

## Pengaruh model latihan holistik terhadap peningkatan daya tahan aerobik Pemain Sekolah Sepak Bola Campago V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman

Afdi Fadlan<sup>1</sup>, Aldo Naza Putra<sup>2</sup>, Asep Sujana Wahyuri<sup>3</sup>, Sepriadi<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia  
afdifadlan@gmail.com, aldonazaputra@fik.unp.ac.id, asepsujanawahyuri@fik.unp.ac.id, sepriadi@fik.unp.ac.id

**Kata Kunci** : Model Latihan Holistik, Daya Tahan Aerobik, Sepakbola

**Abstrak** : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan aerobik pemain sekolah sepak bola Campago V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman dan untuk mengetahui pengaruh model latihan holistik terhadap peningkatan daya tahan aerobik Pemain Sekolah Sepak Bola Campago V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitian one *Group Pretest-Posttest* Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola Campago V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 23 orang. Penarikan sampel dengan teknik sensus, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 orang. Instrumen yang dipakai adalah daya tahan aerobik dengan tes *yo-yo intermitten endurance test*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikansi  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian : Dari data *pre test* memiliki rerata 40,8 ml/kg/min, selanjutnya pada saat *post test* rerata mencapai 43,4 ml/kg/min dan ada peningkatan daya tahan aerobik pemain SSB Campago V Koto Kampung Dalam diperoleh sebesar 6,21%. dan terdapat pengaruh model latihan holistik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan aerobik pemain Sekolah Sepak Bola Campago V Koto Kampung Dalam

**Keywords** : *Holistic Training Model, Aerobic Endurance, Football*

**Abstract** : *The aim of this research was to determine the level of aerobic endurance ability of Campago V Koto Kampung Dalam football school players, Padang Pariaman Regency and to determine the effect of a holistic training model on increasing the aerobic endurance of Campago V Koto Kampung Dalam Football School players, Padang Pariaman Regency. This type of research is experimental. One Group Pretest-Posttest research design. The population in this study was all 23 Campago V Koto Kampung Dalam soccer players, Padang Pariaman Regency. Sampling was taken using census techniques, so that the sample in this study amounted to 23 people. The instrument used is aerobic endurance with the yo-yo intermittent endurance test. Statistical data analysis techniques use the Liliefors normality test and t-test with a significance level of  $\alpha=0.05$ . Research results: From the pre-test data, the average was 40.8 ml/kg/min, then during the post-test the average reached 43.4 ml/kg/min and there was an increase in the aerobic endurance of SSB Campago V Koto Kampung Dalam players which was 6. 21%. and there is an influence of the holistic training model which has a significant influence on the aerobic endurance of the Campago V Koto Kampung Dalam Football School players*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018). Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Emral, 2023). "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie,

D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga (Prasetya & Argantos 2019) Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi.

Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat".

Menurut Sari, Wulandari, & Hardiansyah, (2020) "Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga". "Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Aldo Naza, 2017). Salah satu olahraga yang sedang berkembang di Indonesia saat ini adalah olahraga sepakbola.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan olahraga merupakan hal yang terpenting dalam hidup, dengan berolahraga kita akan mendapatkan badan yang sehat, sehingga dapat meningkatkan performa dalam kehidupan sehari-hari dan olahraga juga merupakan sarana untuk menunjang sebuah

prestasi serta dapat membanggakan daerah dan Negara. Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental. Seberapa besar penting dan pengaruh terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga yang dilakukan. Kondisi fisik sangatlah dibutuhkan dalam semua cabang olahraga begitu juga dengan olahraga sepakbola. Saat ini sepakbola menjadi cabang olahraga yang termasuk pada rancangan Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) sesuai dengan peraturan presiden nomor 86 tahun 2021 (Fatoni et al, 2021).

Menurut Sepriani, Rika (2019) "Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan cara menyepak yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan". "Permainan sepakbola begitu populer dan menjadi perhatian banyak orang dalam masyarakat kita" (Nirwandi, 2018).

Menurut Emral (2016) empat sitasi penting dalam permainan sepakbola yaitu Sasaran pada saat "menguasai bola" (moment pertama), Sasaran pada saat "lawan menguasai bola" (moment kedua), Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (moment ketiga), dan Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (moment keempat). Pada kurikulum Filanesia ini dikelompokkan beberapa fase latihan berdasarkan kelompok umur. Untuk anak-anak usia 6 sampai 9 tahun disebut sebagai fase pengenalan, lalu fase pengembangan skill di rentang usia 10 sampai 13 tahun, lalu terakhir ada rentang usia 14 sampai 17 tahun yang merupakan fase permainan Filanesia (2017).

Latihan dalam cabang olahraga sepakbola merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan suatu prestasi, terutama latihan kondisi fisik yang mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif dan yang tujuannya yaitu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan dengan baik dan penuh disiplin. Disiplin ilmu tersebut adalah tes pengukuran dan evaluasi, dimana seorang pelatih harus mampu memilih tes yang cocok dan tepat untuk mengukur kemampuan awal atletnya.

Banyak hal yang mempengaruhi sikap atlet dalam melaksanakan latihan sepakbola, baik dari segi fisik maupun psikis atlet tersebut, Kondisi fisik tidak akan berjalan baik tanpa adanya kemauan atlet untuk melakukan Latihan kondisi fisik dengan serius.

Disamping itu prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan dalam bermain sepakbola dan meningkatkan prestasi. Kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus.

Di Sumatera Barat perkembangan sepakbola sudah cukup baik hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub-klub sepakbola seperti klub yang ada di Sumatera Barat baik dari kalangan anak-anak, remaja bahkan

sampai pada kalangan dewasa. dan ada juga klub-klub seperti klub sepak bola setingkat SMP, SMA, SMK dan juga memiliki banyak klub, untuk itu peneliti hanya terfokus pada klub SSB Campago V Koto Kampung Dalam. bahwa menurut peneliti banyak faktor yang menyebabkan tim sepakbola SSB Campago V Koto Kampung Dalam mengalami kekalahan saat mengikuti pertandingan. Salah satunya adalah rendahnya Daya Tahan Aerobic pemain saat bertanding.

Kondisi ini terlihat pada beberapa pertandingan sebelumnya di laga uji coba antar nagari kabupaten padang pariaman, dimana pada babak pertama penampilan dan performa pemain cukup bagus terkontrol dan permainan lawan dapat diimbangi, dan pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi dengan baik. Namun, pada babak kedua pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan seperti akurasi tembakan yang tidak pas, stamina yang terlihat menurun, pergerakan mulai lambat, penguasaan bola yang kurang, kehilangan konsentrasi didalam bermain sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan.

Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan di lapangan, maka penulis menduga bahwa masih rendahnya kemampuan kondisi fisik klub SSB Campago V Koto Kampung Dalam salah satunya yaitu daya tahan aerobik.

## **METODE**

Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Desain penelitian one Group Pretest-Posttest Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola Campago V Koto Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 23 orang. Penarikan sampel dengan teknik

sensus, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 orang. Instrumen yang dipakai adalah kuesioner atau angket dan daya tahan aerobik dengan tes *yo-yo intermitten endurance test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$  dan statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

## **HASIL**

### **1. Pre Test dan Post Test Daya Tahan Aerobik**

Pengaruh model latihan pendekatan holistic terhadap daya tahan aerobik, dari hasil *pre-test* daya tahan aerobik diperoleh nilai terendah 38,1 ml/kg/min, nilai tertinggi 45,5 ml/kg/min, rata-ratanya adalah 40,8 ml/kg/min dan standar deviasinya adalah 2,08 sedangkan hasil *post-test* peningkatan daya tahan aerobik diperoleh nilai terendah 41,4 ml/kg/min, nilai tertinggi 46,5 ml/kg/min, rata-ratanya adalah 43,4 ml/kg/min dan standar deviasinya adalah 1,60. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 18 dibawah ini.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test dan Post-Test**

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	
>45,5	2	2	8,70	8,70	Baik Sekali
43,2 – 45,4	2	8	8,70	34,78	Baik
41,0 – 43,1	4	13	17,39	56,52	Cukup
38,7 – 40,9	13	0	56,52	0	Kurang
< 38,6	2	0	8,70	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* model latihan pendekatan holistic terhadap daya tahan aerobik dengan kelas interval

>45,5 sebanyak 2 orang (8,70%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 43,2 – 45,4 sebanyak 2 orang (8,70%) dengan kategori baik, kelas interval 41,0 – 43,1 sebanyak 4 orang (17,39%) dengan kategori cukup, kelas interval 38,7 – 40,9 sebanyak 13 orang (56,52%) dengan kategori kurang dan kelas interval <38,6 sebanyak 2 orang (8,07%) dengan kurang sekali sedangkan hasil analisis data *post-test* model latihan pendekatan holistik terhadap daya tahan aerobik dengan kelas interval >45,5 sebanyak 2 orang (8,07%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 43,2 – 45,4 sebanyak 8 orang (34,78%) dengan kategoribaik, dan kelas interval 41,0 – 43,1 sebanyak 13 orang (56,52%) dengan kategori cukup.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai  $t_{hitung} (11,61) > t_{tabel} (1,717)$ , hasil tersebut diartikan ada pengaruh model latihan pendekatan holistik terhadap daya tahan aerobik. Artinya latihan melalui pendekatan holistik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan aerobic pemain SSB Campago V Koto Kampung Dalam. Dari data *pre test* memiliki rerata 40,8 ml/kg/min, selanjutnya pada saat *post test* rerata mencapai 43,4 ml/kg/min dan ada peningkatan daya tahan aerobic pemain SSB Campago V Koto Kampung Dalam diperoleh sebesar 6,21%.

Dalam permainan sepakbola kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau VO2 Max yang tinggi sangat diprioritaskan. Untuk memenuhi tuntutan daya tahan tersebut seorang harus mempunyai energi dalam jumlah banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang para pemain tergantung dari tinggi

rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO2 Max. Tinggi rendahnya VO2 Max para pemain sangat berpengaruh pada kondisi fisik atau kebugaran jasmani pemain. Menurut Sukadiyanto (2011) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nilai VO2 Max dapat disebutkan sebagai berikut: 1) Usia, 2) Jenis kelamin, 3) Suhu, 4) Keadaan latihan. Semakin baik kualitas faktor-faktor tersebut maka semakin baik dan tinggi pula tingkat VO2Max seorang pemain, sehingga tingkat daya tahannya juga baik yang pada akhirnya pemain memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani yang tinggi pula.

Untuk memiliki daya tahan yang baik maka pemain tidak serta hanya berlatih dan bermain sepakbola dengan sewajarnya saja. Akan tetapi pemain perlu memiliki program latihan yang pasti dan memiliki fungsi yang baik untuk meningkatkan daya tahan. Kegiatan yang dilakukan perlu memiliki kontrol yang baik dan mampu meningkatkan daya tahan secara signifikan agar latihan mencapai tujuannya.

Latihan melalui pendekatan holistik ini memenuhi kebutuhan mempertajam keterampilan teknik, pengamatan dan pengertian taktis permainan, serta juga sekaligus meningkatkan daya tahan pemain. Dengan metode latihan melalui pendekatan holistik pemain secara fisik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, berlari membawa bola, memainkan bola, berkompetisi dengan lawan, menjemput bola, dan menghadang pergerakan lawan. Maka pemain di tuntut untuk selalu bergerak dengan situasi bermain sepakbola, selain fisik juga bisa mengembangkan keterampilan teknik, taktik, maupun mental.

## **KESIMPULAN**

Model latihan holistik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya

tahan aerobik pemain SSB Campago V Koto Kampung Dalam

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Atradinal, A. (2018). *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing*. Sporta Sainika, 3(1), 432-441.
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.
- Emral (2016). *Sepak bola Dasar : Padang*.:Sukabina Press
- Emral, E., Putra, A., & Lawanis, H. (2023). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang*. *Jurnal JPDO*, 7(2), 32-40.
- Fatoni, M., Widodo, Z. D., Wijastuti, S., Darsono, D., Adiyani, R., Abdullah, S., & Puspitasari, D. A. K. (2021). *Sosialisasi Ekonomi Kreatif 4.0 Dalam Peningkatan Produktifitas Industri Olahraga Di Era New Normal*. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 4 (4), 493-496.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
- Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). *Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan*. *Jurnal performa olahraga*, 3(02),139.
- Nirwandi, N. (2018). *Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi*. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP. 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun.
- Prasetya, R., & -, A. (2019). *Pembinaan Prestasi Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 645- 660.
- Sari, D. N. (2019). *Pengaruh Latihan Menggunakan Video dan Latihan Konvensional Terhadap Kemampuan Footwork Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Tenis Meja Universitas Negeri Padang*. *Jurnal JPDO*, 2(7), 1-7.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani and E. Eldawaty. 2018. "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec.
- Sepriani, R. (2019). *Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun*. *Jurnal Menssana*, 4(1), 53-57.
- Suwirman, S. (2019). *Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya*. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun.