhir adalah 20 dan nilai terendah 16. Rata-rata \bar{x} nilai keseluruhan hasil test akhir berdasarkan perhitungan diperoleh 18,11. Hasil analisis yaitu t_{hitung} 14,28 lebih besar dari t_{tabel} 1,739 dengan signifikan 5% ($\alpha = 0,05$). Simpulan, terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan latihan *circuit training* terhadap kebugaran jasmani di klub sepakbola Spartan FC Lubuklinggau.

Kata Kunci : *Circuit Training*, Tes Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an effect of circuit training on physical fitness at the football club Spartan FC Lubuklinggau. The research method used in this study was quasi-experimental. The technique used in data collection in this study is a test technique in the Indonesian Physical Fitness (TKJI) test. The results showed an increase in the number of athletes who scored in the excellent category as many as 12 athletes, scores in the moderate category as many as six athletes. The highest score on the final test is 20, and the lowest score is 16. The average \bar{x} value of the overall final test result based on the calculation is 18.11. The analysis results show that t count 14.28 is greater than t table 1.739 with a significant 5% ($\alpha = 0.05$). In conclusion, there is a substantial effect after being given circuit training on physical fitness at the Spartan FC Lubuklinggau football club.

Keywords: *Circuit Training, Physical Fitness Test*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah kegiatan fisik yang bias dilakukan oleh siapapun, kapan pun dan dimanapun. Tanpa membedakan jenis kelamin, suku, agama, ras dan sebagainya. Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Husdarta, 2012). Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia dalam berolahraga tiap-tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk prestasi, kesegaran jasmani, maupun untuk sekedar rekreasi.

Menurut Pekik (2014) latihan *circuit training* adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan komponen fisik yang lain. Menurut Muhajir (2011), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.

Permainan sepakbola yaitu permainan yang menitik beratkan pada skill dan teknik penguasaan bola, untuk dapat bermain sepakbola dengan baik seorang pemain dituntut untuk menguasai beberapa keterampilan teknik dasar dengan baik. Teknik dasar dalam sepakbola meliputi teknik kontrol (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menendang (*kicking*), mengoper bola (*passing*), menembak bola (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*). Selain itu sepakbola merupakan olahraga yang kompleks tidak hanya teknik dasar yang harus dimiliki tetapi faktor persiapan fisik juga sangat penting karena kondisi fisik yang baik akan mendukung performa pemain di lapangan. Sehebat apapun teknik dan taktik pemain tanpa di dasari kondisi fisik yang prima maka prestasi olahraga tidak akan tercapai dengan maksimal.

Sepakbola membutuhkan tingkat kondisi fisik yang prima terutama daya tahan, sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dengan waktu relatif lama sehingga semua pemainnya dituntut agar memiliki kondisi fisik yang prima sehingga tujuan permainan dapat tercapai dengan maksimal. Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan kajian untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kebugaran jasmani di klub sepakbola Spartan FC Lubuklinggau

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di klub Sepakbola Spartan FC Kota Lubuklinggau. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *experimental semu*, menggunakan satu sampel yang dites dan diberikan perlakuan, tanpa ada kelompok kontrol. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design* yaitu sebuah bentuk penelitian eksperimen dimana satu kelompok tersebut menjadi sebuah evaluasi sebelum eksperimen, kemudian memberikan sebuah evaluasi sesudah eksperimen. Jadi dapat dikatakan bahwa hasil *pretest* merupakan kontrol dari penelitian ini.

Penelitian dilakukan dengan melihat pola latihan klub Spartan FC Lubuklinggau. Kemudian hasil observasi dianalisis sehingga mendapatkan alat ukur yang layak untuk disajikan sebagai *pre-test* dan *post-test*. Setelah itu melakukan *pre-test* yang berfungsi untuk mengetahui kemampuan awal atlet kemudian atlet tersebut mendapatkan perlakuan dalam latihan sepakbola. Kemudian dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan menggunakan rumus uji-t untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani yang diajarkan dengan latihan *Circuit Training*.

HASIL PENELITIAN

Dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) yang diberikan sebelum dan setelah melaksanakan kegiatan latihan *Circuit Training* pada sampel yaitu atlet klub Spartan FC. Dari hasil perhitungan, tes awal sebelum diberi penerapan latihan didapatkan bahwa kemampuan awal atlet belum mencapai

ketuntasan. Sehingga langkah selanjutnya diberikan perlakuan penerapan latihan dengan *Circuit Training* dan ditemukan terdapat peningkatan hasil kebugaran jasmani.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum diberi perlakuan yaitu sebesar 14,11 dan simpangan baku 1,41 sedangkan setelah diberikan perlakuan menggunakan latihan *circuit training* diperoleh nilai rata-rata 18,11 dan simpangan baku 1,37. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata kelas eksperimen tes awal dan akhir telah terjadi peningkatan sebesar 4,00. Atlet klub Spartan FC Kota Lubuklinggau pada tes akhir yang tuntas sebanyak 12 atlet dan tidak tuntas hanya 6 atlet dari 18 atlet, artinya atlet yang tuntas yaitu sebesar 66,67% dan yang tidak tuntas sebesar 33,33%.

PEMBAHASAN

Perlakuan latihan yang diberikan dengan latihan *circuit training*, terbukti dapat meningkatkan hasil kebugaran jasmani antara tes awal dan tes akhir. Sebab, Latihan kebugaran jasmani merupakan sebuah usaha untuk atlet dalam mengembangkan kemampuan, keterampilan, kondisi fisik, pengetahuan, sikap, penguasaan emosi, dan kepribadian umum (Hadi, 2007). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ketuntasan hasil kebugaran jasmani atlet pada tes TKJI setelah menggunakan latihan *Circuit Training* mengalami peningkatan bila dibandingkan sebelum menggunakan latihan. Dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi secara optimal, kondisi kebugaran jasmani yang baik menjadi salah satu kuncinya (Rudiyanto *et al.*, 2012). Metode latihan *Circuit training* digunakan untuk memaksimalkan waktu agar lebih efisiensi dan memberikan manfaat fisiologis yang lebih besar serta lebih cepat (Skidmore *et al.*, 2012).

Menurut Yudina *et al.* (2010) terdapat keuntungan dalam model pelatihan *circuit training* diantaranya adalah, a) Melatih kekuatan jantung dan menurunkan tekanan darah sama baiknya dengan latihan aerobik; b) Meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat; c) Ketahanan, daya tahan otot akan terlatih dan kemampuan adaptasi meningkat; d) Setiap atlet dapat berlatih sesuai kemajuan masing-masing; e) Setiap atlet dapat mengobservasi dan menilai kemajuannya sendiri; f) Tidak memerlukan alat gym yang mahal; g) Dapat disesuaikan diberbagai area atau tempat latihan; h) Latihan mudah diawasi; i) 38 Hemat waktu dan dapat dilakukan oleh banyak orang sekaligus.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya atlet yang belum tuntas. Hal ini disebabkan terbatasnya waktu peneliti dalam menjelaskan materi ajar dengan latihan *Circuit Training*. Menurut Chan (2013) latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan, baik secara fisiologi ataupun psikologis. Maka, tujuan dari pelatihan ini tidak dapat tercapai. Selain itu, kurangnya kepedulian atlet terhadap latihan juga mengakibatkan hasil kebugaran jasmani menurun, namun hal itu hanya sebagian kecil saja. Latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organorgan tubuh serta psikis pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan 30 harus disusun dan dilakukan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan latihan *circuit training* terhadap kebugaran jasmani di klub sepakbola Spartan FC Lubuklinggau.

DAFTAR PUSTAKA

- Chan, F. (2013). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1), 1-8. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/703>
- Hadi, R. (2007). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia
- Husdarta, H. J. S. (2012). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Muhajir, M. (2011). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yulistira
- Pekik, D. I. (2014). *Bugar dan Sehat dalam Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Rudiyanto, R., Waluyo, M., & Sugiharto, S. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2), 26-31. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/1530/1480>
- Skidmore, B. L., Jones, M. T., Blegen, M., & Matthews, T. D. (2012). Acute effects of three different circuit weight training protocols on blood lactate, heart rate, and rating of perceived exertion in recreationally active women. *Journal of sports science & medicine*, 11(4), 660-668. <https://www.jssm.org/volume11/iss4/cap/jssm-11-660.pdf>
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2010). *Latihan Fisik*. Bandung: FPOKUPI