

**PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DENGAN METODE *POST*
TERHADAP DAYA TAHAN PEMAIN BULUTANGKIS
PB. EKACITA MASBAGIK UTARA TAHUN 2016**

Jayadi¹ dan Lalu Sapta Wijaya Kusuma²

^{1&2}Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FPOK IKIP Mataram
e-mail: kusumasapta@gmail.com

Abstrak: Selama peneliti ikut bermain dengan pemain bulutangkis ekacita kesembung masbagik utara, peneliti melihat banyak kekurangan, terutama yang berkaitan dengan kebugaran dan komponen kondisi fisik lainnya, seperti; kekuatan, kelincahan, power otot tungkai, dan daya tahan yang menjadi factor kondisi fisik yang paling dan sangat terlihat pada para pemain. Hal tersebut terlihat ketika para pemain pemula bermain dalam satu set saja sudah mengalami kelelahan yang cukup sangat berarti. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *crossfit* dengan metode *post* terhadap daya tahan pemain bulutangkis pb. ekacita masbagik utara tahun 2016. Sedangkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu ingin mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan *crossfit* dengan metode *post* terhadap daya tahan pemain bulutangkis pb. ekacita masbagik utara tahun 2016. Rancangan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang dari Club PB. Ekacita kampung kesembung masbagik utara. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah t-test sampel sejenis. Hasil t-hitung yang didapatkan sebesar 3,68, sedangkan t –tabel sebesar 2,145 (3,68>2,145). kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan latihan *crossfit* dengan metode *post* terhadap daya tahan pemain bulutangkis PB. ekacita masbagik utara tahun 2016.

Kata Kunci: *crossfit* metode *post*, VO2max, dan Bulutangkis.

PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis merupakan olahraga permainan yang membutuhkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan *power* otot tungkai yang baik. Sehingga dibutuhkan jenis latihan yang tepat dan efektif dalam meningkatkan performa para pemainnya. Olahraga yang baru-baru muncul di Indonesia yaitu *crossfit* yang merupakan jenis olahraga yang menggabungkan gerakan-gerakan berbagai unsur dalam olahraga yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Olahraga *crossfit* sangat baik untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani seseorang dengan bentuk gerakan-gerakan yang melibatkan seluruh anggota tubuh.

Crossfit atau olahraga yang menggabungkan dua unsur sistem *aerobic* serta *anaerobic* dengan program seperti *circuit training*, memang tergolong sebagai olahraga ekstrim yang dapat memberikan manfaat pembentukan tubuh dengan waktu relatif singkat. Sebab teori yang digunakannya adalah *one size fit all*. Beberapa kombinasi gerakan yang dilakukan dalam satu sesi gerakan dengan kontraksi yang mengenai seluruh bagian otot, menjadikan permainan *Crossfit* digandrungi

oleh siapa saja, tak terkecuali seorang pemula sekalipun.

Perpaduan antara gerakan *kardiovaskuler* dengan *weight training* yang dipacu dengan kecepatan waktu untuk bersaing antara *box to box* (sebutan grup antar grup *crossfit*), menjadikan permainan *crossfit* diwarnai penuh akan motivasi antar sesama grup. Tak hanya itu, selain melatih kekuatan otot serta stamina untuk menyelesaikan 1 sesi permainan, *Crossfit* juga mendisiplinkan diri agar bertanggung jawab dalam permainan yang dilakukan.

Selama peneliti ikut bermain dengan pemain bulutangkis ekacita kesembung masbagik utara, peneliti melihat banyak kekurangan, terutama yang berkaitan dengan kebugaran dan komponen kondisi fisik lainnya, seperti; kekuatan, kelincahan, power otot tungkai, dan daya tahan yang menjadi factor kondisi fisik yang paling dan sangat terlihat pada para pemain. Hal tersebut terlihat ketika para pemain pemula bermain dalam satu set saja sudah mengalami kelelahan yang cukup sangat berarti.

Dari permasalahan tersebut peneliti mencoba bentuk olahraga yang tergolong baru di Indonesia yaitu olahraga *crossfit* yang

menggabungkan berbagai unsur gerakan dalam olahraga untuk dapat meningkatkan kebugaran dan daya tahan dalam permainan bulutangkis pemula danger utara tahun 2016.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *crossfit* dengan metode post terhadap peningkatan daya tahan pemain bulutangkis danger utara tahun 2016?. Sedangkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu ingin mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan *crossfit* dengan metode post terhadap peningkatan daya tahan pemain bulutangkis danger utara tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Jenis Dan Desain Penelitian

Desain penelitian adalah *One Group Pre-Test Post-Test Design* guna mencapai tujuan penelitian yang telah dirumuskan. Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pola pendekatan eksperimen untuk mengetahui epektifitas latihan *crossfit* terhadap daya tahan pemain bulutangkis, dengan menerapkan pretest dan posttest terhadap subyek yang diteliti.

Populasi Dan Sampel

Populasi ialah keseluruhan jumlah obyek yang menjadi perhatian peneliti. Menurut Sugiyono (2011) bahwa "populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti dengan kata lain adalah individu yang dijadikan obyek penelitian". sedangkan sampel menurut Arikunto (2006) menyatakan "Apabila subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih".

Berdasarkan pendapat diatas, karena dalam penelitian ini subyek yang diteliti kurang dari 100 orang dan terbatas hanya 10 orang, maka penelitian ini disebut dengan studi populasi.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistimatis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006). Sedangkan menurut Riduwan & Sunarto (2011) Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti. Jumlah instrumen yang digunakan tergantung dalam variabel yang akan diteliti. Sehubungan dengan penelitian ini, maka yang menjadi instrumen tesnya adalah lari multi tahap (*MFT*) dengan

panjang 20 meter, dengan media tape recorder sebagai penanda tes pemain.

Tehnik Analisa Data

Data yang terkumpul selama mengadakan penelitian kemudian diolah dan dianalisis. Dalam menganalisis data tersebut peneliti menggunakan *analisis statistic* agar mendapat tingkat keberhasilan dalam melakukan pukulan *dropshot*. Analisis yang digunakan berdasarkan standar penelitian, dicari dengan menggunakan rumus *t-test*: (Maksum, 2009).

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*post test-pre test*)

N = Jumlah sampel yang digunakan

HASIL PENELITIAN

1. Pengaruh Latihan *Crossfit* Dengan Metode Post Terhadap Daya Tahan Pemain Bulutangkis

Berdasarkan pada pengolahan data dan analisa data *pree-test* dan *post-test* pada subjek penelitian diketahui bahwa ada peningkatan pada daya tahan pemain bulutangkis PB. Ekacita kesembung setelah diberikan latihan *crossfit* dengan metode post. Hal tersebut bisa dibuktikan dengan skor pada *pre-test* dengan nilai rata-rata 1,59, dan nilai *post-testnya* sebesar 1,88. Sedangkan pada *t*-hitung didapatkan angka lebih besar daripada *t*-tabel yaitu 3,68 > 2,145 pada taraf signifikansi 5%.

Terjadinya peningkatan atau perbedaan angka pada *pre-test* sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan *crossfit* metode post. Sehingga dapat dikatakan, bahwa latihan *crossfit* metode post dapat meningkatkan daya tahan pemain bulutangkis PB. Ekacita kesembung masbagik utara.

2. Peningkatan Daya Tahan (VO_{2max}) Melalui Latihan *Crossfit* Metode Post

Berdasarkan hasil dari tabel kerja yang dibuat sehingga dapat diketahui peningkatan daya tahan pemain bulutangkis PB. Ekacita kesembung masbagik utara sebelum dan setelah diberikan latihan *crossfit* dengan metode post sebesar 18,24%, dan sisanya dapat dikatakan dipengaruhi oleh faktor lain yaitu sebesar 81,79%, baik dari faktor

pemain sendiri maupun dipengaruhi oleh faktor dari luar pemain PB. Ekacita, seperti keadaan sarana dan prasarana pendukung yang tidak bisa di kontrol oleh peneliti sendiri.

3. Kategori Daya Tahan Pemain Bulutangkis Ekacita Melalui Latihan Crossfit Metode Post

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dan mengacu dari norma *bleep test* berdasarkan umur masing-masing pemain yang diteliti adalah dengan kategori rata-rata masih

sangat kurang sebelum diberikan latihan crossfit. Sedangkan setelah diberikan latihan crossfit ada peningkatan daya tahan pemain PB. Ekacita setelah diberikan latihan crossfit dengan metode post walaupun hasilnya masih dikategori kurang dan sedang.

Sehingga dapat dikategorikan latihan *crossfit* dengan metode post yang diberikan kepada pemain bulutangkis PB. Ekacita masbagik utara berkisar di kategori kurang dan sedang berdasarkan acuan tabel 4.6 norma di bawah ini.

Kategori	VO ₂ maks (ml/kg/min),		
	Di bawah 30	30 - 39	40 - 49
Sangat Kurang	<25.0	<25.0	<25.0
Kurang	25.0 - 33.7	25.0 - 30.1	25.0 - 26.4
Sedang	33.8 - 42.5	30.2 - 39.1	26.5 - 35.4
Baik	42.6 - 51.5	39.2 - 48.0	35.5 - 45.0
Baik Sekali	51.6 +	48.1 +	45.1 +

Sumber: Davis Kimmet, 1986

Sumber: Purnama (2010) Keplatihan Bulutangkis Modern.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada penjelasan di bab 4 dalam penelitian ini, khususnya untuk menjawab hipotesis yang diajukan pada bab dua dengan perolehan analisis statistic dengan uji-t, dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu; “ada pengaruh latihan *crossfit* dengan metode post terhadap daya tahan pemain bulutangkis PB. Ekacita kesembung masbagik utara tahun 2016”. Dengan peningkatan daya tahan sebesar 18,24% setelah diberikan perlakuan dengan *crossfit* metode post secara terus menerus.

Saran

Adapun saran yang ingin dituangkan dalam penelitian ini terkait dengan hasil yang sudah didapatkan bahwa latihan dengan menggunakan metode *crossfit* dengan metode post secara signifikan dapat meningkatkan daya tahan pemain bulutangkis PB. Ekacita kesembung masbagik uatara tahun 2016.

Latihan *crossfit* dengan metode post bisa dilakukan untuk meningkatkan daya tahan para pemain PB. Ekacita kesembung, maupun pemain lainnya, dan ataupun cabang olahraga lainnya. Tehnik post dalam latihan *crossfit* bisa disesuaikan dengan kemampuan para pemain, tentunya hal tersebut harus dilakukan secara konsisten dan terus menerus dengan menyesuaikan tingkat usia dari pada testi

(pemain), sehingga hal-hal yang tidak diinginkan dapat dihindarkan lebih dini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S., 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka cipta. Yogyakarta.

Arsil, 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ismaryati, 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

James Poole, 2004. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.

Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.

Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Olahraga Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Purnama, S. K., 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.

Riduwan & Sunarto, 2011. *Pengantar Statistic Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial,*

- Ekonomi, Komunikasi, Dan Bisnis.*
Bandung: Alfabeta.
- Said, Hasnan. 1977. *Penelitian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T. Untuk Siswa SLTA.* Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sajoto, M., 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta: FPOK-IKIP Semarang.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Soemardiawan, 2013. *Belajar Dan Gemar Bermain Bulutangkis.* Yogyakarta: Samudra Biru.
- Suryabrata, 2011. *Metodologi Penelitian.* PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Tim, 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan.* Jakarta: Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Waldi, dkk., Tanpa Tahun. *Pengaruh Latihan Loncat Tali Terhadap Daya Tahan Dalam Permainan Badminton Pada Club Riau Televisi Pekanbaru.* <http://lib.unnes.ac.id/2646/1/7216.pdf>, diunduh tanggal 7 Mei 2016.
- Pate, dkk., 1993. *Dasar-Dasar Ilmu Kepeatihan.* Amerika Serikat: CBS College Publishing.
- Praszetiyo, M. A., 2009. *Tingkat Kemampuan Fleksibilitas Dan Daya Tahan Jantung Bagi Pemain Bulutangkis Putra Pengurus Cabang Pbsi Kabupaten Kendal.* <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMF/KIP/article/download/6608/6305>, diunduh tanggal 7 Mei 2016.