

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA  
TAHAN AEROBIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA PORSETA FC  
KECAMATAN LAREH SAGO HALABAN**

Afdal Zikri<sup>1</sup>, Apri Agus<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

afdalzikri@gmail.com

**Abstract**

The research problem is still not good Aerobic endurance of Porseta Football School Athlete, Lareh Sago Halaban SubDistrict, 50 Kota District. This study aims to determine the effect of interval training on aerobic endurance of Porseta Football School Athlete, Lareh Sago Halaban SubDistrict 50 Kota District. This type of research is experimental research. the population in this study were all of the Porseta Football School players Lareh Sago Halaban SubDistrict 50 Kota District., totaling 20 people. The sampling technique was by purposive sampling technique, the sample was taken from under 19 year players, amounting to 15 people. Data collection was carried out by pre-test and post-test. Aerobic Endurance of Porseta Football School Athlete, Lareh Sago Halaban SubDistrict 50 Kota District, using the Yo-Yo Intermitten Endurance Test. Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using the mean difference test formula (t test) with a significant level of  $\alpha = 0.05$ . From the data analysis, the results were obtained: The effect of interval training on aerobic endurance of Porseta Football School Athlete, Lareh Sago Halaban SubDistrict 50 Kota District, with the acquisition of "t" test coefficient, namely  $t_{count} = 8.81 > t_{table} = 1.76$ .

**Key Words:** Interval Training, Aerobic Endurance

**Abstrak**

Masalah penelitian ini masih belum baik daya tahan aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Porseta, Kecamatan Lareh Sago Halaban, 50 Kabupaten Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval pada daya tahan aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Porseta, Kecamatan Lareh



Sago Halaban, Kecamatan 50 Kota. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain Sekolah Sepak Bola Porseta Lareh Sago Halaban Kecamatan 50 Kota., yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, sampel diambil dari pemain berusia di bawah 19 tahun, berjumlah 15 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pre-test dan post-test. Ketahanan Aerobik Atlet Sekolah Sepak Bola Porseta, Kecamatan Lareh Sago Halaban, Distrik 50 Kota, menggunakan Uji Daya Tahan Yo-Yo Intermitten. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparatif menggunakan rumus uji beda rata-rata (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Dari analisis data, diperoleh hasil: Pengaruh pelatihan interval pada daya tahan aerobik Atlet Sekolah Sepak Bola Porseta, Lareh Sago Halaban Kecamatan 50 Kota, dengan perolehan "t" koefisien uji, yaitu  $t_{count} = 8,81 > t_{tabel} = 1.76$ .

**Kata Kunci:** Pelatihan Interval, Ketahanan Aerobik

### **Pendahuluan**

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap anak usia sekolah, mulai dari Taman Kanak-kanak, sampai Sekolah Menengah Atas, termasuk untuk siswa Sekolah Luar Biasa (SLB). Dalam masyarakat kerap ditemui beberapa anak yang mempunyai kebutuhan khusus seperti tuna netra, tuna rungu, tuna laras, autisme, tuna grahita dan lain lain. Kebugaran jasmani bagi anak berkebutuhan khusus bertujuan untuk memperoleh kesehatan dan rasa percaya diri dan pencapaian prestasi. Hal ini tercantum dalam UU RI No. 3 tahun 2005 Pasal 30 ayat (1) tentang Pengembangan dan Pembinaan Olahraga Penyandang Cacat yang mengemukakan bahwa "Pembinaan dan pengembangan olahraga penyandang cacat dilaksanakan dan diarahkan untuk meningkatkan



kesehatan, rasa percaya diri dan prestasi olahraga”. Dapat dikatakan bahwa anak penyandang cacat juga membutuhkan olahraga untuk menunjang kesehatannya agar tidak mudah terserang penyakit, karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang. Maka dari itu pendidikan jasmani perlu di terapkan di SLB yang bertujuan untuk menjaga anak yang mempunyai kebutuhan khusus agar dapat terasah gerak motoriknya selain mereka belajar mata pelajaran di dalam kelas. Hal ini terbukti dengan pelaksanaan kurikulum pendidikan jasmani yang dijadwalkan seminggu sekali dengan alokasi pelajaran yang dirasa masih belum cukup untuk meningkatkan status kesegaran jasmani siswa.

Menurut Sutarman dalam Bafirman (2013: 123) “kebugaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak”. Dapat disimpulkan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak. Sehubungan dengan itu, perlu ditingkatkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di setiap sekolah termasuk Sekolah Luar Biasa (SLB) sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Apri Agus (2013:40) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain: “Hereditas, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, aktivitas, asupan gizi, gaya hidup, dan kesehatan”.

Gizi sebagai salah satu faktor pendukung kebugaran jasmani yang perlu ditingkatkn untuk pencapaian kebugran jasmani siswa SLB. Gizi merupakan keadaan tubuh sebagi akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Menuru Syafrizar dan Welis (2009:3) “gizi baik



merupakan keadaan sehat yang disebabkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan dalam jumlah yang cukup serta seimbang”. Untuk menciptakan gizi baik seseorang perlu memperhatikan asupan makanan dan perlu menyeimbangkan antara gizi yang keluar dan yang masuk. Seiring dengan yang dikatakan Almatsier (2002:3) “status gizi adalah keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan zat tersebut”. Status optimal terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi yang cukup dan digunakan secara efektif dan efisien, sehingga fisik memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

Kebugaran jasmani dan status gizi yang baik berguna untuk siswa agar dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa rasa lesu, lelah, dan malas baik di sekolah maupun di luar sekolah. Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah juga tidak dapat lepas dari sarana dan prasarana yang ada juga alokasi waktu pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan pada sekolah tersebut. Selain aktifitas fisik ada juga beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa yaitu faktor ekonomi, lingkungan tempat tinggal, aktifitas sehari-hari, gizi dan makanan yang dikonsumsi, serta waktu istirahat dan waktu bermain siswa juga diduga turut mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

SLB Negeri 1 Limau Manis Kota Padang merupakan sekolah yang diperuntukkan bagi anak-anak berkebutuhan seperti anak tuna grahita ringan hingga berat, tuna netra, tuna laras dan autis. Di SLB tersebut anak berkebutuhan khusus tuna grahita lebih dominan daripada jenis anak berkebutuhan khusus lainnya. Menurut (Nuraeni 2004:105) Tuna Grahita ialah anak yang memiliki kemampuan intelektual atau IQ dan keterampilan penyesuaian dibawah rata-rata yang dikelompokkan menjadi golongan ringan, sedang, hingga berat. Sebagian besar penyandang cacat tuna



grahita umumnya ringan. Anak tuna grahita ringan penampilannya tidak jauh berbeda dengan anak normal lainnya. Selain dari keturunan, golongan tuna grahita ringan juga dapat disebabkan oleh kekurangan gizi, dan perlakuan lingkungan terhadap mereka seperti berasal dari keluarga yang sosial ekonominya rendah (Nuraeni 2004:105).

Penelitian ini bertujuan untuk 1) mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa tuna grahita ringan SLB Negeri 1 Limau Manis Kota Padang, sehingga siswa termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani. 2) Menganalisa keadaan status gizi siswa tuna grahita ringan SLB Negeri 1 Limau Manis Kota Padang.

### **Metodologi Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian dilakukan di SLB Negeri 1 Padang pada bulan Mei 2018 dengan populasi adalah siswa tunagrahita ringan SLB Negeri 1 Padang berjumlah 28 orang. Sampel penelitian berjumlah 28 orang diambil menggunakan total sampling. Cara pengambilan data yaitu menggunakan instrument Harvard Step up Test untuk kebugaran jasmani dan Indeks Masa Tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizi siswa. Untuk Harvard Step up Test pengambilan data dengan cara NTB selama 4 menit dengan langkah mengikuti irama metronome. sedangkan mengukur IMT dengan mengukur tinggi dan berat badan testi. Teknik analisa data dilakukan dengan uji tabulasi frekuensi dan rata-rata.

### **Hasil Penelitian**

#### **1. Kebugaran Jasmani**

Berikut adalah hasil dari penelitian dari siswa Tunagrahita golongan ringan:



No	Klasifikasi	Putra U.12-18 Th			Putri U.12-18 Th & Anak-anak U.8-11 Th		
		Indeks	F. Absolut	(%) Relatif	Indeks	F. Absolut	(%) Relatif
1	Luar Biasa	>91	0	0%	>85	0	0%
2	Baik Sekali	81-90	0	0%	76-84	0	0%
3	Baik	71-80	2	29%	66-75	2	11%
4	Cukup	61-70	1	14%	56-65	2	11%
5	Kurang	51-60	1	14%	45-55	2	11%
6	Krg. Sekali	<51	3	43%	<45	13	68%
JUMLAH			7	100%		19	100%

Data penelitian diatas dapat kita lihat bahwa siswa putra umur 12-18 tahun, 2 orang siswa (29%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, 1 orang siswa (14%) memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup, 1 orang siswa (14%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, dan 3 orang siswa (43%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.

Kemudian juga dapat di lihat bahwa siswa tunagrahita ringan putri umur 12-18 dan anak-anak umur 8-11 tahun, 2 orang siswa (11%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, 2 orang siswa (11%) memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup, 2 orang (11%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang, dan 13 orang (68%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita ringan Putra umur 12-18 tahun Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang Kota Padang, berada pada ketegori kurang sekali dengan rata-rata 53,66. Sedangkan pada siswa putri usia 12-18 tahun dan anak-anak usia 11-8 tahun juga berada pada tingkat kebugaran jasmani

kategori kurang sekali dengan rata-rata 38,99. Maka dari itu jelaslah bahwa siswa tunagrahita ringan sangat banyak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat kurang. Sebagai seorang siswa harusnya



mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, begitu juga dengan siswa berkebutuhan khusus (tunagrahita ringan).

## 2. Status Gizi

Berdasarkan hasil IMT dari siswa tunagrahita ringan dapat diperoleh:

NO	Indeks	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	< -3 SD	Sangat Kurus	0	0 %
2	-3 SD s.d < -2 SD	Kurus	1	4 %
3	-2 SD s.d 1 SD	Normal	18	69 %
4	>1 SD s.d 2 SD	Gemuk	4	15%
5	>2 SD	Obesitas	3	12%
JUMLAH			26	100%

Dari tabel delapan dapat kita lihat indeks status gizi siswa tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang bahwa terdapat 1 orang memiliki indeks sttus gizi kurus, 18 orang siswa memiliki indeks status gizi normal, 4 orang dengan indeks status gizi gemuk dan 3 orang obesitas.

Adapun faktor yang mempengaruhi status gizi sangat tergantung dari kebiasaan makan sehari-hari karena baik atau buruknya pola makan sehari-hari mengakibatkan rendahnya status gizi seseorang. Status gizi adalah keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang dan juga merupakan indikator akan kecukupan gizi. Meskipun kesimpulan dari hasil status gizi siswa adalah normal namun masih banyak siswa yang tidak memperhatikan asupan makanannya.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan pada bab terdahulu dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 12-18 tahun tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang Kota Padang pada berada pada kategori kurang sekali.



- b. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putri usia 12-18 tahun & anak-anak usia 8-11 tahun tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang Kota Padang pada berada pada kategori kurang sekali.
- c. Status gizi rata-rata yang dimiliki oleh siswa tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang Kota Padang adalah pada kategori normal.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka penulis memberikan saran yaitu:

1. Kepada Kepala Sekolah dan guru pengajar Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang Kota Padang, agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa, seperti lebih meningkatkan materi pembelajaran mengenai peningkatan kebugaran jasmani yang dikemas semenarik mungkin sehingga siswa tertarik untuk ikut serta dalam proses pembelajaran, karena kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa untuk melaksanakan aktifitas sehari-hari sekaligus menunjang proses pembelajaran guna memperoleh fisik yang bugar dan hasil belajar yang baik.
2. Kepada orang tua/wali siswa agar membiasakan anak untuk rajin melakukan olahraga dan melakukan aktivitas fisik, mulailah dengan hal-hal sederhana seperti mengajak anak untuk berjalan kaki, melakukan peregangan, mengikuti senam pagi, mengajak anak main lempar tangkap dan lain-lain. Selain itu tetaplah memperhatikan konsumsi makanan anak dalam kehidupan sehari-hari dengan memberi makanan teratur dengan asupan gizi seimbang .
3. Kepada siswa agar lebih giat lagi untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik lainnya agar tubuh bertambah bugar, sehingga mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan efektif dan tidak muda terserang penyakit.



### **Daftar Rujukan**

- Agus, Apri dan Maitera. 2013. Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek. Padang: Sukabina Press.
- Almatsier, Sunita. 2002. Prinsip – prinsip ilmu gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Bafirman. 2013. Fisiologi Olahraga. Malang: Wineka Media
- Nuraeni. 2004. Intervensi Dini Bagi Ank Bermaslah. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Republik Indonesia. 2011. Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tambahan Lembaran Negara RI No 4535. Kementerian Pemuda dan Olahraga. Jakarta
- Syafrizar, dan wilda welis. 2009. Gizi Olahraga. Malang: Wineka Media

