

Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal

Rifqi Aufan, Ritusman Gendy Laia*

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

*Korespondensi: ritusmanlaia@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode latihan *fartlek* terhadap daya tahan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi eksperimen), metode ini diterapkan ketika tidak semua variabel dan kondisi eksperimen dapat sepenuhnya dikontrol, sehingga diperlukan identifikasi terhadap variabel yang tidak sepenuhnya terkontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *fartlek* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan daya tahan siswa. Berdasarkan hasil *bleep test*, daya tahan fisik pemain futsal setelah menjalani latihan *fartlek* meningkat secara signifikan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *fartlek* efektif dalam meningkatkan daya tahan fisik siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal. Dari hasil uji statistik, diperoleh nilai uji-t antara hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai p sebesar 0,000 yang berarti $p < 0,05$ sehingga terdapat peningkatan yang signifikan. Rata-rata skor *pretest* tercatat sebesar 34,25 sementara rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 45,42 menunjukkan peningkatan daya tahan sebesar 11,17 atau 32,62%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan *fartlek* berpengaruh secara signifikan terhadap daya tahan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan.

Kata Kunci: Daya Tahan, Fartlek, Futsal

The Effect of Fartlek Training on Student Endurance in Futsal Extracurricular

Abstract: This study aims to analyse the effect of the fartlek training method on student endurance in extracurricular futsal at SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan. This research uses a quasi-experimental method, which is applied when not all experimental variables and conditions can be fully controlled, so it is necessary to identify variables that are not fully controlled. The results showed that fartlek training had a positive and significant effect on increasing student endurance. Based on the results of the bleep test, the physical endurance of futsal players after undergoing fartlek training increased significantly compared to before treatment. This shows that fartlek training is effective in increasing the physical endurance of students who are members of the extracurricular futsal team. From the statistical test results, the t-test value between the pretest and posttest results shows a p value of 0.000, which means $p < 0.05$, so that there is a significant increase. The average pretest score was recorded at 34.25, while the average posttest score increased to 45.42, showing an increase in endurance of 11.17 or 32.62%. Therefore, it can be concluded that fartlek training has a significant effect on the endurance of students in the futsal extracurricular of SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan.

Keywords: Endurance, Fartlek, Futsal

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas tambahan yang dirancang untuk mendukung program pembelajaran, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Menurut Permendiknas No. 22 Tahun 2006, kegiatan ini dikategorikan sebagai program pilihan di luar struktur kurikulum utama. Khusus untuk ekstrakurikuler olahraga, kegiatan ini mencakup pelatihan dalam cabang olahraga tertentu yang diselenggarakan dan difasilitasi oleh sekolah. Rusli Lutan (2002:57) menyampaikan bahwa *fartlek* adalah latihan *fartlek* sangat bagus efeknya terhadap pengembangan keterampilan teknik, kekuatan, daya tahan, dan kebugaran mental. Latihan *fartlek* juga selain untuk membangun, mengembalikan atau memelihara daya tahan, juga berguna untuk mengatasi kebosanan (*boredom*) dalam latihan. Pada atlet yang lebih dewasa, latihan ini dapat dimodifikasi dengan beban dan variasi yang lebih kompleks. Sukadiyanto (2011:73) menambahkan bahwa latihan *fartlek* sering digunakan dalam masa persiapan menuju kompetisi, karena memberikan dasar daya tahan dan kekuatan yang penting untuk menghadapi beban latihan berikutnya.

Imam dalam Didik Joko Tri Purnomo (2009:21) juga mendukung pandangan ini, dengan menyarankan agar *fartlek* diterapkan selama fase pra-kompetisi untuk mengoptimalkan daya tahan jantung-paru sebagai modal utama menuju latihan yang lebih intens. Latihan *fartlek* sendiri menggabungkan unsur aerobik dan anaerobik, karena terdiri dari kombinasi jogging, berjalan, dan lari cepat. Irianto dalam Budi Suryanto (2018:15) menjelaskan bahwa keberhasilan latihan untuk kebugaran jantung dan paru-paru bergantung pada frekuensi, intensitas, dan durasi. Frekuensi idealnya adalah 3-5 kali per minggu, dengan intensitas berada di kisaran 75%-85% dari denyut jantung maksimal. Bagi pemula atau individu yang lebih tua, intensitas dapat dimulai dari 60% dan secara bertahap meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan tubuh. Durasi optimal latihan berkisar antara 20-60 menit untuk hasil yang efektif dan berkelanjutan. Lebih lanjut, Maya Kurnia dan B. M. Wara Kushartanti (2013:76) dalam jurnal keolahragaan menjelaskan bahwa latihan *fartlek* tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga menawarkan suasana latihan yang menyenangkan karena dapat dilakukan di medan yang bervariasi.

Perkembangan olahraga futsal di Indonesia saat ini terus meningkat. Dikutip dari futsalwordranking.com (2024), Indonesia berada di posisi 42 ranking dunia. Di Asia, Indonesia berada di posisi 7 pada skripsi ini mulai dibuat. Hal tersebut sejalan dengan prestasi timnas futsal Indonesia yang terus meningkat. Olahraga futsal menjadi olahraga yang baru di Indonesia di awal tahun 2000, pada tahun 2014 induk organisasi futsal di Indonesia yaitu AFI (Asosiasi Futsal Indonesia) dan pada tahun 2015 berganti nama menjadi FFI (Federasi Futsal Indonesia).

Permainan futsal merupakan salah satu olahraga yang dimainkan dengan waktu yang cukup lama, sehingga daya tahan akan sangat diperlukan. Maka dari itu latihan daya tahan yang baik perlu dilakukan. Hal ini ditujukan agar pemain tidak merasakan kelelahan yang berlebih saat melakukan pertandingan. Ada berbagai metode latihan daya tahan yang bisa dilakukan salah satunya yaitu *fartlek*. Metode latihan *fartlek* memiliki prinsip dasar berupa variasi kecepatan selama berlari. Hal ini memungkinkan atlet untuk menyesuaikan tempo lari sesuai dengan kebutuhan, kemampuan, dan kondisi tubuh mereka. Misalnya, latihan dapat dimulai dengan berlari dalam tempo lambat untuk pemanasan, kemudian secara bertahap meningkat ke tempo yang lebih cepat dalam jarak pendek dengan intensitas tinggi.

Latihan dengan metode latihan ini tidak hanya melatih daya tahan aerobik tetapi juga meningkatkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan perubahan intensitas aktivitas fisik. Sukadiyanto dalam Kurnia, Maya (2013) menjelaskan bahwa metode *fartlek* memberikan fleksibilitas kepada atlet untuk mengatur pola latihan sesuai dengan kapasitas fisik mereka, sehingga lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan. Metode *fartlek* tidak hanya memberikan manfaat dalam pengembangan kondisi fisik tetapi juga melatih konsistensi dan disiplin pemain. Dengan penerapan yang tepat, latihan ini dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung peningkatan performa pemain futsal, terutama dalam menghadapi tuntutan permainan yang membutuhkan stamina tinggi dan kemampuan beradaptasi dengan cepat terhadap dinamika di lapangan. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk memasukkan metode *fartlek* dalam program latihan secara berkala, dengan menyesuaikan intensitas dan variasinya berdasarkan kebutuhan individu pemain.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu (*quasi- experiment*). Menurut Dwiyo (2010:45), metode eksperimen semu merupakan suatu pendekatan penelitian di mana tidak semua variabel atau fenomena yang muncul dalam eksperimen dapat sepenuhnya dikontrol atau dikelola. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi variabel-variabel tertentu yang mungkin tidak sepenuhnya berada di bawah kendali atau pengawasan selama proses penelitian berlangsung.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan dari bulan juni sampai dengan bulan Juli 2024. Adapun sampel berjumlah 20 orang yang diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan pembatasan kelas, dari kelas X, XI, dan XII yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan, hanya kelas X dan XI dan aktif mengikuti ekstrakurikuler yang dapat di gunakan untuk sampel dikarenakan kelas XII akan lebih fokus untuk mempersiapkan diri ujian masuk ke perguruan tinggi.

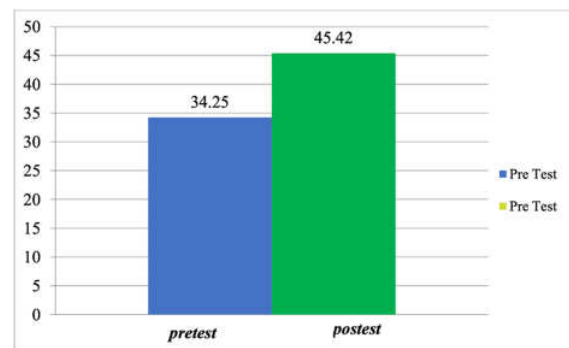
Desain penelitian menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*, Penelitian akan dilakukan selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali satu minggu selama 5 minggu. Adapun instrumen pengumpulan data menggunakan *bleep test* untuk mengukur tingkat daya tahan. Kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan statistik uji t dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data-data yang diperlukan untuk analisis data dilakukan melalui pengukuran *Bleep test* terhadap 20 orang sampel penelitian, yakni peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan. Subjek penelitian terdiri dari kelas X, XI, dan XII yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan, hanya kelas X, XI dan aktif mengikuti ekstrakurikuler yang dapat digunakan untuk sampel dikarenakan kelas XII akan lebih fokus pada ujian masuk perguruan tinggi.

Tabel 1. Frekuensi Data Perbandingan *Pretest* Dan *Posttest*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	20	26.2	42.4	34.25	5.3545	28.671
Posttest	20	38.1	52.5	45.42	4.6318	21.453
Valid N (listwise)	20					



Gambar 1. Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Daya Tahan Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.117	20	.200*	.936	20	.197
Posttes	.191	20	.053	.911	20	.068

Tabel 3. Perbedaan Data Pretes dan Posttes Daya Tahan Pemain Futsal Setelah Aktivitas Fisik Pada Kelompok Eksperimen

Daya Tahan	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pretest - Posttest	-11.1750	2.1006	.4697	-12.1581	-10.1919	-23.791	19	.000

Pada penelitian ini aktivitas yang dilaksanakan mencakup tiga tahapan utama, yaitu *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*), dan *posttest*. Pada awal penelitian, *pretest* dilakukan untuk mengukur daya tahan siswa sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, dari sesi ke-3 hingga sesi ke-17, latihan *fartlek* diterapkan di lapangan futsal yang berlokasi di daerah Percut Sei Tuan. Prosedur latihan dimulai dengan menyiapkan barisan peserta, kemudian peneliti memandu mereka untuk melakukan pemanasan dan peregangan guna mengurangi risiko cedera. Pemanasan yang dilakukan melibatkan kombinasi gerakan dinamis dan statis. Setelah itu, siswa yang menjadi sampel penelitian diarahkan untuk melaksanakan program latihan *fartlek* sesuai rencana yang telah disusun.

Fartlek adalah metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, terutama daya tahan kardiovaskular. Metode ini melibatkan variasi kecepatan, mulai dari jalan, *jogging*, hingga sprint. Latihan dapat dilakukan secara individu maupun dalam kelompok dengan panduan dari pelatih. Tempat pelaksanaannya pun fleksibel, baik di area terbuka maupun di dalam ruangan, tergantung kebutuhan masing-masing. Dalam penelitian ini, program latihan *fartlek* dirancang dengan struktur tertentu, yaitu jalan selama 1 menit, *jogging* selama 5 menit, dan sprint sejauh 50 meter. Intensitas latihan ditingkatkan secara bertahap melalui pengurangan waktu pemulihan di setiap sesi pertemuan. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat intensitas latihan secara progresif, sehingga efektivitas program dalam meningkatkan daya tahan siswa dapat tercapai.

Latihan dimulai dengan penempatan peserta di area yang telah dirancang sesuai kebutuhan, diikuti dengan instruksi dari pelatih untuk memulai sesi. Aktivitas yang dilakukan melibatkan kombinasi jalan kaki, *jogging*, sprint, dan waktu pemulihan (*recovery*). Pendekatan ini dirancang untuk menstimulasi tubuh, mempersiapkan fisik menghadapi tantangan berikutnya, dan meningkatkan adaptasi tubuh terhadap intensitas yang lebih tinggi. Latihan dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan, yaitu sebanyak 15 sesi per pertemuan, dengan peningkatan bertahap dalam intensitas.

Durasi waktu pemulihan setiap set secara sistematis dikurangi, sehingga menantang tubuh untuk bekerja lebih keras dan meningkatkan kapasitas daya tahan. Latihan ini juga membantu optimalisasi kerja organ vital seperti jantung dan paru-paru dalam mendistribusikan oksigen ke jaringan tubuh secara efisien.

Metode *fartlek* memiliki keunggulan fleksibilitas karena dapat dilakukan baik di luar ruangan, seperti di lapangan atau area terbuka, maupun di dalam ruangan, bergantung pada kondisi dan kebutuhan peserta. Keunggulan lain dari latihan ini adalah variasi intensitasnya yang memungkinkan adaptasi terhadap kemampuan individu, sehingga cocok untuk berbagai tingkat kebugaran. Selain itu, beberapa penelitian sebelumnya juga mendukung bahwa metode *fartlek* memberikan hasil yang

signifikan dalam peningkatan daya tahan tubuh, menjadikannya salah satu metode latihan yang direkomendasikan untuk olahraga yang membutuhkan kapasitas aerobik dan anaerobik.

Setelah menyelesaikan seluruh perlakuan atau program latihan yang dirancang, pada pertemuan ke-18 peneliti melaksanakan tes akhir (*posttest*) untuk mengevaluasi dampak dari latihan *fartlek* yang telah dilakukan selama 15 sesi. Berdasarkan hasil tes awal (*pretest*), rata-rata nilai daya tahan siswa adalah 34,25. Setelah menjalani program latihan, rata-rata nilai pada tes akhir meningkat menjadi 45,42. Peningkatan ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan yang didukung oleh analisis statistik, di mana hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, terbukti bahwa latihan *fartlek* berkontribusi nyata terhadap peningkatan daya tahan siswa. Penggunaan *bleep test* sebagai alat ukur daya tahan fisik menunjukkan peningkatan signifikan dalam kapasitas aerobik siswa setelah menjalani program latihan *fartlek*.

Dibandingkan dengan hasil sebelum perlakuan, daya tahan fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal mengalami perbaikan yang substansial. Hal ini mencerminkan bahwa latihan *fartlek* tidak hanya efektif dalam meningkatkan daya tahan fisik tetapi juga membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi dengan tuntutan fisik yang lebih tinggi dalam permainan futsal. Latihan *fartlek*, apabila dilakukan dengan program yang dirancang secara matang, memiliki potensi untuk meningkatkan daya tahan fisik secara signifikan.

Dalam hal ini, penting untuk memastikan bahwa latihan dilakukan secara terencana, terprogram, dan diawasi dengan baik agar hasilnya optimal. Selain peningkatan daya tahan, latihan *fartlek* juga memberikan manfaat lain, seperti peningkatan konsentrasi, disiplin, dan efisiensi penggunaan energi selama aktivitas fisik. Berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *fartlek* dapat dijadikan salah satu metode latihan yang efektif dalam meningkatkan performa siswa yang terlibat dalam kegiatan olahraga, khususnya ekstrakurikuler futsal.

Program ini tidak hanya meningkatkan daya tahan, tetapi juga membantu menciptakan rutinitas latihan yang menyenangkan dan bervariasi, sehingga memotivasi siswa untuk terus berpartisipasi aktif. Oleh karena itu, latihan *fartlek* sangat dianjurkan sebagai bagian dari kurikulum latihan futsal atau olahraga lainnya untuk mengembangkan kapasitas fisik secara holistik.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan kesimpulan sebagai berikut: Berdasarkan analisis statistik, hasil uji-t antara *pretest* dan *posttest* pada pelaksanaan latihan *fartlek* terhadap daya tahan siswa pemain futsal menunjukkan nilai $p = 0,000$. Karena nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan. Dari perbandingan rata-rata, diperoleh rata-rata nilai *pretest* sebesar 34,25 sedangkan rata-rata nilai *posttest* mencapai 45,42. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan daya tahan siswa sebesar 11,17 poin atau setara dengan 32,62%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *fartlek* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap daya tahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Didik Joko Tri Purnomo. (2009). *Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Bola Basket Di SMAN 1 Prambanan*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Jaya, Asmar. (2008). *Futsal (Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan)*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kurnia, M., & Kushartanti, B. M. W. (2013). *Pengaruh Latihan Fartlek dengan Treadmill dan Lari Di Lapangan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi*. Jurnal Keolahragaan, 1 : (1) 14-16
- Luthan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Murhananto. (2008). *Dasar-dasar Permainan Futsal (sesuai dengan peraturan FIFA)*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Wasis Dwiyo. (2010). *Dimensi Teknologi Pengembangan Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Malang: Wineka Media.