

## PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* UNTUK MENINGKATKAN VO<sub>2</sub>MAX ATLET FUTSAL TUNAS MUDA RINGGIT *FOOTBALL CLUB* KABUPATEN BLORA

**Alfin Kholilur Rahman Wafa**

Email: [kholilra323@gmail.com](mailto:kholilra323@gmail.com)

UPGRIS

### *Abstract*

*This research was motivated by the low VO<sub>2</sub>Max fitness of Tunas Muda Ringgit FC futsal athletes, Blora Regency. Therefore, the trainer wants to try to increase VO<sub>2</sub>Max fitness by using fartlek training. Fartlek training can be used to increase VO<sub>2</sub>Max fitness. This study aims to determine the effectiveness of fartlek training in improving the physical fitness of Tunas Muda Ringgit FC futsal athletes, Blora Regency. This research uses a quantitative type. The research design used in this study was an experiment with a two group pretest and posttest design to determine the effectiveness of fartlek training in improving the fitness of Tunas Muda Ringgit FC futsal athletes in the kingdom of Blora. The sample for this research consisted of Tunas Muda Ringgit FC futsal players, Blora Regency, totaling 20 respondents, all of whom were members of the community. The tool used in this research is the Multistep Fitness Test (MFT). The data analysis technique uses the t-test through previous tests, namely the normality test and homogeneity test. The results showed that the VO<sub>2</sub>Max fitness of Tunas Muda Ringgit FC futsal athletes, Blora Regency increased after fartlek training. The conclusion based on the results of the t test in the experimental group was that the value of t calculated > t table (-10.137 > 1.83), the conclusion was that there was an influence on physical fitness during the pretest and posttest, with a mean increase of 4.80 or 13.92 from the pretest. . In the control group, the calculated t value > t table (-3.292 > 1.83) was obtained. It was concluded that there were differences in physical abilities during the pretest and posttest with an average increase of 2.27 or 6.68% during the pretest. The conclusion is that fartlek training has an important influence on increasing the VO<sub>2</sub>Max of Tunas Muda Ringgit FC futsal athletes, Blora Regency.*

**Keywords:** *Fartlek training, VO<sub>2</sub>max, Futsal*

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kebugaran VO<sub>2</sub>Max atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC Kabupaten Blora. Maka dari itu pelatih ingin mencoba meningkatkan kebugaran VO<sub>2</sub>Max dengan menggunakan latihan fartlek. Latihan fartlek dimanfaatkan salah satunya meningkatkan kebugaran VO<sub>2</sub>Max. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan fartlek dalam meningkatkan kebugaran jasmani atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC Kabupaten Blora. Penelitian ini memakai jenis kuantitatif. Rancangan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain two group pretest dan posttest untuk mengetahui efektivitas latihan fartlek dalam meningkatkan kebugaran atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC kerajaan Blora. Sampel penelitian ini terdiri dari pemain futsal Tunas Muda Ringgit FC Kabupaten Blora yang berjumlah 20 responden yang semuanya merupakan anggota masyarakat. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Multistep Fitness Test (MFT). Teknik analisis data menggunakan uji-t melalui uji sebelumnya yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan kebugaran VO<sub>2</sub>Max atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC Kabupaten Blora meningkat setelah latihan fartlek. Kesimpulan berdasarkan hasil uji t pada kelompok eksperimen memperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (-10,137 > 1,83), kesimpulannya bahwa terdapat pengaruh kebugaran jasmani pada saat pretest dan posttest, dengan peningkatan rerata sebesar 4,80 atau 13,92 dari saat pretest. Pada kelompok kontrol, diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (-3,292 > 1,83), disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan fisik pada saat pretest dan posttest dengan rata-rata peningkatan sebesar 2,27 atau 6,68% pada saat pretest. Kesimpulannya yaitu latihan fartlek memiliki pengaruh penting terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>Max atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC Kabupaten Blora.

**Kata kunci:** *Latihan Fartlek, VO<sub>2</sub>max, Futsal*

## **PENDAHULUAN**

Setiap manusia menginginkan kebugaran yang optimal, yaitu keadaan dimana seseorang dapat menjalankan kegiatan kesehariannya dengan tidak terlalu mengenal rasa capek dan memiliki persediaan ketika keadaan darurat. Belakangan ini, pentingnya aktivitas fisik dan olahraga semakin diakui dalam menjaga kesehatan dan kebugaran. Pengaruhnya dalam membentuk badan yang semakin seimbang dan indah menjadi terwujud dalam kaitannya dengan kesehariannya manusia yang terbantu adanya teknologi yang canggih dan maju. Pergerakan menjadi semakin mudah tanpa menghabiskan banyak tenaga. Kemajuan teknologi membuat kinerja berfungsi semakin simple dan gampang, oleh karena itu, mengabaikan usaha penting yang dibutuhkan dalam meningkatkan hidup sehat yakni menjalankan kegiatan fisik dalam kesehariannya.

Kebugaran jasmani diperlukan dalam mendukung untuk kegiatan olahraga. Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dijalankan dengan tujuan memperoleh tubuh yang bugar dan tidak mudah sakit. Kegiatan olah raga yang mengasyikkan dan menenangkan pikiran, contohnya futsal. Futsal merupakan olah raga dengan intensitas interval yang gesit, membuat jantung sangat berfungsi dengan baik hingga mampu mengangkut oksigen ke jaringan otot yang bekerja dan memberikan ketahanan tenaga yang cepat dan mampu mendorong proses pemulihan yang cepat. Hal ini didasarkan pada lamanya olah raga futsal yaitu 2 x 20 menit dengan jumlah pemain lima orang yang mengharuskan pemainnya terus aktif bermain, misalnya memperlihatkan teknik bermain, memanfaatkan situasi dan mempertahankan tim. Pemain bisa memenuhi syarat tersebut jika dalam keadaan tubuh yang fit, terpenting komponen ketahanan aerobik. Pernyataan tersebut bersumber bahwa ketika kapasitas aerobik baik maka tenaga yang dikeluarkan juga maksimal, pemain dapat menjalankan kegiatan fisik kesehariannya dengan maksimal (Suharjan, 2013: 52).

Kapasitas aerobic ini bisa diartikan seperti ketahanan aerobik, sebagaimana diungkapkan Sukadiyanto (2011: 65), kapasitas aerobic yang bagus yaitu dapat dilihat dan dirasakan kepulihannya secara spontan dan bisa menjalankan latihan dengan ketahanan energi dalam waktu yang lama. Elemen kebugaran yang berhubungan dengan otot adalah kekuatan. Yang dimaksud dengan kekuatan adalah kemampuan otot-otot tubuh untuk berkontraksi melawan beban yang dipikul oleh tubuh. Tuntutan fisik ini, khususnya ketahanan aerobik, tidak dapat ditingkatkan secara maksimal oleh atlet Tunas Muda Ringgit FC, merupakan tim futsal yang berada di Kabupaten Blora. Tunas Muda Ringgit FC sendiri merupakan salah satu tim futsal yang terbilang cukup aktif di berbagai kegiatan. Tim futsal

Tunas Muda Ringgit FC sering mengikuti turnamen futsal yang diselenggarakan di kabupaten Blora. Memang benar, hasil pengamatan para peneliti dalam beberapa turnamen, para pemain nampak begitu letih yang mengakibatkan penurunan performa, terutama kehilangan bola dan melakukan umpan-umpan yang buruk. Hambatan yang terjadi antara lain minimnya fasilitas dan lokasi latihan. Pelatih kurang mengatur program latihan fisik dalam membangkitkan kebugaran, termasuk ketahanan aerobik.

Adanya kesempatan diskusi dan tanya jawab dengan pelatih, peneliti sempat menanyakan mengenai program latihan atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC, setiap sesi latihan hanya terfokus pada kebugaran jasmani. Dimana waktu latihannya terbatas, hanya dua kali dalam seminggu. Oleh karena itu, pemilihan pelatih untuk melakukan setiap sesi latihan akan menghasilkan intensitas latihan fisik yang sangat sedikit, yang harus didasarkan pada teori dan metode latihan 3-4 kali seminggu. Belum ada program latihan jasmani yang optimal seperti latihan ketahanan, latihan kecepatan, latihan kekuatan dan latihan koordinasi untuk melatih dan meningkatkan kebugaran jasmani atlet futsal.

Di antara beberapa metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, peneliti menentukan latihan fartlek. Latihan fartlek adalah teknik latihan yang melibatkan kecepatan yang bervariasi. Melakukan teknik fartlek yakni ragam kegiatan lari, jalan kaki, serta lari cepat. Intensitas latihan fartlek dihitung sebagai berikut: semakin jauh jarak lari atau sprint maka semakin tinggi intensitasnya begitupun sebaliknya. Cara seringkali dijadikan salah satu pilihan latihan bagi para atlet khususnya pada tingkat fisik untuk meningkatkan ketahanan tubuh yang ideal dan dilakukan pada tahap persiapan. Dengan melihat penjelasan diatas, peneliti sangat antusias menjalankan suatu penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Vo<sub>2</sub>max Atlet Futsal Tunas Muda Ringgit Football Club Kabupaten Blora”.

## **METODE PENELITIAN**

Peneliti memakai jenis penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang dipakai yakni eksperimen (desain two-group pretest dan posttest) untuk mengetahui efektivitas latihan fartlek dalam meningkatkan kebugaran atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC kerajaan Blora. Sampel penelitian ini terdiri dari pemain futsal Tunas Muda Ringgit FC Kabupaten Blora yang berjumlah 20 responden yang semuanya merupakan anggota kelompok futsal. Instrumen yang dipakai yaitu *Multistep Fitness Test* (MFT). Teknik analisis data yang dipakai adalah uji-t melalui uji sebelumnya yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis dikatakan sangat berpengaruh apabila  $t_{hitung} >$  dari  $t_{tabel}$  dengan  $db=(n-1)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Berikut penjelasannya :

### 1. PreTest dan PostTest kelompok A (Eksperimen)

Demi menganalisis data pengaruh latihan fartlek terhadap kebugaran atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC Kabupaten Blora diuji dengan mengetahui pengaruh kebugaran sebelum dan sesudah menjalani proses latihan dengan latihan fartlek, disajikan tabel di bawah ini :

kelompok eksperimen	rata-rata	$t_{hitung}$	df	$t_{tabel}$	Keterangan
<i>Pre test</i>	34,47	-10,137	9	1,83	Signifikan
<i>Post test</i>	39,27				

Tabel 1. Hasil Uji-T Kelompok A (eksperimen)

Hasil uji-t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar -10,137 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,83. Ternyata nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh lebih besar dari  $t_{tabel}$ , maka nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,835 > 1,83$ ), diambil kesimpulan bahwa pengaruh kondisi fisik ketika saat pretest dan posttest. Melihat perolehan nilai diatas, diambil kesimpulan bahwa latihan fartlek berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC Kabupaten Blora.

Berdasarkan tabel diatas terlihat rata-rata nilai pretest kelompok A sebelum diberi tindakan latihan fartlek adalah 34,47, sedangkan rata-rata nilai setelah diberi tindakan pelatihan fartlek adalah 39,27. Melihat perolehan nilai diatas, diambil kesimpulan bahwa pelatihan fartlek mempunyai pengaruh terhadap pengembangan kebugaran jasmani atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC Kabupaten Blora. Pengaruh latihan fartlek terhadap kebugaran jasmani berikut penjelasannya :

Tabel 2.

Setelah Fartlek	kelompok	Mean	mean deferen	kenaikan persentase	Kenaikan Persentase Pelatihan
	<i>pre test</i>	34,47	4,80	13,92%	
<i>post test</i>	39,27				

Dari table tersebut, rata-rata selisih pretest dan posttest sebesar 4,80. Maka, terlihat tingkat kenaikannya sebesar 13,92%. Ini berarti hasil latihan fartlek mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC di Kabupaten Blora sebesar 13,92%.

## 2. Pre Test dan Post Test Kelompok B (Kontrol)

Demi mendapatkan informasi pengaruh latihan bebas deflasi terhadap kebugaran atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC Kabupaten Blora juga dilakukan pengujian dengan mengetahui perbedaan kebugaran sebelum dan sesudah latihan tidak latihan kentut atau olahraga rutin. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah tanpa latihan fartlek seorang atlet bisa mencapai hasil yang lebih maksimal dibandingkan dengan tes sebelumnya. Oleh karena itu, fungsi memeriksa pengaruh pada kelompok control yaitu untuk membandingkan cara yang ditempuh, disajikan tabel di bawah ini :

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji-t Kelompok B (kontrol)

kelompok	rata-rata	t <sub>hitung</sub>	db	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
<i>Pre test</i>	34,00	-3,292	9	1,83	Signifikan
<i>Post test</i>	36,27				

Hasil uji-t diperoleh nilai t<sub>hitung</sub> sebesar sebesar -3,292 dan nilai t<sub>tabel</sub> sebesar 1,83. Ternyata nilai t<sub>hitung</sub> lebih besar dari t<sub>tabel</sub>. Oleh karena nilai t<sub>hitung</sub> > t<sub>tabel</sub> (-3,292 > 1,83). Melihat perolehan nilai diatas, diambil kesimpulan bahwa pengaruh kondisi fisik pada saat pretest dan posttest.

Berdasarkan tabel diatas terlihat rata-rata nilai pre-test kelompok B sebelum diberi tindakan latihan fartlek yaitu 34,00, sedangkan rata-rata nilai setelah diberi tindakan

latihan fartlek yaitu 36,27. Hasil tersebut membuktikan bahwa latihan jarak jauh juga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC asal Kabupaten Blora. Pengaruh latihan menggunakan metode latihan tanpa fartlek terhadap kebugaran adalah :

Tabel 4. Kenaikan Persentase Setelah Latihan Fartlek

Kelompok	Mean	Mean Deferen	Kenaikan Persentase
<i>Pre test</i>	34,00	2,27	6,68%
<i>Post test</i>	36,27		

Bersumber pada table tersebut, rata-rata selisih pre-test dan post-test yaitu 2,27. Selisih rata-rata tersebut terlihat tingkat kenaikannya sebesar 6,68%. Artinya hasil latihan jarak jauh memberikan dampak terhadap peningkatan kondisi fisik atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC Kabupaten Blora sebesar 6,68%.

Melihat adanya analisis data tersebut, ternyata membuktikan yaitu latihan fartlek memiliki pengaruh yang besar terhadap pengembangan kebugaran jasmani Atlet Futsal Tunas Muda Ringgit FC di Kabupaten Blora yaitu sebesar 13,92% dari saat pre test, sedangkan latihan tanpa fartlek juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC di Kabupaten Blora yaitu sebesar 6,68% saja. Memperhatikan besarnya peningkatan yang dihasilkan dari kedua perlakuan pada setiap kelompok, ternyata kelompok yang didukung dengan perlakuan latihan fartlek memperoleh hasil lebih baik daripada kelompok yang tidak mendapat pelatihan fartlek. Hal tersebut berarti bahwa latihan fartlek benar-benar berpengaruh begitu nyata terhadap pengembangan kebugaran jasmani Atlet Futsal Tunas Muda Ringgit FC di Kabupaten Blora.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian yaitu :

1. Kebugaran VO2Max kelompok fartlek lebih baik daripada kelompok tanpa fartlek. Hal ini dikarenakan nilai *mean* VO2Max saat *post test* kelompok latihan fartlek diperoleh sebesar 39,27 lebih besar daripada kelompok latihan tanpa fartlek yang memperoleh nilai *mean* 36,27.

2. Latihan fartlek memiliki pengaruh yang besar terhadap pengembangan kebugaran jasmani atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC di Kabupaten Blora yaitu sebesar 13,92% dari saat pre test, sedangkan latihan tanpa fartlek juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC di Kabupaten Blora yaitu sebesar 6,68% saja. Memperhatikan besarnya peningkatan yang dihasilkan dari kedua cara tersebut, ternyata kelompok yang diberikan perlakuan latihan fartlek memperoleh hasil lebih baik daripada kelompok yang tidak mendapat pelatihan fartlek.. Ini berarti bahwa latihan fartlek benar-benar memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani atlet futsal Tunas Muda Ringgit FC di Kabupaten Blora. Adapun saran dalam penelitian yaitu :

1. Untuk pelatih ketika melakukan latihan Vo2max sebaiknya menggunakan latihan fartlek dan hal ini dapat menjadi pedoman dalam menyusun program latihan, faktor latihan Vo2max juga perlu diperhatikan.
2. Bagi para atlit dapat dijadikan panduan dalam melatih dan meningkatkan Vo2max pada saat latihan fartlek.
3. Bagi peneliti dapat melihat penelitian ini melalui subjek lain, baik dari segi kuantitas maupun tingkat kualitas subjek. Menerapkan kontrol penelitian yang lebih ketat pada serangkaian eksperimen.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Safriadi, M., & Agus, A. (2019). "Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Bumi Sakti Kabupaten Mukomuko". *Jurnal Stamina*. 2(4) 35-43.
- Somantri, H. (2016). *Pengaruh Latihan Fartlek (Speed Play) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Skripsi. Subang: Universitas Subang. Tidak diterbitkan.
- Suryanto, B. (2018). *Pengaruh Latihan Interval dan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan O2max Pada Atlet Futsal Ps. Himalaya*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. tidak diterbitkan.