



Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Pemain Futsal

Intan Primayanti¹, Subakti², Lalu Hulfian³

^{1,2,3} Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika Mataram

Jl. Pemuda No.59A, Dasan Agung Baru, Kec. Mataram, Kota Mataram, Nusa Tenggara Bar. 83125

Email: Intanprimayanti@undikma.ac.id

Abstrak

Latihan interval dan fartlek memiliki fungsi untuk meningkatkan daya tahan seseorang. Namun demikian, belum kita ketahui latihan mana yang memiliki dampak yang lebih baik untuk atlet futsal belum kita ketahui. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari latihan interval training dan latihan fartlek terhadap peningkatan kemampuan Daya tahan pemain futsal. Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen "Two-Group Pretest-posttest Design". Sampel yang digunakan adalah pemain futsal Pra PON NTB yang berjumlah 14 pemain. Instrumen penelitian untuk mengukur daya tahan menggunakan tes lari multi tahap (MFT). Metode pengumpulan data terdiri dari observasi, tes perbuatan dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan T-test secara statistik parametric dengan menggunakan program SPSS. Berdasarkan uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi (Sig.) Based on Mean sebesar $0,956 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data post-test kelompok A dan kelompok B adalah sama atau homogen. Berdasarkan uji Independent Sampel T-Test diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,663 > 0,05$, artinya tidak ada perbedaan pengaruh hasil peningkatan kemampuan Daya tahan antara kelompok A (Interval Training) dengan kelompok B (Fartlek Training).

Kata Kunci: Latihan Interval, Latihan Fartlek, Daya Tahan

PENDAHULUAN

Fisik merupakan komponen yang harus dimiliki pemain futsal. Menurut (Sajoto, 1988), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Dalam hal ini kemampuan fisik sangat diperlukan untuk mendukung gerak psikomotor seorang atlet. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya, bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen harus dikembangkan salah satunya adalah daya tahan. Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2015) komponen dari kondisi fisik antara lain

kekuatan (strenght), daya tahan (endurance), kecepatan (speed), koordinasi (coordination), dan flexibility.

Olahraga futsal merupakan permainan dengan intermittent instenyty yang cepat dan kerja jantung yang optimal, karena kerja jantung yang baik akan mampu mentransferkan oksigen ke jaringan otot yang aktif, sehingga resistensis energi cepat dan dapat mempercepat proses pemulihan. Hal ini karena durasi permainan futsal 2 x 20 menit dengan jumlah pemain 5 orang, sehingga menuntut pemain untuk terus bergerak seperti membuka ruang, menciptakan peluang dan menjaga lawan. Tuntutan tersebut dapat dipenuhi oleh pemain apabila pemain tersebut memiliki kondisi fisik yang baik terutama komponen daya tahan aerobik. Apabila kapasitas aerobik yang dimiliki bagus, energi yang dikeluarkan juga maksimal sehingga pemain mampu melakukan kerja fisik secara optimal (Suharjana, 2013).

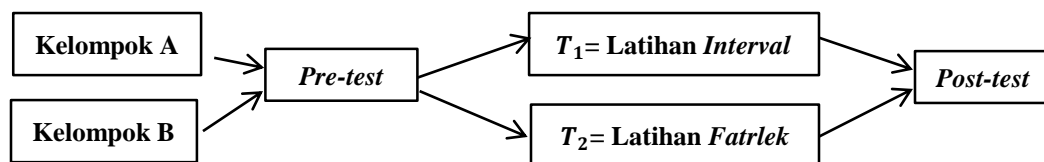
Kemampuan aerobik tersebut dapat juga dikatakan sebagai daya tahan aerobik, mengenai hal ini dijelaskan oleh (Sukadiyanto, 2011) bahwa kemampuan aerobik yang baik akan mampu merecovery dirinya dengan cepat, sehingga mampu melakukan intensitas yang tinggi dalam waktu yang lama. Tuntutan fisik tersebut yaitu daya tahan aerobik tidak secara optimal dilatih untuk ditingkatkan bagi pemain futsal. Semakin tinggi Daya tahan seseorang maka akan semakin tinggi pula kemampuan kerjanya (Alamsyah, et al, 2017). Karena itu pada penelitian ini peneliti merancang sebuah program latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan aerobik yang akan berpengaruh terhadap peningkatan Daya tahan. Dari beberapa metode latihan fisik untuk peningkatan Daya tahan peneliti memilih latihan interval dan fartlek. Harsono (2015) menjelaskan latihan interval adalah sistem latihan yang sisipi dengan interval-interval yang berupa masa istirahat. Latihan interval merupakan metode yang paling tepat untuk meningkatkan kualitas fisik, metode latihan interval lebih mengutamakan pemberian waktu istirahat pada saat antar set dengan sasaran utama kebugaran energi. Menurut Bompa (2009) fartlek adalah metode latihan kombinasi antara interval training dan continuous training.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan Daya tahan pada pemain futsal Pra PON NTB Kabupaten Bima, dan hal tersebut diwujudkan dalam

bentuk penelitian secara ilmiah yang berjudul “Pengaruh latihan interval training dan latihan fartlek terhadap peningkatan kemampuan Daya tahan pemain futsal Pra PON NTB”.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen “Two-Group Pretest-posttest Design”. Rancangan penelitian menurut Suryanto (2018) adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan penelitian

Prosedur penelitian berdasarkan langkah-langkah sebagai berikut: melakukan pre-test berupa tes kemampuan daya tahan dari hasil pre-test ini kemudian disusun berdasarkan ranking dari urutan yang tertinggi hingga terendah, sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik matching pairing agar kemampuan kedua kelompok seimbang Langkah selanjutnya masing-masing kelompok diberikan perlakuan, kelompok A diberikan latihan interval training dan kelompok B diberikan latihan fartlek selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu atau 18 kali latihan, dan dilakukan post-test terhadap sampel pada hari berikutnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Pra PON NTB yang berjumlah 14 orang. Dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel karena jumlahnya tidak terlalu besar. Jadi penelitian ini merupakan penelitian studi populasi. Instrumen penelitian terdiri dari instrumen tes peningkatan kemampuan Daya tahan berupa blanko tes, blanko norma dan instrumen pelaksanaan MFT. kemampuan Daya tahan diukur dengan menggunakan tes lari multi tahap atau Multi Fitness Test (MFT). MFT digunakan untuk mengukur kapasitas jantung paru atau disebut kardiovaskular. Pelaksanaan tes ini membutuhkan lintasan sepanjang 20 meter dengan permukaan yang rata. Pengumpulan data penelitian menggunakan metode observasi, metode tes perbuatan, dan metode dokumentasi. Data penelitian dianalisis secara statistik parametrik dengan menggunakan program SPSS versi 23, diantaranya: pengolahan data penelitian diawali dengan melakukan

uji normalitas Kormogorov-Smirnov Test, Paired Sampel T-Test, uji homogenitas untuk data post-test masing-masing kelompok, dan Independent Sampel T-Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pre-test dan ranking kemampuan Daya tahan pemain futsal Pra PON NTB kabupaten Bima tahun 2022, maka dilakukan pengelompokan menggunakan teknik matching pairing untuk membagi atlet ke dalam kelompok A (Interval Training) dan kelompok B (Fartlek Training).

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan program komputer SPSS 23 diperoleh data pre-test kemampuan Daya tahan seperti pada Tabel berikut:

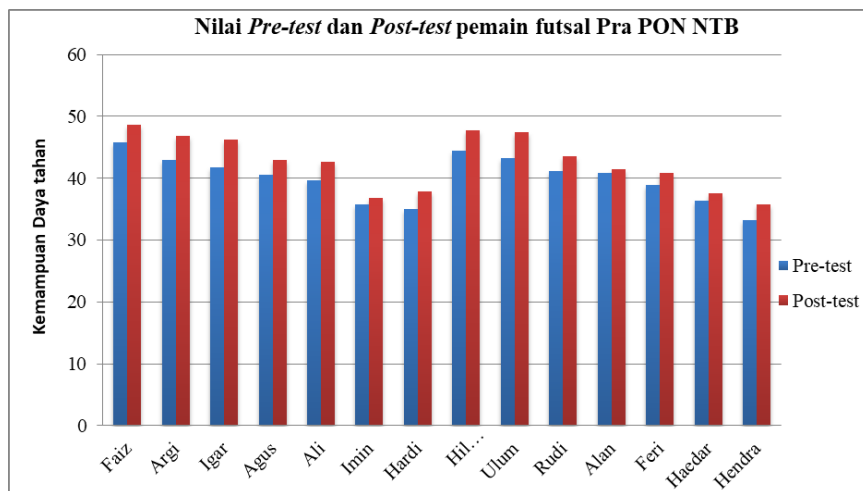
Tabel 1. Deskripsi Statistik Pre-test Daya tahan

	N	Minim	Maxim	Mean	Std. Devision
Kelompok A	7	35,0	45,8	40,18 6	3,8503
Kelompok B	7	33,2	44,5	39,74 3	3,9357

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa hasil pre-test kemampuan Daya tahan kelompok A sebelum diberikan treatment/perlakukan interval training dengan nilai rata-rata sebesar 40,186 dengan standard deviasi 3,8503 dengan nilai terendah yaitu 35,0 dan nilai tertinggi yaitu 45,8. Kelompok B memiliki nilai rata-rata sebesar 39,743 dengan standard deviasi 3,9357 dengan nilai terendah yaitu 33,2 dan nilai tertinggi yaitu 44,5.

Adapun hasil post-test kemampuan Daya tahan pemain futsal Pra PON NTB kabupaten Bima tahun 2022 setelah dilakukan treatment/perlakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 18 pertemuan, pada kelompok A yaitu interval training dan pada kelompok B yaitu fartlek training

Nilai pre-test dan post-test kemampuan Daya tahan disajikan pada grafik berikut:



Gambar 2. Nilai Pre-test dan post-test

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan program komputer SPSS 23 diperoleh data post-test kemampuan Daya tahan seperti pada Tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik Data Post-test Daya tahan

	N	Minim	Maxim	Mean	Std. Deviasi
Kelompok A	7	36,8	48,7	43,11	4,5227
Kelompok B	7	35,7	47,7	42,02	4,5796

Berdasarkan Tabel 2 hasil post-test kemampuan Daya tahan kelompok A setelah perlakuan interval training dengan nilai rata-rata sebesar 43,114, standard deviasi sebesar 4,5227 dengan nilai terendah yaitu 36,8 dan nilai tertinggi yaitu 48,7. Sedangkan hasil post-test kemampuan Daya tahan kelompok B setelah diberikan perlakuan fartlek training dengan nilai rata-rata sebesar 42,029, standard deviasi sebesar 4,5796 dengan nilai terendah yaitu 35,7 dan nilai tertinggi yaitu 47,7. Data selanjutnya diuji menggunakan uji normalitas Kormogorov-Smirnov Test sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas Data Pre-test dan Post-test Kemampuan Daya tahan

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	df	Sig.	Stat istic	D f	Sig.
Pre-test Kelompok A	,164	7	,200*	,956	7	,784
Post-test Kelompok A	,181	7	,200*	,924	7	,503
Pre-test Kelompok B	,177	7	,200*	,959	7	,813
Post-test Kelompok B	,165	7	,200*	,939	7	,633

Jika dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$. Maka hasil pre-test dan post-test kelompok A diperoleh masing-masing nilai Sig. $0,784 > 0,05$ dan Sig. $0,503 > 0,05$. Hasil pre-test dan post-test kelompok B diperoleh masing-masing nilai signifikansi $0,813 > 0,05$ dan $0,633 > 0,05$. Artinya data penelitian berdistribusi normal. Data yang terdistribusi normal selanjutnya diuji menggunakan Paired Sampel Test. Hasil Paired Sampel T-Test sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Paired Sample T-Test

		Df	Sig. (2- tailed)
Pair 1	Pretest Kel. A - Posttest Kel. A	6	,000
Pair 2	Pretest Kel. B - Posttest Kel. B	6	,002

Berdasarkan Pair 1 diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh interval training terhadap peningkatan kemampuan Daya tahan pemain futsal

Pra PON NTB kabupaten Bima tahun 2022. Berdasarkan Pair 2 diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$ artinya ada pengaruh fartlek training terhadap peningkatan kemampuan Daya tahan pemain futsal Pra PON NTB kabupaten Bima tahun 2022. Data selanjutnya diuji homogenitas untuk melihat varians data post-test kelompok A dan data post-test kelompok B. Hasil uji homogenitas data adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	,003	1	12	,956

Berdasarkan uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi (Sig.) Based on Mean sebesar $0,956 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data post-test kelompok A dan kelompok B adalah sama atau homogen. Karena varians data yang diperoleh sama, maka Independent Sampel T-Test dapat dilakukan. Hasil Independent Sampel T-Test sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Independent Samples T-Test

	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	,003	,956	,446	12	,663

Berdasarkan uji Independent Sampel T-Test diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,663 > 0,05$, artinya tidak ada perbedaan pengaruh hasil peningkatan kemampuan Daya tahan antara kelompok A (Interval Training) dengan kelompok B (Fartlek Training).

Pembahasan

Pada penelitian ini, diukur kemampuan Daya tahan pemain futsal Pra PON NTB. Berdasarkan treatment yang diberikan selama 18 kali pertemuan berupa interval training dan fartlek training masing-masing memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan Daya tahan pemain futsal Pra PON NTB, hal ini dikarenakan kedua bentuk latihan tersebut

dilakukan secara terprogram, terencana dan teratur serta tersusun secara sistematis, sebagaimana dinyatakan oleh (Young & Farrow, 2013) bahwa latihan yang dilakukan secara terprogram, terencana dan teratur serta tersusun secara sistematis dengan pemberian stimulus-stimulus yang tepat sesuai dengan karakteristik gerak cabang olahraga tertentu dapat meningkatkan gerak spesifik ataupun secara menyeluruh.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh hasil peningkatan kemampuan Daya tahan antara kelompok A (Interval Training) dengan kelompok B (Fartlek Training), hal ini dikarenakan selain kedua bentuk latihan tersebut dilakukan secara terprogram, terencana serta tersusun secara sistematis, kedua bentuk latihan ini secara bersama meningkatkan kemampuan Daya tahan, sebagaimana dinyatakan oleh (Guntur et al., 2020) latihan interval dan latihan fartlek termasuk dalam latihan daya tahan umum. Daya tahan umum adalah daya tahan aerobik, dimana kerja jantung berpengaruh dalam latihan tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh latihan interval training dan latihan fartlek dalam peningkatan kemampuan Daya tahan pemain futsal Pra PON NTB.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D. A. N., Hestiningasih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77-86.
- Alvarez, J. C. B., D'ottavio, S., Vera, J. G., & Castagna, C. (2009). Aerobic fitness in futsal players of different competitive level. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(7), 2163-2166.
- Bompa, T. O. (2009). *Thudor and Gregory Haff. Periodization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition. United states: Human Kinetics.*
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sport. Australia: Human Kinetic.*
- Gaos Sungkawa, M. G., Taufik, M. S., & Pratama, A. K. (2020). Pengaruh Latihan Lari Interval Dan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Vo2 Max. *Jendela Olahraga*, 5(2), 43-51.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan Edisi Kedua. Bandung: Remaja Rosdakarya.*
- Iskandar, T. (2019). Perbandingan Antara Interval Training Dengan Fartlek Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal U-16 Ranggon Dalam Liga Asosiasi Akademi Futsal Indonesia 2018. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 20-25.

- Pranata, D. Y. (2020). Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Vo2 Max Pemain Futsal Bbg. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 134-146.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Saputra, D. I. M., Saleh, K., & Andra, Y. (2022). Pengaruh Latihan Fartlek Dan Interval Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Futsal Berkah United Merangin. *Jurnal Muara Pendidikan*, 7(2), 386-394.
- Sriundy, I. M. M. (2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: University Press Sucharitha.
- Suharjana, S. (2013). *Kebugaran jasmani*. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suryanto, B. (2018). *Pengaruh Latihan Interval Dan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan O2max Pada Atlet Futsal Ps. Himalaya*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Young, W., & Farrow, D. (2013). The importance of a sport-specific stimulus for training agility. *Strength & Conditioning Journal*, 35(2), 39-43.