

PENGARUH METODE CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN, DAYA TAHAN DAN KEKUATAN TIM BOLA BASKET SMA N 1 PEGANDON

Maftukin Hudah¹, Ibnu Fatkhu Royana², Tubagus Herlambang³

Universitas PGRI Semarang

maftukinhudah10@upgris.ac.id, ibnufatkhuroyana@upgris.ac.id, tubaqusherlambang@upgris.ac.id

Abstrak

Ektrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pegandon berjalan secara optimal, tetapi dilihat dari kondisi kecepatan, kekuatan dan daya tahan sangat kurang sekali, oleh sebab itu penelitian bermaksud memberikan latihan *circuit training* pada peserta ekstrakurikuler bola basket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap kecepatan, daya tahan dan kekuatan tim bola basket di SMA N 1 Pegandon.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain "*One-Group Pretest-Posttest Design*". Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di sma n 1 pegandon yang berjumlah 22 peserta, 12 laki-laki dan 10 perempuan. Teknik sampling menggunakan total sampling dan purpose sampling. Instrumen yang digunakan adalah *pret-test* dan *post-test* dengan *circuit training*. Latihan *circuit training* dilakukan selama 12 kali pertemuan (3x dalam 1 minggu). Analisis data menggunakan uji prasyarat signifikansi 0,05. Hasil penelitian tes kecepatan sebesar 0,41%, daya tahan sebesar 0,1% dan kekuatan sebesar 1,23%.

Berdasarkan analisis hasil penelitian diatas dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh metode *circuit training* untuk meningkatkan kecepatan, daya tahan dan kekuatan peserta ekstrakurikuler bola basket di sma n 1 pegandon. Saran yang dapat di berikan adalah penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur dalam menyusun program latihan.

Kata kunci: *Circuit training*, kecepatan, daya tahan, kecepatak, ekstrakurikuler bola basket.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dsb. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini

dapat melalui olahraga atau non olahraga.(Utama, 2011: 2).

Williams menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Singer memberi batasan mengenai pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmaniyang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan

tujuan antara lain belajar, sosial, intelektual, keindahan dan kesehatan. Bucher menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari seluruh proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan fisik, mental, emosi, dan sosial, melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk mencapai hasilnya. Frost menyatakan bahwa pendidikan jasmani terdiri dari perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada individu bila ia bergerak dan mempelajari gerak. (Utama, 2011: 2.3).

SK Mendikbud nomor 413/U/1987 menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional. (Utama, 2011: 3).

Penjas (penjas) adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Definisi tersebut, mengukuhkan bahwa penjas merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak. (Husdarta, 2009: 18.19).

Berdasarkan uraian di atas pendidikan jasmani adalah merupakan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh, mengembangkan fisik, mental, kebugaran jasmani, emosional.

Di lingkungan sekolah menengah, umumnya rata-rata usia anak adalah 13-18 tahun, secara

fisiologis usia tersebut adalah usia pertumbuhan dan perkembangan. Ateng (1992: 68) menyatakan bahwa seseorang akan melakukan aktivitas secara teratur dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan akan memperoleh kesegaran jasmani yang baik. Usaha peningkatan kesegaran jasmani harus dilaksanakan seseorang minimal 3-4 kali seminggu selama 30-45 menit setiap melakukan aktivitas jasmani. Apabila kita mengacu pada hal tersebut, tentu saja pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah sangatlah kurang sehingga diambil kebijakan untuk mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai aktivitas tambahan yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani anak. Selain itu ekstrakurikuler juga dapat membentuk sikap mental dan dedikasi sehingga dapat meningkatkan prestasi salah satu cabang olahraga yang sudah menjadi hobi dan bakat siswa dalam cabang olahraga tertentu dalam waktu yang lebih lama. (Hastuti, 2008: 4).

Ruang lingkup penjas pada SMA sangatlah luas, ada berbagai macam permainan dan olahraga seperti voli, futsal, silat, karate, sepak bola, atletik dan bola basket. Jadi siswa sangatlah leluasa untuk memilih olahraga yang mereka gemari atau yang mereka kuasai dan juga bisa melatih bakat yang mereka miliki.

Rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler juga terdapat dalam SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/ Kep 1992 yang menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai

pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Lebih lanjut berdasarkan Lampiran SK Mendikbud: Nomor 060/U/1993, Nomor 061/U/1993 dan Nomor 080/U/1993 dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler sekolah berupa kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler. Dari pernyataan di atas jelas bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam kurikuler bertujuan untuk pengayaan dan perbaikan sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. (Hastuti, 2008: 46).

Berdasar uraian di atas ekstrakurikuler dapat disimpulkan yaitu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan menambah keterampilan lain dan mencegah berbagai hal yang bersifat negatif pada saat ini. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler mampu menggali potensi dan mengasah keterampilan siswa dalam upaya pembinaan pribadi, begitu pula kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Pegandon yang meliputi: bola voli, karate, taekwondo, silat, atletik, futsal, sepak bola, bola basket.

Salah satu dari ekstrakurikuler di SMA N 1 Pegandon adalah bola basket. Ekstrakurikuler bola basket merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat dan kemampuan dalam olahraga bola basket dan sebagai salah satu kegiatan positif bagi siswa untuk menghindari dari pengaruh-pengaruh lingkungan yang negatif seperti pergaulan bebas, seperti

narkoba yang sedang marak akhir-akhir ini. Kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya dilaksanakan 2-3 kali seminggu, sedangkan durasi waktunya tiap pertemuan kurang lebih 90 menit. (Hastuti, 2008: 46).

Ekstrakurikuler bola basket di sekolah juga berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga bola basket agar dapat mengorbitkan dan menghasilkan calon-calon atlet berprestasi dalam olahraga bola basket. Pemikiran tersebut mempunyai konsekuensi bahwa sekolah harus menyediakan program ekstrakurikuler olahraga bola basket bagi siswa yang berbakat dan berprestasi. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani di sekolah diharapkan perannya sebagai "pelatih" yang baik agar dapat memotivasi dan mengaktualisasikan potensi dan bakat olahraga khususnya bola basket sehingga siswa tidak kehilangan momentum yang sangat berharga dalam proses meraih prestasi puncak dalam bermain bola basket. (Hastuti, 2008: 48).

Ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pegandon terdiri dari dua tima yaitu tim bola basket putri dan tim bola basket putra. Tim bola basket putri yang mengikuti sebanyak 10 siswa, latihannya setiap hari senin, selasa, kamis dan jumat. Tim bola basket putra yang mengikuti sebanyak 12 siswa, latihannya setiap hari rabu dan jumat, di mulainya ekstrakurikuler setelah habis pulang sekolah sampai jam enam sore. Ekstrakurikuler bola basket dilakukan di lapangan outdoor, sarana dan prasaranya sudah lengkap dan tidak ada masalah atau kekurangan. Tim bola basket SMA N 1 Pegandon sudah banyak mengikuti perlombaan dan mendapatkan juara di antaranya yaitu juara 3 provinsi jawa tengah tahun 2012, juara 2 perbasi

cup tahun 2014 dan juara 3 popda kabupaten kendal 2014-2017.

Olahraga basket merupakan olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan secara beregu. Tiap regunya dimainkan oleh 5 orang pemain. Olahraga ini pada umumnya dimainkan dalam ruangan tertutup atau indoor. Berbeda dengan yang terjadi di sekolah, olahraga basket lebih dimainkan di ruangan terbuka. Cara memainkan olahraga ini adalah kedua tim saling berebut bola dengan mengutamakan kerja tim dan memasukan bola ke dalam keranjang atau ring basket, sehingga mencetak angka. (Rahmani, 2014: 50).

Permainan bola basket ini sudah mengalami banyak perubahan dari pertama lahirnya permainan ini sampai sekarang. Bola basket ini berkembang pesat sebagai cabang olahraga prestasi, selain mudah dipahami penyelenggaraan pertandingannya pun mudah dilakukan serta pembinaannya atlet berbakat tidak terlalu sulit. Melalui olahraga bola basket ini para remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan pertumbuhan sosial.

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, olah karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Tujuan, utamanya ialah untuk meningkatkan potensi dan mengembangkan kemampuan-kemampuan biometrik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.

Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*),

kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*). Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet, terutama oleh atlet cabang olahraga yang memerlukan komponen-komponen tersebut. (Harsono, 2015: 40).

Pendapat di atas menemukan bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dan yang mendukung dalam permainan bola basket.

Latihan kondisi fisik sangat diperlukan dalam mempersiapkan fisik seorang atlet sebelum pertandingan. Fisik merupakan faktor yang menjadi komponen penting dalam sebuah tim yang sedang melakukan pertandingan selain faktor teknik, strategi dan mental.

Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis. Tujuan utamanya untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat dan berulang-ulang dengan kian hari meningkatkan beban latihannya, memungkinkan kesegaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya, salah satunya dengan menggunakan metode *circuit training*.

Menurut Sarwono (2007: 111), latihan sirkuit merupakan bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan berurutan, dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan ketrampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu. Materi latihan sirkuit terdiri atas 4 ragam gerakan :

zig-zag, squat thrust, down the line drill, jingle, jingle lateral spin, dot wave drill serta shuttle run.

Jadi bisa dikatakan latihan sirkuit (*circuit training*) adalah program latihan yang terdiri dari beberapa pos/stasiun, yang disusun untuk satu putaran latihan dimana tiap pos/stasiun mempunyai gerakan/jenis latihan sendiri.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket, *circuit training* di SMA N 1 Pegandon belum diterapkan secara optimal, kurangnya kekuatan, daya tahan dan kecepatan pada atlet.

Hasil survei yang saya lakukan pada tanggal 25 dan 26 januari 2018 di tim bola basket SMA N 1 Pegandon sudah banyak mengikuti lomba berbagai tingkat dan mendapatkan prestasi tetapi kecepatan, daya tahan dan kekuatannya kurang di karenakan terbatasnya waktu dan hari untuk latihan fisik. Ekstrakurikuler bola basket di mulai setelah

pulang sekolah sekitar jam 4 sampe selesai maka siswa tersebut kelelahan dan mudah sakit karena waktu yang terbatas. Setiap latihan hanya latihan teknik buat bertanding jadi tidak pernah diterapkan metode latihan *circuit training* tentang data kecepatan, daya tahan dan kekuatan. Maka dibutuhkan untuk meningkatkan kecepatan, daya tahan dan kekuatan tim bola basket SMA N 1 Pegandon agar dalam pertandingan atau perlombaan bisa mengoptimalkan kemampuan kondisi fisik dan tidak mudah lelah.

Dari kondisi tersebut, maka perlu diterapkan metode *circuit training* pada kegiatan ekstrakurikuler tim bola basket SMA N 1 Pegandon. Oleh karena itu penulis bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul "Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kecepatan, Daya Tahan Dan Kekuatan Tim Bola Basket SMA N 1 Pegandon".

METODE

Metode adalah suatu cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai tujuan. Tujuan penelitian adalah mengungkapkan dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Penelitian ini adalah Pre-Experimental Design (Nondesigns). Penelitian pre-experimental design, dikatakan demikian karena penelitian ini adalah eksperimen tidak murni atau eksperimen semu yang masih harus diuji kebenarannya. (Kusumawati, 2015:36).

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu penelitian eksperimen ini dilakukan pada satu kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembandingan, jika tadi di atas tanpa adanya pretest atau tes awal maka dalam model ini terdapat tes awal artinya data lebih akurat. (Kusumawati, 2015: 37).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil Uji t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh metode *circuit training* terhadap kecepatan, daya tahan dan kekuatan tim bola basket sma n 1 pegandon”, berdasarkan hasil *prest-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *circuit training* memberikan pengaruh terhadap kecepatan, daya tahan dan kekuatan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pegandon. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (sig < 0.05). untuk menentukan t_{tabel} di hitung dengan cara : $df-1$, tingkat signifikansi =0,05. Sehingga $t_{tabel} = 20-1 = 19$, $t = (19:0.05) = 2.09302$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data tabel sebagai berikut.

Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh latihan *circuit training* untuk meningkatkan kecepatan, daya tahan dan kekuatan peserta ekstrakurikuler tim bola basket di SMA N 1 pegandon”. Artinya latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan untuk

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan, daya tahan dan kekuatan peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Pegandon.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di peroleh dengan hasil tes dan analisis adat, maka dapat disimpulkan bahwa 1) kecepatan (sprint 60 meter) peningkatan sebesar 0,41%, 2) daya tahan

meningkatkan kecepatan, daya tahan dan kekuatan peserta ekstrakurikuler tim bola basket di SMA N 1 Pegandon.

Pemberian perlakuan latihan *circuit training* 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan, daya tahan dan kekuatan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pegandon. Penelitian ini bertujuan untuk mempengaruhi latihan *circuit training* dengan peningkatan kecepatan, daya tahan dan kekuatan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Pegandon.

Hasil uji t menunjukkan bahwa kenaikan kecepatan, daya tahan dan kekuatan yang paling tinggi adalah kekuatan kenaikannya sebesar 1,23%, sedangkan kenaikan yang paling rendah adalah daya tahan (lari 12 menit) kenaikannya sebesar 0,1%. Setelah diberikan perlakuan selama 12 kali tatap muka peserta ekstrakurikuler bola basket kecepatan, daya tahan dan kekuatannya semakin meningkat dilihat dari saat mereka maen game melawan temen sendiri.

(lari 12 menit) peningkatan sebesar 0,1% dan kekuatan (*push up*) peningkatan sebesar 1,23%.

DAFTAR PUSTAKA

- Husdarta. (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.

- Hastuti, Ani, T. (2008). "Kontribusi ekstrakurikuler bola basket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani" *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 1 (5) 45-49.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian pendidikan penjasorkes*. Bekasi: Alfabeta.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Sunarno, A. (2011). *Metode penelitian keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Bani, Utama. (2011). "Pembentukan karakter anak melalui aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 1 (8) 1-9.
- Zhannisa, U. H., Royana, I. F., B. K., & Pratama, D. S. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulu tangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*. 1(2), 30-41.