

# PENGARUH LATIHAN LARI 60 METER, *EL RONDO* TERHADAP KECEPATAN DAN DAYA TAHAN TIM SEPAK BOLA MADRASAH ALYAH NEGERI 1 PATI

**Muhamad Junaedi**

email: [muhammadjunaedi346@gmail.com](mailto:muhammadjunaedi346@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap kecepatan tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati dan untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap daya tahan tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, pengambilan data menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test-post-test design*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari 60 meter dan untuk mengukur daya tahan adalah *Multistage Fitness Test (MFT)*. Subjek dalam penelitian ini adalah tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati yang berjumlah 12 siswa. Berdasarkan hasil penelitian kecepatan diperoleh rata-rata *pretest* sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 8,528 masuk dalam kategori sedang, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan lari 60 meter selama 12 kali pertemuan adalah sebesar 5,871 masuk dalam kategori baik sekali dan untuk hasil penelitian daya tahan diperoleh rata-rata *pretest* sebelum di berikan perlakuan adalah sebesar 6,631, sedangkan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan *Multistage Fitness Test (MFT)* selama 12 kali pertemuan adalah sebesar 9,794. Berdasarkan hasil tersebut, diperoleh peningkatan terhadap kecepatan, dari hasil *pretest ke posttest* sebesar 18,46%, dan daya tahan juga mengalami peningkatan *pretest ke postes* sebesar 19,26% *t*. Dapat dibuktikan dengan uji-t. Hasil uji-t menunjukkan adanya perbedaan atau pengaruh metode *circuit training* untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati dapat dibuktikan dengan uji-t menunjukkan bahwa hasil *pretest posttest* lari 60 meter  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $\alpha=5\%$ ,  $df=11$ ) sebesar 2,20099 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sedangkan hasil *pretest posttest MFT (Multistage Fitness Test)* dan sig. (0,000) Karena nilai  $|T_{hitung}| > T_{tabel}$  dan Sig. (2-tailed)  $< \alpha$  (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Kata kunci :** pengaruh, *circuit training*, kecepatan, daya tahan, sepak bola

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk permainan yang terorganisir dan bersifat komperatif. Selain itu olahraga dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi di tingkat lokal, regional dan internasional. Menurut masyarakat olahraga sangat bermanfaat sebagai aktifitas untuk menjaga kondisi fisik, kebugaran jasmani dan rohani. Sekaligus menanamkan pola hidup sehat. Olahraga sendiri ada beberapa jenisnya seperti olahraga pertandingan, perlombaan, beladiri, dan rekreasi (Harsuki, 2003: 23 ).

Harsono, ( 2001: 39 ) *circuit training* adalah “suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dalam tubuh, yaitu unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen fisik lainnya”. Dengan demikian model latihan sirkuit dapat didefinisikan sebagai suatu pola pelajaran yang membentuk atau membina sikap dan ketrampilan kondisi fisik tubuh melalui kegiatan melakukan atau mengajarkan suatu dengan berulang – ulang sehingga tercapai suatu asosiasi yang mengkondisikan antara stimulus dan respon tertentu bersifat permanen .

Sepak bola termasuk olahraga yang tidak asing lagi ditelinga kita. Semua orang suka dengan sepak bola. Baik orang tua, dewasa hingga anak – anak. Tidak hanya kaum laki – laki saja yang demar dengan olahraga ini. Menjamurnya permainan sepak bola telah merambah ke semua daerah. Tidak hanya di perkotaan tetapi di daerah pedesaan juga gemar memainkan olahraga tersebut. Sepak bola merupakan olahraga yang umum diantara orang – orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda – beda. Sepak bola merupakan sebuah jabatan yang menghubungkan jenjang ekonomi , politik, kebudayaan, dan agama. Dikenal sebagai bola kaki hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh Negara (Luxbacher, 2011:1).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Dalam Depdiknas (2004: 1) dijelaskan bahwa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terikat, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan keterampilan serta lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Kemudian dijelaskan pula bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, berupa kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan kurikulum. (Depdiknas, 2004: 4).

Menurut hasil wawancara yang saya lakukan dengan pelatih tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati, pada tanggal 8 – 9 Januari 2020. Sesudah mengikuti kompetisi POPDA tingkat kabupaten dan tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati sudah bagus dalam akselerasi skema penyerangan, tetapi ketika terjadi serangan balik performa pemain menurun dan terlambat kembali pada posisi masing – masing. Dikarenakan belum adanya pemberian program latihan fisik serta minimnya peralatan yg di pergunakan dan peralatan yang di gunakan masih sederhana yang di terapkan di tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati. Sehingga perlu diberikan program latihan metode latihan *circuit training* terhadap tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati, agar pemain dalam pertandingan bisa mengoptimalkan kemampuan kondisi fisik dan tidak mudah lelah serta tidak terlambat dalam kembali ke posisi masing – masing saat terjadi serangan balik. Di bawah ini ada dua tabel hasil tes awal kecepatan dan daya tahan pemain tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati.

Jadi dikatakan latihan sirkuit (*circuit training*) adalah program latihan yang terdiri dari beberapa pos , yang disusun untuk satu putaran latihan dimana tiap pos mempunyai gerakan /jenis latihan sendiri. Dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola , *circuit training* di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati belum diterapkan secara optimal , kurangnya kecepatan dan daya tahan pada atlet. Berdasarkan masalah dia atas peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kecepatan dan Daya Tahan Tim Sepak Bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pendekatan dengan melakukan tes. Desain penelitian ini adalah *one group pretest and posttest*, yang artinya bahwa tes dilakukan 2 kali yaitu sebelum dan sesudah pada satu kelompok. Populasi dan sampel yaitu atlet ekstrakurikuler tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri1 Pati yang berjumlah 12 siswa. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t (uji banding) yang berbantuan software SPSS 22.0.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengambilan data kondisi fisik berupa kecepatan dan daya tahan tim sepak bola Madrasah Aliyah dilakukan sebanyak 12 pertemuan, dimana pertemuan pertama dilakukan pretest (tes awal), 10 pertemuan dilakukan program latihan *circuit training* dan pertemuan terakhir dilakukan *posttest* (tes akhir). Berikut deskripsi data *pretest* dan *posttest* kecepatan dan daya tahan tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati setelah diberikan program latihan *circuit training*:

Komponen kondisi fisik tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati untuk tes kecepatan diukur dengan lari 60 meter pada saat pretest (tes awal sebelum diberikan latihan *circuit training*) dan saat *posttest* (tes akhir setelah diberikan latihan *circuit training*). Berikut deskripsi data *pretest* dan *posttest* pengukuran tes kecepatan (dalam menit) :

**Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Hasil Tes Kecepatan**

<b>Statistik</b>	<b>Pretest (menit)</b>	<b>Posttest (menit)</b>
Mean	8,528	5,871
Variance	1,844	0,324
Std.Deviation	1,358	0,569
Maximum	10,91	6,97
Minimum	6,36	5,35

Hasil perhitungan statistik deskriptif pada Tabel 1, diperoleh hasil *pretest* (tes awal sebelum diberikan latihan *circuit training*) tes kecepatan (lari 60 meter) memiliki rata-rata sebesar 8,528 menit dengan *variance* (varians data) sebesar 1,844 dan Std.Deviation (simpangan baku) sebesar 1,358. Nilai maximum (tertinggi) tes kecepatan yaitu 10,91 menit dan nilai minimum (terendah) tes kecepatan yaitu 6,36 menit. Sedangkan hasil *posttest* (tes akhir setelah diberikan latihan *circuit training*) tes kecepatan (lari 60 meter) memiliki rata-rata sebesar 5,871 menit dengan *variance* (varians data) sebesar 0,324 dan Std.Deviation (simpangan baku) sebesar 0,569. Nilai maximum (tertinggi) tes kecepatan yaitu 6,97 menit dan nilai minimum (terendah) tes kecepatan yaitu 5,35 menit.

Komponen kondisi fisik tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati untuk tes daya tahan diukur MFT (Multistage Fitness Test) pada saat *pretest* (tes awal sebelum diberikan latihan *circuit training*) dan saat *posttest* (tes akhir setelah diberikan latihan *circuit training*). Berikut deskripsi data *pretest* dan *posttest* hasil pengukuran daya tahan berdasarkan MFT Test pada tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati:

**Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Hasil Tes Daya Tahan (MFT Test)**

<b>Statistik</b>	<b>Pretest (menit)</b>	<b>Posttest (menit)</b>
Mean	6,631	9,794
Variance	2,256	1,849
Std.Deviation	1,502	1,359
Maximum	9,03	13,07
Minimum	4,07	8,04

Berdasarkan perhitungan statistik deskriptif pada Tabel 2, hasil pretest (tes awal sebelum diberikan latihan *circuit training*) pengukuran daya tahan dengan MFT (Multistage Fitness Test) memiliki rata-rata sebesar 6,631 menit dengan variance (varians data) sebesar 2,256 dan Std.Deviation (simpangan baku) sebesar 1,502. Nilai maximum (tertinggi) tes daya tahan yaitu 9,03 menit dan nilai minimum (terendah) tes daya tahan yaitu 4,07 menit. Sedangkan hasil posttest (tes akhir setelah diberikan latihan *circuit training*) pengukuran daya tahan dengan MFT (Multistage Fitness Test) memiliki rata-rata sebesar 9,794 menit dengan variance (varians data) sebesar 1,894 dan Std.Deviation (simpangan baku) sebesar 1,359. Nilai maximum (tertinggi) tes daya tahan yaitu 13,07 menit dan nilai minimum (terendah) tes daya tahan yaitu 8,04 menit.

penelitian selanjutnya dianalisis untuk mendapatkan simpulan yang berlaku untuk seluruh populasi dengan menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

**Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas**

Vaiabel	Data	<i>Kolmogorov Smirnov Z</i>	<i>Sig.(2-tailed)</i>	Keterangan
Kecepatan	Pretest	0,717	0,682	Normal
	Posttest	0,821	0,511	Normal
Daya Tahan	Pretest	0,552	0,921	Normal
	Posttest	0,982	0,289	Normal

Hasil perhitungan uji normalitas pada Tabel 3, untuk data hasil pengukuran tes kecepatan (lari 60 meter) saat pretest diperoleh nilai Sig. sebesar 0,682 dan pada saat posttest diperoleh nilai Sig. sebesar 0,511. Sedangkan data hasil pengukuran daya tahan dengan MFT (Multistage Fitness Test) saat pretest diperoleh nilai Sig. sebesar 0,921 dan pada saat posttest diperoleh nilai Sig. sebesar 0,289. Karena semua data memiliki nilai Sig. >  $\alpha$  (0,05) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang berarti data pretest dan posttest pengukuran kecepatan dan daya tahan tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati berdistribusi normal (uji normalitas terpenuhi).

**Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas**

Variabel	Data	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
Kecepatan	Pretest	2,543	0,112	Homogen
	Posttest			
Daya Tahan	Pretest	0,429	0,519	Homogen
	Posttest			

Hasil perhitungan homogenitas pada Tabel 4, untuk hasil pengukuran pretest dan posttest kecepatan (lari 60 meter) diperoleh nilai Sig. sebesar 0,112 dan hasil pengukuran daya tahan dengan MFT (Multistage Fitness Test) diperoleh nilai Sig. sebesar 0,519. Karena semua data memiliki nilai Sig.  $> \alpha$  (0,05), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang berarti data pretest dan posttest hasil pengukuran kecepatan (lari 60 meter) dan daya tahan dengan MFT (Multistage Fitness Test) tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati memiliki varians yang homogen/sama (uji homogenitas terpenuhi).

**Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis (Kecepatan)**

Variabel	Data	Rata-Rata	Thitung	Ttabel ( $\alpha=5\%$ , $df=11$ )	Sig.
Kecepatan	Pretest	8,528	9,031	2,20099	0,000
	Posttest	5,871			
Daya Tahan	Pretest	6,631	-5,274	2,20099	0,000
	Posttest	9,794			

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 5, untuk hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* kecepatan (lari 60 meter) diperoleh nilai Thitung sebesar 9,031 dan Ttabel ( $\alpha=5\%$ ,  $df=11$ ) sebesar 2,20099 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sedangkan hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* daya tahan dengan MFT (Multistage Fitness Test) diperoleh diperoleh nilai Thitung sebesar -5,274 dan Ttabel ( $\alpha=5\%$ ,  $df=11$ ) sebesar 2,20099 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil perhitungan dengan Paired Sample T-Test memnunjukkan nilai  $|Thitung| > Ttabel$  dan Sig. (2-tailed)  $< \alpha$  (0.05), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Yang berarti Ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan dan daya tahan tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati.

**Tabel 4.6 Peningkatan Rata-Rata Kecepatan dan Daya Tahan Tim Sepak Bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati**

Variabel	Data	Rata-Rata	Persentase (%)	Peningkatan (%)
Kecepatan	Pretest	8,528	59,23%	18,46%
	Posttest	5,871	40,77%	
Total		14,399	100,00%	
Daya Tahan	Pretest	6,631	40,37%	19,26%
	Posttest	9,794	59,63%	
Total		16,425	100,00%	

Analisis data menggunakan Paired Sample T-Test dengan bantuan software SPSS diperoleh hasil untuk pengukuran pretest dan posttest kecepatan (lari 60 meter) nilai Thitung sebesar 9,031 dan Ttabel ( $\alpha=5\%$ ,  $df=11$ ) sebesar 2,20099 dengan nilai signifikansi 0,000. Sedangkan hasil pengukuran pretest dan posttest daya tahan dengan MFT (Multistage Fitness Test) diperoleh nilai Thitung sebesar -5,274 dan Ttabel ( $\alpha=5\%$ ,  $df=11$ ) sebesar 2,20099 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai  $|Thitung| > Ttabel$  dan  $Sig. (2-tailed) < \alpha (0.05)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Yang berarti ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan dan daya tahan tim sepak bola Madarasah Aliyah Negeri 1 Pati.

Pemberian latihan *circuit training* meningkatkan hasil kecepatan dan daya tahan tim sepak bola Madarasah Aliyah Negeri 1 Pati. Dimana rata-rata hasil tes kecepatan (lari 60 meter) saat pretest sebesar 8,528 menit dan rata-rata hasil tes kecepatan (lari 60 meter) saat posttest sebesar 5,871 menit. Sehingga terjadi peningkatan kecepatan dari hasil pretest ke posttest sebesar 18,46% pada tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati setelah diberikan latihan *circuit training*. Sedangkan Rata-rata hasil tes daya tahan dengan MFT (*Multistage Fitness Test*) saat pretest sebesar 6,631 dan rata-rata hasil tes daya tahan dengan MFT (*Multistage Fitness Test*) saat posttest sebesar 9,794. Sehingga terjadi peningkatan daya tahan dari hasil pretest ke posttest sebesar 19,26% pada tim sepak bola Madrasah Aliyah Negeri 1 Pati setelah diberikan latihan *circuit training*.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 5, untuk hasil pengukuran pretest dan posttest kecepatan (lari 60 meter) diperoleh nilai Thitung sebesar 9,031 dan Ttabel ( $\alpha=5\%$ ,  $df=11$ ) sebesar 2,20099 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sedangkan hasil pengukuran pretest dan posttest daya tahan dengan MFT (*Multistage Fitness Test*) diperoleh diperoleh nilai Thitung sebesar -5,274 dan Ttabel ( $\alpha=5\%$ ,  $df=11$ ) sebesar 2,20099 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil perhitungan dengan Paired Sample T-Test menunjukkan nilai  $|Thitung| > Ttabel$  dan  $Sig. (2-tailed) < \alpha (0.05)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Yang berarti Ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan dan daya tahan tim sepak bola Madarasah Aliyah Negeri 1 Pati

Berdasarkan kesimpulan penelitian maka ada 2 saran yaitu : 1) Bagi Pelatih Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur atau acuan dalam menyusun program

latihan khususnya materi tentang peningkatan kecepatan dan daya tahan pada pemain sepak bola. 2) Bagi pemain (peserta didik) hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai motivasi untuk mengejar cita-cita sebagai pemain sepak bola profesional, karena berlatih dengan tekun, dengan penuh semangat serta diimbangi dengan program latihan yang baik dapat meningkatkan kecepatan dan daya tahan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Hasibuan, N. Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Latihan Daya Tahan. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 20(78), 83-88.
- Hasyim, I., Haris, I. N., & Mudian, D. (2018). PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA PERMAINAN BULUTANGKIS (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MA Miftahulâ€™ulum). *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(01).
- Rio, M. E., Daryono, D., & Mahendra, A. (2020, June). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) SE-KECAMATAN SIMPANG KABUPATEN OKU SELATAN. In *SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA* (Vol. 2, No. 1).
- Nurhayati, B. (2006). Faktor-Faktor yang mempengaruhi profesionalisme dan kinerja guru Biologi di SMAN Kota Makassar Sulawesi Selatan. *Mimbar Pendidikan*, 4(25), 64-70.
- Chodijah, S., Fauzi, A., & Ratnawulan, R. (2012). Pengembangan perangkat pembelajaran fisika menggunakan model guided inquiry yang dilengkapi penilaian portofolio pada materi gerak melingkar. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Fisika*, 1(1).