

**PENGARUH LATIHAN CROSS COUNTRY TERHADAP DAYA TAHAN
AEROBIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PAGARUYUNG FC
KECAMATAN TANJUNG EMAS KABUPATEN TANAH DATAR**

Heru Asriyan Ramadhan¹, Apri Agus²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The research problem is still not good Aerobiks Resistance of Football School (SSB) Athlete Pagaruyung FC Tanjung Emas District Tanah Datar Regancy. This study aims to determine the effect of Cross Country Training on Aerobiks Resistance of Football School (SSB) Athlete Pagaruyung FC Tanjung Emas District Tanah Datar Regancy. This type of research is experimental research. The population in this study were all Football School (SSB) Athlete Pagaruyung FC Tanjung Emas District Tanah Datar Regancy amounting to 37 people. The sampling technique is a purposive sampling technique, samples taken at the (final youth) level 15 to 20 years totaling 20 people. Data collection was carried out by conducting a pre-test and post-test of the Aerobiks Resistance Football School (SSB) Athlete Pagaruyung FC Tanjung Emas District Tanah Datar Regancy using the Yo-Yo Intermitten Recovery Test. Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using different mean test formula (t test) with a significance level $\alpha = 0.05$. From the data analysis carried out the results obtained: There is an effect of Cross Country training on Aerobik Endurance of Football School (SSB) Athlete Pagaruyung FC Tanjung Emas District Tanah Datar Regancy.

Keywords: *Cross Country training, Aerobik resistance*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi. Olahraga selain untuk kesehatan dan kebugaran juga bisa dijadikan sebagai prestasi. Dengan cabang olahraga yang digeluti ia dapat melahirkan sebuah prestasi. Olahraga yang dilakukan kebanyakan masyarakat saat ini tidak hanya sekedar untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran saja. Akan tetapi kegiatan olahraga yang dilakukannya sudah memiliki tujuan yang jelas yaitunya untuk berprestasi. Hal ini dijelaskan dalam UU No.3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak



mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional ini, maka keolahragan di Indonesia telah memiliki arah yang pasti untuk kedepannya. Tujuan keolahragaan nasional telah dijelaskan dalam Undang-Undang tersebut. Salah satu tujuannya itu adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air. Berdasarkan konsep Undang-Undang tersebut maka perlu adanya upaya pembinaan bagi atlet untuk mencapai suatu prestasi. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontiniu, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Pembinaan harus dilakukan terhadap atlet pada tiap cabang olahraga yang digelutinya agar memiliki prestasi.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Prestasi pemain sepakbola atau sebuah team tidak bisa didapatkan dengan mudah saja. Prestasi tidak bisa datang begitu saja seperti yang diucapkan oleh bibir. Untuk meraih suatu prestasi sepakbola harus dilakukan dengan proses. Upaya pembinaan atlet harus dilakukan dengan baik. Pembinaan harus dilakukan dengan terprogram dan kontiniu supaya melahirkan atlet yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan tersebut. Misalnya program latihan yang akan diberikan, ataupun faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan tersebut. Misalnya pembinaan dalam sepakbola. Bagaimana program latihan yang akan diberikan dan apa saja faktor yang mempengaruhi untuk pencapaian prestasi optimal dalam sepakbola itu sendiri.

Sepakbola adalah olahraga yang memerlukan faktor atau elemen yang kompleks untuk bisa bermain dengan baik atau berprestasi. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Yulifri (2010:107), “Sepakbola adalah permainan yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing terdiri dari 11 orang yang bertarung untuk memasukan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol)”. Berdasarkan penjelasan ini, maka tim sepakbola harus punya kondisi fisik yang baik dan Kondisi fisik adalah salah satu faktor yang harus dimiliki oleh



pemain sepakbola karena merupakan modal dasar untuk menjalankan teknik dan taktik yang baik dan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik salah satu yang mempengaruhi kondisi fisik adalah daya tahan.

Daya tahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam sepakbola. Sepakbola adalah permainan yang berdurasi lama yaitu sekitar 90 menit. Dalam rentang waktu tersebut pemain dituntut melakukan berbagai gerakan baik dengan bola ataupun tanpa bola untuk mencari peluang mencetak gol atau bertahan dari serangan lawan. Tentunya ini akan membuat kelelahan jika seseorang pemain tidak memiliki daya tahan yang baik. Dibandingkan dengan komponen lain seperti kecepatan, kelincahan, *fleksibility* dan kekuatan, daya tahan adalah yang paling penting. Karena kemampuan melakukan gerakan selama permainan dalam durasi lama adalah yang terpenting. Karena pengertian daya tahan adalah kesanggupan melakukan melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Syafrudin (2013:101) mengemukakan, "secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama". Frieder dan Bompaa dalam Bafirman dan ApriAgus (2012:38) mengemukakan dua bentuk daya tahan yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik.

Salah satu jenis daya tahan adalah daya tahan aerobik. Menurut Irawadi (2013:34) mengemukakan bahwa, "daya tahan (*endurance*) diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama tanpa kelelahan yang berlebihan". Daya tahan aerobik adalah daya tahan yang memerlukan oksigen. Oksigen yang cukup diperlukan untuk melakukan metabolisme untuk menghasilkan energi. Sistem kardiorespiratori yang bertanggung jawab untuk penyediaan oksigen harus mampu menyuplai oksigen yang cukup untuk proses metabolisme yang berlangsung di mitokondria dalam sel untuk menghasilkan *ATP*. *ATP* inilah yang menjadi energi untuk otot menggerakkan tubuh. Jika oksigen tidak bisa disuplai oleh tubuh, maka akan terjadi metabolisme *anaerob* yang berlangsung diluar mitokondria. Proses ini akan menghasilkan laktat yang menimbulkan kelelahan pada tubuh.

Daya tahan aerobik merupakan daya tahan yang diperlukan dalam sepakbola, karena durasi permainan sepakbola adalah waktu yang lama yaitu sekitar 90



menit. Selama durasi tersebut tubuh harus bisa menyuplai oksigen yang cukup untuk sistem metabolisme menghasilkan energi. Oleh karena itu sangat diperlukan daya tahan aerobik dalam sepakbola, karena jika tidak maka tubuh akan mengalami kelelahan yang tinggi karena tubuh tidak bisa menghadirkan oksigen untuk menghasilkan energi. Seharusnya setiap pemain atau sebuah tim harus memiliki daya tahan aerobik yang tinggi. Karena dari itu juga setiap pemain atau tim sepakbola seharusnya memasukkan metode latihan daya tahan aerobik pada program latihannya. Pelatih seharusnya mengetahui dan memilih bentuk atau metode latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan aerobik.

Banyak bentuk latihan yang bisa diberikan kepada pemain untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Jika ditinjau dari sisi intensitas dan durasi beban, maka dapat digunakan metode durasi lama (*long duration method*) dan metode interval (*interval method*), dari segi materi dapat dibedakan antara metode kompetisi (*competitive method*) dan metode kontrol / *control method* (Syafrudin, 2013:108). Dalam metode durasi lama ada beberapa bentuk latihan yaitu metode teratur, metode berganti, metode interval, *farthlek*, dan *cross country*.

Cross country adalah salah satu bentuk latihan pengembangan daya tahan aerobik. Sebenarnya *cross country* sama dengan *jogging*. Akan tetapi *cross country* adalah *jogging* yang dilakukan dengan melintasi alam bebas. Biasanya *cross country* dilakukan di daerah perbukitan atau pegunungan. Bentuk latihan ini dapat mengurangi rasa bosan saat melakukan latihan. Jadi atlet bisa tetap semangat melakukan latihan.

SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung merupakan salah satu Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tanah Datar Provinsi Sumatera Barat. SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung bermarkas di Nagari Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas, Kabupaten Tanah Datar Provinsi Sumatera Barat. Alasan peneliti melakukan penelitian disini adalah karena tim ini belum memiliki prestasi yang baik. Oleh karena itu peneliti ingin melihat serta memecahkan permasalahan pada tim ini, supaya ada perubahan menuju suatu prestasi. Setelah melakukan beberapa wawancara pada pelatih atau Pembina dari tim SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung menyatakan masalah yang ada pada tim ini adalah masalah kondisi fisik, psikologi pemain, dan gizi pemain.



Berdasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung Bapak Jefri Afdol pada bulan april 2018, prestasi tim SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC mengalami penurunan dilihat dari tahun 2017. Dari 10 pertandingan hanya 4 kali tim SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC mendapatkan kemenangan. Kekalahan yang dialami oleh tim SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung ini disebabkan oleh pemain memiliki daya tahan aerobik yang sangat rendah. Hal ini terlihat pada saat pertengahan babak pertama, pemain sudah tampak kelelahan, apalagi pada akhir babak atau akhir pertandingan, bola dengan mudah dapat direbut oleh lawan. Padahal sebenarnya mereka memiliki teknik atau skill yang baik untuk menciptakan peluang mencetak gol ataupun bertahan.

Dari penjelasan diatas terlihat bahwa pemain SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC belum memiliki daya tahan aerobik yang baik dan belum mengetahui program latihan yang benar untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung dengan menerapkan metode latihan *CrossCountry*.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *cross country* terhadap daya tahan aerobik atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan September sampai dengan Oktober 2018. Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepakbola Jorong Nan Ampek Kenagarian Pagaruyung, yang merupakan tempat latihan tim SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung Kabupaten Tanah Datar. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain yang aktif mengikuti latihan di SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung berjumlah 37 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yaitu pada tingkat mahir (*final youth*)-15 sampai 20 tahun berjumlah 20 orang. Alasannya karena pada usia tersebut masalah latihan fisik dan kebugaran fisik sangatlah penting. Instrumen pada penelitian ini



menggunakan *Yo-Yo Intermitten Recovery Test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik “uji-t”.

A. Hasil Penelitian

1. Verifikasi Data

Verifikasi dimaksudkan untuk menyeleksi data yang bisa diolah dan data yang tidak bisa diolah. Dari hasil verifikasi data yang dilakukan, ternyata data yang peneliti dapatkan hanya terdiri dari 15 sampel, dari yang seharusnya 20 sampel dari pemain SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC. Hal ini disebabkan karena ada 5 orang pemain yang tidak mengalami peningkatan dan mengalami penurunan setelah diberikan metode latihan *Cross country* untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Hasil verifikasi data yang dilakukan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Verifikasi Data Sampel Penelitian

No	Nama	Daya Tahan Aerobik		Peningkatan
		Pre-Test Distance (m)	Post-Test Distance (m)	
1	Maulana Tifatul Habibi	1040	1120	80
2	Hermenda Saputra	1200	1240	40
3	Rafi Damara	1440	1280	-160
4	Dedek	1560	1640	80
5	Anggi Kurniawan	1760	1800	40
6	Dwi Hafisal	880	1120	240
7	Faras Sidik	1360	1480	120
8	Ridho Ilahi Pratama	1160	1520	360
9	Rifki Oktri Hermazon	920	1240	320
10	Fauzan	1320	1600	280
11	M. Fajri	1240	1640	400
12	Dafit Kurniawan	520	840	320
13	M. Farhan	1920	1640	-280
14	Irfan	1480	1480	0
15	Isan	1400	1480	80
16	Ilham	1600	1800	200
17	Noval	1080	1240	160
18	Rehan	1560	1400	-160
19	Januar	1800	1760	-40
20	M. Ridho	1480	1600	120

2. Deskripsi Data

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar, maka didapatkan data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*). Berikut dapat dilihat deskripsi data secara keseluruhan :

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

Data	Jumlah Sampel	Data Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar			
		Rata-Rata	SD	Max	Min
<i>Pre-Test</i>	15	1234,7	319,59	1760	520
<i>Post-Test</i>	15	1424	277,87	1800	840

1. Data Awal (*Pre-Test*) Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar

Data *pre-test*, diperoleh hasil dari 20 orang sampel, pada nilai < 800 terdapat 1 orang (7%) dengan kategori kurang sekali (*poor*), pada nilai 800 – 960 terdapat 2 orang (13%) atau dengan kurang (*low*), pada nilai 1000-1160 terdapat 3 orang (20%) dengan kategori sedang (*moderate*), pada nilai 1200 – 1360 terdapat 4 orang (27%) dengan kategori baik (*good*), pada nilai 1400 – 1560 terdapat 3 orang (20%) dengan kategori sangat baik (*very good*), dan pada nilai > 1600 terdapat 2 orang (13%) dengan kategori sempurna (*excellent*).

2. Data Akhir (*Post-Test*) Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar

Data *poste-test*, diperoleh hasil dari 20 orang sampel, pada nilai 800 – 960 terdapat 1 orang (7%) atau dengan kurang (*low*), pada nilai 1000-1160 terdapat 2 orang (13%) dengan kategori sedang (*moderate*), pada nilai 1200 – 1360 terdapat 3 orang (20%) dengan kategori baik (*good*), pada nilai 1400 – 1560 terdapat 3 orang (20%) dengan kategori sangat baik (*very good*), dan pada nilai > 1600 terdapat 6 orang (40%) dengan kategori sempurna (*excellent*) dan tidak terdapat orang pada kategori kurang sekali (*poor*).

Berdasarkan deskripsi data *pre-test* dan *post-test* di atas terlihat bahwa Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar tidak sama sebelum dan setelah diberikan Latihan *Cross country*. Terdapat peningkatan rata-rata Daya Tahan Aerobik setelah diberikan Latihan *Cross country* yaitu dari 1234,67 meter naik menjadi 1424 meter.

B. Pengujian Persyaratan Analisis.

1. Uji Normalitas Data Penelitian

Tabel Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	Lo	L _{tab}	Distribusi
1	Data <i>Pre test</i> Latihan <i>Cross country</i>	15	0,060	0,220	Normal
2	Data <i>Post test</i> Latihan <i>Cross country</i>	15	0,145	0,220	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk data *pre-test* kelompok sampel sebelum diberikan perlakuan latihan Latihan *Cross country* diperoleh skor $Lo = 0,060$ dengan $n = 15$, dan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,220 yang lebih besar daripada Lo . Atau dengan kata lain $0,060 < 0,220$ atau $Lo < L_{tab}$. Jika $Lo < L_{tab}$ maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data Daya Tahan Aerobik hasil *pre-test* sebelum diberikan perlakuan Latihan *Cross country* berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data *pos-test* sampel yang diberikan perlakuan Latihan *Cross country* diperoleh skor $L_o = 0,145$ dengan $n=15$, dan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha=0,05$ diperoleh $0,220$ yang lebih besar daripada L_o . Atau dengan kata lain $0,145 < 0,220$ atau $L_o < L_t$. Jika $L_o < L_t$ maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data Daya Tahan Aerobik hasil *post-test* setelah Latihan *Cross country* tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas Data Penelitian

Tabel Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian

Variabel	Nilai Varians	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
Setelah diberi Latihan <i>Cross country</i>	102140,95	1,32	3,68	Homogen
Sebelum diberi Latihan <i>Cross country</i>	77211,43			

Keterangan :

F_h = nilai F_{hitung}

F_t = nilai F_{tabel}

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas variabel penelitian di atas ditemukan bahwa harga F_{hitung} yang diperoleh lebih kecil dari harga F_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang homogen.

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Uji t, dimana:

H_o = Tidak terdapat Pengaruh Latihan *Cross Country* terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar.

Ha = Terdapat Pengaruh Latihan *Cross Country* terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar.

- 1) Jika, $t_h > t_t = H_0$ ditolak, H_a diterima
- 2) Jika, $t_h < t_t = H_0$ diterima, H_a ditolak

Tabel Rangkuman Hasil (uji t)

Dk= (N-1)	t_{hitung}	t_{tabel} $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
15 – 1 = 14	5,99	1,761	H_0 ditolak, H_a Diterima

Keterangan :

t_h = koefisien uji beda mean hitung

t_{tab} = koefisien uji beda mean tabel

Berdasarkan kedua nilai tersebut maka nilai $t_h > t_t$ ($5,99 > 1,761$). Jadi hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima kebenarannya secara empiris. Kesimpulannya, terdapat pengaruh Latihan *Cross country* terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Berarti dapat disimpulkan Latihan *Cross country* dapat meningkatkan Daya Tahan Aerobik pemain sepakbola.

Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan *Cross country* terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Bagi atlet atau pelatih yang ingin meningkatkan daya tahan aerobik maka Latihan *Cross country* bisa jadi pertimbangan untuk digunakan. Sebab dari hasil penelitian yang telah dilakukan Latihan *Cross country* secara keseluruhan dapat meningkatkan Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar.



Bafirman (2013:126) menuliskan, "daya tahan aerobik/*aerobik endurance* yaitu sistem pengerahan energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen". Selanjutnya, menurut Syafrudin (2013:103), "daya tahan aerobik (*aerobik endurance*) yaitu kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan akibat melakukan aktivitas atau unjuk kerja fisik dalam waktu relative lama, Kemampuan ini ditentukan terutama oleh kemampuan fungsi jantung dan sistem peredaran darah (*cardiovascular system*) dan kemampuan paru (*cardiorespiratory system*)".

Daya tahan aerobik merupakan daya tahan yang berhubungan dengan sistem kardiorespiratory atau kerja sistem kardiovaskuler dan sistem respirasi. Oleh karena itu daya tahan aerobik sangat ditentukan oleh kerja organ-organ tubuh yang bekerja dalam sistem tersebut. daya tahan yang berhubungan dengan penyediaan oksigen oleh organ-organ tertentu seperti jantung, paru dan pembuluh darah untuk meleakukan metabolisme menghasilkan energi bagi kerja otot. Semakin baik penyedian oksigen oleh organ yang berperan seperti paru, maka semakin baik kerja yang dilakukan otot dalam waktu yang lama. Seperti yang dikemukakan oleh Bafirman (2013:161), "semakin banyak oksigen yang dikonsumsi oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit". Oleh karena itu harus diberikan latihan pada sistem kardiovaskuler agar bisa bekerja sempurna sebagai penyedia dan penyuplai oksigen.

Mengenai Latihan daya tahan, Bafirman (2013:132-138) mengemukakan,"beberapa bentuk latihan daya tahan adalah *interval training, continuous running, continuous fast running, jogging, circuit training*". Jadi berdasarkan penjelasan diatas, maka ada beberapa bentuk latihan daya tahan aerobik yaitu *interval training, circuit training, continuous fast running, cross country, fartlek* dan lain sebagainya.

Cross country merupakan sebuah metode latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Menurut Josef Nossek (1982:77) mengemukakan latihan *cross country* adalah latihan yang berlari dari tempat yang rendah ke tempat yang lebih tinggi atau dapat di lakukan di alam bebas seperti pemukiman atau dapat pula di lakukan di lintasan yang terdapat tanjakan dan turunan. Ini juga merupakan metode latihan untuk menghilangkan kebosanan saat melakukan latihan daya



tahan aerobik. Latihan ini dirasa sangat berpengaruh terhadap pengembangan daya tahan aerobik.

Mengenai prinsip latihan *cross country* menggunakan kaidah atau prinsip latihan aerobik. Hal ini karena latihan *cross country* merupakan salah satu bentuk latihan aerobik. Latihan *cross country* adalah latihan aerobik yang termasuk dalam metoda durasi. Bafirman (2010:42), "prinsip durasi metode latihan daya tahan yang mempunyai ciri-ciri pembebanan yang membutuhkan waktu yang lama (tidak kurang dari 30menit), bentuk latihan meliputi metode alternative dan latihan *cross country*".

Maka penyusunan program latihan ini beranjak dari prinsip latihan aerobik yang telah dikemukakan sebelumnya. Prinsipnya atau dasar pembuatan program latihan ini adalah sebagai berikut: pertama intensitasnya antara 60-85%. Durasi latihan adalah 30 menit atau lebih. Frekuensi latihan seminggu sebanyak 3 kali pada hari yang berbeda. Dan terakhir lamanya latihan tersebut diberikan adalah sebanyak 16 kali latihan atau 6 minggu.

Latihan *cross country* merupakan salah satu bentuk metode latihan yang dapat digunakan bagi semua cabang olahraga terutama pada cabang olahraga sepakbola. Selama melakukan latihan *Cross country*, akan berhubungan dengan metode rangsangan yang diberikan secara berulang-ulang sertas intensitas yang bervariasi dan dengan interval istirahat yang telah direncanakan sebelum atlet pulih kembali secara penuh. *Cross country* merupakan cara latihan yang penting dimasukan dalam program latihan karena hasilnya sangat positif untuk mengembangkan daya tahan keseluruhan maupun stamina atlet.

A. Kesimpulan.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh Latihan *Cross Country* terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu $t_{hitung} = 5,99 > t_{tabel} = 1,761$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Pelatih

Kepada para pelatih atau pembina olahraga sepakbola agar memberikan latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepakbola. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah latihan *Cross Country*

2. Pemain

Bagi pemain pada umumnya dan khususnya Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar disarankan dapat meningkatkan Daya atahan aerobik dengan melakukan latihan *Cross Country*

3. Peneliti

Bagi peneliti sendiri agar bisa menjadi bahan masukan dan menambah wawasan tentang latihan *Cross Country*, yang bisa meningkatkan daya atahan aerobik dalam olahraga sepakbola.

4. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *Cross Country* terhadap daya tahan aerobik ini lebih dalam lagi dan dengan sampel yang lebih banyak.

Daftar Rujukan

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT RinekaCipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- _____. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Bafirman & Agus, Apri. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Bangsbo. 2008. *Fitness Testing In Football*.
- Emral. 2005. *Metodologi Latihan Fisik*. Padang : Sukabina Press



- Fardi, Adnan. 2012. *Statistik*. Padang : FIK UNP
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP
- Irawandi (2016). Hubungan Kapasitas Aerobik (V02Max) Terhadap Keterampilan Sepakbola Pada Club Getsempena FC Tahun 2016. *Jurnal: STKIP Bina Bangsa Getsempena*. Volume III Nomor 1
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- PSSI. 2008. *Laws of The Game. Peraturan Permainan*. Jakarta: FIFA.
- Rahmat, Zikrur. 2015. *Atletik Dasr Dan Lanjutan*. Aceh : Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena
- Syafrudin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Scheunemann, Timo S. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: buku tidak diterbitkan
- Tim Pengajar Sepakbola. (2003). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.
- Usra, Meirizal. 2015. *Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani*. FKIP Universitas Sriwijaya Palembang
- Yulifri. 2010. *Permainan Sepakbola*. Padang : FIK UNP
- Zalfendi, dkk. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. FIK. Padang: UNP.