

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat di gemari di dunia khususnya masyarakat Indonesia. Tidak hanya dari kaum laki-laki saja, namun dari kalangan perempuan juga banyak yang gemar akan sepak bola. Sepak bola sangat lah *universal*, tidak memandang ras, suku, jenis kelamin, agama maupun yang lainnya semua berhak menikmati sepak bola. Walaupun sebagian dari orang ini hanya mengetahui dan tidak bisa memainkannya, tetapi hal tersebut cukup membuktikan bahwa sepak bola merupakan olahraga yang populer di masyarakat. Menurut Muhajir (2006) “sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola” (hlm.41). Selanjutnya Sucipto (2000) menambahkan “Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan dan tangan, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerahnya sendiri.

Permainan sepak bola yaitu permainan yang menitik beratkan pada skill dan penguasaan bola, untuk dapat bermain sepak bola dengan baik seorang pemain dituntut untuk menguasai beberapa keterampilan teknik dasar dengan baik. Menurut Haddade & Tola ada beberapa teknik yang harus di kuasai yaitu “Menendang (*kicking*), Menghentikan bola (*ball control*), Membawa bola (*dribbling*), Menyundul bola (*heading*), Gerak tipu (*feint*) Merebut bola (*tackling*), Lemparan ke dalam (*throw in*), Penjaga gawang (*goal keeper*)” (hlm.41). Selain itu, sepak bola merupakan permainan yang kompleks tidak hanya teknik dasar yang harus dikuasai, tetapi faktor kesiapan fisik juga di butuhkan karena kondisi fisik yang baik akan mendukung performa pemain di lapangan. Menurut Muhajir (2007) kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepak bola antara lain daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan.

Seorang pemain sepak bola yang terampil akan ikut serta dalam sebuah permainan secara penuh sehingga aspek kebugaran jasmani menjadi aspek yang akan saling melengkapi dengan keterampilan. Sebab teknik, taktik dan mental akan

dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Menurut Badriah, (2009) kebugaran jasmani adalah “Kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya”(hlm.31). Lebih lanjut menurut Harsono (2018) menyatakan kondisi kebugaran yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerjajantung
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu waktu respon demikian diperlukan (hlm.17).

Maka dari itu kebugaran jasmani merupakan pondasi dari olahraga prestasi, menurut Mochamad Sajoto (1988) “kebugaran jasmani adalah salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi” (hlm.57).

Di SMP Negeri 1 Sukaraja merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk nyata pembinaan pemain sepak bola dengan tujuan membentuk pemain-pemain muda yang potensial di kemudian hari. Selain membentuk atlet-atlet muda yang berbakat, pembinaan dari ekstrakurikuler ini adalah membentuk suatu tim. Tim sepak bola SMP Negeri ini seing mengadakan uji coba melawan tim sekolah lain maupun kejuaran antar sekolah. Namun berdasarkan pengamatan dan observasi di lapangan, kondisi kebugaran pemain SMPN Negeri 1 Sukaraja ini bisa di katakan kurang. Hal ini terlihat dari penampilan pemain saat bertanding, nafas pemain sudah terengah-engah di menit-menit awal pertandingan, dan menjelang pertandingan akhir banyak pemain yang megalami kram. Disamping itu, siswa belum mengetahui kondisi kebugaran jasmani dari masing-masing.

Masih kurangnya kondisi kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak SMP Negeri 1 Sukaraja ini di sebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya: 1) Belum adanya program latihan yang tersusun dan terencana, 2) kurangnya intensitas latihan yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu, 3) jenis latihan yang monoton, sehingga pemain kurang maksimal pada saat latihan.

Salah satu upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan berlatih. Ada banyak metode-metode latihan yang dapat membantu pemain untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani, salah satu yang cukup kompleks yaitu dengan metode latihan *Circuit Training*. Menurut Harsono (2018) “*circuit training* merupakan suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan komponen fisik lainnya” (hlm.183). Sejalan dengan itu, Budiwanto (2012) menjelaskan “latihan *circuit training* dan variasinya adalah bentuk latihan kesegaran jasmani yang efektif dan terstruktur, bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan. Latihan sirkuit ini dapat dilakukan dengan ataupun tanpa alat” (hlm.70). Menurut Muhajir (2007) “*Circuit Training* adalah urutan latihan dengan satu macam kegiatan di setiap pos antara 4-12 pos” (hlm.58). Dalam penelitian ini telah ditentukan latihan *Circuit Training* dengan jumlah pos sebanyak 5 pos, setiap pos dilakukan selama 20-30 detik, dengan waktu istirahat 1 menit sebelum melanjutkan ke pos berikutnya, latihan ini dilakukan dalam 2-3 set, adapun bentuk-bentuk latihan dalam tiap pos meliputi *zig-zag run*, *Squat jump*, *push up*, *Double leg hop*, dan lari bolak-balik. Latihan *Circuit Training* dalam penelitian ini dilaksanakan 3x dalam seminggu yaitu pada hari selasa, Kamis dan minggu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan sebuah permainan yang sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Karena kondisi kebugaran yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik dan juga mental pemain di dalam lapangan. Untuk itu

peneliti bermaksud mengadakan eksperimen untuk mengetahui pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kebugaran jasmani. Dari latar belakang tersebut peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan sebagaimana penulis paparkan pada latar belakang masalah, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

“Apakah ada Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ektrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 1 Sukaraja”.

1.3 Definisi Operasional

Agar istilah dalam penelitian ini tidak menimbulkan salah pengertian maka penulis mencoba mendefinisikan istilah-istilah sebagai berikut :

- 1) Pengaruh; dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi III (2001) menjelaskan bahwa “pengaruh adalah suatu daya yang muncul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang” (Halm.849). Adapun yang dimaksud dengan pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul atau yang ada berupa kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Sukaraja sebagai akibat atau dampak dari latihan *Circuit Training*
- 2) *Circuit Training* : Menurut Muhajir (2007) “*Circuit Training* adalah urutan latihan dengan satu macam kegiatan di setiap pos antara 4-12 pos” (hlm.58). Jadi latihan sirkuit sangat membantu dalam memperbaiki atau memelihara dan meningkatkan komponen- komponen kondisi fisik.
- 3) Kebugaran Jasmani : Menurut Badriah, (2009) kebugaran jasmani adalah “Kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya”(hlm.31). Kebugaran jasmani ini kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

- 4) Sepak Bola : Menurut Muhajir (2006) “sepak bola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola” (hlm.41).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang yang telah diuraikan tersebut, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah: “untuk mengetahui pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 1 Sukaraja”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan dari tujuan yang telah di kemukakan oleh peneliti, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1) Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memperkaya ilmu keolahragaan dan mendukung teori yang sudah ada khususnya teori dan praktek latihan *Circuit Training* dengan jumlah pemain yang berbeda-beda pada cabang olahraga sepak bola.

2). Manfaat praktis

a) Bagi Peserta didik

Dapat mengetahui adanya pengaruh kebugaran jasmani dengan latihan *Circuit Training*, sehingga siswa diharapkan lebih terpacu meningkatkan kondisi kebugaran jasmani, agar dapat bermain dengan baik.

b) Bagi pelatih

Dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani peserta didik dalam permainan sepak bola. Selain itu meningkatkan kemampuan pelatih dalam menciptakan metode latihan yang kreatif, guna meningkatkan hasil belajar siswa dan meningkatkan kinerja pelatih dalam menjalankan tugas secara professional.