

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam dunia olahraga dibutuhkan faktor pendukung, salah satunya yaitu latihan. Latihan yang berasal dari kata *Training* merupakan penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan yang ingin di capai. Menurut Harsono (2017) “*Training* (latihan) merupakan proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Sedangkan menurut Michael Kent dalam Arifin (2017) menyatakan “latihan merupakan sebuah program berlatih yang dirancang untuk membantu belajar keterampilan, meningkatkan kebugaran fisik, dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu.

Dapat dirumuskan bahwa latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh dengan proses secara sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu dan intensitasnya. Latihan yang sistematis yaitu program latihan yang telah di rancang secara matang, artinya penyajian materi harus dilakukan dari materi yang termudah sampai dengan yang tersulit, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling kompleks.

2.1.2 Tujuan dan sasaran Latihan

Tujuan latihan secara umum yaitu untuk meningkatkan kemampuan yang dilatih dan prestasi yang dicapai. Menurut Harsono (2017) “Tujuan dan sasaran latihan adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Untuk tercapainya semua itu, ada 4 aspek latihan secara garis besar, yaitu:

- 1) Kualitas latihan fisik, Meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh
- 2) latihan teknik, keterampilan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga

- 3) latihan taktik, peyempurnaan strategi, taktik dan pola bermain
- 4) latihan mental, meningkatkan motivasi berlatih, disiplin, kerja keras dan kemampuan psikis saat bertanding.

Maka untuk menentukan tujuan dan sasaran harus di tinjau dari aspek-aspek tersebut yang sudah di jelaskan di atas. Dengan demikian sasaran latihan tersebut mampu meningkatkan kualitas atlet baik itu secara fisik, teknik, taktik maupun mental.

2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Sebagai seorang pelatih harus dapat menerapkan prinsip latihan untuk mendukung tingkat pencapaian seorang atlet itu sendiri secara maksimal. Selain itu, dengan memahami prinsip latihan akan menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan. Berikut prinsip-prinsip latihan yang perlu di perhatikan dalam proses latihan menurut Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji dalam Maulana, (2019) yaitu :

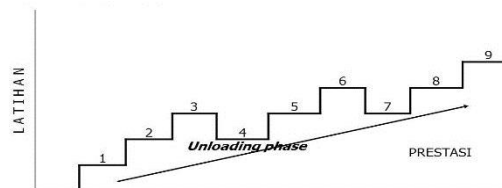
- 1) Prinsip beban bertambah (*over load*), 2) Prinsip multilateral, 3) Prinsip spesialisasi, 4) Prinsip individualisasi, 5) Prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan. 8) Variasi latihan, 9) Lama latihan, 10) Volume latihan, 11) Densitas latihan, 12) Prinsip over kompensasi, 13) Prinsip *reversibility*, 14) Prinsip pulih asal.

Prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang akan diterapkan dalam penelitian ini.

1) Prinsip beban bertambah (*overload*)

Prinsip latihan ini paling mendasar akan tetapi paling penting. Beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan. *Overload* dapat dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi dan repetisi, tingkat kesulitan gerakan teknik, maupun lama latihan. Menurut Budiwanto (2012) “Konsep latihan dengan beban berlebih berkaitan dengan intensitas latihan, beban latihan pada suatu waktu harus dilakukan secara meningkat dari sebelumnya” (hlm.17). Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi.

Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompal dalam Maulana, (2019) dengan ilustrasi sebagai berikut:



Gambar 2. 1 SistemTangga *Overload*

Sumber: Bompal dalam Maulana (2019)

Setiap garis *vertikal* menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis *horizontal* adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*macro cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

2) Prinsip Individualisasi

Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing, baik secara kemampuan, potensi, karakteristik maupun yang lainnya. menurut Budiwanto (2012) “Individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlukan secara individual sesuai dengan kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar serta kekhususan cabang olahraga” (hlm.20). Maka dari itu seluruh konsep latihan harus disusun dengan karakteristik setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai.

Penerapan yang penulis lakukan pada prinsip individu ini adalah tidak adanya patokan jumlah pengulangan latihan tiap pos nya akan tetapi lebih kepada seberapa jumlah kemampuan atlet dalam melakukan latihan tiap pos nya dan tidak

membandingkan hasilnya dengan yang lain. Karena setiap individu berbeda-beda kemampuannya.

3) Kualitas latihan

Menurut Harsono (2018) mengatakan “kualitas latihan lebih penting daripada intensitas latihan adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet”. Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Penerapan kualitas dalam penelitian ini, peneliti mengawasi pada setiap pelaksanaan sampel melaksanakan latihan dalam tiap-tiap pos nya . Jika terjadi kesalahan pada saat pelaksanaan, peneliti segera memperbaiki secara individual.

2.1.4 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari khususnya dalam bidang olahraga. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui olahraga yang teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Menurut Irianto (2000) kebugaran jasmani merupakan “kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang” (hlm.3). Sedangkan 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).

Berdasarkan pengertian mengenai kebugaran jasmani di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan/pekerjaan dengan baik, teratur dan efisien serta tidak merasakan kelelahan yang berlebih dan masih bisa melakukan kegiatan lainnya dengan memiliki cadangan energi. Dengan demikian kebugaran jasmani bukan

hanya sekedar sehat atau tidak sakit, setiap orang atau kelompok dengan jenis kegiatan atau pekerjaan tertentu, memerlukan dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda. Khususnya bagi seorang pemain sepak bola, kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting sebagai penunjang keberhasilan atau mencapai prestasi yang maksimal.

2.1.4.1 Komponen Kebugaran Jasmani

Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya, maka Badriah (2009) mengemukakan “komponen kebugaran jasmani meliputi:

- 1) Kekuatan (*strenght*), yaitu kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot secara maksimal untuk mengatasi suatu tahanan.
- 2) Daya tahan (*endurance*), daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suatu aerobic.
- 3) *Power* adalah daya tahan otot atau sekelompok otot yang berkontraksi secara *eksplosif* dalam waktu yang sangat singkat.
- 4) Kecepatan (*Speed*), adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.
- 5) Daya lentur (*fleksibility*), adalah kemampuan ruang gerak persendian.
- 6) Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa mengganggu pada keseimbangan.
- 7) Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan berbagai yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.
- 8) Keseimbangan (*balance*), adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada melakukan gerakan.

- 9) Kecepatan reaksi, adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu rangsangan.

2.1.5 Latihan *Circuit Training*

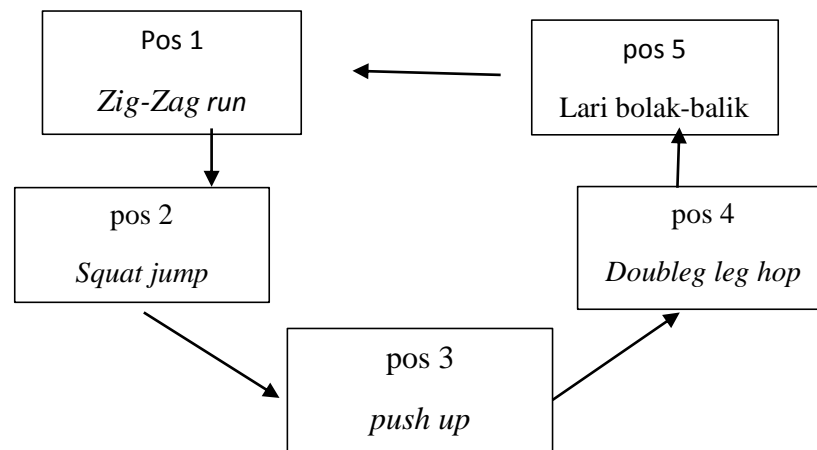
Circuit Training merupakan suatu program latihan yang di ciptakan oleh R.E. Morgan and G.T. Anderson pada tahun 1953. Latihan sirkuit biasanya terdiri dari beberapa item (macam) latihan yang harus dilakukan dalam waktu tertentu. Setelah selesai pada satu item latihan segera pindah pada item yang lain, demikian seterusnya sampai seluruh item latihan selesai dilakukan, sehingga disebut telah melakukan satu sirkuit. Menurut Muhajir (2007) “*Circuit Training* adalah urutan latihan dengan satu macam kegiatan di setiap pos antara 4-12 pos” (hlm.58). Seseorang bebas untuk memulai latihan dari mana saja. Untuk itu dalam menyusun urutan item latihan diusahakan sasaran otot yang ditingkatkan berseling. Artinya otot yang dikenai beban latihan berganti-ganti pada setiap item latihan.

Menurut Trisandy (2017) “*Circuit Training* merupakan bentuk rancangan latihan yang telah disusun berdasarkan patok-patok dimana setiap patok melakukan jenis latihan yang telah ditetapkan” (hlm.21). Sedangkan Menurut Lutan (2002) menyatakan bahwa “latihan *Circuit Training* adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat fitness keseluruhan dari tubuh kita yang meliputi komponen biomotorik dasar” (hlm.78). Lebih lanjut menurut Setiawan (2010) mengungkapkan bahwa "latihan sirkuit dapat mengembangkan kondisi fisik seperti daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kekuatan (hlm.32). Jadi latihan sirkuit sangat membantu dalam memperbaiki atau memelihara dan meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik.

2.1.5.1 Bentuk-Bentuk Latihan *Circuit Training*

Bentuk-bentuk latihan *Circuit Training* mencakup latihan kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan lain sebagainya. Menurut Harsono (2018) “biasanya disusun dalam suatu lingkaran yang terdiri dari beberapa pos. Dengan sedikit kreativitas dan kecerdikan, pelatih akan bisa mendesain suatu program

latihan sirkuit yang paling cocok untuk mengembangkan unsur-unsur fisik yang cocok bagi cabang olahraganya” (hlm.184).



Gambar 2. 2 Variasi Latihan *Circuit Training*

Sumber: Pribadi

Terdapat suatu latihan *Circuit Training* untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sukaraja, yang dimana untuk meningkatkannya terdiri dari 5 pos yang masing-masing pos mempunyai tujuan tertentu. Diantara yaitu :

1. Pos 1 melakukan *Zig-zag run*. Tujuannya untuk melatih kelincahan
2. Pos 2 melakukan *Squat Jump*. Tujuannya untuk melatih daya tahan otot tungkai
3. Pos 3 melakukan *Push up*. Tujuannya untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot lengan
4. Pos 4 melakukan *Double leg hop*. Tujuannya untuk melatih daya ledak otot tungkai
5. Pos 5 melakukan Lari bolak-balik. tujuannya untuk melatih kecepatan.

2.1.6 Pengertian Sepak bola

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Bahkan sekarang, bukan hanya laki-laki yang menggemari sepak bola, akan

tetapi banyak juga perempuan yang menggemari sepak bola. Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Sejalan dengan itu, 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). Menurut Herwin dalam EFENDI, (2021) menambahkan “permainan sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik taktik dan mental” (hlm.5).

Kesimpulan yang di dapat dari uraian di atas mengenai sepak bola yaitu permainan antara dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang dengan tujuan mecetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Dengan melibatkan unsur fisik seperti fisik, teknik, taknik serta mental.

2.1.6.1 Teknik Dasar Sepak Bola

Dalam permainan sepak bola mencakup dua kemampuan gerak dasar atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, yakni teknik badan dan teknik bola. Menurut Muchtar, (1992) “yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang” (hlm.54). Mengenai teknik dengan bola, menurut Haddade & Tola,(1991) terbagi menjadi 8 macam bagian yaitu:

1. Menendang (*kicking*)
2. Menghentikan bola (*ball control*)

3. Membawa bola (*dribling*)
4. Menyundul bola (*heading*)
5. Gerak tipu (*feint*) Merebut bola (*tackling*)
7. Lemparan ke dalam (*throw in*)
8. Penjaga gawang (*goal keeper*) (hlm.41).

2.1.6.2 Komponen Kondisi Fisik dalam Sepak Bola

Terdapat 2 jenis komponen kondisi fisik dalam olahraga yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum di perlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Sedangkan kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang di khususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Menurut Muhajir (2007) kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepak bola yaitu :

- 1) Daya tahan
- 2) Daya Ledak otot tungkai
- 3) Kecepatan
- 4) Kelincahan
- 5) Kekuatan

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis dilakukan ini relevan yang pernah dilakukan, guna untuk mendukung kajian teoritis yang digunakan sebagai landasan pada penyusun kerangka berpikir, penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Penelitian yang diteliti oleh (Christi, 2014) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 1 Sumbang Kabupaten Banyumas”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Sumbang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan metode penelitian *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas yang berjumlah 20 anak. Instrument yang digunakan adalah tes *vertical jump*, tes *sit and reach*, tes kekuatan otot tungkai, tes lari 40 meter, tes *Illinois agility run*, tes menangkap penggaris, tes *strock stand*, tes koordinasi, tes daya tahan otot perut, tes lari 2400 meter (Widiastuti, 2011).

- 2) Penelitian yang diteliti oleh (Randa, 2016) yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri 7 Merak Batin Lampung Selatan’. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen murni (*true experiment*) dengan desain penelitian yang berbentuk model *pre test-post test design*. Sampel yang digunakan adalah populasi sample yaitu siswa putri yang berjumlah 30 siswa. Sebelum dan sesudah diberi perlakuan dilakukan tes awal dan tes akhir dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

2.3 Kerangka Konseptual

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan/pekerjaan dengan baik, teratur dan efisien serta tidak merasakan kelelahan yang berlebih dan masih bisa melakukan kegiatan lainnya dengan memiliki cadangan energi. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit. Terlebih lagi bagi seorang pemain sepak bola dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat mengikuti pertandingan-pertandingan dengan tidak mengalami kelelahan berlebih sehingga dapat terhindar dari cedera.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik juga dapat membantu untuk memenangkan sebuah pertandingan, walaupun untuk memenangkan pertandingan bukan hanya fisik saja yang di perlukan, ada teknik, taktik dan mental. Tetapi dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan menambah kepercayaan diri pemain dan juga dapat menjalankan setrategi yang telah direncanakan oleh pelatih. Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Sukaraja.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono, (2017) Hipotesis merupakan “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm.159).

Berdasarkan kutipan di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut, “Terdapat pengaruh secara signifikan Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani”.

