



Pengaruh Interval Training terhadap Peningkatan Vo_{2max} Pemain Futsal Putra Academy Futsal Psr Payakumbuh

Muhammad Qori, Atradinal, Suwirman, Aldo Naza Putra

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
goricazorla@gmail.com, atr_pykh@yahoo.co.id, suwirman@fik.unpacid, aldoaquino87@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Vo_{2max} pemain Futsal Putra Academy Futsal PSR Payakumbuh

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan Vo_{2Max} atlet futsal putra Academy Futsal PSR Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat eksperimen. Populasi dalam penelitian ini pemain futsal putra Academy Futsal PSR Payakumbuh 20 orang atlet putra. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel sebanyak 20 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik terutama Vo_{2max} . Hasil analisis data dari penelitian atlet Futsal PSR Payakumbuh menunjukkan bahwa: 1) Hasil tes awal Vo_{2max} (44,73) masuk dalam kategori sedang. 2) Hasil tes akhir Vo_{2Max} (42,9) masuk dalam kategori sedang. Didapatlah hasil uji T $3,75 >$ uji Hasil T tabel 2,09 masuk dalam kategori normal.

Keywords : Vo_{2max} Men's Futsal Player Academy Futsal PSR Payakumbuh.

Abstrack : *The purpose of this study was to determine the Vo_{2Max} ability of the male futsal athletes of the PSR Payakumbuh Futsal Academy. This type of research is an experimental research. The population in this study were 20 male athletes from the Academy Futsal PSR Payakumbuh Futsal Academy. The sampling technique used was total sampling technique, that is, all members of the population were sampled as many as 20 people. To obtain data, measurements were made of the components of the physical condition, especially Vo_{2max} . The results of data analysis from the Payakumbuh PSR Futsal athlete research show that: 1) Vo_{2max} preliminary test results (44.73) are in the medium category. 2) Vo_{2Max} final test results (42.9) are in the medium category. The results of the T test were $3.75 >$ the results of the T table 2.09 were included in the normal category*

PENDAHULUAN

Berolahraga merupakan kegiatan yang sangat di perlukan oleh setiap orang, karena dengan kita berolahraga selain memberikan kesegaran jasmani tapi juga memberikan kesegaran pemikiran

sehingga membuat kita lebih produktif dalam bekerja. Rosmawati, Suwirman, Arie Asnaldi (2022). Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal. Kamal Firdaus

(2022) kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik (jasmani) yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik pada cabang olahraga tertentu

Arsil (2018) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani yang rendah adalah sanggup melakukan tugas sehari hari tetapi dengan kesukaran, mengalami kelelahan dan kekurangan energi”. Atradinal (2018) Daya tahan aerobic merupakan daya tahan yang diperlukan dalam sepakbola, karena durasi permainan Sepa kbola adalah waktu yang lama yaitu sekitar 90 menit. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat(Yaslindo, 2019) Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang yang berlatih. Untuk itu, agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya(Zulbahri, 2019). Perkembangan olahraga futsal di Sumatra Barat lebih tepatnya di Kota Payakumbuh bisa dibilang baik dan mendapat perhatian dari masyarakat dan pemerintah. Terbukti dengan banyaknya klub dan even Futsal di Sumatra Barat ini khususnya di Payakumbuh. Salah satu even yang sering di laksanakan adalah even turnamen Futsalantar klub dengan batas usia, tingkat umum dan tingkat pelajar.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat eksperimen semu dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil interval training terhadap peningkatan VO2Max atlet futsal Putra Academy PSR Payakumbuh. Sebagai mana yang di kemungkan Sugiyono (2015), eksperimensemu merupakan penelitian yang mendekati eksperimen sungguhan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain dan menguji hipotesis hubungan sebab-akibat.

HASIL

Untuk menganalisis data hasil penelitian ini menggunakan dengan rumus statistik uji t sebagai berikut :

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Dengan Rumus :

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 = mean test awal

\bar{x}_2 = mean test akhir

d= beda antara skor sample 1 dan 2

d_2 = kuadrat beda

$\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}$ = jumlah kuadrat beda pangkat dua

N = jumlah sampel

Tabel 1. Vo2max pre test atlet futsal putra PSR Payakumbuh

NO	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	>54,25	7	35	Baik Sekali
2	47,9 – 54,24	7	35	Baik
3	41,56 – 47,8	3	15	Sedang
4	35,21 – 41,55	1	5	Kurang
5	<35,21	2	10	Kurang Sekali
Jumlah		20	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas, dari 20 orang atlet futsal putra academy PSR Payakumbuh yang di teliti, terdapat tujuh orang memiliki score tertinggi >54,25 yang dimasukan dalam kategori baik sekali dengan 35%, atlet yang mendapatkan score baik 47,9 – 54,24 berjumlah tujuh orang dengan 35%, dan atlet yang memiliki score sedang 41,56 – 47,8 berjumlah tiga orang dengan 15%, dan atlet yang memiliki score 35,21 – 41,55 hanya satu orang dengan 5% dan dua orang atlet futsal PSR Payakumbuh <35,21 dengan kategori kurang sekali 10%. Pada pre test ini, dari analisis yang di dapatkan tingkat kemampuan VO2max atlet futsal PSR Payakumbuh dengan rata-rata 44,73 dapat disimpulkan bahwa, pada test awal ini atelt PSR Payakumbuh berada pada kategori sedang

Tabel 2. Vo2max pos test atlet futsal putra PSR Payakumbuh

NO	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	>52,15	13	65	Baik Sekali
2	45,51 – 52,14	2	10	Baik
3	38,87 – 45,50	4	20	Sedang
4	32,20 – 38,86	0	0	Kurang
5	<32,20	1	5	Kurang Sekali
Jumlah		20	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas, dari 20 orang atlet futsal putra academy PSR Payakumbuh yang di teliti, terdapat tigabelas orang memiliki score tertinggi >52,12 yang dimasukan dalam kategori baik sekali dengan 65% , atlet yang mendapatkan score baik 45,51 – 52,14 berjumlah dua orang dengan 10%, dan atlet yang memiliki score sedang 38,87 – 45,50 berjumlah empat orang dengan 20%, dan tidak satu orangpun yang berada pada kategori sedang, hanya satu orang dengan 5% atlet futsal PSR Payakumbuh <32,20 dengan kategori kurang sekali. Pada pos test ini, dari analisis yang di dapatkan tingkat kemampuan VO2max atlet futsal PSR Payakumbuh dengan rata-rata 42,19 dapat disimpulkan bahwa, pada test akhir ini atelt PSR

Payakumbuh berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang telah diperoleh oleh peneliti, terdapat beberapa atlet yang mendapatkan score test awal terendah dengan hasil Vo2Max (min) 27,2 dan yang tertinggi (max) 52,5. Dan setelah dilakukannya program latihan kondisi fisik daya tahanyang peneliti berikan kepada pemain21 futsal Academy PSR Payakumbuh, terdapatlah hasil posttest dengan rata-rata 42,19 dan ada beberapa atlet yang mendapatkan score Vo2Max (min) 29,9 dan hasil (max) 54,1. Jadi disini peneliti dapat menyimpulkan test awal dan test akhir diketahui jika para pemain atlet futsal Academy PSR Payakumbuh belum mampu melaksanakan program latihan kondisi fisik daya tahan yang di berikan peneliti dengan maksimal dalam melakukan eksperimen.

Vo2Max

Menurut soekarman dalam Nirwandi (2017) meberikan pengertian "VO:Max adalah kemampuan menyerap oksigen maksimum menunjukkan jumlah oksigen (dalam liter atau mililiter perkilogram berat badan permenit)". Kemudian menurut Sinurat Ridwan (2019) memberikan penegertian "VO:Max merupakan kemampuan jantung dan paru paru untuk mensuplai oksigen ke seluruh tubuh dalam jangka waktu yang lama, maka VO:Max sangat penting dimiliki oleh setiap orang tidak

terkecuali atlet olahraga". Berdasarkan menurut para ahli diatas maka dapat di katakan bahwa semakin baik kapasitas aerobik maksimal VO:Max seseorang berarti orang tersebut memiliki daya tahan yang baik sehingga dapat melakukan suatu aktifitas dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas lainnya setelah itu.

SIMPULAN

Berdasarkan analisi data tes exsperimen yang telah peneliti lakukan kepada pemain futsal terdapatlah hasil rata rata pree tess 44,73 dan setelah peneliti lakukan program latihan di dapatkan lah hasil rata rata postes sebesar 42,19 dengan itu peneliti menetapkan kepada kategori sedang dalam melakukan bleep tes dengan kualifikasi yang di dapat pada Thitung > Ttabel (3,75 > 2,09) jadi dapat disimpulkan bahwa metode latihan yang di berikan kepada pemain berpengaruh terhadap kemampuan pemain futsal putra acedemy PSR Payakumbuh..

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal. 2018. *Pengaruh model latihan fartlek terhadap daya tahan aerobi katlet sekolah sepakbola psts tabing*
- Fajrianto Kardian, Kamal Firdaus. 2022. *Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman Jurnal Pendidikan dan Olahraga Volume 5 No Halaman 28-35*

Nirwandi, 2017. *Tinjauan Tingkat Vo2max
Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola
Bima Junior Kota Bukittinggi.
Universitas Negeri Padang.*

Rosmawati, Suwirman, Arie Asnaldi
2022. *Kondisi Fisik Kenshi Kempo
Dojo di Tanah Datar. Jurnal
Pendidikan dan Olahraga.
Volume 5 No 5 (9-15)*

Sinurat, R. 2019. *The Profile of The
Maximum Oxygen Volume Level
(VO2 Max) Of Football Athlete of
Pasir Pengaraian University. Jurnal
SPORTIF: Jurnal Penelitian
Pembelajaran, 5(1), 80-88. eISSN:
2477-3379.*

Yaslindo, Y., Zarwan, Z., Suwirman, S.,
& Rasyid, W. 2019. *Partisipasi
Orang tua Dalam menunjang
Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP
Negeri 30 Solok Selatan Kecamatan
Sangir Jujuan Volume 4 No 2
Halaman 140-147*

Zulbahri, Z. 2019. *Tingkat Kemampuan
Daya Tahan Jantung dan Pernafasan
Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan Universitas Pasir
Pengaraian. Gelanggang Olahraga:
Jurnal Pendidikan Jasmani Dan
Olahraga, 3(1), 96-101.*