

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Peningkatan prestasi olahraga yang antara lain ditunjukkan oleh perolehan medali emas di beberapa cabang olahraga di tingkat internasional seperti perbaikan peringkat Indonesia dari peringkat 5 pada *SEA Games* tahun 2005 di Philipina dan peringkat 4 pada *SEA Games* tahun 2007 di Thailand menjadi peringkat 3 pada *SEA Games* tahun 2009 di Laos; dan Juara Umum pada *SEA Games* tahun 2011 di Jakarta dan Palembang, Indonesia. Kemudian pada tahun 2013 menurun kembali ke peringkat 4. Kenyataan ini seringkali dipengaruhi oleh luasnya kewenangan tuan rumah untuk menentukan cabang dan nomor pertandingan *SEA Games*. Namun demikian perlu diakui bahwa Thailand sistem pembinaannya lebih baik daripada negara-negara Asean lainnya karena selalu unggul sebagai juara umum kecuali *SEA Games* diselenggarakan di Indonesia dikutip dari renstra (KEMENPORA 2017).

Adapun faktor yang mempengaruhi dari prestasi tersebut seperti faktor eksternal dan internal. Pengaruh ekstrinsik dan intrinsik, sosial dan psikologis yang sama-sama memengaruhi perilaku dan keputusan mereka yang berkaitan dengan olahraga (Bollók et al. 2011).

Akan tetapi permasalahan yang ditemukan dilapangan yaitu tidak menentunya kalenderisasi jadwal pertandingan. Salah satu contohnya, maju mundurnya jadwal pertandingan mengakibatkan kualitas atlet yang sedang berada di puncak *performance* menjadi terganggu. Di Indonesia awal kompetisi selalu berubah jadwal pertandingan yang dapat mundur hingga waktu akhir kompetisi yang tidak terprediksi sejak awal. Jika mau bersaing di tingkat International, baik level klub maupun AFC, suka atau tidak Indonesia harus mengikuti irama kompetisi ini dikutip dari salahsatu media kompasiana.com (Zaini 2017).

Faktor internal sebagai pendukung dari komposisi tubuh diantaranya fisik, teknik, taktik, dan mental. Teori pelatihan atlet menekankan bahwa program pelatihan harus terdiri dari tiga fase kritis: persiapan, kompetisi, dan transisi.

persiapan fisik, teknis, taktis, dan psikologis yang hadir dalam setiap tahap pelatihan (Blumenstein and Lidor 2005).

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dan berulang ulang untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik. Latihan juga dilakukan secara teratur dan teratur. Latihan olahraga dapat di definisikan sebagai suatu proses yang sistematis untuk mempersiapkan tujuan fisik tertentu. (Lambert et al. 2005). Hasil dari pelatihan anatomi, fisiologi, biokimia dan perubahan fungsional spesifik untuk disiplin olahraga, sementara proses pelatihan ini ditandai dengan pengulangan sistematis latihan fisik Viru & Viru (dalam Impellizzeri, Rampinini, and M.Ermanno Marcora 2005). Latihan juga harus teratur, salah satu untuk mengukur kemampuan atlet yang sudah dilatih maka dibuatlah kompetisi kejuaraan. Beberapa atlet berusaha memenangkan kompetisi atau meningkatkan kinerja sebelumnya; yang lain mempertimbangkan untuk memperoleh keterampilan teknis atau mengembangkan kemampuan biomotor lebih lanjut. Apa pun tujuannya, setiap tujuan harus setepat dan teratur mungkin. (Bompa and Haff. 2009).

Sebelumnya atlet harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, Persiapan tersebut salah satunya menyangkut persiapan kondisi fisik. Atlet harus dilatih dan ditingkatkan kondisi fisiknya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet sungguh siap menghadapi tekanan – tekanan dilapangan berupa tekana mental maupun tekanan fisik. Dalam kasus pemain top, permintaan fisiknya bagus, dan, agar bisa bermain sukses, mereka harus memaksimalkan upaya yang kompleks. Mereka harus memberikan yang terbaik, baik secara fisik maupun psikologis (Djokic 2014).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen – komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Seseorang dapat menganggap pelatihan fisik sebagai dasar untuk pengembangan teknik, sedangkan teknik adalah pusat kemampuan untuk mengembangkan dan menggunakan keterampilan taktis dalam olahraga. Selain itu, ketika kapasitas fisik seseorang meningkat, kapasitas teknis dan taktis juga meningkat, yang akan meningkatkan kepercayaan diri dan faktor psikologis lainnya. Dengan demikian, kapasitas latihan fisik adalah landasan dari mana semua faktor yang terkait dengan

pelatihan dikembangkan, yang pada akhirnya mengarah pada kemampuan untuk unggul dalam olahraga (Bompa and Haff. 2009). Dasar kapasitas fisik: Ini adalah komponen dasar dari Pendidikan Jasmani, oleh karena itu, dalam rangka meningkatkan kinerja fisik, bekerja untuk mengembangkan harus didasarkan pada pelatihan kapasitas yang berbeda. kapasitas tersebut adalah: Kekuatan, kecepatan, daya tahan dan fleksibilitas (Miró 2013).

Banyak atlet yang melakukan latihan spesifik, melatih suatu komponen kondisi fisik yang kuat cepat dan tahan lama dengan klasifikasi kerja maksimal *anaerobic* laktasid, durasi maksimal waktu yang dilakukan 30-120 detik. Contoh penampilan kemampuan *power endurance* ini ditampilkan oleh seorang pemain bola melakukan umpan jauh (*long passing*) secara akurat dan berkali – kali dari menit pertama babak pertama sampai menit akhir babak kedua (Imanudin 2017). Lebih dari *power* harus dilatih untuk melakukan tindakan seperti itu dengan sukses di seluruh permainan atau pertandingan karena tindakan ini dilakukan 100 sampai 200 kali atau lebih per pertandingan atau pertandingan. Meskipun penting untuk melompat tinggi untuk melambungkan bola, sama pentingnya untuk menduplikasi lompatan seperti itu 200 kali per *game*. Konsekuensinya, *power* dan *power endurance* harus dilatih (Bompa 1999).

Untuk mencapai kondisi fisik yang di inginkan maka di buatlah periodisasi latihan jangka panjang tahunan periodisasi latihan dibuat untuk memudahkan para pelatih dalam menyusun program latihan. Diketahui bahwa perencanaan program kebugaran jangka panjang adalah cara terbaik untuk meningkatkan komponen ini Donnelly (dalam Mayorga-Vega, Viciano, and Cocca 2013). Periodisasi dapat diartikan sebagai pentahapan, yaitu proses membagi – bagi program latihan tahunan menjadi beberapa tahap latihan *phase of training* yang lebih kecil. Prinsip periodisasi telah digunakan secara luas dalam pelatihan fisik untuk membagi program pelatihan jangka panjang musiman atau menjadi lebih kecil, segmen khusus yang direncanakan Bompa & Buzzichelli (dalam Vealey 2018). Periodisasi telah didefinisikan sebagai perencanaan metode dan penataan proses pelatihan yang melibatkan rangkaian logis dan sistematis beberapa variabel pelatihan (intensitas, volume, frekuensi, periode pemulihan dan latihan) dalam

mode integratif bertujuan untuk mengoptimalkan hasil kinerja spesifik pada titik waktu yang telah ditentukan (Naclerio et al. 2013).

Akan tetapi merujuk pada permasalahan yang terjadi, maju mundurnya jadwal pertandingan yang sering dadakan maka seracara otomatis periodisasi latihan tidak dapat dilaksanakan karena bakal ada tahapan yang hilang atau tidak dapat terlaksana. Ada salah satu latihan yang dapat meningkatkan beberapa komponen kondisi fisik sekaligus waktu yang singkat yaitu latihan sirkuit. Pelatihan sirkuit telah menjadi mode latihan yang umum, sebagian karena efisiensi waktu dan karena beban yang lebih ringan biasanya diterapkan dalam program semacam itu (Muniraj 2016). Pelatihan sirkuit adalah salah satu metode pelatihan populer yang dirancang untuk mengembangkan *strength*, *power*, *muscular endurance*, *speed*, *agility* dan *neuromuscular coordination*, *flexibility* dan *cardiovascular endurance*. Pelatihan sirkuit menggabungkan sejumlah komponen pelatihan yang berbeda, sehingga kebugaran total ditekankan. Pelatihan ini adalah cara terbaik untuk secara bersamaan meningkatkan mobilitas dan membangun kekuatan (Tasxkin 2009).

Latihan sirkuit sangat efektif untuk meningkatkan semua kondisi fisik dengan waktu yang efisien. Latihan sirkuit harus dipilih dan diatur sedemikian rupa untuk menyatu menjadi periode pelatihan yang akan memiliki efek positif pada semua kekuatan putaran, daya tahan dan *power* Morgon dan Adamson (dalam Kumar 2013). Latihan *aerobic* sebagai kegiatan yang menggunakan kelompok otot besar, dapat dipertahankan terus menerus dan sifatnya berirama (Patel et al. 2017). Peneliti ingin menggabungkan metode latihan sirkuit dengan *aerobic*. Akhirnya, keuntungan dari program pelatihan sirkuit yang menggabungkan latihan *aerobic* dan latihan beban terbukti untuk mengambil sedikit waktu untuk menghasilkan hasil kebugaran yang lebih baik (Wirat Sonchan, Pratoon Moungee 2017). Maka peneliti ingin menerapkan metode *circuit training aerobic* untuk melatih *power endurance* otot tungkai dan juga penelitian ini dilatar belakangi seberapa efektif metode *circuit training aerobic* terhadap komponen *power endurance* otot tungkai. Hal ini dituliskan kedalam masalah penelitian yaitu, apakah metode *circuit training aerobic* berdampak kepada *power endurance* otot tungkai.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis dapat merumuskan masalah. Apakah terdapat pengaruh metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan *power endurance* otot tungkai ?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui bagaimana peningkatan *power endurance* otot tungkai setelah diberikan program *circuit training aerobic*.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak.

Secara teoritis, penelitian diharapkan dapat diketahui sejauhmana kemampuan *power endurance* otot tungkai mahasiswa tingkat pertama . Dengan diketahui kemampuan *power endurance* otot tungkai, diharapkan bisa memotifasi bagi mahasiswa untuk menyalurkan potensi yang dimilikinya. Dan juga sebagai tolak ukur pelatih untuk merancang program latihan. Bagi keilmuan diharapkan bermanfaat sebagai sumber informasi dan sumber kajian dalam ilmu pengetahuan tentang *power endurance* otot tungkai yang didapat dari metode *circuit training aerobic*.

Adapun manfaat praktis yang diharapkan dengan melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut ini;

- 1) Bagi mahasiswa, sebagai motivasi untuk lebih giat lagi dalam meningkatkan kemampuan *power endurance* otot tungkai. Dengan mengetahui sejauh mana kemampuan *power endurance* otot tungkai diharapkan dapat memanfaatkannya dengan baik.
- 2) Bagi pelatih, dapat dijadikan masukan mengenai gambaran kemampuan *power endurance* otot tungkai anak didiknya, sehingga dapat lebih mudah dan terarah dalam menyusun perencanaan program latihan.
- 3) Bagi lembaga, hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan untuk pengembangan dan pengetahuan tentang metode *circuit training aerobic*.

1.5 Struktur Organisasi

Bab 1 dipaparkan tentang latar belakang masalah penelitian tentang prestasi olahraga dan permasalahan kalenderisasi jadwal pertandingan adapun manfaat *power endurance* otot tungkai serta kegunaan latihan sirkuit. Rumusan masalah yaitu apakah terdapat pengaruh metode *circuit training aerobik* terhadap peningkatan *power endurance* otot tungkai. Tujuan penelitian ini selaras dengan rumusan masalah yaitu untuk mengetahui hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis maupun beberapa pihak lain.

Bab 2 kajian pustaka, kerangka berfikir, dan hipotesis penelitian: dalam kajian pustaka berisikan teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tentang, *circuit training aerobik*, *circuit training*, *power endurance* otot tungkai, kerangka berfikir/asumsi dan hipotesis penelitian yang berisikan jawaban sementara tentang penelitian yang akan diteliti.

Bab 3 metode penelitian membahas mengenai metode penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, pelaksanaan latihan dan analisis data.

Bab 4 hasil penelitian, berisi tentang pengolahan data atau analisis data tentang hasil rata – rata test awal dan test akhir, uji normalitas dan uji t test serta pengaruh *circuit training aerobik* terhadap peningkatan hasil *power endurance* otot tungkai. pembahasan dan hasil penelitian.

Bab 5 kesimpulan dan saran. Terdapat peningkatan kemampuan *power endurance* otot tungkai setelah diberikan latihan *circuit training aerobik*. Hal ini dapat dilihat dari hasil *test awal* dan *test akhir* yang nilainya meningkat.