

ARTIKEL
PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* DAN *SPEED PLAY*
TERHADAP KAPASITAS SISTEM *ANAEROBIC* ATLET PUTRI KLUB
PERKASA JAYA KOTA BLITAR TAHUN 2018



Oleh:

DEA JULIANA SARI

14.1.01.09.0247

Dibimbing oleh :

- 1. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.**
- 2. Mokhammad Firdaus, M.Or.**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2018



**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018**

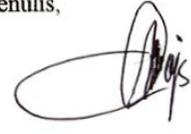
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Dea Juliana Sari
NPM : 14.1.01.09.0247
Telepon/HP : 081230003301
Alamat Surel (Email) : deajulian13@gmail.com
Judul Artikel : Pengaruh Latihan Circuit Training dan Speed Play Terhadap Kapasitas Sistem Anaerobic Atlet Putri Klub Perkasa Jaya Kota Blitar Tahun 2018
Fakultas – Program Studi : FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 24 Juli 2018
Pembimbing I  <u>Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd</u> NIDN. 0718019003	Pembimbing II  <u>Mokhammad Firdaus, M.Or</u> NIDN. 0713018804	Penulis,  <u>Dea Juliana Sari</u> NPM .14.1.01.09.0247

JUDUL

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* DAN *SPEED PLAY* TERHADAP KAPASITAS SISTEM *ANAEROBIC* ATLET PUTRI KLUB PERKASA JAYA KOTA BLITAR TAHUN 2018

DEA JULIANA SARI

14.1.01.09.0247

FKIP – Penjaskesrek

deajulian13@gmail.com

Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.

Mokhammad Firdaus, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Circuit Training* dan *Speed Play* terhadap Kapasitas Sistem *Anaerobic* Atlet Putri Klub Perkasa Jaya Kota Blitar, Dea Juliana Sari. Belum pernah diadakanya penelitian tentang Latihan *Circuit Training* dan *Speed Play* terhadap Kapasitas Sistem *Anaerobic* Atlet Putri Klub Perkasa Jaya Kota Blitar, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Circuit Training* dan *Speed Play* terhadap Kapasitas Sistem *Anaerobic* Atlet Putri Klub Perkasa Jaya Kota Blitar.

Populasi dan sampel yang diteliti dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 atlet. Populasi yang berjumlah 16 atlet di ambil keseluruhan untuk di jadikan sampel. Untuk variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Circuit Training* dan *Speed Play* sedangkan untuk variabel terikat dalam penelitian ini adalah kapasitas sistem *anaerobic* atlet bola voli. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan desain penelitian ini menggunakan *pree-test* dan *post-test group design*. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik dan non statistik.

Hasil penelitian menunjukkan uji t diperoleh nilai rata-rata kapasitas system *anaerobic* dengan latihan *Circuit Training* sebesar 52.8175 dan rata-rata kapasitas system *anaerobic* dengan latihan *Speed Play* sebesar 52.6950. karena rata-rata kapasitas system *anaerobic* dengan latihan *Speed Play* lebih baik dari pada kapasitas system *anaerobic* dengan latihan *Circuit Training*, maka dengan demikian H_0 di tolak dan H_a diterima, yang berarti latihan *Speed Play* memberikan pengaruh yang lebih besar dari pada latihan *Circuit Training*.

KATA KUNCI : *Circuit Training*, *Speed Play* dan Kapasitas Sistem *Anaerobic*

I. LATAR BELAKANG

Olahraga bola voli tidak hanya dikenal sebagai olahraga prestasi, tetapi juga sebagai olahraga rekreasi dan juga penyalur hobby. Bola voli merupakan olahraga yang kompleks yang tidak mudah dimainkan oleh setiap orang. Bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh net dan masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain. Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) di resmikan pada tanggal 22 januari 1955 sebagai induk organisasi di indonesia. Hingga sekarang prestasi yang di torehkan dalam bola voli di Indonesia sangat bagus. Semua itu tidak lepas dari klub-klub yang telah membina anak didik. Di Kota Blitar sendiri, salah satu yang membina tentang olahraga bola voli antara lain Klub Perkasa Jaya. Pada klub perkasa jaya tentu terbentuk sebuah Tim, dimana mereka saling berkerjasama dengan ketrampilan yang saling melengkapi serta berkomitmen mendapatkan target yang telah disepakati sebelumnya untuk mencapai tujuan bersama secara efektif dan efisien. Dalam

permainan tim terdapat reaksi kapasitas sistem energi.

Circuit training menurut Herman Subarjah, (2012: 12) pelaksanaan latihan sirkuit pada bola voli disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik permainan. Diantaranya yaitu terdapat unsur kecepatan, kelincahan, daya tahan, power, koordinasi, stamina dan unsur kondisi fisik lainnya. Karena sangat kompleks dan simple, latihan sirkuit training ini sangat cocok digunakan dalam latihan bola voli yang biasanya terkendala dengan waktu yang singkat. Jika latihan sirkuit ini diterapkan dalam waktu singkat, maka sisa waktu latihan bisa digunakan untuk berlatih teknik dan taktik secara maksimal.

Metode latihan *speed play* yang bisa disebut juga Fartlek dalam yunyun (2008:10), yaitu suatu latihan untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisifisik seseorang. Berdasarkan gagasan diatas, dapat dikatakan bahwa latihan *speed play* merupakan bentuk latihan yang menggabungkan berbagai kecepatan atau jenis lari yaitu lambat, cepat, berkelak-kelok, naik turun tangga, lompat atau loncat dengan karakteristik pergerakan

tungkai untuk meningkatkan kemampuan pada beberapa bagian otot-otot tungkai yang dominan. Kedua metode latihan tersebut sama-sama memiliki karakteristik meningkatkan kemampuan atlet.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Dalam suatu penelitian dibutuhkan suatu pendekatan yang digunakan untuk melakukan suatu penelitian tersebut. Pada suatu penelitian sendiri terdapat dua jenis pendekatan yaitu pendekatan kualitatif dan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, sesuai dengan namanya banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian pemahaman kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila juga disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar, atau tampilan lain (Suharsimi Arikunto, 2014: 27).

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik eksperimen. Teknik eksperimen ini

praktis dan cocok dalam penelitian. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan (Sugiyono 2016: 107).

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan *pretest* dan *posttest design*, yaitu desain yang terdapat *pretest* sebelum mendapat perlakuan dan *posttest* setelah mendapat perlakuan. Adapun desain penelitian *pretest* dan *posttest design* menurut Sugiyanto (1995: 21) dalam Wibowo (2016).

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus (Suharsimi Arikunto, 2014: 173). Berdasarkan pengertian tersebut maka yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah

16 atlet usia 15 keatas pada tim putri Perkasa Jaya Kota Blitar.

Menurut Sugiyono (2016: 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini digunakan instrument test sebagai alat untuk mengumpulkan data. Test yang digunakan yaitu:

1. Tes *Anaerobik*

- a. Tujuan : Untuk mengukur daya tahan *anaerobik* seseorang.
- b. Perlengkapan : Lintas lari minimal sepanjang 100 meter, *stopwatch*, nomor dada, formulir tes perorangan/gabungan, alat tulis.
- c. Pelaksanaan : Testi siap dibelakang garis *start*, dengan aba-aba “siap”, testi siap lari dengan *start* berdiri, dengan aba-aba “ya”, testi lari secepat-cepatnya dalam menempuh jarak 300 meter sampai melewati garis akhir, testi melakukan tes berikutnya

setelah berselang satu pelari, kecepatan lari yang terbaik yang dihitung, testi dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya, kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya” sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), dan bila memungkinkan, dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik).

- d. Penilaian : Tes dilakukan dua kali dan waktu terbaik yang dihitung sebagai hasil yang sah.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan analisis perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistik deskriptif dengan menggunakan program SPSS v. 23 *for Windows*. Deskripsi hasil penelitian dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

Tabel 1 Statistik *pretest* dan *posttest anaerobic* kelompok circuit training

Statistik	Preetest	Posttest
N	8	8
Sum	423.07	422.54
Mean	52.8838	52.8175
SD	4.71870	4.73378
Minimum	46.08	46.05
Maximum	61.12	61.11

Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil dari *pretest* yaitu $sum = 423.07$; $mean = 52.8838$; nilai *minimum* = 46.08; nilai *maximum* = 61.12; dengan *std. Deviation* = 4.71870; sedangkan untuk hasil dari *posttest* yaitu $sum = 422.54$; $mean = 52.8175$; nilai *minimum* = 46.05; nilai *maximum* = 61.11; dengan *std. Deviation* = 4.73378.

Tabel 2 Statistik *Preetest* Dan *Posttest Anaerobic* Kelompok *Speed Play*

Statistik	Preetest	Posttest
N	8	8
Sum	422.41	421.56
Mean	52.8012	52.6950

SD	4.57296	4.58925
Minimum	46.37	46.11
Maximum	60.45	60.22

Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil dari *pretest* yaitu $sum = 422.41$; $mean = 52.8012$; nilai *minimum* = 46.37; nilai *maximum* = 60.45; *Std. Deviation* = 4.57296 sedangkan untuk hasil dari *posttest* yaitu $sum = 421.56$; $mean = 52.6950$; nilai *minimum* = 46.11; nilai *maximum* = 60.22; *Std. Deviation* = 4.58925.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. 2012. *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Apta, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. 2002. prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik. rineka cipta. Jakarta: Rineka Cipta.

- ARYANTO DIKY FITRA. 2016. *Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Yang Mengikuti Ektrakurikuler Pencak Silat Di Smk 2 Muhammadiyah Moyudan Kabupaten Sleman.* YOGYAKARTA. Diunduh: <http://eprints.uny.ac.id/38083/1/skripsi.pdf>. 30 Maret 2018.
- DERY LIQA AVLOREN. 2014. *Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Fisik Siswa SMP N 4 Kota Bengkulu.*BENGGULU.Diunduh: <http://repository.unib.ac.id/9054/1/I%2CII%2CIII%2CII-14-liq.FK.pdf>. 30 Maret 2018.
- ELBA RIDO ADHA. 2015. *Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Peningkatan Power Lengan, Power Tungkai, Kelincahan, Dan Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis Pada Siswa Putra Kelas Xi SmkTrisakti Bandar Lampung.* LAMPUNG. Diunduh: digilib.unila.ac.id/24145/20/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf. 29 Maret 2018.
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.* Yogyakarta.
- Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2017. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah : Tesis,Skripsi, dan Tugas Akhir.* Kediri: UN PGRI Kediri.
- Sugiono. 2007. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2016. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.