



---

**Pengaruh Latihan *Basic Crossfit* Terhadap Peningkatan *VO2MAX***

Reza Mahyuddin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Makassar

Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: rezamahyuddin@unm.ac.id

**Abstrak**

Berdasarkan hasil observasi pembelajaran hasil tes kardiovaskuler mahasiswa FIKK UNM memiliki hasil tes masih dibawah standar kemampuan kardiovaskuler sehingga dalam mencapai hasil belajar dan prestasi olahraga masih sangat sulit untuk dicapai dengan maksimal. Untuk itu dalam meningkatkan hasil kemampuan mahasiswa dalam mendapatkan kemampuan kardiovaskuler dengan baik maka dibutuhkan komponen-komponen fisik yang dapat menunjang meningkatnya kapasitas *VO2Max*, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan *Basic Crossfit* Terhadap *VO2Max* Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen lapangan. Metode eksperimen lapangan ini termasuk suatu metode eksperimen semu karena dalam pelaksanaan eksperimen nanti ada beberapa persyaratan eksperimen sungguhan yang tidak bisa dipenuhi, Berdasarkan hasil penelitian diatas Latihan *Basic Crossfit* Terhadap *VO2Max* pada Mahasiswa FIKK UNM terjadi peningkatan yang cukup signifikan dengan nilai selisih 2.100. dapat disimpulkan ada pengaruh Latihan *Basic Crossfit* Terhadap *VO2Max* Pada Mahasiswa FIKK Universitas Negeri Makassar.

**Kata Kunci:** *Basic Crossfit, VO2Max.*

---

**PENDAHULUAN**

Berdasarkan hasil observasi pembelajaran hasil tes kardiovaskuler mahasiswa FIKK UNM memiliki hasil tes masih dibawah standar kemampuan kardiovaskuler sehingga dalam mencapai hasil belajar dan prestasi olahraga masih sangat sulit untuk dicapai dengan maksimal. Untuk itu dalam meningkatkan hasil kemampuan mahasiswa dalam mendapatkan kemampuan kardiovaskuler dengan baik maka dibutuhkan komponen-komponen fisik yang dapat menunjang meningkatnya kapasitas *VO2Max*. Latihan, baik latihan aerobik, merupakan aktivitas fisik yang menimbulkan tekanan yang berbeda bagi tubuh. Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya (Reza Mahyuddin, 2019). Permasalahan performa fisik dalam hal ini daya tahan atlet

dalam dunia olahraga dikenal dengan istilah VO2max atau volume oksigen maksimal yang digunakan otot untuk membakar energy pada satu interval tertentu. Organ yang banyak berperan dalam proses tersebut adalah jantung, paru-paru dan pembuluh darah (Salwa, 2020). Daya tahan tubuh diperlukan untuk beraktifitas sehari-hari, dengan daya tahan tubuh yang baik maka aktivitas sehari-hari tidak akan mengalami kelelahan yang begitu berat. Daya tahan sangat berhubungan dengan pernapasan, jantung, dan peredaran darah.(Aprizalmi, 2016). Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, sedikit demi sedikit ditambah dalam intensitas dan kompleksitasnya, atlet lama-kelamaan akan berubah menjadi orang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil dan dengan sendirinya lebih efektif (Wahono et al., 2022). Daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Para pemain dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan yang baik. Tuntutan itu didasarkan kepada tugas dan tanggung jawab sebagai pemain sepak bola. Seorang pemain harus mampu bermain dalam waktu yang cukup lama (Maliki et al., 2017). Berdasarkan referensi diatas penelitian selanjutnya peneliti memberikan latihan *carido hit* terhadap peningkatan VO2Max. Dalam dunia CrossFit juga untuk melatih berbagai komponen kebugaran fisik seperti halnya kekuatan, dan daya tahan dalam satu skema pola latihan, dan digabungkan dengan resistance training (Latihan beban)(Mokh. Salis Afandi\*, 2022). CrossFit merupakan olahraga yang bisa menjadikan solusi bagi mereka yang tidak mempunyai banyak waktu. Olahraga yang dikembangkan oleh Greg (Lalu Septa Wijaya Kusuma, 2022). Salah satu cara menilai kebugaran seseorang dalam melakukan aktifitas adalah dengan mengukur VO2Max. VO2max adalah jumlah maksimum oksigen dalam milliliter, yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan. Orang yang kebugarannya baik mempunyai nilai VO2max yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktifitas lebih kuat daripada mereka yang tidak dalam kondisi baik (Ambarsarie et al., 2016)

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen lapangan. Metode eksperimen lapangan ini termasuk suatu metode eksperimen semu karena dalam pelaksanaan eksperimen nanti ada beberapa persyaratan eksperimen sungguhan yang tidak

bisa dipenuhi. Jumlah populasi sebanyak 10 orang, dengan teknik pengambilan sampel dengan total sampling, instrumen penelitian memakai tes bleep test dalam mengambil data instrumen dan menggunakan aplikasi spss terbaru dalam mengolah data tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil pretest dan posttest data pengaruh latihan basic crossfitt terhadap peningkatan *VO2Max* pada mahasiswa FIKK UNM. Penelitian ini diambil pada Tahun 2025. Treatment dilakukan sebanyak 16 kali sudah termasuk pretest dan posttest dan memiliki 20 sample, berikut adalah hasil analisis deskriptif penelitian:

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std, Deviation</i>
<i>Pretest kemampuan VO2 Max</i>	10	8.00	5.00	13.00	89.00	8.9000	2.51440
<i>Posttest kemampuan VO2 Max</i>	10	7.00	20.00	27.00	234.00	23.4000	2.41293
<i>Pretest kontrol</i>	10	8.00	5.00	13.00	90.00	9.0000	2.44949
<i>Posttest kontrol</i>	10	6.00	8.00	14.00	111.00	11.1000	1.72884

Selanjutnya pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbandingan latihan basic crossfitt terhadap peningkatan *VO2Max* pada mahasiswa FIKK UNM. Uji hipotesis menggunakan uji-t. Untuk menganalisis data menggunakan Uji- t (Fadilla et al., n.d.) yaitu dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen. yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut. Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan di buktikan melalui data empiris yang di peroleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang di teliti. Selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Pengujian hipotesis (uji-t) penelitian ini menggunakan uji Paired Sample Test.

Tabel 2. Tabel Hasil Uji-T

<b>Variable</b>	<b>Uji-t</b>			<b>Selisih</b>	<b>Ket</b>
	<b>Hitung</b>	<b>Df</b>	<b>Sig</b>		

Pretest- Posttest latihan <i>basic crossfit</i>	5.658	9	0,000	2.210	Sig
--	-------	---	-------	-------	-----

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest kelompok eksperimen latihan *basic crossfit* terhadap peningkatan *vo2max* pada mahasiswa FIKK UNM yang memiliki nilai t hitung 5.658 karena nilai ada peningkatan dari hasil posttest,  $P = 0,000$ , karena  $P < 0,05$  maka ada peningkatan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pretest = 25,30 dan nilai rata-rata posttest = 27.51 karena nilai rata-rata posttest lebih besar semakin bertambah dari nilai rata-rata pretest maka terjadi peningkatan *VO2Max* pada mahasiswa FIKK UNM dengan nilai selisih= 2.210, berikut adalah table hasil penelitian.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang latihan *basic crossfit* terhadap peningkatan *VO2Max* pada mahasiswa FIKK UNM.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsarie, R., Triana, D., Lestari, N., Fakultas, M., Dan, K., Kesehatan, I., Bengkulu, U., Wr, J., Kelurahan, S., & Limun Bengkulu -Indonesia, K. (2016). THE EFFECT OF HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING ON THE CARDIORESPIRATORY RESISTANCE (VO 2 max ) OF FIRST YEAR MEDICAL STUDENTS AT FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES UNIVERSITY OF BENGKULU. In *Jurnal Kedokteran Raflesia* (Vol. 2).
- Aprizalmi, I. dan. (2016). Hubungan Kapasitas Aerobik (Vo2Max) Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pada Club Getsempena Fc Tahun 2016. *Penjaskesrek, III*, 15-33. <https://penjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id/?journal=home&page=article&op=view&path%5B%5D=25>
- Lalu Sapta Wijaya Kusuma. (2022). METODE LATIHAN CROSSFIT SEBAGAI PROGRAM PEMBINAAN FISIK BULUTANGKIS. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*. <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/3815>
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1-8.
- Mokh. Salis Afandi\*, F. J. M. W. (2022). PENGARUH LATIHAN CROSSFIT CINDY'S COUSIN TERHADAP VO2Max PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA RUGBY UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. *E-Jorunal Unesa*.

- Reza Mahyuddin. (2019). *Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan vo2max dalam permainan futsal siswa ekstrakurikulersman 13 makassar reza mahyuddin*. 5, 33–41.
- Salwa, S. Z. (2020). *PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP LARI SPRINT 100 METER The Influence of Circuit Training Exercise Towards 100 Metres Sprint Run* (Vol. 7, Issue 1).
- Wahono, A., Faisal, M., & Nasution, A. (2022). *Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Shooting SSB PSDMS U-14 The Influence of Exercise Variations Using Resistance Bands on Leg Muscle Power and Results of Shooting SSB PSDMS U-14*. *Prestasi*, 6(1), 26–30.