

PENGARUH LATIHAN FARTLEK DAN INTERVAL TRAINING UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA PEMAIN EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMK MUHAMMADIYAH 03 WELERI

M Thoriq Aziz

Muhammadthoriq198@gmail.com

ABSTRACT

This research was conducted due to the impact of the COVID-19 pandemic which has affected many areas of life, especially in learning and student activities. Because of this main reason, students are required to carry out distance learning or commonly referred to in the network by taking place in their respective homes with the PJJ method. The goal is to explain how much influence fartlek and interval training have to increase cardiovascular fitness in futsal extracurricular players at SMK Muhammadiyah 03 Weleri. Quantitative was chosen for the research model, by carrying out the understanding and discovery of what was not quite visible among the existing phenomena, of course based on the facts carried out in the first stage to the closing stage of the experiment. The results obtained are: the discovery of the effect of exercise on increasing cardiovascular endurance, it can be seen that the Experimental Pre-Test was 25.14 to the Experimental Post-Test of 27.91. While Interval Training exercises to increase cardiovascular endurance, it can be seen that the Pre-Test Control is 25.38 to the Post-Test control is 28.27. The conclusions of this study are: from these results it is stated that Fartlek and Interval Training have an effect on increasing cardiovascular endurance of futsal players in extra futsal at Muhammadiyah 3 Weleri Vocational School. futsal extracurricular players at Muhammadiyah 3 Weleri Vocational School and suggestions in this study

Keywords: *Exercise, Fartlek, interval training, cardiovascular*

ABSTRAK

Diadakannya penelitian ini diakibatkan karena dampak dari adanya pandemi Covid-19 yang mengakibatkan banyak mempengaruhi bidang kehidupan terkhusus pada pembelajaran dan kegiatan siswa. Karena sebab utama inilah siswa diharuskan melaksanakan Pembelajaran jarak jauh atau biasa disebut dalam jaringan dengan bertempat kediaman masing-masing dengan metode PJJ. Tujuannya, yakni Menjelaskan seberapa besar pengaruh latihan fartlek dan interval training guna peningkatan daya kebugaran kardiovaskuler pada pemain ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 03 Weleri. Kuantitatif dipilih guna model penelitian, dengan melaksanakan pemahaman dan penemuan terhadap apa yang tak cukup terlihat diantara fenomena yang ada tentunya didasarkan pada kenyataan yang dilaksanakan pada tahap satu hingga tahap penutup percobaan. Perolehan yang didapatkan yakni : ditemukannya efek latihan pada meningkatnya daya tahan Kardiovaskuler, bisa dilihat *Pre-Test* Eksperimen sebesar 25.14 menjadi *Post-Test* Eksperimen sebesar 27.91. Sedangkan latihan *Interval Training* terhadap meningkatkan daya tahan Kardiovaskuler, bisa dilihat *Pre-Test* Kontrol sebesar 25.38 ke *Post-Test* kontrol sebesar 28.27. Simpulan penelitian ini adalah : dari hasil tersebut dinyatakan bahwa latihan *Fartlek* dan *Interval Training* berpengaruh kepada peningkatan ketahanan Kardiovaskuler dari pemain futsal pada ekstra futsal di SMK Muhammadiyah 3 Weleri.

Kata kunci : *Latihan, Fartlek, interval training, kardiovaskuler*

PENDAHULUAN

Olahraga kini di Indonesia berada di era semakin pesat-pesatnya, tentunya ini tak halnya menjadi peran warga negara yang mana disadarkan dengan vitalnya olah fisik itu, olahraga yakni suatu latihan yang melibatkan tubuh dan fisik manusia guna peningkatan tingkat bugar atau tidaknya manusia, sementara bugarnya manusia yakni termasuk kedalam kesanggupan manusia dalam menjalani aktifitas yang butuh ketahanan, daya kuat dan flesibel, selain itu diperlukannya kepahaman pengetahuan fisiologi dan biomekanik untuk penambahan tingkat bugarnya fisik manusia dan kemampuan memperkirakan ketahanan mana yang menambah atau mengurangi power mereka. (Bompa, 2011).

PJOK sendiri yakni suatu tahapan pembelajar yang bermanfaat guna kegiatan tubuh manusia, nantinya dilaksanakan guna menambah tingkat bugarnya tubuh dan diharap nantinya dapat dihasilkannya efek berubahnya secara holistik dalam kualitasnya seorang manusia, baik dari segi tubuh, pikiran maupun pengaturan kemarahan. Guna pencapaian tersebut pendidik haruslah punya tahapan atau tipe ajar yang menarik, menginteraksi, mengedukatif, menyemangati peserta didiknya. (Kustria,dkk 2020) Beberapa cabang olahraga yang banyak di gemari masyarakat salah satunya yaitu futsal. Futsal sendiri yakni bermain regu yang mana isinya lima pemain dan lima musuh dengan memproduksi gol dalam permainan, dalam permainan dilakukan gerak cepat sehingga sangat nyaman ketika dilaksanakan. Kemenangan atau kekalahan dalam permainan ini ditentukan dengan kebanyakan gol yang dicipta, strategi dan tahapan saat permainan dilakukan. Dan termasuk kedalam permainan bola besar Menurut Mulyono (2017: 5).

Menurut Naser & Ali (2016: 1) Futsal yakni suatu varian dari bola yg dipertandingkan ditengah ruangan dari 5 vs 5 sementara ada satu penjaga gol. Peraturan sudah disetujui oleh (FIFA 2014). Sedangkan Pranata (2020) menyebut olah fisik ini mulai menyeruak didunia olahraga tak dikecualikan di Indonesia dan melihat Indonesia sendiri sebagai negara luas dengan banyaknya penduduk sekitar 200 juta. Maka dari itulah permainan ini secara cepat mengembang keseluruh wilayah. Intensitasnya yang tinggi dengan pemanfaatan *intermittent recovery* tubuh secara afektif, maka dari itu ada tuntutan yang harusnya dimiliki pemainnya yakni kondisi yang prima (Barbero, 2008; Juniarsyah, 2017).

Oleh karena itu, dibutuhkan suatu pembinaan atlet dengan menciptakan suatu program untuk meningkatkan minat berlaga dan meningkatkan ketahanan tubuh guna memperoleh kondisi fisik yang prima saat pertandingan. Di binanya kemampuan sebuah upaya tersusun yang dilaksanakan dan tujuannya yaitu memperoleh perolehan sebaik baiknya (Rumini, 2015)

Pengembangannya di negara ini tak lain dan tak bukan diperhatikan dari minat permainan diseluruh wilayah, kenyataannya terbukti dengan adanya klub-klub futsal. Olahraga futsal sudah mulai di universitas, sekolah, serta kota sudah mengalami kemajuan. Salah satunya di Kota Kendal olahraga futsal cukup berkembang.

Seiring masuknya futsal ke sekolah di tingkat SMP maupun SMA/SMK sederajat banyak yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler futsal, hal ini disebabkan. Karena banyaknya *event* pertandingan futsal di tingkat Kabupaten, Provinsi maupun tingkat Nasional. Salah satunya yaitu SMK Muhammadiyah 3 Weleri merupakan sekolah di wilayah Kendal yang banyak diminati oleh siswanya, karena sekolah ini sudah dikenal memiliki prestasi yang lumayan serta selain itu pula mempunyai sarpras atau media yang oleh karenanya banyak siswa baru disekolah ini bergabung kedalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Ektrakulikuler sendiri adalah suatu kegiatan guna memperbanyak pengetahuan anak didik, menambahkan kemampuannya, dalam pelajaran mengajarkan mulai dari minatnya, bakatnya, pencapaiannya guna tercapainya tujuan dari ekstrakulikuler tersebut dan tujuannya lain antaranya sebagai pembina dengan utuh yang secara berskala. Berdasarkan Permendikbud RI Pasal 1 (1) No. 62 Th 2014 aktifitas kulikuler yg dilaksanakan anak didik yakni olah fisik yang ada di luar jam KBM yang harusnya ada dibawahnya pembimbingan sekolah. Aktifitas ini nantinya dilaksanakan dengan adanya perancangan selama berkegiatan dengan menargetkan pembuatan watak pribadi anak didik.

SMK Muhammadiyah 03 Weleri yang beralamat Jl. Bahari No 345 Weleri, penaruban, Kec. Weleri Kab. Kendal Prov. Jawa Tengah, merupakan SMK yang dipunyai jurusan ini antara lain TKR Otomotif, Teknik dan Bisnis Sepeda Motor, Teknik Audio Video, Farmasi, Multimedia dan TKJ. Dimana jumlah siswanya yaitu 1.021 (laki-laki), 466 (perempuan) dengan rombongan belajar 45 kelasnya sendiri dari 10,11,12 yang berada di Kota Kendal, Provinsi Jawa Tengah (dapo.kemendikbud.go.id).

Data di atas menunjukkan bahwa di SMK Muhammadiyah 03 Weleri siswa lebih mendominasi laki-laki, dari itu banyak yang mengikuti ekstrakulikuler futsal. Ektrakulikuler yang ada disekolah khususnya futsal dilakukan melalui berbagai pengalaman yang diharapkan agar mampu mencapai target keberhasilan pembelajaran berupa prestasi non akademik dengan adanya efek pada anak didik berupa skil dan cara berpikirnya.

Tetapi saat adanya *Corona* terjadilah banyak sekali berubahnya sistem kebijakannya baik dalam kependidikan maupun dalam bidang lainnya. belajar mengajar dan semua kegiatan yang dilakukan disekolah. Dengan itu pemerintah menetapkan aturan guna mempersingkat laju *Covid* dengan pengalihan sistem belajar KBM secara dalam jaringan. Pandemi *Covid-19* juga mengakibatkan terdampaknya KBM di SMK Muhammadiyah 03 Weleri.

KBM dalam jaringan, suatu tahap peningkatan keprihatinan dimasa *virus Corona* agar tak meluar secara brutal (Herlina, dkk 2020). Dan hal ini dilaksanakan KBM daring disemua jenjang sekolah formal dalam mendukung upaya pemerintah dalam mempersingkat tali pesebaran *Covid* (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2020).

KBM daring dilaksanakan secara keseluruhan selama belum jelasnya ada status penurunan dari angka korban , dalam dunia pendidikan tindakan represif atau pencegahan ialah diadakannya PJJ diseluruh wilayah (Herlina, dkk 2020) disamping seluruh kemudahan ada efek lain dalam PJJ atau dalam jaringan ini karenanya anak didik jadi sangat ketergantungan pada internet, kemudian kulikulernya menjadi terganggu tak terkecuali kulikuler futsal yang mengakibatkan para pemain futsal terkendala dalam melakukan latihan rutin selama beberapa bulan terakhir, sebabnya ketahanan tubuh siswa menurun. Maka belum diketahui daya tahan tubuh pada pemain futsal saat ini.

Dari permasalahan di atas menunjukkan kalau disaat *Corona* era ini menjadikan KBM yang semula secara langsung menjadi daring, dari sinilah permasalahan mengenai ekstrakulikuler pun terhambat. Khususnya ekstrakulikuler futsal, yang mengakibatkan ketahanan tubuh siswa belum diketahui. untuk itu Latihan *fartlek dan Interval Training* yang baik guna peningkatannya ketahanan fisik pada pemain ekstrakulikuler futsal SMK Muhammadiyah 03 Weleri. Karena itulah ditarik judul “ Pengaruh Latihan *Fartlek dan Interval Training* untuk meningkatkan daya tahan Kardiovaskuler pada Pemain Ekstrakulikuler Futsal SMK Muhammadiyah 03 Weleri”

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dipergunakan disini yakni dipilih lah model penelitian kuantitatif. Dengan pemilihan subyeknya oleh siswa SMK Muhammadiyah 3 Weleri yang banyaknya 20 siswa. Data hasil penelitian termasuk peningkatan daya tahan Kardiovaskuler yang dilakukan melalui latihan *Fartlek* dan *Interval Training*.

Sampelnya diambilah dengan memilih teknik *purposive sampling*. Data nilai tersebut berupa *pretest* dan *posttest*. Penyajian hasil penelitian didasarkan pada hasil analisis statistik dengan digunakannya *software SPSS (Statistical Product and Servis Solution)*..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian disini, menggunakan data dari hasil tes daya tahan (Kardiovaskuler) pemain Ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 03 Weleri antar sebelum dan sesudah di beri Latihan *Fartlek* dan *Interval Training* hasil penelitian sebagai berikut.

1. Teknik Analisi Data

a. Uji Prasyarat Analisis (Uji Asumsi Klasik)

Uji ini seringkali disebut sebagai uji asumsi klasik yang bertujuan guna pengujian awal terpenuhi sebelum hipotesis diujikan. Uji ini didalamnya ada uji normalitas, dan uji homogenitas.

b. Uji Normalitas Data

Perolehan dari pengujian normalitas, nilai Asymp.Sig (Kolmogorov Smirnov) lebih besar dari $> 0,05$ berarti dari penelitian ini distribusinya normal. Jadi dapat dipergunakan untuk pengujian.

c. Uji Homogenitas

Uji ini bisa dikatakan jika kalau nilai Signifikansi (Sig) Mean yakni sejumlah $0,272 > 0,05$. Sebab bisa disimpulkannya variasi pengujian latihan *Fartlek* dan data *Post-test Interval Training* yakni sesuai atau Homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah diperoleh uji tersebut analisis, maka hipotesisnya baru diujikan untuk menjawab tujuan dari penelitian. Hipotesis berdasarkan dari analisa dan interprestasinya. Hipotesisnya disini tak lain tak bukan ialah pengaruh latihan *Fartlek* dan *Interval Training* untuk meningkatkan daya tahan Kardiovaskuler

a. Uji Paired Sampel T-Test (Uji t)

Menunjukkan bahwa hasil paired Sampls Test dari variabel latihan *Fartlek* dan *Interval Training* guna meningkatkannya ketahanan Kardiovaskuler, sebagai berikut:

- a) Berdasar dari keluaran *Pair* satu memperoleh Sig (2-tailed) sejumlah $0,004 < 0,05$.
Jadi bisa disimpulkan nya adanya hasil uji anak didik guna *Pre-tes* anggota percobaan serta data *Post-test* kelas eksperimen (Latihan *Fartlek*).
- b) Berdasar dari keluaaran *Pair* dua puluh satu didapatkan Sig (2-tailed) sejumlah $0,001 < 0,05$. Jadi bisa disimpulkan adanya hasil uji anak didik guna *Pre-tes* anggota percobaan serta data *Post-test* kelas control (Latihan *Interval Training*).

b. Uji Independent Sampel T-Test

Di dapatkan nya Sig (2-tailed) sejumlah $0,000 < 0,05$. Jadi didapatkannya dan disimpulkan pembeda rata perolehan latihan model *Fartlek* dan *Interval Training* guna meningkatnya ketahanan Kardiovaskuler.

1. Pembahasan

Proses penelitian melalui tahap *pretest* dengan melakukan jenis pengembangannya *multi stage test* di Australia, yang berguna untuk penentuan ketepatan kinerja jantung dan paru paru. Berdasar dari perolehannya ini memiliki kevalidan yang cukup banyak guna pengukuran ketrampilan manusia bernafas secara optimal dengan waktu yang cukup pula. Dari dimulainya aba aba dan setelah adanya aba aba yang sesuai dengan kaset. Dan didalamnya ada penentuan tahapan lari (*Shuttle*) anak dianggap gagal jika saat kedua kaki tidak mampu lagi melewati garis *cassette* menampilkan berapa Level *shuttle*.

Treatment pertama yaitu *Interval Training* peserta didik bersiap-siap di lapangan futsal. Setelah melaksanakan lari selama 30 detik, lalu mengoper 2 menit dan melakukan itu secara berulang kali. *treatment* kedua yaitu Latihan *Fartlek* yang mana anak didik melaksanakan langkah 10 detik lalu jogging 16 detik lalu sprint 4 detik hingga *treatment* selesai. Setelah *treatment* selesai, peserta didik melakukan *multi stage test* sebagai penilaian *pos-test* pada daya tahan peserta didik.

Pada proses penelitian terdapat beberapa permasalahan ditemukan diantaranya pemahaman tentang pentingnya daya tahan Kardiovaskuler terhadap olahraga futsal.

Hasil penelitian ini adalah upaya dalam mengenalkan latihan *farlek dan interval training* guna peningkatan ketahanan Kardiovaskuler yang sangat penting dalam semua olahraga terutama futsal.

Terdapat peningkatan daya tahan Kardiovaskuler pada pemain Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 03 Weleri yang menggunakan *Treatment Latihan Fartlek dan Interval Training*. Hal itu bisa dibuktikan dari nilai rata-rata *Pretest* dan *Postest*

SIMPULAN DAN SARAN

Yang didapatkan setelah berbagai pembahasan diatas serta pengujian dari yang sudah dilaksanakan telah memecahkan rumusan permasalahan yg ditentukan diawal, maka dari itu dapat disimpulkan hal ini :

- a) Ada pengaruh *signifikansi* latihan *fartlek* pada ketahanan pemain ekstrakurikuler futsal di SMK Muhammadiyah 3 Weleri. Bisa diamati di *Pre-Test* Eksperimen sebesar 25.14 menjadi *Post-Test* Eksperimen sebesar 27.91.
- b) Ada efek yg signifikan cukup lumayan dari latihan *Interval Training* pada ketahanan pemain ekstrakurikuler futsal di SMK Muhammadiyah 3 Weleri. Bisa dilihat di perolehan *Pre-Test* Kontrol sejumlah 25.38 menjadi *Post-Test* kontrol sejumlah 28.27.

Berdasar dari tahapan tahapan tersebut dari awal hingga akhir maka dapat ditarik dan disimpulkannya saran dibawah ini :

- a) Teruntuk Peserta didik

Dengan adanya pengujian ini bisa memotivasi atlit supaya bisa lebih giat dalam latihan serta peningkatan ketahanan yang semakin baik dan lebih baik lagi.

- b) Teruntuk Pendidik

Harapannya bisa memberikan evaluasi diantara kualitas latihan yang telah dilaksanakan dan diharapkannya menjadikan tempat atlit mengembangkan ketrampilan secara terpadu

- c) Teruntuk Sekolah

Dioptimalkan lagi sarana prasarana dan medianya supaya aktifitas anak didik bisa dijalankan secara lancar dan meningkatkan semangat para pemain dan anak didik dalam latihannya.

- d) Teruntuk Peneliti

Diharapkan kedepannya peneliti lanjutan yang akan melakukan penelitian dapat lebih berkembang baik secara sample, subjeknya maupun variasi variabel yang akan diteliti selanjutnya.