PENGARUH LATIHAN LATIHAN *TABATA CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL

Sakir Romdani

S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga,
Universitas Negeri Surabaya
E-mail: sakirromdani@mhs.unesa.ac.id

David Agus Prianto, S.Pd., M.Pd.

S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga,
Universitas Negeri Surabaya
E-mail: davidpriyanto@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sebuah jawaban dari rumusan masalah pengaruh latihan *tabata circuit training* terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal. Metode ini adalah menggunakan kuantitatif eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 15 atlet yang melakukan aktivitas fisik. Kelincahan diukur dengan menggunakan tes lari *Illinois agility run*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *tabata circuit training* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet dikarenakan hasil perhitungan statistik menggunakan *paired sample t test* nilai dari Sig. (2-tailed) $0,002 < 0,05$. Artinya dapat disimpulkan bahwa latihan tersebut dapat dijadikan variasi latihan dalam meningkatkan kelincahan. Berdasarkan data peningkatan kemampuan latihan *tabata circuit training* untuk data persentase peningkatan *pretest* dan *posttest* yaitu 1,99 %. Dari sebuah analisis data dan bahasan disimpulkan bahwa *tabata circuit training* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain yang melakukan aktivitas fisik. Berikut merupakan hasil dari penelitian sehingga bisa dijadikan kajian dan masukan Bagi pelatih, pembina serta atlet dapat menggunakan *tabata circuit training* sebagai salah satu

Kata Kunci: *Tabata Circuit Training*, **Kelincahan.**

Abstract

The purpose of this study is to find out an answer from the research question the effect of *tabata circuit training* in increasing agility in futsal players. This method in this study is quantitative experimen with a total sample of 15 athletes doing physical activity. Agility was measured by using the *illinois agility run test*.

The results showed that *tabata circuit training* exercises have a significant effect on improving the agility of athletes due to the results of statistical calculations using *paired sample t test* values from Sig. (2-tailed) $0,002 < 0,05$. It means that it can be concluded that those training can be used as a variation in training in increasing agility. Based on the data increasing ability of *tabata circuit training* for percentage data, the *pretest* and *posttest* increase was 1,99 %. From the data analysis result and discussion, it can be concluded that *tabata circuit training* has a significant effect in increasing agility in player who doing physical activity. The following are the results of the study so that it can be used as a study and input. For trainers, coaches and athletes can use *tabata circuit training* as an alternative to improve agility.

Keyword: **Circuit Training Tabata, Agility**

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Fedburner: 2012). Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, dalam berolahraga tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk prestasi, kesegaran jasmani, maupun untuk sekedar rekreasi. Didalam dunia olahraga banyak terdapat cabang olahraga salah yaitu cabang olahraga futsal.

Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang permainnya didasari dengan bola. Permainan futsal merupakan permainan olahraga tim dimana kerja sama antar pemain sangat dibutuhkan tanpa adanya kerja sama yang baik permainan futsal tidak akan bagus, maka dari itu setiap pemain selain mempunyai teknik dasar yang bagus juga dibutuhkan fisik yang prima untuk mencapai sebuah prestasi salah satunya yaitu komponen fisik kelincahan.

Atlet agar memiliki kelincahan, memerlukan latihan yang terstruktur. Kelincahan dapat dilatih dengan menggunakan metode *Tabata Circuit Training* metode ini adalah gabungan dari 2 metode latihan yang digabungkan menjadi 1 metode latihan yang didalamnya terdapat beberapa pos guna untuk melatih kondisi fisik yang dilatih secara bersamaan. *Tabata Circuit Training* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 8 pos. Dimana disetiap pos terdiri dari latihan yang berpusat pada kelincahan.

PENGERTIAN LATIHAN

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan diulang ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan fisik dan intensitasnya. Menurut Sukadianto (2005:1) latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Dasar latihan adalah pemahaman tentang bagaimana penyesuaian fisik dan psikologis stres orang yang berbeda. Pusat teori latihan adalah gagasan sebuah sistem terstruktur latihan dapat dibentuk yang menggabungkan kegiatan latihan spesifik yang menargetkan fisiologis, psikologis, dan kinerja individu karakteristik olahraga dan atlet

Latihan adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga, untuk mencapai hal itu, ada empat aspek yang perlu dilatih secara seksam yaitu,

latihan fisik, teknik, taktik, maupun mental, hal yang paling dalam latihan adalah selalu meningkatkan beban supaya terjadi pengaruh yang berarti bagi seseorang.

FUTSAL

Menurut Justinus lhaksana, (2011: 5) "futsal (*futbol sala*) dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan merupakan permainan sepak bola yang dilakukan didalam ruangan" permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain yang terbagi menjadi dua tim dan dimainkan didalam lapangan yang relatif kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam permainan sepak bola.

Penciptaan futsal sebagai sebuah permainan bukan hanya diperuntukkan bagi seseorang yang berolahraga semata. Olahraga ini merupakan bagian dari membentuk karakter baik individu pemain maupun organisasi permainan yang dijalankan lewat sebuah tim. Siapapun yang memainkan permainan ini, harus mampu menunjukkan sikap sportif baik didalam lapangan maupun diluar lapangan.

TABATA

Menurut Izumi Tabata dalam Mila Nurkamila (2015). Tabata adalah suatu metode yang memanfaatkan antara rasio kerja latihan dan istirahat latihan (interval dengan intensitas tinggi). Adapun dalam pelaksanaan metode latihan ini berlangsung secara 4 menit dengan rincian waktu 20 detik aktivitas latihan dan 10 detik istirahat latihan. Pola latihan tabata merupakan pola latihan untuk meningkatkan kekuatan dan juga kemampuan kecepatan dalam bergerak dan kecepatan mengubah arah.

CIRCUIT TRAINING

Circuit training suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan tubuh, yaitu unsur unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya (Kardjono, 2008 : 39)

Metode circuit training menjadi solusi untuk dapat meningkatkan volume oksigen seseorang. Pemilihan jenis beban pelatihan dalam circuit training harus disesuaikan dengan aspek yang menjadi tujuan umum circuit training yang ingin dicapai. Circuit training dilakukan disuatu daerah yang telah ditentukan mempunyai beberapa pos, misalnya 8 pos. Disini setiap pos pelaksanaan memfokuskan ke bentuk latihan kelincahan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu untuk meningkatkan kelincahan.

Circuit training digunakan untuk meningkatkan kelincahan pada atlet futsal dikarenakan circuit training memiliki intensitas tinggi. Hal ini didasarkan atas kerja stamina pada tingkat anaerobik yang intensitasnya tinggi, sehingga suplai atau pemasukan oksigen tidak cukup untuk memberikan kebutuhan pekerjaan yang dualaskan oleh otot, karena suplai oksigen yang tidak cukup, maka

kerja anaerobik akan selalu mengakibatkan atlet kurang oksigen (*oxygen-debt*). Atas dasar ini atlet harus dilatih dengan intensitas yang semakin lama semakin tinggi sehingga kemampuan untuk bertahan terhadap rasa lelah semakin lama juga akan semakin meningkat (Kardjono, 2008: 16)

KELINCAHAN

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangatlah penting untuk ditingkatkan dalam berolahraga, dikarenakan banya cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan . “Cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan diantaranya sebagai berikut, sepak bola, bola volly , bola baset, hocky, tinju, anggar, pencat silat, bulu tangkis dan masih banyak yang lain” (Harsono, 1988:172)

METODE

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah jenis penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2013:9), “ekperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara 2 faktor yang disengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu” jadi penelitian eksperimen biasanya digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pgaruh dari variabel-variabel yang dijadikan penelitian

Dalam penelitian ini, penelitian mengguankan eksperimen semudengan tujuan menjelaskan hubungan dan menganalisis penyebab terjadinya suatu peristiwa yang terjadi sebelum dan setelah perlakuan diberikan

Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah pengaruh latihan *Tabata Circuit Training* terhadap peningkatan kelicahan pada pemain futsal (Study Ekperimental UKM Futsal Universitas Negeri Surabaya). Peneliti menggunakan rancangan *One-Groub Pretest-Posttest Design* (Arikunto, 2006:85)

Tabel 3.1: Rancangan penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
Eksperimen	O1	X	O2

Keterangan :

- O1** = Test Awal Illinois Test
- X** = Treatment *Tabata Circuit Training*
- O2** = Test Akhir Illinois Test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.2 perhitungan analisis program komputer statistik (Mean&Satandart Deviasi) Kelompok *Tabata Circuit Training*

Statistik Deskriptif					
N		Minim um	Maximu m	Mean	Std. deviasi
Pretest- tabata	1 5	18,80	21,81	19,94 20	,86523
Posttest- tabata	1 5	18,39	21,17	19,54 40	,72228
Valid N (listwise)	1 5				

Pretest terendah dari kelompok *tabata circuit training* adalah 18,80 detik dan pretest tertinggi adalah 21,81 detik sedangkan untuk hasil posttest terendah adalah 18,39 detik dan hasil posttest tertinggi adalah 21,17 detik. Kemudian untuk nilai rata-rata mean dapat dijelaskan bahwa pretest dari *kelompok tabata circuit training* adalah 19,9420 detik dan rata-rata untuk posttest sendiri adalah 19,5440 detik. Standart deviasi dari pretest kelompok *tabata circuit training* adalah ,86523 dan untuk posttest adalah ,72228.

Tabel 4.4 Persentase Peningkatan

Kelompok	Pretest (sec)	Posttest (sec)	Persentase peningkatan
Tabata Circuit Training	19,942	19,544	1,99 %

Hasil persentase peningkatan pada kelompok *tabata circuit training* dengan menjumlahkan (,398/19,942 x 100%) maka ditemukan hasil sebesar 1,99 % dengan hasil tersebut maka latihan tersebut memilii peningkatan dari hasil pretest kemudian diberikan perlakuan sampai ditemukan hasil data dari posttest setelah diberikan perlakuan.

UJI 1 Kelompok (*Tabata Circuit Training*)

Dipaparkan bahwa hasil uji *t paired sampel t test* dari kelompok *Tabata Circuit Training* terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelincahan dengan keterangan :

1. Jika Sig.(2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh dari hasil pretest ke posttest terhadap kelincahan.
2. Jika Sig. (2-tailed) < 0,05 maka terdapat pengaruh dari hasil pretest ke posttest terhadap kelincahan

Tabel 4.5 Perhitungan Aplikasi Program Komputer Statistik Uji-t data Satu Kelompok

Paired Samples Test				
Pair 1 Pretest -tabata Posttes t- tabata	paired Differen ces	Mean	,39800	
		Std. Deviation	,40696	
		Std. Error Mean	,10508	
		95% confidence interval of the difference	Lower	,1726 3
			Upper	,6233 7
		T	3,788	
	df	14		
	Sig. (2-tailed)	0,02		

Berdasarkan data keterangan diatas, diketahui bahwa hasil dari Sig. (2-tailed) yaitu sebesar 0,002 jika melihat dari pengambilan keputusan pada penjelasan sebelumnya, maka kelompok *Tabata Circuit Training* memiliki pengaruh latihan yang signifikan terhadap kelincahan dikarenakan hasil Sig. (2-tailed)) 0,002 < 0,05

Kondisi fisik merupakan kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal (Martens, 2012) ada 10 macam komponen kondisi fisik untuk meningkatkan performa seseorang atlet dalam melakukan sebuah aktivitas olahraga yakni : daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya ledak otot keseimbangan, akurasi dan reaksi. Dari 10 macam komponen kondisi fisik terdapat salah satu komponen yang dominan untuk olahraga futsal yaitu kelincahan.

Kelincahan merupakan suatu komponen yang amat penting dalam olahraga futsal, selain kordinasi, kecepatan, daya tahan dan power. Dengan kelincahan itu pula pemain dapat memberikan performa terbaiknya dalam permainan futsal seperti kelincahan dalam menggiring bola, kelincahan dalam melakukan penetrasi dan kelincahan mencari ruang kosong untuk menciptakan sebuah gol (Dewi Rusyana dan prihatanta, 2015).

Untuk mengetahui kelincahan pada atlet futsal UKM Futsal Universitas Negeri Surabaya maka peneliti menggunakan tes *Illinois*. Tes *Illinois* ini merupakan tes yang digunakan untuk mengukur salah satu komponen yaitu kelincahan (Widiastuti, 2015). Untuk mendapatkan

sebuah hasil yang maksimal maka dibuatkan program latihan *tabata circuit training* untuk atlet UKM Futsal Universitas Negeri Surabaya. Didalam program latihan tersebut berisi variasi latihan untuk menunjang atlet dalam meningkatkan kelincahan.

Jadi variasi latihan ini digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan kelincahan atlet UKM Futsal Universitas Negeri Surabaya. Sesuai dengan tujuan dan hasil penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *tabata circuit training* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal UKM Futsal Universitas Negeri Surabaya. Maka data yang akan dibahas antara lain.

Tabata Circuit Training

Fungsi dari latihan ini yaitu dapat meningkatkan salah satu komponen kondisi fisik yaitu komponen kelincahan karna latihan ini variasi dari gabungan dua metode yang di jadikan satu yang mempunyai intensitas yang tinggi, sehingga atlet yang diberikan perlakuan ini memiliki kelincahan dalam melakukan aktivitasnya. Didalam olahraga futsal komponen fisik kelincahan menjadi salah satu komponen yang sangat dibutuhkan, terutama pada saat pemain melukan gerakan mencari ruang untuk menciptakan sebuah peluang maupun melakukan penetrasi untuk mencetak sebuah kelincahan tersebut sehingga atlet yang diberikan perlakuan mengalami peningkatan kelincahannya dan meningkat pula kualitas pergerakannya pada saat melakukan permainan.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menghasilkan sebuah data hasil *pretest* dan *posttest* atlet UKM Futsal Universitas Negeri Surabaya. Dimana dari data tersebut kemudian akan dilakukan analisa pengaruh latihan *tabata circuit training* terhadap peningkatan pemain futsal. Hasil rata-rata *pretest* menggunakan *Illinois Test* yang didapat sebesar 19,9420 detik. Dan setelah di lakukan perlakuan (*treatment*) maka dilakukan *posttest* untuk kelompok *Tabata Circuit Training* dengan hasil *posttest* rata-rata sebesar 19,5440 detik. Kemudian untuk selisih rata-rata peningkatan dari *pretest* ke *posttest* kelompok *Tabata Circuit Training* sebesar 0,398 detik.

Untuk menganalisa data peningkatan dari *Pretest* dan *posttest* latihan *Tabata Circuit Training* maka digunakan uji t *paired samples test* dengan hasil sig. (2-tailed) = 0,002 (0,002 < 0,05). Dari data tersebut dapat disimpulkan kelompok *Tabata Circuit Training* terdapat pengaruh yang signifikan antar hasil *pretest* dan *posttest* pada kelincahan pemain futsal UKM Futsal Universitas Negeri Surabaya.

PENUTUP

SIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang pengaruh latihan *Tabata Circuit Training* terhadap peningkatan kelincuhan pada pemain futsal (Study Ekperimental UKM Futsal Universitas Negeri Surabaya)

1. Terdapat pengaruh latihan *Tabata Circuit Training* terhadap peningkatan kelincuhan pada pemain futsal (Study Ekperimental UKM Futsal Universitas Negeri Surabaya).

SARAN

Sesuai kesimpulan yang sudah dijelaskan, maka peneliti memiliki saran agar penelitian atau latihan ini mampu meningkatkan hasil yang maksimal. Adapun saran yang ditunjukkan untuk beberapa pihak adalah sebagai berikut :

1. Latihan *Tabata Circuit Training* dapat dilakukan pertengahan periodisasi latihan atau saat fase persiapan khusus untuk meningkatkan komponen fisik kelincuhan.
2. Latihan *Tabata Circuit Training* dapat disarankan untuk menjadi menu latihan kelincuhan dengan beberapa variasi yang bermacam macam karna latihan tersebut memiliki hasil yang baik.
3. Untuk meningkatkan latihan tersebut, maka program latihan harus terstruktur agar target dapat tercapai
4. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, penelitian pengaruh latihan *Tabata Circuit Training* dapat digunakan sampel yang lebih banyak agar hasilnya lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Dewi Rusyana dan Prihatanta. 2015. *Hubungan Berat Badan dan Tinggi Badan Dengan Kelincuhan Pemain Futsal Putri UNY*. MEDIKORA, Vol. XVI, No 2 Oktober 2015.
- Fedburner. 2012. *Pengertian olahraga Manfaat Olahragadalam*<http://www.pengertianahli.com/pengertian-olahraga.html>. Di akses pada 2 November 2013
- Yudianto, Lukman. 2009. *Taktik Bermain Sepak Bola dan Futsal: Visi 7*. Andi.
- Harsono. 1998. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam choaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusumah.
- Kardjono, 2008. *Modul Pembinaan Kondisi Fisik. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Lhaksana Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.

Martens, Rainer. (2012) *Successful Coaching-4th Editions*. Human Kinetics Publishers, INC, Champaign, Illinois.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

(Skripsi mila Nurkamila, 2015) *Dampak penerapan latihan tabata terhadap peningkatan kemampuan kecepatan (speed) Universitas Pendidikan Indonesia*.