



MODEL LATIHAN *ESTAFET SPEED TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KAPASITAS PARU PEMAIN EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMK GAJAH MADA

Erisa Purnama Sari¹, Imam Mahfud²

Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

erisapurnama8@gmail.com¹, imammahfud@teknokrat.ac.id²

Received: 10 Juni 2022

Accepted : 28 Juni 2022

Publish: 30 Juni 2022

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of the speed training relay training model with and without the ball on increasing lung capacity in extracurricular futsal players at SMK Gajah Mada. This study used an experimental method with "two groups pre-test-post-test". The population in this study were members of the futsal extracurricular at SMK Gajah Mada Bandar Lampung. The sample was divided into 2 groups using the ordinal pairing system. The test instrument used is the Bleep Test. This study used t-test analysis on the lung capacity of futsal extracurricular players at SMK Gajah Mada.

Keywords: *Relay, Extracurricular, Lung Capacity*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan estafet speed training dengan bola dan tanpa bola terhadap peningkatan kapasitas paru pada pemain ekstrakurikuler futsal SMK Gajah Mada. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan "two group pre-test-post-test". Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler futsal SMK Gajah Mada Bandar Lampung. Sample dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan sistem ordinal pairing. Instrument tes yang digunakan adalah Bleep Test. Penelitian ini menggunakan analisis uji t pada Kapasitas Paru pemain ekstrakurikuler futsal SMK Gajah Mada.

Kata kunci: Estafet, Ekstrakurikuler, Kapasitas Paru

To cite this article:

Sari, Erisa Purnama & Mahfud, Imam (2022). Model Latihan Estafet Speed Training Terhadap Peningkatan Kapasitas Paru Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMK Gajah Mada *Journal of Physical Education*. Vol 3, No (1), Hal 5-8

PENDAHULUAN

Menurut UU No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Indonesia olahraga di bagi atas 3 aspek yaitu, 1) Olahraga Pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan menjadi bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani., 2) Olahraga Rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegembiraan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang seperti kondisi dan nilai budaya masyarakat

setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan., 3) Olahraga Prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. (Gumantan & Fahrizqi, (2020).

Olahraga futsal adalah cabang olahraga permainan sejenis dengan sepakbola yang dilakukan di lapangan yang ukurannya lebih sempit dan kecil, futsal olahraga yang sangat kompleks yang didominasi oleh teknik dasar yang baik serta kemampuan fisik memiliki faktor penting dalam mendukung performa yang dihasilkan oleh atlet futsal jika *skill* baik, fisik tidak baik maka kemampuan maksimal tidak akan tercapai. Peningkatan kemampuan fisik dapat menjadi modal penting bagi setiap pemain. Tujuan meningkatkan kemampuan kardiovaskular atau untuk meningkatkan *Vo2MAX* jika kemampuan *Vo2MAX* seorang atlet baik sekali atau sempurna, maka atlet tersebut tidak akan mudah merasakan kelelahan baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan. Kapasitas aerobik maksimal berkaitan erat dengan fungsi sistem kardiovaskuler yang meliputi paru-paru, jantung, sistem vaskular dan darah yang saling berhubungan dan saling mendukung untuk menyediakan oksigen bagi otot yang bekerja dan mengangkat zat sisa dari otot-otot tersebut. *Vo2MAX* adalah kemampuan untuk menggunakan oksigen selama olahraga, dengan kemampuan *Vo2MAX* yang baik memiliki peran penting dalam olahraga yang memerlukan ketahanan fisik. *Vo2MAX* adalah berapa banyak jumlah oksigen yang mampu digunakan dalam melakukan aktivitas fisik secara intens Satuan dari *Vo2MAX* sendiri adalah ml/kg/min .

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah studi literatur. Zed (2015) mengatakan bahwa metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Penelitian ini akan menggunakan metode eksperimen. metode eksperimen semu (*quasi experiment*), karena ada hubungan sebab dan akibat antar variabel tetapi tidak menggunakan kelompok kontrol. desain eksperimen *Two-grup pretest posttest* ini memiliki 2 data dari hasil pengukuran yaitu *pretest* dan *posttest*.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMK Gajah Mada Bandar Lampung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini bertujuan mengetahui adakah pengaruh estafet speed training dengan bola dan tanpa bola terhadap peningkatan Kapasitas peserta ekstrakurikuler futsal SMK Gajah Mada Bandar Lampung. Hasilnya penelitian akan didapat dari hasil tes berikut ini:

Tes prasyarat

1. Uji normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

2. Uji Hipotesis

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

- 1) Adanya pengaruh latihan *estafet speed training* dengan bola terhadap peningkatan *Kapasitas Paru* Pemain ekstrakurikuler futsal SMK Gajah Mada.
- 2) Adanya pengaruh latihan *estafet speed training* tanpa bola terhadap peningkatan *Kapasitas Paru* Pemain ekstrakurikuler futsal SMK Gajah Mada.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh peningkatan *Vo2Max* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Gajah Mada Bandar Lampung dengan latihan *estafet speed training* 200m dengan bola.
2. Ada pengaruh peningkatan *Vo2Max* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Gajah Mada Bandar Lampung dengan latihan *estafet speed training* 200m tanpa bola.

3. Latihan *estafet speed training* 200m dengan bola dan latihan *estafet speed training* 200m tanpa bola sama-sama baiknya pada peningkatan *Vo2Max* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Gajah Mada Bandar Lampung karena tidak ada perbedaan hasil yang signifikan dari ke 2 latihan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Chan, F., Fkip, P., & Jambi, U. (2012). *Strength Training* (Latihan Kekuatan). 1–10.
- Edwarsyah, Hardiansyah, S., Syampurma, H., & Program. (2017). Pengaruh metode pelatihan circuit training terhadap kondisi fisik atlet pencak silat unit kegiatan olahraga universitas negeri padang. 1–13.
- Emral. (2017). Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik. Kencana. atihan Fisik. Kencana.
- Erliana, M. (2015). Pengaruh latihan kekuatan otot lengan melalui pull up terhadap peningkatan speed track atlet federasi panjat tebing indonesia banjarbaru. 1–7.
- Fery Herwansyah, W. S. (2020). Pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling siswa smp negeri 12 lubuk linggau. 12, 1–11.
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik Dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 143–155.
- Fitranto, N., Hasibuan, M. H., & Irawan, A. (2020). Sosialisasi Peraturan Permainan Futsal Terbaru Tahun 2019 Di Depok. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, SNPPM2020SH – 100.
- Futsal Law Of the Game*. (2021).
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan *Cross Country* Terhadap Vo2max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.
- Gusmadi. (2016). Hubungan eksplosive power otot lengan dan bahu dengan hasil tolak peluru siswa kelas vii smpn 05 teluk kuantan kecamatan kuantan tengah. 1–14.
- Halim, S. (2012). 1 hari pintar main futsal (D. GNR (Ed.)). medpress digital.
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1), 1.
- Hanafi, I., & Christina Yuli Hartati, S. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 28 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03, 189–194.
- Happy, kardiawan I. K., & Ketut, C. adinata kusuma. (2014). Pembentukan dan pembinaan kondisi fisik. *Graha Ilmu*.
- Harsono. (2017). Periodisasi program latihan. Rosda Karya.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribbling sepakbola untuk pemula usia sma. *sport science and education journal*, 1(2).
- Sugiharto. (2014). *Fisiologi olahraga teori dan aplikasi pembinaan olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Global Media.
- Sukadiyanto & Dangsina muluk. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. UNP Press.
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh latihan daya tahan (endurance) terhadap peningkatan vo2max pemain sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).
- Watulingas, I., Jornan.J.V.Rampengan, & Polii, H. (2014). Pengaruh Latihan Fisik *Aerobik* Terhadap *Vo2 Max* Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (*Overweight*). In *Jurnal e-Biomedik* (Vol. 1, Issue 2).
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, I. (2013). Latihan Fisik Karate. 29(4), 1–118.

BIOGRAFI PENULIS

 A portrait of Erisa Purnama Sari, a woman wearing a white hijab and a yellow patterned blouse, set against a solid yellow background.	<p>Erisa Purnama Sari</p> <p>Penulis menyelesaikan pendidikan di SMK Gajah Mada Bandar Lampung. Saat ini sedang menempuh pendidikan di Program Sarjana Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email:</p> <p>erisapurnama8@gmail.com</p>
 A portrait of Imam Mahfud, a man with short dark hair, wearing a dark suit jacket over a white shirt, standing against a plain white background.	<p>Imam Mahfud</p> <p>Penulis merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2018. Pendidikan srjana yang di tempuh oleh penulis adalah S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung dan melanjutkan Pendidikan S2 di Universitas Negeri Jakarta. Penulis dapat dihubungi melalui email:</p> <p>imam_mahfud@teknokrat.ac.id</p>