

PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP PENINGKATAN DAYATAHAN KECEPATAN PEMAIN FUTSAL RAMBATAN FC TANAH DATAR KAB. TANAH DATAR

Muhammad Hafizh^{1*}, Donie², Roma Irawan³, Yendrizal⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: mhdhafizh042002@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan Dayatahan Kecepatan pemain Futsal Rambatan Fc Kab. Tanah Datar. Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan Dayatahan Kecepatan diantaranya yaitu Latihan Fartlek. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh Latihan Fartlek terhadap kemampuan Dayatahan Kecepatan pemain Futsal Rambatan Fc Kab. Tanah Datar. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan dilapangan Futsal Rambatan Fc Kab. Tanah Datar dimulai dari bulan Desember sampai Januari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Futsal Rambatan Fc Kab. Tanah Datar yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Tota 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 latihan Fartlek dan di akhiri dengan *post test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dari analisis data yang di lakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan Latihan Fartlek terhadap daya Dayatahan Kecepatan pemain futsal Rambatan Fc Kab. Tanah Datar.

Kata kunci: Fartlek, Dayatahan Kecepatan, Futsal

THE INFLUENCE OF FARTLEK TRAINING ON THE IMPROVEMENT OF SPEED ENDURANCE OF RAMBATAN FC FUTSAL PLAYERS IN TANAH DATAR

ABSTRACT

The problem in this research is the low endurance speed ability of the Futsal players of Rambatan Fc, Tanah Datar District. There are many training methods that can improve endurance speed ability, one of which is Fartlek training. This study aims to see whether there is an effect of Fartlek training on the endurance speed ability of the Futsal players of Rambatan Fc, Tanah Datar District. This type of research is a quasi-experiment conducted at the Rambatan Fc Futsal field in Tanah Datar District from December to January 2024. The population in this study consists of 20 players from Rambatan Fc Futsal, Tanah Datar District. The sampling technique used is total sampling with a sample size of 20 people. Data collection was carried out using a Blepp test. The test consisted of a pre-test first, followed by an intervention of 16 meetings using Fartlek training, and concluded with a post-test. Data analysis and hypothesis testing were conducted using the t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. From the data analysis conducted, it can be concluded that there is a significant influence of Fartlek training on the speed endurance of the futsal players of Rambatan Fc Kab. Tanah Datar.

Keywords : *Fartlek, Speed Endurance, Futsal*

PENDAHULUAN

Irawann, R, dkk. 2019 Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Afrinaldi & Arifan, I. (2023) Futsal merupakan olahraga yang menuntut setiap pemainnya memiliki daya tahan anerobik atau Dayatahan kecepatan yang baik. Tinggi rendahnya daya tahan seseorang tergantung pada tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal, Alfarizi dkk (2024) Semakin baik Dayatahan kecepatan seseorang maka akan semakin baik pula kondisifiknya. Kemampuan anerobik (Dayatahan kecepatan) adalah kemampuan olah daya anerobik terbesar yang dimiliki seseorang. Hal ini ditentukan oleh jumlah oksigen yang paling banyak dapatdipasok oleh jantung, pernapasan, dan hemo-hidro-limpatik atau transport O₂, CO₂ dan nutrisi pada setiap menit yang dimaksud denganDayatahan kecepatan adalah derajat metabolisme aerob maksimum dalam aktivitas fisik dinamis yang dapat dicapai seseorang.

Ardo (2020) Dayatahan kecepatan merujuk pada kemampuan seseorang untuk mempertahankan kecepatan tinggi dalam jangka waktu tertentu selama aktivitas fisik, komponen ini sangat penting bagi pemain futsal Untuk meningkatkan kapasitas vital paru latihan fisik harus dilakukan, peningkatan Dayatahan kecepatan sebaiknya dengan cara program latihan anerobic.

Fartlek merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan Dayatahan kecepatan. menurut Ridwan dan Roma (2018). latihan *Fartlek* merupakan suatu system daya tahan untuk membangun, mengembangkan, atau memelihara kondisi tubuh seorang atlet. Sedangkan menurut Muthusamy, A., Gajendran, R., & Thangavel, P. (2022) latihan *Fartlek* sangat bagus efeknya terhadap pengembangan keterampilan teknik, kekuatan, daya tahan, dan kebugaran mental. Metode latihan *Fartlek* atau *speed play* yang diciptakan oleh Gosta Halmer, adalah suatu sistem pelatihan endurance, yang untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang. Donie dkk (2023) *Fartlek* adalah kerja pada tingkat anerobik, yaitu dimana pemasukan (*supply*) oksigen yang masih cukup untuk memenuhi kebutuhan pekerjaan yang dilakukan oleh otot. Latihan *Fartlek* berdasarkan pada perubahan kelajuan dalam sesi latihan yaitu variasi fase lambat, sedang, dan cepat. Popovych, et al (2022). Intensitas latihan yang dilakukan berada pada 60% - 80% dari denyut jantung maksimal. Latihan *Fartlek* memiliki tujuan untuk meningkatkan daya tahan paru.

Berdasarkan observasi dari pengamatan peneliti lakukan pada pemain futsal Rambatan Fc di Kabupaten Tanah datar, diketahui pada setahun terakhir tim futsal Rambatan Fc Kabupaten Tanah datar dengan 5 (lima) kali berpartisipasi di ajang tingkat kabupaten kota tanah datar dan hanya sekali meraih peringkat kedua. Artinya adalah dari 100% pertandingan yang dijalani pada tahun 2024, tim ini hanya 1 kali mencapai babak final dan meraih peringkat ke dua (20% dari 5 kali pertandingan yang dijalani). Hal ini terjadi diduga karena belum maksimalnya kemampuan dayatahan kecepatan pemain futsal.

Berdasarkan wawancara dengan coach Dios di lapangan pada saat tim RAMBATAN FC kab. Tanah datar melakukan latihan dapat di lihat kurang memadainya peralatan latihan, lapangan futsal yang tidak standard menjadi permasalahan yang harus segera di cari solusinya. Kemudian dari kedisiplinan pemain dalam menghadiri latihan juga menjadi penghambat jalanya proses latihan. Selain dari itu penulis juga melihat pada saat melakukan pertandingan ujicoba dan Latihan, penulis mengamati langsung di lapangan pada saat game, belum bisanya RAMBATAN FC kab. Tanah datar berprestasi diduga masih rendahnya Dayatahan kecepatan yang dimiliki Pemain RAMBATAN FC kab. Tanah datar, pada saat berada pertandingan ataupun pada saat latihan, banyak diantara pemain yang masi lemah dalam daya tahan.

Setelah melakukan ujicoba dan mengikuti turnamen pada tanggal 10 Februari 2024 kemaren dapat di lihat dari semua pertandingan yang dijalani, RAMBATAN FC Kab. Tanah Datar tidak bisa menjalani pertandingan dengan baik, karena setiap pertandingan terlihat dari daya tahan pemain yang mudah merasakn kelelahan yang terlihat dari sebahagian besar pemain tidak bisa mengontrol permainan pada menit-menit akhir pertandingan sehingga bola mudah hilang, pemain sering klewalahan Ketika lawan melakukan serangan balik, banyak pemain lambat dalam mengatisipasi serangan lawan, hal ini diduga belum bisanya RAMBATAN FC kab. Tanah datar belum bisa berprestasi karena lemahnya Dayatahan kecepatan. hal ini terlihat sekali waktu berhadapan dengan SMA 1 batusangkar, RAMBATAN FC Kab. Tanah Datar gagal lolos pada babak 8 besar karena pemain lengah dan banyak melakukan kesalahan pada menit-menit akhir pertandingan seperti salah *passing*, *shotting* yang tidak tepat sasaran dan juga banyak pemain lambat dalam mengantisipasi srangan lawan, yang diduga menurunnya

Dayatahan pemain sehingga kemenangan 1-0 berubah mnjadi 1-1 padahal RAMBATAN FC Kab. Tanah Datar Butuh kemenangan untuk lolos ke babak berikutnya.

Dalam usaha meningkatkan Dayatahan kecepatan Pemain RAMBATAN FC kab. Tanah datar maka diberikan metode latihan terhadap pemain, metode latihan tersebut adalah *Latihan Fartlek*. 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 Dayatahan kecepatan pemain RAMBATAN FC kab. Tanah datar. Oleh karena itu dari observasi yang penulis lakukan metode latihan inilah yang cocok untuk peningkatan Dayatahan kecepatan pemain RAMBATAN FC kab. Tanah datar.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis berpendapat bahwa dengan metode latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambatnya peningkatan Dayatahan kecepatan pemain RAMBATAN FC kab. Tanah datar. 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 Dayatahan kecepatan. Dengan demikian Latihan Fartlek diharapkan dapat berpengaruh dalam meningkatkan Dayatahan kecepatan.

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan metode *quansi eksperimen*. Menurut Ahmad (2003:133), yaitu *“Penelitian ekperimen merupakan metode yang bertujuan untuk mencari pengaruh pada suatu variabel terhadap variabel lain”*. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data dari subjek penelitian yaitu Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Dayatahan kecepatan Pemain Futsal Rambatan FC Tanah Datar. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Groups Pretest- posttest Design*. Menurut Azwar (2017:170), *“One Groups Pretest-Posttest Design* yaitu desain yang hanya terdapat satu kelompok sampel subjek yang akan dikenal perlakuan namun sebelum perlakuan diberikan data skor dependen diambil terlebih dahulu sebagai skor prete. Tempat pelaksanaa penelitian dilakukan di lapangan Futsal RAMBATAN FC Tanah Datar. Penelitian ini akan dilaksanakan dari bulan April – Mei 2025.

HASIL

1. Variabel Pre Test

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pre Test

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 Post Test

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	Kurang sekali	0	0
Jumlah			20	100

PEMBAHASAN

Dari Dari hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Fartlek terhadap Peningkatan Daya tahan kecepatan Pemain Futsal RAMBATAN FC Tanah Datar. 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 569 meningkat menjadi 871 (meningkat 302). berdasarkan hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan statistik uji-t maka Latihan Fartlek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Peningkatan Daya tahan kecepatan . Hal ini terbukti dengan setelah dilakukan uji-t diperoleh $t_{hitung} = 9.429$ sedangkan $t_{tabel} = 2.086$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $n = 9$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.429 > 2.086$). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan di terima (signifikan).

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan Fartlek yang signifikan terhadap peningkatan Dayatahan Donie, dkk, (2019) Menyatakan bahwa “Bahwa dengan menggunakan Latihan Fartlek dapat diterapkan dalam meningkatkan Peningkatan Dayatahan kecepatan Pemain futsal”. Fitrah, Arifan, Oktavianus (2024) “Latihan Fartlek 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 Gafar, dkk (2023), (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 Schmidt, att all (2020) “faktor yang mempengaruhi Peningkatan Dayatahan kecepatan seseorang salah satunya adalah continiu latihan”.

Menurut Walter, at all (2019) “Dengan latihan *daya tahan* yang sistematis, dapat memperbaiki konsumsi oksigen maksimal dari 5% sampai 25%”. Menurut Roma dkk (2021) “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 ilmi keolahragaan. Penelitian dapat dijadikan referensi tambahan bagi studi mengenai pengaruh latihan variasi *daya tahan* terhadap *daya tahan* . Menurut Yuliandra, & Yendrizal (2019) Latihan Fartlek sangatlah bagus untuk meningkatkan Peningkatan Dayatahan kecepatan seseorang, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dimana terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Fartlek terhadap peningkatan Dayatahan kecepatan Sepakbola.

Menurut Cuesta at all (2021) “Untuk meraih prestasi terbaik seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya”. Fauzal dan Arwandi (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 Aziz dan donie (2017:132) “Dengan melakukan latihan dengan menggunakan Latihan Fartlek secara terus-menerus akan meningkatkan kemampuan”.

KESIMPULAN

Berdasarkan Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Fartlek terhadap Peningkatan Daya tahan kecepatan Pemain Futsal RAMBATAN FC Tanah Datar. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan skor dalam melakukan tes awal dan tes akhir. Peningkatan rata-rata kemampuan dalam melakukan latihan dengan test daya tahan test dengan tes awal 36 meningkat menjadi 41 (meningkat 5). ini berarti terjadi peningkatan hasil tes Peningkatan Daya tahan kecepatan dengan latihan menggunakan Latihan Fartlek.

Daftar Pustaka

- Afrinaldi, T., Aziz, I., S, A., & Arifan, I. (2023). Studi Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola U-16. *Gladiator*, 3(1), 41-56. Retrieved from
- Alfarizi, M., Sin, T., Arwandi, J., & Edmizal, E. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang. *Gladiator*, 4(1), 153-164. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/931>
- Ardo Okilanda , Bayu Iswana , Sugar Wanto (2020) “PELATIHAN PELATIH FISIK LEVEL I NASIONAL KONI OGAN KOMERING ULU” jurnal PKM Ilmu pendidikan Vol.3 No 2 Tahun 2020 ISSN Print/online: 2655-5069 2655-5077
- Bhardwaj, P. (2019). Types of sampling in research. *Journal of the Practice of Cardiovascular Sciences*, 5 (3), 157. https://doi.org/10.4103/jpcs.jpcs_62_19
- Cuesta-Valiño, P., Gutiérrez-Rodríguez, P., & LorancaValle,C. (2021). Sustainable management of sports federations: The indirect effects of perceived service on member's loyalty. *Sustainability (Switzerland)*, 13(2), 1–24. <https://doi.org/10.3390/su13020458>
- Donie, D., Aida, A. N., Purnomo, E., Marheni, E., & Yendrizal, Y. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi. *Jurnal Patriot*, 5(2), 147–154. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i2.971>
- Donie,dkk.(2019).Analisis Keterampilan Teknik Dribbling Sepakbola Klub Pspk Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 1(1), 213-219
- Fitrah, A., Arifan, I., S, A., & Oktavianus, I. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Pemain Sepakbola. *Gladiator*, 4(3), 486-497. Retrieved from

- Gafar, M., Sin, T., S, A., & Arifan, I. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Gladiator*, 3(3), 135-145. Retrieved
- Irawan, R, dkk. 2019. Penyusunan Bentuk Latihan Fisik dan Teknik Permainan Futsal Bagi Guru, Pelatih dan Pembina Futsal di Kabupaten Sijunjung.
- M. Ridwan, Roma Irawan, (2018) Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Pemain Klub Sepakbola (Ssb) . “Battery Test Of Physical Conditioning”, Vol 3 No 02 (2018): Performa Olahraga
- Muthusamy, A., Gajendran, R., & Thangavel, P. (2022). Anxiety Disorders Among Students of Adolescent Age Group in Selected Schools of Tiruchirappalli, South India: An Analytical Cross-Sectional Study. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(2), 144–151. <https://doi.org/10.1177/09731342221118248>
- Popovych, I., Kurova, A., Koval, I., Kazibekova, V., Maksymov, M., & Huzar, V. (2022). Interdependence of emotionality, anxiety, aggressiveness and subjective control in handball referees before the beginning of a game: a comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 680–689. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03085>
- Schmidt, S. C. E., Gnam, J. P., Kopf, M., Rathgeber, T., & Woll, A. (2020). The Influence of Cortisol, Flow, and Anxiety on Performance in E-Sports: A Field Study. *BioMed Research International*, 2020, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2020/9651245>
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-Efficacy, volitional skills, and performance. *Sports (Basel)*, 7(6), 1–20
- Yuliandra, R., & Yendrizar, Y. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan. *Jurnal JPDO*, 1(1), 34-39. Retrieved from <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/153>
- Roma Irawan, Subro Albi, Umar, Arsil, Anton Komaini, Didik Rilastiyo Budi (2021) Improving Instrument Test Passing and Controlling based Digital Futsal Athletes: Quantitative Study, Webology, Volume 19, Number 1, January, 2022, **Webology** journal