

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Sepakbola adalah sebuah permainan olahraga yang dimainkan secara beregu dan masing-masing regu berisi 11 pemain inti. Pada permainan sepakbola setiap pemain memiliki posisi yang berbeda-beda, mulai dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Setiap posisi tersebut memiliki tugas masing-masing. Namun pada dasarnya semua pemain harus bisa bertahan dan menyerang dengan baik. Karena pada era sepakbola modern sekarang semua pemain harus bisa menyerang dan bertahan sama baiknya. Agar bisa bertahan dan menyerang sama baiknya maka seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang bagus, terutama jika ingin menjadi pemain sepakbola profesional.

Maka untuk itu seorang pemain sepakbola dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus. Karena kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam upaya mencapai prestasi yang maksimal, karena kondisi fisik dianggap sebagai faktor dasar bagi seorang atlet sepakbola. Seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988, hlm. 153) bahwa:

Jika kondisi fisik baik maka, 1). Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung; 2). Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kecepatan; 3). Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu bertanding; 4). Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah pertandingan; 5). Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Berdasarkan penjelasan di atas, banyak keuntungan jika seorang pemain memiliki kondisi fisik yang baik. Salah satu unsur kondisi fisik yang harus diperhatikan adalah daya tahan (*endurance*). Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Dalam cabang olahraga sepakbola, permainan berlangsung cukup lama 2 x 45 menit dan setiap pemain dituntut untuk

Sandi sunandar, 2016
**PENGARUH METODE CIRCUIT TRAINING MELALUI POLA SELINGAN LARI 30'' TERHADAP
PENINGKATAN VO2MAX**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menunjukkan kualitas teknik yang baik selama bermain, artinya kemampuan daya tahan menjadi faktor penting dalam melawan rasa lelah selama bermain. Oleh karena itu seorang pelatih harus membentuk daya tahan khusus yaitu daya tahan aerobik dan anaerobik. Daya aerobik adalah aktivitas yang berlangsung cukup lama dan ciri dari daya tahan aerobik adalah penggunaan oksigen sebagai sumber energinya, hal ini berkaitan dengan *VO2Max*. *VO2Max* adalah kemampuan seseorang untuk mengkonsumsi *O2* pada saat lelah, dengan kata lain *VO2Max* diartikan sebagai volume *O2* maksimal yang diproses tubuh pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Menurut Sidik (2008, hlm. 47) mengenai *VO2Max* menjelaskan bahwa:

VO2Max adalah jumlah *O2* yang diproses tubuh pada kerja maksimal. Pada kerja maksimal sumber energi adalah aerobik dan anaerobik. Kapasitas anaerobik sangat terbatas. Kerja pada *VO2Max* hanya bisa dipertahankan beberapa menit saja. Untuk mempertahankan kerja dalam waktu yang lama, kerja tersebut harus dilakukan di bawah 100% *VO2Max*.

Jika mengacu dari pembahasan di atas, bahwa *VO2max* sangat penting dalam kaitannya dengan cabang olahraga yang menuntut sebuah prestasi, khususnya dalam cabang olahraga sepakbola yang setiap pemain dituntut untuk menunjukkan kualitas teknik yang baik selama 90 menit. Berikut adalah kriteria *VO2max* yang harus dimiliki oleh seorang atlet profesional dalam berbagai cabang olahraga sehingga bisa menjadi acuan bagi para calon atlet dalam cabornya masing masing :

| <i>VO2max Values Elite Athlete</i> | | |
|------------------------------------|---------------|-------------|
| <i>Sport</i> | <i>Female</i> | <i>Male</i> |
| <i>Cross Country Skiers</i> | 65 | 83 |
| <i>Middle Distance Runners</i> | 59 | 80 |
| <i>Swimmer</i> | 56 | 77 |
| <i>Speed Skaters</i> | 54 | 76 |
| <i>Cyclists</i> | 56 | 75 |
| <i>Rowers</i> | 42 | 61 |
| <i>Soccer Players</i> | No data | 62 |

Gambar 1.1

VO2max Values Elite Athlete

Sumber: (Sidik, 2008, hlm. 47) Pembinaan Kondisi Fisik

Berdasarkan pernyataan di atas, bisa diketahui bahwa jika seseorang ingin menjadi pemain sepakbola yang profesional harus memenuhi kriteria seperti yang di jelaskan di atas. Jadi untuk memiliki *VO2max* yang baik, maka seorang pemain sepakbola harus melatih daya tahannya secara teratur. Untuk melatih daya tahan tersebut maka dibutuhkan suatu metode latihan, karena metode latihan sangat berpengaruh terhadap perkembangan atlet dalam mencapai suatu prestasi. Banyak metode yang bisa digunakan dalam melatih daya tahan, seperti yang di ungkapkan Harsono (1988, hlm. 155), bahwa “Metode latihan untuk meningkatkan daya tahan diantaranya adalah *interval training*, *fartlek*, dan *cross country*”.

Berikut adalah pengertian singkat tentang metode *interval training* dan *fartlek*. *Interval training* adalah suatu bentuk latihan yang meliputi manipulasi waktu latihan dan pemulihan. Manipulasi itu sendiri yaitu terhadap lamanya kerja, intensitas kerja, lamanya masa pemulihan/istirahat, tipe aktivitas yang dikerjakan dalam masa istirahat dan jumlah pengulangan kerja atau pemulihan dalam satu set. Latihan *interval* terdiri dari beberapa seri/repetisi dengan waktu yang terkontrol dan diberi istirahat diantara setiap repetisi, jadi dalam pelaksanaannya adalah: Istirahat – latihan – istirahat - latihan dan seterusnya. *Fartlek* disebut juga *speedplay* atau bermain main dengan kecepatan, yaitu suatu sistem latihan *endurance* yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang.

Berdasarkan uraian di atas penulis berpendapat bahwa pada umumnya para pelatih menggunakan metode *interval training* dan *fartlek* untuk meningkatkan daya tahan atletnya. Namun pada penelitian ini untuk meningkatkan daya tahan penulis menggunakan metode lain sebagai variasi dalam latihan fisik, metode ini biasanya digunakan pelatih dalam latihan *weight training*, metode yang penulis maksud yaitu metode *circuit training*. Metode ini juga merupakan metode latihan aerobik, seperti yang dijelaskan oleh Rohmat (2013, hlm. 29) bahwa “ program latihan aerobik : 1) jogging di stadion, 2) lari dijalan, 3) *cross country*, 4) *pace training/tempo training*, 5) *interval training*, dan 6) *circuit training*”. Metode *circuit training* adalah rangkaian latihan yang dilakukan secara berurutan dari satu bentuk latihan ke bentuk latihan

lainnya. Adapun pendapat lain yang diungkapkan oleh Harsono (1988, hlm. 226) bahwa: “*Circuit training* adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk pos latihan, setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu”.

Tujuan dari *circuit training* pada dasarnya mengkombinasikan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap dan berkesinambungan. Seperti yang diungkapkan Harsono (1988, hlm. 227) bahwa:

Circuit training didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet akan dapat berkembang kekuatannya, daya tahannya, kelincahannya, total fitnessnya dengan jalan: 1). Melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam jangka waktu tertentu, atau 2). Melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan pada pemahaman di atas bahwa *circuit training* adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk pos-pos latihan dengan tujuan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap dan berkesinambungan. Sebagaimana yang telah diteliti oleh Agung Hilmi Wahdi S.Pd (2015, hlm. 47) dalam skripsinya yang berjudul, “Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola Coerver Coaching U-15”. Dimana berdasarkan parameter yang menjadi batasannya bahwa latihan menggiring bola menggunakan metode *circuit training* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola dan Muhamad Deden Ridwan S.Pd (2015, hlm. 66) dalam skripsinya yang berjudul, “Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Penurunan Lemak Tubuh Dan Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Aerobik (vo2max)” bahwa latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan lemak tubuh dan latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik.

Jadi berdasarkan pemahaman di atas penulis menyimpulkan bahwa metode *circuit training* sendiri itu sangat beragam tergantung seorang pelatih mengaplikasikan didalam program latihannya. Seperti yang penulis akan teliti, dalam penelitiannya kali ini metode *circuit training* yang digunakan oleh penulis berbeda

dengan *circuit training* pada umumnya. Karena dalam setiap bentuk latihannya diselingi dengan lari 30 detik dengan jarak lari yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan atletnya. Dalam *circuit training* ini setiap siswa/atlet akan melakukan satu bentuk latihan dan diselingi lari dengan jarak yang sudah di sesuaikan dengan kebutuhan siswa/atletnya, masing-masing bentuk latihan di beri waktu 30 detik dengan tujuan membuat frekuensi denyut jantung dan konsumsi oksigen pada porsi yang tinggi. Sesuai dengan sifat kerja dari *circuit training* ini yang bekerja secara terus menerus membuat frekuensi denyut jantung dan konsumsi oksigen pada porsi yang tinggi pada saat latihan cenderung bisa meningkatkan VO₂max. Maka dari itu penulis ingin membuktikan bahwa dengan metode *circuit training* yang diselingi dengan pola lari 30 detik bisa meningkatkan VO₂Max.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dengan ini penulis dapat merumuskan masalah sebagai bahan penelitian, sebagai berikut:

Apakah metode *circuit training* melalui pola selingan lari 30'' berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *VO2Max*?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode *circuit training* melalui pola selingan lari 30'' terhadap peningkatan *VO2Max*.

D. Manfaat Penelitian

Setiap kegiatan penelitian diharapkan bisa bermanfaat bagi pribadi maupun orang lain atau pihak yang membutuhkannya, begitu pula dengan penelitian ini adapun manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Sebagai bahan untuk memperkaya khazanah keilmuan dan pengetahuan dalam bidang olahraga dan pendidikan serta bidang keilmuan lainnya yang terkait.
- b. Dapat dijadikan sebagai informasi bagi para pelatih untuk memelihara dan meningkatkan kondisi fisik atletnya.

2. Secara Praktis

- a. Dapat dijadikan suatu pedoman dalam melaksanakan suatu kegiatan pelatihan khususnya dalam meningkatkan *VO2Max* atlet dan memelihara kondisi fisik atlet.

- b. Dapat dijadikan bahan acuan oleh pihak-pihak yang bersangkutan, khususnya penyelenggaraan pendidikan dan pendidikan olahraga untuk terus memperhatikan tingkat kebugaran anak didiknya.

E. Struktur Organisasi Penelitian

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulisan untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

1. BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi.

2. BAB II TINJAUAN TEORITIS

Dalam bab ini berisikan sejarah cabang olahraga sepakbola, hakikat cabang olahraga sepakbola, karakteristik cabang olahraga sepakbola, hakikat kondisi fisik, daya tahan, circuit training, hipotesis.

3. BAB III METODE PENELITIAN

Dalam bab ini berisikan lokasi penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, metode penelitian, instrument penelitian, prosedur pengolahan data dan analisis data.

4. BAB IV HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini membahas tentang pengolahan data atau analisis hasil penelitian.

5. BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini membahas tentang kesimpulan dari penelitian yang dilakukan dan saran-saran yang diberikan.