

Pengaruh Latihan Circuit Training Berbasis Pasir Terhadap Kelincahan Atlet Futsal Blink Fc Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok Timur Tahun 2021

1)***Dadang Warta Candra Wira Kusuma**, 2)**Muhamad Salabi**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM, UNDIKMA

*Corresponding Author e-mail: dadangwartacandravirakusuma@undikma.ac.id

Diterima: Agustus 2021; Direvisi: Agustus 2021; Dipublikasi: September 2021

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan *Circuit Training* terhadap Kelincahan Atlet Blink FC Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok Timur Tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Blink FC yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Sampling* jenuh dengan mengambil seluruh jumlah populasi dijadikan sampel. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Illinois agility run test*. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan rumus *t-test* (uji-t). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: “ada pengaruh Latihan *Circuit Training* Berbasis Pasir terhadap Kelincahan Atlet Blink FC Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok Timur Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dengan diperolehnya hasil analisis uji t test sampel sejenis pada taraf signifikansi 0,05% telah diperoleh nilai t hitung (11,622) > t tabel (1.761). dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Latihan *Circuit Training* Berbasis Pasir terhadap Kelincahan Atlet Blink FC Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok Timur Tahun 2021.

Kata kunci: Circuit Training, Latihan Circuit Training Berbasis Pasir, Kelincahan.

Sitasi: Kusuma, D. W. C. W., Salabi, M. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Berbasis Pasir Terhadap Kelincahan Atlet Futsal Blink Fc Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok Timur Tahun 2021: *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*. 8 (2). 304-311.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan keperibadian. Olahraga banyak dilakukan oleh masyarakat, tidak hanya untuk kesehatan, namun sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Seiring adanya perkembangan dan kemajuan teknologi, bidang keolahragaan mengalami kemajuan yang sangat pesat. Untuk itu perlu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan dibidang keolahragaan, yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang optimal pada suatu kejuaraan baik ditingkat regional maupun nasional bahkan sampai internasional. Sebagai contoh olahraga yang paling banyak digemari bahkan diseluruh dunia yaitu olahraga futsal.

Menurut Sugono (dalam Pradipta, dkk, 2017), “futsal adalah olahraga permainan sepakbola, dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri atas lima orang”. Menurut Justinus Lhaksana (2006: 7), “futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis”. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak

ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi.

Dalam permainan futsal pemain tidak hanya dituntut untuk bergerak, tetapi pemain juga dituntut menerapkan gerak fisik yang lain, seperti berlari dan berbelok secara tiba-tiba, bahkan bisa memutar badan 180 derajat, melompat, dan menghindari kontak fisik dengan lawan. Hal tersebut membutuhkan kelincahan yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh *Milanovic et al* (dalam Wahyudi 2018), "Seorang atlet harus memiliki kelincahan yang baik untuk merubah gerakan tubuh secara cepat dan efektif, Karena selama pertandingan pemain melakukan gerakan seperti berlari dan merubah arah gerakan secara cepat baik dalam menggiring bola maupun menghalangi pergerakan musuh. Hal serupa yang di ungkapkan oleh *Bhardwaj*, (dalam Sholikhin dkk, 2019), "Seorang pemain atau atlet futsal harus mempunyai kelincahan (*agility*) agar bisa melewati hadangan lawan atau menghindari *tackle* dari lawan".

Kelincahan (*agility*) merupakan komponen biomotor gabungan antara kecepatan (*speed*), dan kelentukan (*flexibility*) dan keseimbangan (*ability*), Trisnowiyanto (dalam, Asshiddiqi dkk, 2020). Sedangkan menurut Widiastutik, (2015, 137) "Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya". Jika komponen fisik sudah terpenuhi pada setiap individu pemain. Maka akan lebih mudah untuk mempraktekan permainan futsal yang baik. Untuk mencapai kelincahan yang maksimal dalam bermain futsal tentunya harus ada komponen kondisi fisik lain yang mendukung yaitu kecepatan dan kekuatan otot tungkai bawah agar pemain bisa bergerak dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, *Bhardwaj et al*, (dalam sholikhin, 2020).

Salah satu cara untuk meningkatkan kelincahan yaitu dengan latihan yang baik dan terprogram. Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan, Bomp (dalam Seneva, 2018). Sedangkan menurut Harsono (1988: 101) mengemukakan bahwa "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban atau pekerjaannya".

Menurut *Gopinthan* (dalam Sholikhin dkk, 2020), salah satu latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah latihan sirkuit (*circuit training*). Menurut Soekarman (dalam Seneva, 2018), latihan *circuit* adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Latihan *circuit* mencakup latihan untuk: 1) kekuatan otot, 2) ketahanan otot, 3) kelentukan, 4) kelincahan, 5) keseimbangan dan 6) ketahanan jantung paru. Latihan-latihan harus merupakan siklus sehingga tidak membosankan. Latihan *circuit* biasanya satu sirkuit ada 6 sampai 15 stasiun, berlangsung selama 10-20 menit. Istirahat dari stasiun ke lainnya 15-20 detik

Menurut pengamatan peneliti, latihan *circuit training* yang dilakukan untuk melatih kelincahan biasanya dilaksanakan di lapangan yang berumput

atau lapangan pada umumnya. Pada penelitian ini latihan *circuit training* akan dilaksanakan di atas pasir pantai. Latihan kelincahan di pasir merupakan salah satu opsi yang dapat diambil pelatih dalam melatih kelincahan. Seperti yang diungkapkan oleh Kumar (dalam Syahgrinata, 2019) menyatakan “*Sand is a great training tool for improving speed and agility. It provides resistance that challenges your muscles, helping to make faster and more explosive*”. Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pasir merupakan alat latihan yang besar untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dimana hambatannya merangsang ke otot untuk jadi lebih cepat dan eksplosif. Selain itu, karakteristik pasir bersifat lunak yang tidak terlalu membebani persendian sehingga sangat cocok sebagai media dalam berlatih kelincahan yang menuntut gerakan yang eksplosif.

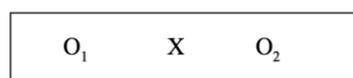
Dalam beberapa kasus yang peneliti temukan, salah satunya adalah pada atlet futsal BLINK FC di Kecamatan Sambelia, Kabupaten Lombok Timur. Mereka dituntut untuk berlatih dengan baik dan terprogram, untuk mencapai sebuah hasil yang diinginkan. Tim tersebut berlatih untuk meraih sebuah kemenangan dalam setiap pertandingannya, hingga mencapai titik dimana mereka meraih kesuksesan dari hasil latihan yang sudah dilakukan. Setelah peneliti melihat ketika pemain BLINK FC melakukan latihan, dalam pertandingan, maupun latihan tanding, banyak pemain yang masih kesulitan pada saat melewati lawan, mudah kehilangan bola, sulit untuk mengubah arah, dan sulit untuk melakukan akselerasi pada saat satu lawan satu.

Dari permasalahan tersebut dapat diindikasikan bahwa kelincahan pada pemain futsal BLINK FC masih kurang dan jauh dari kategori baik, sehingga tidak jarang kalah bersaing dengan tim lawan yang mempunyai kelincahan di atas rata-rata. Melihat pentingnya kelincahan dalam olahraga futsal, maka peneliti berinisiatif untuk melakukan eksperimen dalam memecahkan masalah tersebut dengan mencoba memberikan latihan *circuit training* berbasis pasir dengan menggunakan 6 stasiun/pos.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, di mana penelitian ini mengenai hubungan sebab akibat. Menurut Suharsimi Arikunto (1990: 272), penelitian eksperimental merupakan penelitian yang bertujuan mengetahui akibat yang terjadi pada subjek penelitian setelah diberisuat tindakan atau perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2010:111).



Gambar 1. Desain Penelitian Sumber: Sugiyono (2010:111)

Dalam konteks penelitian tentunya harus memiliki populasi yang akan diteliti. “Populasi penelitian ini adalah atlet futsal BLINK FC Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok Timur. Sampel dalam penelitian ini adalah

seluruh jumlah pemain BLINK FC, yang berjumlah 15 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Sampling jenuh*. *Sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.

Dalam penelitian ini instrument test yang digunakan dalam menguji kelincahan adalah *Illinois agility runt test*, Widiastuti (2015:141). Teknik pengumpulan data dalam penelitian yaitu menggunakan tes dan pengukuran Instrumen (*Illinois agility runt test*). Test sebagai instrument pengumpulan data merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur,

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data *pre-test* yang didapat dari jumlah kemampuan atlet dalam melakukan *Illinois agility runt test* sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan *Illinois agility runt test* setelah sampel diberi perlakuan *circuit training* berbasis pasir. Data yang terkumpul merupakan data kasar yang selanjutnya dilakukan penghitungan atau analisis data.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t berpasangan atau biasa disebut uji t test sampel sejenis (*dependent sample*) karna distribusi data data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk kebutuhan pengolahan data hasil pengukuran kelincahan dibutuhkan tabel kerja. Berdasarkan data tersebut baik sebelum menjalani treatment maupun setelahnya seperti yang tertera pada tabel di bawah ini:

Table 1. Hasil Pengukuran Kelincahan

No	Nama	XI	XII	D (XII-XI)	D ²
1	Asrarullah	16,69	15,21	-1,48	2,1904
2	Heriy. M	16,70	15,38	-1,32	1,7424
3	Reza. K	17,91	17,77	-0,14	0,0196
4	Romiy. F	17,59	15,79	-1,8	3,24
5	Wafik. Z	17,12	15,56	-1,56	2,4336
6	Sunardi	17,60	15,69	-1,91	3,6481
7	M. Tegar	17,42	16,39	-1,03	1,0609
8	Sulton. I	16,96	15,27	-1,69	2,8561
9	Zulfan	16,88	15,74	-1,14	1,2996
10	Sahril andani	17,60	16,56	-1,04	1,0816
11	Feri irawan	19,20	17,64	-1,56	2,4336
12	Zainal	16,59	15,37	-1,22	1,4884
13	Juandi	17,83	16,64	-1,19	1,4161
14	Andi	18,11	17,15	-0,96	0,9216
15	Habib	17,94	16,64	-1,3	1,69
N	15				
Σ		262,14	242,8	-19,34	27,522

Setelah menyusun table kerja langkah selanjutnya yaitu mendistribusikan data ke dalam rumus menggunakan rumus t berpasangan.

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

$$t = \frac{-19,34}{\sqrt{\frac{15 \cdot 27,522 - (-19,34)^2}{15 - 1}}}$$

$$t = \frac{-19,34}{\sqrt{\frac{412,83 - 374,035}{14}}}$$

$$t = \frac{-19,34}{\sqrt{\frac{38,795}{14}}}$$

$$t = \frac{-19,34}{\sqrt{2,771}}$$

$$t = \frac{-19,34}{1,664}$$

$$t = 11,622$$

Keterangan :

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*post- test* dan *pre-test*)

N = Jumlah sampel yang digunakan

XI = Pre-test kelincahan

XII= Post-test kelincahan

Menguji nilai t

Hsil perhitungan t berdsarkan rumus diatas adalah t hitung yaitu 11.622 yang dibandingkan dengan t table pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ pada derajat kebebasan N-1 (15-1 = 14) yaitu 1.761.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji t berpasangan terhadap data *pretest dan post-test* kelincahan menggunakan instrument test *Illinois agility runt test* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, telah ditemukan nilai signifikasi t hitung $> t$ table (11.622 $>$ 1.761) Sehingga hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi "Tidak Ada Pengaruh *Circuit Training* Berbasis Pasir Terhadap Kelincahan Atlet BLINK FC Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok Timur Tahun 2021, dinyatakan ditolak dan hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi "Ada Pengaruh *Circuit Training* Berbasis Pasir Terhadap Kelincahan Atlet BLINK FC Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok Timur Tahun 2021, dinyatakan diterima. Hal ini berarti ada pengaruh *Circuit Training* Berbasis Pasir Terhadap

Kelincahan Atlet BLINK FC Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok Timur Tahun 2021.

Atlet atau pemain harus melakukan latihan untuk meningkatkan kondisi fisiknya supaya penampilan dan performa di atas lapangan mendapatkan hasil yang maksimal. Menurut Saputro (dalam, Abdullah., 2020) menjelaskan bahwa latihan adalah bentuk usaha dari olahraga yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin hari semakin bertambah yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Menurut sukadiyanto (dalam, Syhgrinata, 2019) komponen kelincahan merupakan perpaduan dari unsur kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi. Sedangkan menurut Ali Maksun (dalam Syhgrinata, 2019) Kelincahan (Agility) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh yang berfungsi dalam mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap performa atlet di dalam lapangan. Menurut Widodo (dalam, Abdullah 2020), menyatakan bahwa kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah dan posisi dengan cepat secara efektif dari tempat awal ke tempat yang akan dituju sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Sedangkan menurut Musliadi (dalam Abdullah., 2020) menyatakan bahwa kelincahan juga bisa diartikan sebagai suatu ketangkasan tubuh dalam melakukan gerakan dengan waktu yang relatif singkat secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh, serta sadar akan posisi tubuh.

Metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *circuit training* berbasis pasir, artinya latihan *circuit training* tersebut dilaksanakan di pasir pantai. Di dalam latihan *circuit* terdapat beberapa pos latihan. Jumlah pos yang digunakan dalam penelitian ini adalah 6 pos, dengan jenis latihan yang berbeda. Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sivamani (2014) dengan judul "*Effect of Sand Training with and without Plyometric Exercises on Selected Physical Fitness Variables among Pondicherry University Athlete*" menyatakan bahwa pelatihan yang dilakukan di media pasir selama 6 minggu dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali latihan dalam seminggu, secara signifikan dapat meningkatkan kelincahan.

Latihan *circuit training* di pasir sangat baik untuk melatih kelincahan, Selain mendapat beban intern dari dalam tubuh berupa berat badan tubuh, *circuit training* di media pasir ini juga memberikan beban ekstern dari luar tubuh berupa beban dari media pasir. Sehingga pemain yang dilatih di media pasir ini mendapatkan beban 1,5 kali lipat, yang menjadikan peningkatan kelincahan setiap pemain lebih signifikan. Berlatih kelincahan pada media pasir memiliki pengaruh lebih dari pada berlatih kelincahan di lapangan biasa. Hal ini dikarenakan pasir merupakan salah satu opsi tempat latihan yang dapat dipakai oleh pelatih dalam melatih kelincahan. Seperti yang diungkapkan oleh Kumar (dalam Abdullah., 2020) "*Sand is a great training tool for improving speed and agility. It provides resistance that challenges your muscles, helping to make faster*

and more explosive". Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pasir merupakan alat latihan yang besar untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dimana hambatannya merangsang otot untuk jadi lebih cepat dan eksplosif. Selain itu, media pasir bersifat lunak yang tidak terlalu membebani persendian sehingga sangat cocok sebagai media dalam berlatih kelincahan yang menuntut gerakan yang eksplosif. Seperti yang diungkapkan oleh Barrett et al., (dalam Abdullah., 2020) "*..the higher absorptive qualities of sand can reduce the peak deceleration forces encountered upon impact with the training surface*". Dari pendapat tersebut berlatih di permukaan pasir dapat membantu mengurangi tekanan pada persendian saat melakukan deselerasi selama latihan. Dengan demikian kemungkinan cedera pada persendian yang dapat dikurangi apabila berlatih dengan media pasir

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa "Ada Pengaruh Latihan *Circuit Training* Berbasis Pasir Terhadap Kelincahan Atlet BLINK FC Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok Timur Tahun 2021.

SARAN

1. Bagi atlet BLINK FC agar terus berlatih dengan giat dan bersungguh-sungguh agar mendapatkan hasil yang maksimal.
2. Bagi pelatih BLINK FC untuk memberikan program latihan yang bervariasi dan terprogram dengan baik khususnya program latihan untuk meningkatkan kelincahan.
3. Bagi peneliti yang lain atau peneliti selanjutnya, diharapkan bisa menjadi referensi dan perlu adanya pengembangan mengenai latihan sirkuit (*circuit training*) untuk meningkatkan kelincahan ataupun beberapa komponen kondisi fisik yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Press.
- Bayu Surya Setyaji. (2016). *Penguasaan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Peserta Ukm Futsal Putera Unnes Tahun 2015*. Skripsi, Universitas Negri Semarang.
- Dawes. J & Roozen, M. 2012. *Developing Agility and Quickness (Sport Performance Series)*. Human Kinetics. Champaign.
- Firman Sholikhin, Yunus, Abdullah. (2020). *Circuit Training Di Media Pasir Lebih Berpengaruh Secara Signifikan Unruk Meningkatkan Kelincahan Dibandingkan Circuit Training Di Media Keras (Studi Kasus Pada Pemain Sepak Bola Di Kelompok Reguler Akedemi Arema Fc U-16)*. Jurnal Sport Science. FIK Universitas Malang.

- Galih Dwi Pradipta, Danang Aji Setyawan, Buyung Kusumawardhana, Ibnu Fatkhu Royana. (2017). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris. Skripsi*, Universitas PGRI Semarang.
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hulfian Lalu. (2015). *Statistic Penelitian Untuk Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. CV. Garuda Ilmu. Selong.
- Hulfian Lalu. (2015). *Statistic Penelitian Untuk Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. CV. Garuda Ilmu. Selong.
- Justinus Lhaksana. (2012). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta. (2002). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan RdD*. Bandung: Afabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan RdD*. Bandung: Afabeta.
- Vannica Syahgrinata. (2019). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Menggunakan Media Pasir Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Pb. Surya Mas Bangka Usia 13-14 Tahun. Skripsi*, Universitas Negeri Jakarta.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada Jakarta.
- Yesa Okta Seneva. (2018). *Pengaruh Latihan Beban Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2 Max Dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Fc Uny Dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2018*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.