

Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kecepatan dan Kelincahan SSB Putra Harapan Dampyak Kabupaten Tegal

Muhammad Faturrahman

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

* Coresponding Author. E-mail: fatur270199@gmail.com

Abstract

The rationale for this study is that the training speed of the players is still low, and the agility training is poor because the players do not master the soccer game. Circuit training offers many positive changes to your core skills. The purpose of this study was to determine the effectiveness of SSB speed and agility circuit training Putra Harapan Dampyak, Semarang Regency. This study was conducted using a quantitative approach using the "OneGroups PretestPosttest Design" method. The sample for this study was an SSB Putra Harapan athlete, a Tegal Regency football player. The method used was a sample of 15 players. Collect data using tools used for pre- and post-testing. According to the results of this study, the speed effect of SSB athletes Putra Harapan Dampyak and Tegal Regensi increased after circuit training, with an average pre-workout of 5.80 and an average post-workout of 4.60. After circuit training at SSB Putra Harapan Dampyak, Tegal Regency, the pre-training average was 15.75 and the post-training average was 14.66. This study concluded that there was a significant impact on the provision of speed and agility circuit training to students at the SSB Putra Harapan Dampyak Football School in Tegal Regency. This study can be used as a benchmark when preparing training programs, especially with regard to the speed and agility of football players. Based on these results, circuit training is one of the most effective exercises to increase speed and agility. Additional explorers can use circuit training as an alternative to increase player speed and agility.

Keywords: *circuit training, soccer, speed, agility.*

Abstrak

Alasan penelitian ini adalah kecepatan latihan pemain masih rendah, dan latihan kelincahan kurang baik karena pemain tidak menguasai permainan sepak bola. Pelatihan sirkuit menawarkan banyak perubahan positif pada keterampilan inti Anda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas latihan sirkuit kecepatan dan kelincahan SSB Putra Harapan Dampyak Kabupaten Semarang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode perencanaan pre-test dan post-test OneGroups. Sampel penelitian ini adalah pemain sepak bola Kabupaten Tegal, SSB Putra Harapan. Metode pengambilan sampel ini adalah sampel sebanyak 15 pemain. Memperoleh data menggunakan alat yang digunakan untuk pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil penelitian ini, pengaruh kecepatan lari atlet SSB Putra Harapan Dampyak Kabupaten Tegal meningkat setelah latihan sirkuit menjadi rata-rata 5,80 sebelum latihan dan 4,60 setelah latihan. Setelah latihan sirkuit di SSB Putra Harapan Dampyak, Kabupaten Tegal, rata-rata pra-pelatihan adalah 15,75 dan rata-rata pasca pelatihan adalah 14,66. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian kecepatan dan kelincahan latihan sirkuit pada siswa di Sekolah Sepak Bola SSB Putra Harapan Dampyak Kabupaten Tegal. Kajian ini dapat digunakan sebagai pedoman program latihan khususnya mengenai kecepatan dan kelincahan pada pemain sepak bola. Berdasarkan hasil tersebut, berarti latihan sirkuit merupakan salah satu latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan circuit training sebagai alternatif untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan atlet.

Kata kunci: circuit training, sepak bola, kecepatan, kelincahan

PENDAHULUAN

Semua olahraga adalah kegiatan sistematis yang bertujuan untuk mendorong, mengembangkan, dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosialnya, sebagaimana diatur dalam Pasal 1 Bab 1, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005. bidang ilmu dan teknologi olahraga. Sejarah sepak bola berasal dari abad ke-2 dan ke-3 sebelum Masahi di Cina. Selama Dinasti Han, orang bermain bola dengan mengetuk jaring kecil. Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dengan ditetapkannya aturan dasar dan menjadi sangat populer di kalangan banyak orang. Pada tahun 1869, membawa bola dengan tangan dilarang dalam sepak bola. Pada 1800-an, olahraga ini dibawa ke berbagai belahan dunia oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris. Pada tahun 1904, FIFA dibentuk, dan pada awal 1900-an, berbagai kompetisi diadakan di berbagai negara. Sepak bola adalah olahraga yang menggunakan bola besar dengan kaki, kepala, dan anggota badan, tidak termasuk penjaga gawang. Permainan ini menampilkan dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain. Secara khusus, Kabupaten Tegal memiliki banyak klub sepak bola. Salah satu klub yang ada di Kabupaten Tegal adalah Putra Harapan Dampyak.

Kelincahan adalah salah satu komponen kesegaran atletik yang sangat diperlukan untuk setiap aktivitas yang memerlukan laju perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Selain itu, ketangkasan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan motorik dan keterampilan olahraga, terutama gerakan yang memerlukan koordinasi gerakan. Kelincahan juga sangat penting untuk angka yang membutuhkan tingkat kemampuan beradaptasi yang tinggi terhadap perubahan kondisi permainan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 25 April 2021 dan observasi langsung dilapangan dengan pelatih Arza bahwa pemain sepakbola di klub Putra Harapan Dampyak Kabupaten Tegal masih belum maksimal dalam hal menguasai permainan sepakbola serta peneliti melihat kecepatan dan kelincahan pemain Putra Harapan Dampyak Kabupaten Tegal masih jauh dari yang diharapkan, hal ini terbukti dari hampir setiap pertandingan persahabatan atau kejuaraan pemain Putra Harapan Dampyak Kabupaten Tegal sering mengalami penurunan kecepatan dan kelincahan saat bertanding. Dari permasalahan diatas, masih kurangnya kecepatan dan kelincahan seorang pemain Sepak Bola Putra Harapan Kabupaten Tegal, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini yang berjudul "Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada SSB Putra Harapan Kabupaten Tegal".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test dan post-test kelompok 1. Populasi penelitian ini adalah pemain sepak bola SSB Putra Harapan Dampyak Kabupaten Tegal. Dalam penelitian ini digunakan sampel sebanyak 15 subjek. Lokasi penelitian ini adalah SSB Putra Harapan Dampyak, Kabupaten Tegal. Teknik instrumental penelitian ini menggunakan metode assay dan non-assay. Kami mengumpulkan data dari

penelitian ini menggunakan *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Metode analisis data penelitian ini menggunakan uji pendahuluan, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, pembahasan hasil penelitian disajikan sebagai berikut. Pengaruh latihan sirkuit yang benar terhadap peningkatan kecepatan atlet SSB, dibahas dalam bentuk hasil penelitian Putra Harapan Dampyak, Tegal Regensi, Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efek yang lebih baik sebelum dan sesudah latihan sirkuit, yang dapat dijelaskan sebagai rata-rata atau rata-rata kualifikasi tes 5,80, post-test 4,60, hasil klasifikasi kecepatan lari tergolong sangat baik pada tes pendahuluan 0 atau 0%, 0 atau 0%, 3 orang cukup atau 0% , kurang dari 1 orang atau 6,7% n Kategori 14 kurang dari 93,3%, post-test tergolong sangat baik 1 atau 6,7% atau 6 atau 40%, 4 atau 26,6%, kurang dari 1 atau 6,7 kategori Kurang dari 3 atau 20%. Nilai Sig setelah dilakukan pengujian hipotesis TT sampel berpasangan pada data uji pendahuluan dan lanjutan dari kelompok kecepatan lari. (2 ekor) = 0,000 & lt; Jika 0,05, ambil yang lebih rendah. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan atau perlakuan circuit training. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa circuit training berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari atlet SSB Putra Harapan Dampyak Kabupaten Tegal. Diketahui pula bahwa untuk kelompok Agility, rerata atau nilai rerata tes pendahuluan adalah 15,75 dan tes akhir adalah 14,66. Sejak saat itu, kelincahan pemain SSB Agility Putra Harapan Dampyak Kabupaten Tegal saat pre-test dan sebelum circuit training diketahui masuk dalam kategori sangat baik. 1 atau 6,7% atau 10 atau 66,6%, 4 atau 26,7%, kurang dari 0 atau 0 cukup, kategori 0 atau kurang dari 0%, pada post-test, 11 atau 73,3%, 3 Kategori baik adalah jika 0 orang atau 20%, 1 atau 6,7%, kurang dari 0 atau 0 jika kategorinya 0 atau kurang dari 0%.

Setelah itu, kelompok kelincahan Sig. (2 ekor) = 0,000 & lt; Jika 0,05, ambil yang lebih rendah. Artinya, ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan atau perlakuan circuit training. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit berpengaruh terhadap kelincahan pemain Dampyak SSB Tegalagency Putra Harapan. Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi pergerakan. Kelincahan merupakan salah satu unsur kemampuan atletik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola. Hal ini karena kelincahan yang tinggi memungkinkan pemain untuk menghemat energi dalam permainan. Menyimpang dari penguasaan lawan, melewati lawan, dan menyerang sasaran yang akan membawa kemenangan membutuhkan ketangkasan juga. Seorang pemain tanpa ketangkasan akan sulit untuk menghindari kontak pribadi yang dapat menyebabkan kesalahan pribadi. Berdasarkan penjelasan perhitungan di atas dapat disimpulkan bahwa circuit training berpengaruh terhadap kecepatan lari dan kelincahan atlet SSB Putra Harapan Dampyak di kabupaten tegali.

KESIMPULAN

Setelah latihan *sirkuit* terdapat pengaruh peningkatan kecepatan lari atlet SSB Putra Harapan Dampak dengan nilai rata-rata sebelum latihan 5,80 dan setelah latihan 4,60. SSB Putra Harapan Dampak Kabupaten Tegal yang meningkatkan kelincahan atlet usai latihan sirkuit, nilai rata-rata sebelum latihan 15,75 dan nilai rata-rata setelah latihan 14,66.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar. Pungguh. & Gatot Darmawan (2019). Penerapan Permainan *Ballnastic* Terhadap Hasil Belajar *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol.7. No.3. ISSN:385-389.
- Bola, Sejarah Sepak. "Sepak Bola," 1996.
- Daryanto.Zusyah. Porja & Khoirul Hidayat. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahragal*. Vol.4. No.2.
- Fajaruddin, Ifat. (2016). Efek Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Dan Daya Tahan Otot Pada Pemain Sepakbola Club Ardila Fc Pekalongan Usia 18-20 Tahun.
- Henjilito. Raffly. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi Dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet Ppl Pprovinsi Riau. *Jurnal Sport Area*.
- Romdani, Sakir, And David Agus Prianto. (2018). Pengaruh Latihan Latihan Tabata Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol.1. No. 4.