

PENGARUH LATIHAN *CONTINUOUS RUNNING* “*FULL FIELD DAN SIDE TO SIDES*” TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI

Ramadhany Hananto Puriana¹, M. Affan Fauroni², Suryansah³

email: ramadhany@unipasby.ac.id¹, affanfauroni2202@gmail.com², suryansah@yaho.com²

Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana^{1,2}, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi³

Abstrak

Penelitian ini ingin menguji dan mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Continuous Running* “*full field dan side to sides*” terhadap peningkatan kebugaran jasmani khususnya yang dilakukan pada atlet Subangkit Soccer School. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Latihan *Continuous Running full field dan side to sides* dapat mempengaruhi peningkatan kebugaran jasmani yang dilakukan pada atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo?”. Tujuannya adalah untuk mendeskripsikan pengaruh latihan *Continuous Running full field dan side to sides* terhadap peningkatan kebugaran jasmani yang dilakukan pada atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo. Dalam penelitian ini terdiri dari 30 orang, dibagi 3 kelompok yaitu kelompok eksperimen *full field* dan kelompok eksperimen *side to sides* dan kelompok kontrol yang masing-masing dalam setiap kelompok berjumlah 10 orang. Untuk penentuan dalam pengelompokan sampel penelitian menggunakan metode acak atau *random sampling*. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji T untuk mengetahui hasil presentase data yang telah dihitung. Yang mana untuk eksperimen *full field* diperoleh nilai sebesar 22,807%, sedangkan untuk eksperimen *side to sides* diperoleh nilai sebesar 13,445%.

Kata kunci: Latihan *Continuous Running* “*full field dan side to sides*”, Peningkatan Kebugaran Jasmani, Permainan sepakbola.

Abstract

This study wants to test and find out whether there is an influence of *Continuous Running* exercises "full field and side to sides" on increasing physical fitness especially those carried out on Subangkit Soccer School athletes. The formulation of the problem in this study is "Are *Continuous Exercises Running full field and side to sides* can affect the increase in physical fitness performed on athletes in the Sub-District of Porong Soccer School in Sidoarjo Regency?". The aim is to describe the effect of full field and side to side *Continuous Running* exercises on the increase in physical fitness performed on athletes in the Sub-District of Porong Soccer School, Sidoarjo Regency. In this study consisted of 30 people, divided into 3 groups namely the full field experimental group and the side-to-side experimental group and the control group, each in 10 groups. For the determination in grouping the study sample using a random method. The statistical test in this study used the T test to find out the results of the percentage data that had been

calculated. Which for full field experiments obtained a value of 22.807%, while for the side-to-sides experiment obtained a value of 13.445%.

Keywords: Continuous Running Exercises "full field and side to sides", Increased Physical Fitness, Football Games.

A. Pendahuluan

Sepakbola saat ini telah menyihir banyak orang di semua kalangan manapun di seluruh dunia. Cabang olahraga satu ini sangatlah digemari banyak orang karena aktivitas olahraga permainannya sangatlah sederhana dan dapat dilakukan dengan sarana dan prasarana seadanya. Hal ini terbukti dengan banyaknya sekolah sepakbola yang lahir pada setiap daerah maupun kota diseluruh penjuru dunia. Salah satunya yaitu di Subangkit Soccer School di Porong Kabupaten Sidoarjo. Selain itu sepakbola juga banyak mengandung unsur-unsur kesenangan, dimana pada permainan cabang olahraga ini mempunyai banyak ragam teknik dan suatu pola permainan, hingga gaya atau *style* pemain. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai (kaki) kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan (tangan) di daerah tendangan hukuman pinalti. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan. Suatu regu menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau draw (Sucipto, 2000). Dalam sepakbola, kesegaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Kesegaran jasmani yang bagus akan sangat berdampak positif bagi para pemain, misalnya peningkatan daya tahan (*endurance*). Para pemain yang kesegaran jasmaninya bagus maka akan bagus pula dalam bermain sepakbola. Menurut Suharjana (2006) kesegaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan secara berlebihan. Adapun beberapa *instrument* dalam kesegaran jasmani untuk mengetahui kemampuan daya tahan fisik tubuh seseorang yaitu dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes naik turun bangku, dan tes lari 2400 meter. Pada penelitian ini instrument tes kesegaran jasmani yang dipakai adalah tes lari 2400 meter untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani. Selain kesegaran jasmani, dalam sepakbola terdapat beberapa komponen-komponen yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, diantaranya teknik, strategi dan juga fisik. Untuk teknik yang harus dikuasai oleh pemain antara lain yaitu teknik dasar passing, teknik dasar dribbling, teknik dasar shooting, teknik dasar heading. Teknik-teknik ini minimal harus dikuasai oleh pemain untuk menjadi pemain yang profesional. Selain teknik yang harus dikuasai, pemain juga harus memahami strategi yang diberikan oleh pelatih agar dalam permainan sepakbola menghasilkan sebuah permainan yang bagus dan memenangi suatu pertandingan. Tidak cukup dengan teknik maupun strategi, pemain juga harus memiliki fisik yang bagus karena sepakbola adalah cabang olahraga yang memerlukan intensitas yang sangat tinggi. Oleh karena itu pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus selama waktu permainan dalam cabang olahraga sepakbola yang sudah diatur yaitu kurang lebih 90 menit.

Menurut Muhyi Faruq (2008) beberapa unsur kebugaran tubuh yang termasuk dalam permainan dan olahraga sepakbola adalah:

- a. Kecepatan-gerak-reaksi (*speed*);
- b. Kekuatan (*strength*);

- c. Daya tahan – otot - kardiovaskuler (*endurance*);
- d. Keseimbangan (*balance*);
- e. Kelentukan (*flexibility*);
- f. Kelincahan (*agility*);
- g. Koordinasi (*coordination*).

Salah satu unsur yang sudah dijelaskan diatas yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola yaitu *endurance*. *Endurance* adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan rutin sehari-hari (<https://www.scribd.com/cardiorespiratory-endurance>). *Endurance* sendiri ada beberapa macam bentuk latihan misalnya *continuous running*, *fartlek*, *circuit training*, *interval training* dan lain sebagainya. Untuk mencapai fisik yang bagus dalam permainan sepakbola maka diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani pemain. Salah satu jenis latihan *endurance* yang mampu melatih fisik dan kebugaran jasmani pada pemain sepakbola adalah latihan *continuous running*. Menurut K. Sparjan Raju dan K.P. Prashobhit (2016) *Continuous Running* melibatkan lari terus – menerus untuk jarak yang relatif jauh. Wilt (1968) juga mengelompokkan pelatihan *Continuous Running* ke dalam dua kategori yaitu *Continuous Slow – Running Training* dan *Continuous Fast – Running Training*. *Continuous running* merupakan latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa berhenti dan tanpa jeda untuk istirahat. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kategori *Continuous Slow – Running Training*. Adapun bentuk-bentuk latihan *continuous Slow – running training* yang salah satunya yaitu “*full field*” dan “*side to sides*”. Kedua bentuk latihan tersebut yang sering digunakan dalam latihan *continuous slow – running training*. Hal-hal diatas berkaitan erat dalam menunjang keberhasilan suatu prestasi yang optimal. Melakukan latihan *Continuous slow – running training* menggunakan bentuk latihan *full field* dan *side to sides* dalam sepakbola memiliki peranan penting untuk kebugaran jasmani. Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Continuous Running* “*ful field* dan *side to sides*” Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani.

B. Metode

1. Identifikasi Variabel

Dari penelitian ini yang sudah diuraikan variabel penelitiannya dibagi menjadi tiga, yaitu:

- 1.) Variabel bebas yaitu *continuous running full field* (X^1)
- 2.) Variabel bebas yaitu *continuous running side to sides* (X^2)
- 3.) Variabel terikat yaitu peningkatan kesegaran jasmani (Y)

2. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiono (2011) Variabel adalah objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik sebuah kesimpulan. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Dari beberapa uraian diatas maka dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

3. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006). Populasi keseluruhan yang digunakan adalah atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo yang berusia 14 – 16 tahun sebanyak 30 orang yang berjenis kelamin putra sedangkan untuk putri tidak ada.

4. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006). Sampel yang digunakan adalah atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo sebanyak 30 orang yang berjenis kelamin putra. Semua populasi di jadikan sampel karena jumlah relative sedikit. Untuk penentuan dalam pengelompokkan sampel penelitian ini menggunakan metode acak atau yang disebut *random*. Yang dimaksud dengan metode acak (*random*) adalah metode dimana sample dimasukkan secara acak di suatu kelompok tertentu. Pada pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama 3 kali seminggu dengan total 16 kali pertemuan.

5. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Suharsimi Arikunto, 2010). Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada atlet Subangkit Soccer School adalah tes lari 2400 meter. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo untuk putri tidak ada. Tes lari 2400 meter yang dirancang oleh Cooper adalah salah satu bentuk tes lapangan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Peserta tes harus berlari secepat – cepatnya menempuh jarak 2400 meter.

Berikut tata cara pelaksanaan lari 2400 meter:

- 1) *Start* tes lari 2400 meter menggunakan *start* berdiri
- 2) Peserta tes berdiri dibelakang garis start, tunggu aba – aba pluit di bunyikan. Jika aba – aba pluit sudah berbunyi maka peserta memulai untuk berlari.
- 3) Peserta tes melakukan lari dengan jarak yang ditempuh adalah 2400 meter.
- 4) Harus berlari secepat – cepatnya dengan mengatur tempo dan ketahanan aerobik.
- 5) Waktu diambil sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik).
- 6) Peserta finish dengan waktu yang cepat maka baik pula norma tes penilaiannya.

Berikut ini merupakan rangkaian tabel tes lari 2400 meter (menurut Cooper) Kegunaan: Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes lari 2400 meter (Cooper) tujuannya untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernafasan. Adapun alat yang digunakan untuk penelitian ini yaitu meliputi *Stopwatch*, pluit, bendera start, nomor dada, cone, dan alat tulis.

6. Teknik Pengumpulan Data

Dalam melakukan pengumpulan data, pertama kali yaitu memberikan arahan kepada seluruh atlet. Kemudian melakukan *pretest* kepada semua sampel yang mana hasilnya akan dilanjutkan ke *treatment*. Kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui adakah pengaruh dari *treatment* yang diberikan.

7. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan setelah data *pretest* dan *posttest* sudah terkumpul. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji-t. Teknik ini digunakan untuk mengetahui perbedaan *mean* yang saling berhubungan. Selanjutnya data yang sudah diperoleh akan dianalisis menggunakan statistik. Sebelum melangkah ke uji-t, ada

prasyarat yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Uji ini dilakukan apakah distribusi dari semua variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS *statistic for windows version 22* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan kriteria pengujian jika nilai *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memberikan keyakinan bahwa sekumpulan data yang terkumpul dalam serangkaian analisis memang berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda dengan keragamannya (*homogen*).

3. Uji Hipotesis

Uji-t amatan ulangan (*paired sample t-test*) digunakan untuk menguji perbedaan dua mean data hasil tes awal (*pretest*) dan data hasil tes akhir (*posttest*). Pada awal penelitian, sebelum pemberian perlakuan (*treatment*) dilakukan tes awal (*pretest*).

Presentase peningkatan =

$$\frac{\text{Mean Differect}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Mean Differect = *Mean posttest* - *mean Pretest*

$$\text{Mean Differect} = \text{Mean posttest} - \text{mean Pretest}$$

Uji LSD (*Least Significance Different*) Uji LSD digunakan untuk menguji pasangan mulai mean dengan taraf signifikansi 95% pada pengujian *One Way Anova*.

C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *continuous running full field* dan *side to sides* terhadap peningkatan kesegaran jasmani yang dilakukan pada atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo. Pada penelitian ini diperoleh data *pretest* (sebelum ada perlakuan) dan data *posttest* (setelah ada perlakuan). Hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* berdasarkan hasil yang diperoleh.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Analisis statistik menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov satu sampel yang dilakukan dengan program SPSS 22. Distribusi yang akan diuji normalitasnya adalah dua data *pretest* dan *posttest*. Setelah dilakukan perhitungan uji normalitas dari data peserta tes didapatkan hasil sebagai berikut : Data yang diperoleh dari hasil *pretest* seperti yang ditunjukkan pada tabel diatas, bahwa untuk nilai *prabilitas* atau *signifikansi 2-tailed* untuk hasil *pretest* kelompok eksperimen *full field* sebesar 0,408, sedangkan kelompok eksperimen *side to sides* sebesar 0,899 dan untuk kelompok kontrol sebesar 0,674. Yang artinya bahwa data memiliki taraf signifikansi lebih dari 0,05 yaitu data diatas berdistribusi normal. Data yang sudah diperoleh dari hasil *pretest* seperti yang ditunjukkan pada tabel diatas, bahwa untuk nilai *prabilitas* atau *signifikansi 2-tailed* untuk hasil *posttest* kelompok eksperimen *full field* sebesar 0,482, kelompok eksperimen *side to sides* sebesar 0,952 dan untuk kelompok kontrol

sebesar 0,942. Yang artinya bahwa data memiliki taraf signifikansi lebih dari 0,05 yaitu data diatas berdistribusi normal.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari *varians* yang sama atau tidak. Pada penelitian ini, uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 22. Berdasarkan, hasil yang didapat diketahui bahwa hasil uji homogenitas memiliki taraf signifikansi 0,905 untuk data *pretest* sedangkan untuk data *posttest* memiliki taraf signifikansi 0,935 yang artinya $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki varians homogen.

c) Uji T

Hasil uji t dalam penelitian ini diperoleh nilai $p < 0,05$. Yang artinya ada pengaruh dari kedua eksperimen latihan *continuous running* terhadap peningkatan kesegaran jasmani khususnya pada atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo.

Berdasarkan hasil penelitian data pada hipotesis dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *continuous running full field* dan *side to sides* terhadap peningkatan kesegaran jasmani khususnya pada atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo. Hasil analisis data penelitian dapat diketahui bahwa nilai rata-rata adalah *posttest* lebih besar daripada *pretest* yaitu dimana yang memperoleh nilai atau waktu yang terkecil adalah kategori nilai yang bagus dan sebaliknya jika memperoleh nilai atau waktu yang terbesar adalah kategori nilai yang kurang. Untuk eksperimen *full field* diketahui $(8,8000 > 11,4000)$ sedangkan eksperimen *side to sides* diketahui $(10,3000 > 11,9000)$. Setelah diketahui rata-rata *posttest* dan *pretest*, selanjutnya untuk mengetahui persentase peningkatan kesegaran jasmaninya adalah dilakukan perhitungan $(\text{Mean difference} / \text{mean pretest} \times 100\%)$ yaitu $(2,6 / 11,4000 \times 100\%)$ untuk eksperimen *full field*. Berdasarkan hasil perhitungan persentase diperoleh hasil 22,807% sedangkan untuk eksperimen *side to sides* yaitu sebesar 13,445%. Maka dapat diketahui latihan eksperimen *full field* lebih berpengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang yaitu memperoleh nilai sebesar 22,807%.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan peningkatan kesegaran jasmani yang dilakukan pada atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *continuous running full field* terhadap pningkatan kesegaran jasmani sebesar 22,807%.
2. Ada pengaruh latihan *continuous running side to sides* terhadap peningkatan kesegaran jasmani sebesar 13,445%.
3. Dari kedua latihan tersebut latihan *continuous running full field* lah yang paling efektif untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Daftar pustaka

- Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira
Agus Salim. 2008. "*Buku Pintar Sepakbola*". Bandung: Nuansa.

- Ali Maksum. (2012). *Metode Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O and Carlo Buzzichelli. 2015. *Periodization Training for Sports*. Third Edition. Pages cm
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dekdikbud.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Djoko Pekik Irianto. 2009. *Pelatihan Pelatih Fisik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Drs. Moh. Gilang, M.Pd. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Endang Rini S. Dan Fajar Sri W. 2008. *Senam Kebugaran*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- ERIC C. BATTY. 2011. *COACHING MODERN SOCCER – ATTACK*. Bandung: CV. PIONIR JAYA.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: CV Kesuma.
<https://www.scribd.com/doc/179884160/cardiorespiratory-endurance-pdf#>
- Johansyah Lubis. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, Joseph. 2004. *Soccer steps to success*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Mr. K. SPARJAN RAJU & Dr.K.P.PRASHOBHIT. 2016. *Effect of continuous running and interval running on selected physical and physiological parameters*. Lulu Publications.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepak Bola*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- M. Sudhakar Babu dan Pau Kumar. 2014. *Effect of continuous running fartlek and interval training on speed and coordination among male soccer players*. New York: The Authors
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. 2013. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.