

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN  
 KEBUGARAN JASMANI PEMAIN SEPAKBOLA BUMI SAKTI KABUPATEN  
 MUKOMUKO**

**Meri Safriadi<sup>1</sup>, Apri Agus<sup>2</sup>, Andri Gemaini<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

[merisafriadi@gmail.com](mailto:merisafriadi@gmail.com), [apriagus@fik.unp.ac.id](mailto:apriagus@fik.unp.ac.id), [andrigemaini@fik.unp.ac.id](mailto:andrigemaini@fik.unp.ac.id)

**Abstract**

The problem in this study was the low number of players suspected of playing the Bumi Sakti Football Association (PSBS) in Arah Tiga Village, Lubuk Pinang Subdistrict, Mukomuko Regency, so that players would quickly experience fatigue during training and during football matches. This study aims to look at the effect of fartlek training on increasing physical fitness of the Tiga Tiga Village players in Lubuk Pinang sub-district, Mukomuko district.

This type of research is an artificial experiment. The population of 22 players (PSBS) in Arah Tiga Village, Lubuk Pinang District, Mukomuko Regency. Sampling is using a sampling technique. The sample in this study were 18 people, the instrument used in the study was a soccer player's physical fitness test using a 2.4 km (Cooper Test) run. The data analysis technique used in this study uses the t-Test.

The results of this study fartlek exercises significantly influence the improvement of player physical fitness Bumi Sakti Football Association (PSBS) Arah Tiga Village Lubuk Pinang Subdistrict Mukomuko District with  $t_{count} (33.24) > t_{table} (1.71)$ .

**Keywords:** Fartlek, Physical Fitness, Football

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kebugaan jasmani Pemain Persatuan Sepakbola Bumi Sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko, sehingga pemain akan cepat mengalami kelelahan pada saat latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani Pemain Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi 22 pemain (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini 18 orang, instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes kebugaran jasmani pemain sepakbola dengan menggunakan lari 2,4 km (*Cooper Test*). Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t-Test*.

Hasil penelitian ini latihan *fartlek* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani Pemain Persatuan Sepakbola Bumi Sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko dengan  $t_{hitung} (33,24) > t_{tabel} (1,71)$ .

**Kata kunci:** Fartlek, Kebugaran Jasmani, Sepakbola



## **PENDAHULUAN**

Olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang dan sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Untuk dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani (daya tahan) perlu dilakukan latihan secara berkelanjutan. Menurut Bafirman (2013 : 132), terdapat bentuk-bentuk latihan daya tahan : "(1) Latihan berselang (*Interval training*), (2) *Continuous slow running*, (3) *Continuous fast running*, (4) *Continuous running (Jogging)*, , dan (5) Latihan sirkuit (*Circuit Training*)". Salah satu latihan daya tahan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, hal ini dikarenakan dalam latihan daya tahan dapat melatih otot jantung maupun otot rangka yang sehingga terbiasa dalam pembebanan yang berat.

Menurut Bumpa dan Letzelter dalam Syafruddin (2012:109) mengatakan bahwa: "fartlek (*speed play*) ialah suatu metode pengembangan daya tahan dimana pergantian kecepatan lari disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet, atau dengan kata lain atlet yang menentukan kecepatan larinya".

Latihan tersebut merupakan salah satu bentuk metode latihan yang dapat digunakan bagi semua cabang olahraga, untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan, dapat meningkatkan sistem aerobik sebagai sistem utama, dan juga mampu meningkatkan sistem anaerobik. ataupun mengembangkannya secara berimbang sehingga kemampuan fisik akan meningkat secara bertahap.

Tubuh yang sehat dan bugar merupakan dambaan setiap orang, untuk dapat mewujudkan nya tentu saja ada beberapa hal yang harus kita lakukan secara

*continuu* seperti, menjaga pola hidup sehat, menjaga pola makan yang seimbang, dan melakukan aktivitas olahraga. Menurut Agus ( 2012 : 41 ) “Olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan serta menjaga kesehatan dan kebugaran seseorang adalah olahraga aerobik antara lain yaitu (1) *Jogging*, (2) Bersepeda, (3) Berenang, (4) Jalan cepat, (5) Senam aerobik.” Jika kita melakukan kegiatan yang bersifat aerobik secara *continuu*, disini akan memberikan dampak positif bagi sistem jantung, yang mengakibatkan otot jantung akan semakin terlatih, sehingga jantung dalam sekali memompakan darah itu sudah mencukupi untuk memenuhi kebutuhan seluruh tubuh.

Olahraga yang bersifat *aerobic* merupakan olahraga yang sangat cocok digunakan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani, karena dalam olahraga tersebut dominan melatih daya tahan otot dan *Cardio Respiratory* yang melakukan, namun karna banyaknya bentuk-bentuk latihan yang menggunakan sistem energi aerobik, menjadikan munculnya pertimbangan manakah olahraga aerobik yang paling cocok dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani tersebut, apakah olahraga jogging yang lebih baik dibandingkan dengan olahraga senam aerobik, atukah yang lebih baik olahraga senam aerobik dibandingkan bentuk latihan interval ekstensif, atukah yang lebih baik latihan fartlek dibandingkan bentuk latihan renang dalam peningkatan kebugaran jasmani pemain (PSBS). Sehingga disini memunculkan banyak pertanyaan dari penulis.

Persatuan Sepakbola Bumi Sakti atau yang disingkat (PSBS) berdiri pada tanggal 05 Nopember 2011 yang terletak di Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang, Kabupaten Mukomuko. Berdasarkan pengamatan peneliti pada pemain (PSBS) yang mengikuti pertandingan Turnamen antar kampung di Desa Arah Tiga pada tanggal 12 Maret 2017 cepatnya terjadi penurunan kebugaran jasmani pada pertengahan babak ke II diantaranya yaitu sering terjadinya kesalahan saat pasing/tidak akurat, pemain lebih banyak jalan, pemain tidak mau menjemput bola, konsentrasi menurun, dan kecepatan

mengiring bola tidak sehebat pada awal babak ke 1.

Selanjutnya peneliti mengadakan wawancara langsung dengan pelatih setelah mengamati pertandingan di awal babak sampai akhir babak ke II pada hari minggu tanggal 12 maret. Bapak Mardianto pelatih pemain (PSBS) mengatakan bahwa dayatahan aerobik/kebugaran jasmani pemainnya sangat kurang karena pelatih sendiri belum tahu tentang bagaimana cara menentukan latihan yang tepat untuk meningkatkan dayatahan aerobik/kebugaran jasmani pemain (PSBS) melalui latihan-latihan dayatahan. Izep Saputra sebagai kapten tim mengatakan bahwa dalam latihan daya tahan pelatih hanya memberikan latihan lari mengelilingi lapangan selama 10-15menit.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang telah dilakukan, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini. Untuk itu diperlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan sejauh mana Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pemain Persatuan Sepakbola Bumi Sakti (PSBS) Desa Arah Tiga, Kecamatan Lubuk Pinang, Kabupaten Mukomuko. adapun tujuan dari penelitian sebagai berikut : untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pemain persatuan sepakbola bumi sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pniang Kabupaten Mukomuko.

Menurut Agus (2012 : 24) : “kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari). Tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.” Selanjutnya cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dilakukan dengan melakukan latihan yang benar secara berkelanjutan. Menurut Wiarto (2013 : 173), : “latihan adalah suatu proses sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh”.



Latihan *fartlek* atau "*Speed play*" yang di ciptakan oleh Gosta Holmer dari Swedia adalah suatu latihan daya tahan yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang yang memerlukan daya tahan. Fox, Bowers dan Foss dalam Budiwanto (2012:80) menjelaskan bahwa "*fartlek* adalah latihan yang dilakukan dengan lari cepat dan lari pelan bergantian dilapangan biasa". Syafruddin (2012: 109) mengartikan "metode *fartlek* merupakan suatu metode pengembangan daya tahan dimana pergantian kecepatan lari disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet, atau dengan kata lain atlet yang menentukan kecepatan larinya". Metode ini merupakan suatu metode klasik untuk pengembangan daya tahan dan sebagai metode utama untuk memperbaiki daya tahan aerobik.

#### **METODELOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi eksperimen), dimana penelitian ini melihat pengaruh satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Variabel bebas (x) yaitu latihan *fartlek* sedangkan variabel terikat adalah kebugaran jasmani (y). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Pretest-Posttest control Design dengan satu perlakuan", yaitu pertama dilakukan tes awal kebugaran jasmani pada teste. Sebelum perlakuan atau treatment diberi pretest dan sesudah perlakuan diberi posttest.

Penelitian ini dilaksanakan dilapangan bola Bumi Sakti Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko. Sedangkan penelitian ini dilakukan dari tanggal 03 Oktober s/d 12 November 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko, yaitu 22 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Berpedoman pada jumlah populasi diatas maka pengambilan sampel ditetapkan secara total sampling, mengingat populasi yang kurang dari 30 orang maka seluruh populasi dijadikan sebagai sampel yang berjumlah 22 orang. Dengan demikian teknik penarikan sampel dilakukan dengan cara teknik total sampling.

Setelah data terkumpul, data dianalisis menggunakan pengujian hipotesis uji t. Sebelum uji t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.



t =

Keterangan:

X1	=	mean tes awal
X2	=	mean tes akhir
D	=	beda antara skor pertama dan kedua
D <sup>2</sup>	=	kuadrat beda
$\sum D^2$	=	jumlah kuadrat beda pangkat dua
n	=	jumlah sampel
t	=	Harga uji t yang akan dicari

### HASIL PENELITIAN

Proses penelitian dilakukan selama 20 kali pertemuan. Dengan pertemuan pertama tes awal, sebanyak 16 orang masuk kategori sedang dan hanya 2 orang yang masuk dalam kategori baik, selanjutnya diberi perlakuan selama 18 kali pertemuan dan dilakukan post test, sebanyak 6 orang sampel kebugaran jasmaninya masuk dalam kategori baik, dan 12 orang masuk dalam kategori sedang, dengan jumlah sampel 18 orang.

Data hasil pre test kebugaran jasmani pemain PSBS yaitu dengan menggunakan metode latihan Fartlek, Dengan jumlah sampel yaitu 18 orang diperoleh waktu terbaik yaitu 11.55 dan waktu terendah 14.29, untuk kebugaran jasmani rata-rata (mean) yang diperoleh 13,25 dari semua jumlah nilai sampel, median 13,26 dan simpangan baku (SD) 0,88.

Selanjutnya hasil tes akhir kebugaran jasmani setelah 18 kali perlakuan (post test) diperoleh waktu terbaik 11 dan waktu terendah 13.32, rata-rata (mean) 12,47 , median 12,79 dan simpangan baku (SD) 0,8091.

hasil pengujian untuk data Pre Test adalah 0,162 dengan (sig.) 0,200. Dengan  $\alpha > 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil pengujian untuk data Post Test adalah 0,084 dengan (sig) 0,200. Dengan  $\alpha > 0.05$  maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

Berdasarkan kriteria jika  $L_o$  lebih kecil atau sama dengan  $L_{tabel}$  berarti data populasi tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, jika  $L_o$  lebih besar dari  $L_{tabel}$  berarti data populasi tersebut berdistribusi tidak normal. Karena variabel yang penulis teliti probabilitasnya memenuhi kriteria  $L_o < L_{tabel}$ , hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil



berdistribusi normal.

Hasil analisis diatas terlihat bahwa nilai F hitung adalah 1,28 sedangkan F tabel dengan menggunakan derajat kebebasan  $(n_1-1)$ ,  $(n_2-1)$  dan dengan taraf signifikansi probability pada setiap variabel lebih besar dari 0,05, jadi didapat F tabel = 2,22 dengan demikian berarti bahwa data penelitian ini adalah homogen, ini dikarenakan  $1,28 < 2,22$ . Sehingga dapat dilanjutkan untuk anallisis pengujian hipotesis.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pree test dan post test dengan menggunakan latihan fartlek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani yang memiliki nilai thitung  $(33,24) > ttabel (1,71)$ , sehingga disimpulkan bahwa latihan Fartlek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pemain persatuan sepakbola bumi sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko yang diterapkan selama 18 kali pertemuan. Maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut, Terdapat pengaruh yang signifikan latihan Fartlek terhadap peningkatan pemain persatuan sepakbola bumi sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko.

Bedasarkan kesimpulan, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk memvariasikan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Timbulnya semangat dari pemain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pemain Persatuan Sepakbola Bumi Sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko
3. Pemain sepakbola Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko memiliki pandangan yang luas terhadap bentuk dan metode latihan yang diberikan oleh setiap pelatih dalam proses latihan.
4. Menghilangkan anggapan setiap pemain sepakbola Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko terhadap latihan yang bersifat spesifik khususnya latihan fisik yang dianggap selalu berat dan sangat membosankan.



Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kebugaran jasmani, di antaranya :

1. Bagi guru/pelatih yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani dapat menggunakan latihan Fartlek.
2. Para pemain diharapkan tidak mengabaikan kebugaran jasmani untuk meningkatkan kualitas permainan sepakbola yang lebih baik lagi.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain persatuan sepakbola bumi sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Apri. 2013. Manajemen Kebugaran Jasmani. Padang : SUKABINA PRESS.  
 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang : SUKABINA PRESS.
- Arsil & Yulifri. (2011). Permainan Sepakbola. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Bafirman. (2013). Fisiologi Olahraga 1.Jl. Danau Semayang C2E/28 Malang 651399 : Wineka media.
- Budiwanto, Setyo.(2012). Metodologi Latihan Olahraga. Malang: UM Press
- Gusril. (2015). Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak. Padang : UNP Press
- Irianto, Djoko Pekik. (2013). Bugar & Sehat dengan Olahraga. Yogyakarta : C.V ANDI OFFSET.
- Irawadi, Hendri. (2014). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP Press
- Jamal, Busli.(2012). Buku Ajar Atletik Dasar. Padang: FIK UNP
- J Sharkley Brian. (2011). Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Rahmani, Mikanda. (2014). Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta Timur. Dunia Cerdas
- Sajoto, Mochamad. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: IKIP Semarang
- Sugioyono. (2006). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D. Alfabeta Bandung
- Syafruddin.(1999). Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga. Padang : FIK UNP





**JURNAL STAMINA**  
**P-ISSN 2655-1802**  
**E-ISSN 2655-2515**

UU Republik Indonesia NO 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional,  
Jakarta, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah

Wiarso, Giri. (2013). Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta : Graha Ilmu

Yulifri Dkk. (2011). Permainan Sepakbola. Padang: FIK UNP

