

## **PENGARUH LATIHAN SMALL SIDE GAMES DAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIC PADA PEMAIN SEPAK BOLA YOUNG BOYS FC**

Danang Prabowo

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

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas PGRI Semarang

### ***Abstract***

*This is quantitative research using quasi-experimental methods. The design used is a two group pretest-posttest design. The sampling technique was purposive sampling with 16 players. Test instrument with balke test (15 minute run). the mean/average physical aerobic endurance results for the small side game training group from pretest was 40.88 to posttest at 47.63 with an increase of 6.75%, while the mean/average physical aerobic endurance results for the circuit training group from a pretest of 40.50 to a posttest of 47.75 with an increase of 7.25%. In conclusion, circuit training is a better improvement than training with side games.*

**Keywords:** Small side game training, circuit training, aerobic endurance.

### **Abstrak**

Ini penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Desain yang digunakan adalah desain two group pretest-posttest design. Teknik sampel dengan purposive sampling dengan 16 pemain. Intrumens tes dengan test balke (lari 15 menit). hasil mean/rata-rata daya tahan aerobic fisik kelompok latihan small side game dari pretest sebesar 40,88 menjadi posttest sebesar 47,63 dengan peningkatan sebesar 6,75% sedangkan untuk hasil mean/rata- rata daya tahan aerobic fisik kelompok latihan circuit training dari pretest sebesar 40,50 menjadi posttest sebesar 47,75 dengan peningkatan sebesar 7,25%. Kesimpulannya latihan circuit lebih bagus penigkatannya daripada latihan samll side game.

**Kata kunci :** Latihan small side game, circuit training, daya tahan aerobik.

### **PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan olahraga beregu yang dimainkan dengan cara menendang atau menendang dan para pemainnya bertarung dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang agar bola tidak ditembus oleh lawan. Keterampilan sepak bola sangat penting bagi pelajar muda karena pemain sepak bola harus menunjukkan keterampilan sepak bolanya dengan baik dan menerapkan keterampilan tersebut dalam pertandingan, mulai dari keterampilan sederhana hingga keterampilan bermain yang lebih kompleks, mampu menahan tekanan yang ada pada saat pertandingan (Fauzi, 2013) .

Latihan dalam permainan paralel kecil dapat meningkatkan daya tahan aerobik pemain sebesar 2,2% (Amani-Slamzari et al., 2019). Karena latihan ini menuntut pemain untuk aktif bergerak tergantung situasi yang tercipta dengan intensitas tinggi (Saputra & Bafirman, 2021).

Circuit Training dengan kapasitas maksimal 75% untuk 12 sesi latihan dalam 1 bulan, 3 kali/minggu, daya tahan aerobik (VO2Max) meningkat sebesar 16,7167 atau 43,10%.

Untuk menentukan kapasitas aerobik maksimum secara akurat, perlu dilakukan pengukuran langsung jumlah maksimum oksigen yang digunakan, yang harus dilakukan di laboratorium dengan peralatan canggih dan tim ahli yang kompeten dan pekerja keras. . (S.Sastropanular, 1997:5).

Pentingnya memperhatikan ketahanan fisik dalam olahraga tidak boleh diabaikan. Oleh karena itu, penting untuk menilai VO<sub>2max</sub> guna mengetahui seberapa besar kemampuan aerobik yang diperlukan oleh seseorang. Kondisi fisik yang kuat adalah kemampuan puncak tubuh untuk menggunakan oksigen secara efisien, yang dapat diukur dengan tingkat volume oksigen maksimal (VO<sub>2max</sub>) (Budi, 2015).

Berdasarkan pengamatan awal di Tim SSB Young Boys FC, para pemain memiliki tingkat kemampuan fisik yang belum memadai atau di bawah standar. Hal ini terlihat dari hasil pertandingan uji coba yang diadakan oleh tim tersebut, di mana lawan lebih mendominasi permainan pada paruh kedua pertandingan. Selain itu, dua pemain SSB Young Boys FC mengalami kram di kaki dan sebagian pemain harus diganti, akibatnya tim lawan berhasil memenangkan pertandingan. Berdasarkan hasil observasi awal, hanya 31,25% (5 pemain) dari SSB Young Boys FC memiliki tingkat kebugaran yang baik, sementara 68,75% (11 pemain) sisanya memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Hal ini terbukti dengan penurunan performa tim di pertengahan dan akhir pertandingan, dimana para pemain kesulitan dalam menjaga pola bertahan dan menyerang dengan efektif. Banyak pemain yang mengalami kelelahan dan kram otot, sehingga mereka tidak dapat menunjukkan performa terbaik mereka saat ini.

Dari penjelasan yang telah disampaikan, peneliti merasa tertarik untuk menyelenggarakan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Permainan Sisi Kecil dan Latihan Sirkuit terhadap Ketahanan Aerobik pada Para Pemain SSB Young Boys FC". Penelitian ini akan menyajikan informasi apakah faktor-faktor independen tersebut memiliki dampak yang signifikan terhadap ketahanan aerobik para pemain SSB Young Boys FC.

## METODE PENELITIAN

Ini penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Desain yang digunakan adalah desain *two group pretest-posttest design*. Teknik sampel dengan purposive sampling dengan 16 pemain. Intrumens tes dengan test balke (lari 15 menit).

## TEKNIS ANALISIS DATA

Penelitian ini menghitung uji analisis, mean, std. variasi, uji-t, uji normalitas, dan uji-t dan dihitung dengan SPSS 23.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Small Side Games

**Tabel 4. 2 Deskriptif Statistik *small side game***

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	40,88	47,63
2	Median	39,00	48,00
3	Sum	327	381
4	Skor tertinggi	47	51
5	Skor terendah	36	42
6	Standar deviasi	4,764	2,669

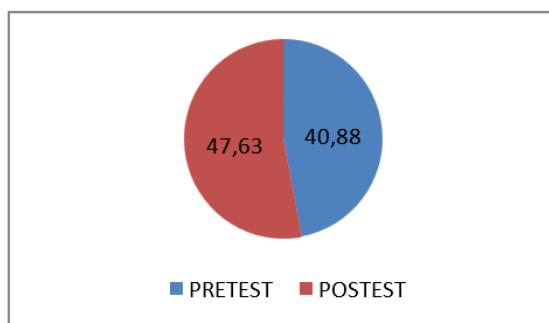
Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

**Tabel 4. 3 Pengkategorian daya tahan *aerobic latihan small side game***

No	Circuit	frekuensi		Percentase %		Kategori
		Pretes	postest	pretest	Postest	
1	>55	0	0	0%	0%	Istimewa
2	51 – 55	0	1	0%	12,5%	Baik sekali
3	45 – 50	3	6	37,5%	75%	Baik
4	38 – 44	1	1	12,5%	12,5%	Cukup
5	35 – 37	4	0	50,0%	0%	Kurang
6	<35	0	0	0%	0%	Kurang Sekali
Jumlah		8		100%		

Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

**Gambar 4. 1 Diagram lingkaran latihan *Small Side Game***



Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

### 2. Circuit Training

**Tabel 4. 5 Deskriptif Statistik *Circuit training***

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	40,50	47,75
2	Median	38,00	49,00
3	Sum	324	382
4	Skor tertinggi	48	51
5	Skor terendah	35	42
6	Standar deviasi	5,806	3,370

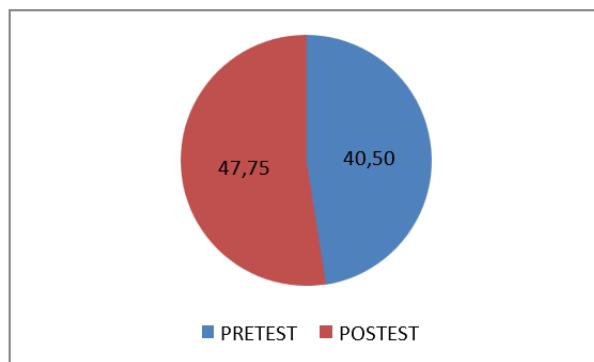
Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

**Tabel 4. 6 Pengkategorian daya tahan aerobic latihan circuit training**

No	Circuit	frekuensi		Percentase %		Kategori
		Pretes	postest	pretest	Postest	
1	>55	0	0	0%	0%	Istimewa
2	51 – 55	0	3	0%	37,5%	Baik sekali
3	45 – 50	3	3	37,5%	37,5%	Baik
4	38 – 44	1	2	12,5%	25%	Cukup
5	35 – 37	4	0	50%	0%	Kurang
6	< 35	0	0	%	0%	Kurang Sekali
Jumlah		8		100%		

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2023)

**Gambar 4. 2 Diagram lingkaran latihan Circuit Training**



Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

### 3. Hasil Kedua Kelompok

**Tabel 4. 8 Presentase peningkatan**

Variabel	Mean	Peningkatan
Pretest small side game	40,88	6,75 %
Posttest small side game	47,63	
Pretest circuit training	40,50	7,25 %
Posttest circuit training	47,75	

Sumber : hasil penelitian (2023)

rata-rata peningkatan kinerja dalam kelompok latihan permainan sisi kecil adalah 6,75%, sementara kelompok latihan sirkuit memiliki peningkatan sebesar 7,25%. Kesimpulannya adalah bahwa latihan circuit training dapat meningkatkan daya tahan aerobik pemain Sepak Bola Young Boys FC lebih baik daripada latihan permainan sisi kecil.

#### 4. Uji Normalitas

**Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas**

Kelompok	Data	Asymp.Sig.(2 tailed)	K Smirnov Z	Keterangan
<i>Latihan small side game</i>	Pretest	0,053	0,292	Normal
	Posttest	0,060	0,282	Normal
<i>Latihan circuit training</i>	Pretest	0,179	0,244	Normal
	Posttest	0,090	0,270	Normal

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Hasil pengujian diatas menunjukkan nilai *Sig.2-tailed* >0.05 bisa dikatakan uji normalitasnya normal.

#### 5. Uji Homogenitas

**Tabel 4. 10 Hasil Uji Homogenitas**

Kelompok	Df 1	Df 2	Asymp.Sig.(2 tailed)	$\alpha=\text{sig}$	Ket
<i>Latihan small side game &amp; circuit training</i>	3	27	0,603	0,05	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

#### 6. Uji Hipotesis

**Tabel 4. 11 Uji Perbedaan Pretest dan Posttest latihan small side game**

Data	Df	Mean different	T Hitung	Std Deviation	Sig.(2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	7	1,306	5,169	3.694	0,001	Signifikan
<i>Posttest</i>						

Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

Bisa disimpulkan bahwa nilai *Sig.(2-tailed)* 0,000 <0.05. maka dapat diartikan latihan small sided games memiliki perpengaruh yang besar terhadap dayatahan aerobik pemain Young boys FC.

**Tabel 4. 12 Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* latihan *circuit training***

Data	Df	Mean different	T Hitung	Std. Deviation	Sig.(2-tailed)	Ket
Pretest	7	1,556	4,661	4,400	0,002	
Posttest						Signifikan

Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

Bisa disimpulkan bahwa nilai Sig.(2-tailed) 0,000 < 0,05. maka dapat diartikan latihan circuit training memiliki perngaruh yang besar terhadap dayatahan aerobik pemain Young boys FC.

## PEMBAHASAN

Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa rata-rata daya tahan aerobik fisik pemain Sepak Bola Young Boys FC dalam kelompok small side game mengalami peningkatan dari 40,88 dalam pretest menjadi 47,63 dalam posttest, dengan kenaikan sebesar 6,75%. Sementara itu, rata-rata daya tahan aerobik fisik pemain Sepak Bola Young Boys FC dalam kelompok latihan circuit training naik dari 40,50 dalam pretest menjadi 47,75 dalam posttest, dengan kenaikan sebesar 7,25%.

Dapat disimpulkan bahwa peningkatan daya tahan aerobic fisik pemain Sepak Bola Young Boys FC melalui latihan circuit training lebih besar dibandingan dengan latihan small side game.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulannya, kelompok latihan circuit training lebih efektif daripada kelompok latihan small side game dalam meningkatkan daya tahan aerobik fisik para pemain Sepak Bola Young Boys FC. Hal ini dikarenakan pola latihan circuit training yang lebih rumit dan mampu secara keseluruhan meningkatkan kebugaran fisik para pemain, berbeda dengan pola latihan small side game. Pelatih disarankan untuk memanfaatkan variasi latihan ini guna meningkatkan ketahanan aerobik para pemainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.(2015). Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT. Bumi Aksara  
Sugiyono.(2015). Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif,dan R&D.Bandung:Alfabeta.