

EFEKTIVITAS INTERVAL TRAINING DAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET PETANQUE DIY

Oleh: Ahmad Nasrulloh, Rifky Riyandi Prastyawan

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis efektivitas interval training dan circuit training terhadap kemampuan kondisi fisik atlet petanque DIY. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain two group pretest-post test. Partisipan dalam kegiatan Penelitian ini adalah atlet Petanque di Daerah Istimewa Yogyakarta yang mengikuti seleksi BK PON 2023. Treatment yang diberikan kepada sample berupa Latihan interval dan circuit training. Instrument penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah multistage fitness test (MFT) untuk mengukur VO2 max, pengukuran daya tahan otot lengan dilakukan dengan tes push up, wall sit test untuk mengukur daya tahan otot tungkai, Hand Grip Dynamometer untuk mengukur kekuatan peras otot tangan, standing stork untuk mengukur keseimbangan, dan wallpass untuk mengukur koordinasi. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas dan two-way ANOVA untuk menguji hipotesis.

Hasil penelitian Berdasarkan hipotesis yang diberikan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan interval dan latihan sirkuit terhadap daya tahan otot tangan, kaki, dan paru atlet Petanque DIY. Latihan sirkuit lebih cocok untuk membangun kekuatan dan daya tahan otot dibandingkan dengan latihan interval intensitas tinggi, yang terutama meningkatkan fungsi kardiorespirasi. Latihan sirkuit memungkinkan seorang atlet untuk melatih area otot yang berbeda di setiap stasiun, memberikan latihan seluruh tubuh dan dapat dengan mudah dimodifikasi untuk segala usia atau kemampuan fisik. Hipotesis kedua menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh jenis kelamin terhadap daya tahan otot tangan, tungkai, dan paru atlet Petanque DIY. Studi menunjukkan bahwa pria cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dibandingkan wanita. Namun perbedaan tersebut tidak selalu berarti bahwa laki-laki lebih unggul dalam olahraga yang membutuhkan ketahanan otot, karena faktor lain seperti teknik dan strategi juga berperan penting dalam keberhasilan seorang atlet. Hipotesis ketiga menunjukkan tidak terdapat interaksi metode latihan dan gender terhadap daya tahan otot tangan, tungkai, dan paru atlet Petanque DIY. Hal ini menunjukkan bahwa baik pria maupun wanita dapat menggunakan metode latihan yang sama untuk meningkatkan daya tahan ototnya. Hipotesis keempat menyatakan bahwa kelompok yang dilatih dengan sirkuit training memberikan pengaruh paling nyata terhadap daya tahan otot tangan, kaki, dan paru atlet Petanque DIY. Latihan sirkuit merupakan metode latihan yang melibatkan beberapa gerakan berbeda secara berurutan dengan waktu istirahat singkat di antara setiap gerakan. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot sehingga cocok bagi atlet Petanque DIY yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan otot tangan, kaki, dan paru-paru yang baik dalam bermain. Selain itu, latihan sirkuit juga dapat meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru serta membakar kalori secara efektif.

Kata Kunci: *interval training, circuit training, kondisi fisik*