

Pengaruh Bentuk Latihan Daya Tahan Menggunakan Bola Terhadap Peningkatan V02max Pemain Sepakbola SMP Pembangunan UNP Kota Padang

Ade Fitriandi Saragi^{1*}, Roma Irawan², Eri Berlian³, Ikhwanul Arifan⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: adefitrandi@gmail.com

ABSTRAK

Masalah Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan V02max pemain Sepakbola SMP Pembangunan UNP Kota Padang. Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan V02max diantaranya yaitu Bentuk Bentuk Latihan Daya Tahan Menggunakan Bola. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Daya Tahan Menggunakan Bola terhadap kemampuan *Vo2max* pemain Sepakbola SMP Pembangunan UNP Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan dilapangan Sepakbola SMP Pembangunan UNP Kota Padang dimulai dari bulan Desember sampai Januari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SMP Pembangunan UNP Kota Padang yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan *Blepp test*. Tes terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan 16 kali pertemuan dengan menggunakan Bentuk Bentuk Latihan Daya Tahan Menggunakan Bola dan di akhiri dengan *post test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. $t_{hitung} = 9.429$ sedangkan $t_{tabel} = 2.086$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $n = 9$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.429 > 2.086$) maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Daya Tahan Menggunakan Bola Terhadap Peningkatan V02max Pemain Sepakbola SMP Pembangunan UNP Kota Padang..

Kata kunci: Bentuk Latihan Daya Tahan Menggunakan Bola, Daya tahan, Sepakbola

THE INFLUENCE OF ENDURANCE TRAINING FORMS USING BALLS ON INCREASING V02MAX OF FOOTBALL PLAYERS AT UNP DEVELOPMENT MIDDLE SCHOOL IN PADANG CITY

ABSTRACT

The problem in this research is the low passing ability of Padang City UNP Development Middle School football players. There are many training methods that can improve passing skills, including Small Sided Games. This research aims to see whether there is an influence of Small Sided Games on the Football Passing Ability of Padang City UNP Development Middle Schools. This type of research is a quasi-experiment carried out on the soccer field of UNP Development Middle School in Padang City starting from December to January 2024. The population in this research is 25 players from UNP Development Middle School in Padang City. Sampling used a purposive sampling technique with a sample size of 20 people. Data collection was carried out by passing test. The test consists of a pre-test first, then treatment is given in 16 meetings using Small Sided Games and ends with a post test. Data analysis and research hypothesis testing used the t-test with a significant level of $\alpha = 0.05$. It is accepted that there is an influence of small sided games on increasing passing football players at UNP Development Middle School in Padang City.

Keywords : *Forms of Endurance Training Using Balls, Endurance, Football*

PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi pemain ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak factor. factor tersebut dapat dikelompokkan menurut Qadavi, Randa dan John (2019) :“Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Factor internal adalah factor yang berasal dari potensi yang ada pada pemain atau dengan kata lain berasal dari kemampuan pemain itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya.

Sedangkan factor eksternal Putra, Arwandi, & Yendrizal (2024) adalah factor yang dapat mempengaruhi prestasi pemain dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain sebagainya”. Smith (2006) “Peningkatan prestasi juga didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status pemain, gizi, dan lain-lain. Rahman, afrizal, & Lesmana (2021) Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal

Menurut Yuliandra E., Alnedral, A., & Fardi, A. (2018) Sepakbola adalah cabang olahraga beregu yang membutuhkan kerja sama antar pemain dan keterampilan dari gerakan individu pemain yang matang untuk dapat memainkan bola dengan baik. Soniawan V., & Irawan, R. (2018) untuk dapat memainkan bola dengan baik seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan gerakan individu (individual skills) yang baik seperti passing, Daya tahan, shooting, ball control, dan heading, syahputra, ikram & Arwandi (2019) Apabila seorang pemain gerakan individu (individual skill) yang baik, maka seorang pemain sepakbola akan mampu menjalankan ide permainan sepakbola dengan baik dalam usaha memenangkan pertandingan untuk mencapai prestasi yang tinggi

Paul and Bill (2011) Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia, permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat merakyat, sehingga olahraga ini sangat digemari. Salah satu kelebihan olahraga sepak bola ini tidak memandang siapa yang ingin melakukannya. Fitrah, Arifan & Oktavianus (2024) Sepakbola di Indonesia memiliki perkembangan yang

sangat pesat, hal ini ditandai dengan munculnya tim-tim sepakbola di berbagai daerah yang menunjukkan perkembangan sepakbola di Indonesia yang cukup baik.

Pada tingkat provinsi Sumatera Barat pembinaan sepakbola dalam melahirkan dan pembinaan prestasi juga tidak tanggung tanggung hal ini dibuktikan dengan seringnya diadakan event event sepakbola antar pelajar seperti Liga Pendidikan, Gala Siswa, dan open turnamen mini soccer maupun event event pertandingan sepakbola lainnya, hal ini bertujuan untuk pemain memiliki wadah yang tepat untuk menyalurkan bakat dan minatnya pada olahraga sepakbola.

Di kota Padang sepakbola merupakan olahraga paling favorit dan paling banyak di minati oleh semua kalangan hal ini dibuktikan dengan banyaknya club – club sepakbola di kota Padang dan seringnya Kota Padang mengadakan pertandingan sepakbola., Dari kalangan anak – anak Kota Padang juga tidak ketinggalan event event sepakbola seperti, liga Pendidikan, gala siswa, Liga ISSB, Open Turnamen U-17, Festival sepakbola SSB, GALA Desa, Soeratin, Danone dan sebagainya. Hal ini adalah bukti yang dilakukan Kota Padang dalam menyaring, membina dan melahirkan serta mengembangkan prestasi para pemain muda agar menjadi pemain profesional dan membanggakan.

Di tim SMP Pembangunan UNP Kota Padang pada saat sekarang ini dalam masa persiapan untuk mengikuti liga pendidikan kota padang. Untuk bisa berprestasi pada liga pendidikan ini tentunya banyak factor yang harus di perhatikan oleh pengurus tim dan juga pelatih. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan coach Qadavi di lapangan pada saat tim SMP pembangunan melakukan pertandingan ujicoba dan Latihan, penulis mengamati langsung di lapangan pada saat game, belum bisanya SMP Pembangunan berprestasi disuga masih rendahnya kemampuan Daya tahan yang dimiliki Pemain SMP Pembangunan UNP, pada saat berada pertandingan ataupun pada saat latihan, banyak diantara pemain yang masi lemah dalam daya tahan.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan Daya tahan Pemain SMP Pembangunan UNP maka diberikan metode latihan terhadap pemain, metode latihan tersebut adalah *Bentuk-bentuk latihan daya tahan menggunakan bola*. Bentuk latihan ini diterapkan agar hasil yang akan diharapkan dapat dicapai. Peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena metode latihan yang akan diterapkan ini maksimal

pelaksanaannya sehingga meningkatkan kemampuan Daya tahan pemain SMP Pembangunan UNP. Oleh karena itu dari observasi yang penulis lakukan metode latihan inilah yang cocok untuk peningkatan kemampuan Daya tahan pemain SMP Pembangunan UNP.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis berpendapat bahwa dengan metode latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambatnya peningkatan kemampuan Daya tahan pemain SMP Pembangunan UNP. Dalam mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan pemain. Oleh karena itu, metode latihan yang diberikan bisa mengaktifkan pemainnya dalam memperbaiki kemampuan daya tahan. Dengan demikian Bentuk-bentuk latihan daya tahan menggunakan bola diharapkan dapat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan Daya tahan

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Tujuannya adalah "Untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol (*Independent Variables and Dependent Variables*)" Sugiyono (2010:41). Penelitian menggunakan rancangan "*The One Group Pre test and Post test Design*".

Penelitian ini dimaksudkan untuk mencari Pengaruh metode Latihan dengan penyampaian materi latihan dengan menggunakan bentuk bentuk Latihan daya tahan menggunakan bola terhadap penguasaan materi latihan daya tahan pada pemain SMP Pembangunan UNP. Seluruh anggota terdiri dari kelompok pemula sampai kelompok senior yang terdiri atas 31 orang Jadi teknik yang dilakukan dalam pemilihan sampel penelitian ini adalah *Purposive sampling* yakni 20 orang.

HASIL

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 1. Distribusi Frekuensi BMI

NO	Kelompok Data	N	Mean	Sd	Max	Min
1	Pre test	20	36	3.11	41.40	31
2	Post test	20	41	4.22	47.40	35

Sesuai dengan tujuan penelitian maka data penelitian dideskripsikan melalui tabel distribusi frekuensi dan histogram. Berikut ini akan dipaparkan tentang deskripsi dari bentuk tes yang dilakukan selama eksperimen hasil tes awal dan hasil tes akhir

2. Variabel Pre Test

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut	Frek Relatif (%)
1	>55,9	Sempurna	0	0
2	51-55,9	Baik sekali	0	0
3	45,2-50,9	Baik	0	0
4	38,4-45,1	Sedang	5	25
5	35-38,3	Kurang	8	40
6	<35,0	Kurang sekali	7	35
Jumlah			20	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut	Frek Relatif (%)
1	>55,9	Sempurna	0	0
2	51-55,9	Baik sekali	0	0
3	45,2-50,9	Baik	6	30
4	38,4-45,1	Sedang	8	40
5	35-38,3	Kurang	6	30
6	<35,0	Krang sekali	0	0
Jumlah			20	100

PEMBAHASAN

Dari Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model Variasi daya tahanbentuk latihan dayatahan menggunakan bola yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *daya tahan*. Nasrullah dkk (2022) Menyatakan bahwa “Bahwa dengan menggunakan model Variasi daya tahanbentuk latihan dayatahan menggunakan bola dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *Daya tahan* Pemain Sepakbola”. Karp (2006:78) “Model Variasi daya tahanbentuk latihan dayatahan menggunakan bola adalah

suatu cara yang dipergunakan di dalam menjalankan proses latihan secara berulang – ulang berdasarkan tingkat dari yang mudah ke tingkat yang sulit”.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan (Putra, 2017), (Nugraha, 2017) dan (Rustiawan, 2020). Penelitian-penelitian ini pun menunjukkan hasil ada pengaruh yang signifikan dari latihan variasi *daya tahan* terhadap peningkatan *daya tahan* . Secara teoretis, menurut Karp et al., (2006:78) “faktor yang mempengaruhi kemampuan *daya tahan* seseorang salah satunya adalah continiu latihan”.

Menurut pratama dan umar (2020:549) “Dengan latihan *daya tahan* yang sistematis, dapat memperbaiki konsumsi oksigen maksimal dari 5% sampai 25%”. Menurut Ridwan dan Roma (2018:122) “Banyaknya konsumsi oksigen maksimal yang dapat diperbaiki, tergantung kepada status saat mulai latihan. Manfaat dalam penelitian ini adalah Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan ilmu keolahragaan. Penelitian dapat dijadikan referensi tambahan bagi studi mengenai pengaruh latihan variasi *daya tahan* terhadap *daya tahan* . Menurut Hill-Haas (2011) model Variasi *daya tahan* bentuk latihan dayatahan menggunakan bola sangatlah bagus untuk meningkatkan kemampuan *daya tahan* seseorang, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dimana terdapat pengaruh yang signifikan antara model Variasi *daya tahan* bentuk latihan dayatahan menggunakan bola terhadap peningkatan kemampuan *daya tahan* Sepakbola.

Menurut Arwandi dan Ardianda (2018)“Untuk meraih prestasi terbaik seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya” . Anthony & Perry(2014) (2019:301) “Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh Pemain di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi”. Menurut Gregory and Michael (2015) “Dengan melakukan latihan dengan menggunakan model Variasi *daya tahan* bentuk latihan dayatahan menggunakan bola secara terus-menerus akan meningkatkan kemampuan”.

Gafar & Arifan (2023) Namun, untuk mendapatkan kemampuan *daya tahan* yang maksimal tidak hanya ditentukan oleh metoda latihan yang tepat semata, tetapi juga didukung oleh motivasi seseorang untuk menjalani proses latihan

dengan disiplin Hendri (2019). Pemilihan metoda latihan dan bentuk latihan yang tepat belum bisa dipastikan menjamin keberhasilan seorang pelatih untuk meningkatkan *daya tahan* Pemainnya tanpa adanya motivasi yang tinggi dari seseorang untuk mengikuti dan menjalani proses latihan dengan penuh komitmen.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: terdapat pengaruh yang signifikan antara model Variasi daya tahan bentuk latihan dayatahan menggunakan bola terhadap kemampuan *daya tahan* Pemain SMP Pembangunan UNP. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan skor dalam melakukan tes awal dan tes akhir. Peningkatan rata-rata kemampuan dalam melakukan *daya tahan* dengan test *daya tahan* test dengan tes awal 36 meningkat menjadi 41 (meningkat 5). ini berarti terjadi peningkatan hasil tes kemampuan *daya tahan* dengan latihan menggunakan model Variasi daya tahan bentuk latihan dayatahan menggunakan bola

Daftar Pustaka

- Anthony N. Turner & Perry F. Stewart (2014) *Strengths And Conditions For Soccer Players, Vol 36 Augustus 2014, Strength And Conditioning Journal*
- Fitrah, A., Arifan, I., S, A., & Oktavianus, I. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Pemain Sepakbola. *Gladiator, 4(3)*, 486-497
- Arwandi J, Ardianda E (2018) Latihan Zig-Zag Rundan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Renang. Vol 3 01 (2018) : Peforma Olahraga
- Gregory Haff And Michael H. Stone, (2015) Methods Of Developing Power With Special Reference To Football Players, Vol 37, 06, December 2015, *Strength And Conditioning Journal*
- Hendri Mulyadi (2019), "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket" Volume 2, No Mor 2, Januari-Juni 2019 Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga
- Hill-Haas, S. V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. (2011). "Physiology of Small-Sided Games Training in Football a Systematic Review". *Journal of Sport Medicine*, 2011; 41 (3): 199-220.

- Nasrullah, F., Maidarman, M., Irawan, R., Soniawan, V., arwandi, john, Afrizal.S, A., & Arifan, I. (2022). Tinjauan Kemampuan Shooting dan Tinggi Serta Berat Badan Pemain Sepakbola
- Muhammad Qadavi, Randa Eka Putra, John Arwandi (2019) *The Effect Of Exercise Methods On Passing Capability Of Football Club Players Of Padang, Advances In Social Science, Education And Humanities Research, Volume 460, 1st International Conference Of Physical Education (Icpe 2019)*
- Paul La Bounty And Bill I. Campbell (2011) *Strength And Conditioning Considerations For Mixedmartial Arts, Vol 33, 01, February 2011, Strength And Conditioning Journal*
- Putra, R., Alnedral, A., Arwandi, J., & Yendrizal, Y. (2024). Pengaruh Model Latihan Feinting Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Pemain Academy Tunas Harapan
- Ridwan, Roma.I (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang. Vol 3 01 (2018). *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72
- Smith, Robert (2006) "Movement In The Sand Training Implications For Football". *Strength And Conditioning Journal: October 2006 - Volume 28 - Issue 5 - P 19-21*department Of Physical Activity And Sport Sc
- Soniawan V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long *Passing* Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01),
- Gafar, M., Sin, T., S, A., & Arifan, I. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Gladiator*
- Rahman, A., irawan, roma, s, afrizal, & lesmana, heru. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Gladiator*, 1(3), 98-111
- Yuliandra, E., Alnedral, A., & Fardi, A. (2018). Meningkatkan Kemampuan Dribbling Sepakbola Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 7(2), 42-53.