

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Banyaknya faktor penurunan prestasi olahraga di Indonesia tidak terlepas dari berbagai hal. Menurut Kemenpora 2013 Permasalahan pembinaan olahraga prestasi di Indonesia struktur organisasi, dukungan pemerintah, kualitas dan kuantitas SDM (Yuniarni, Lukmayani, & Fitriyani, 2010). Menurut (Parker et al., 2012) salah satu yang sangat mempengaruhi prestasi olahraga adalah pembinaan sejak dini, pengawasan dari pelatih, orang tua, dan tokoh-tokoh penting lainnya diperlukan agar pertumbuhan optimal ini dapat diperoleh. (Rosbin Pakaya dalam Allung et al., 2019) Menyampaikan pencapaian puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, terorganisir dan berkelanjutan. Seperti Indonesia yang menargetkan meraih 55 medali emas di SEA Games 2017 hanya mampu mengoleksi 38 medali emas. Dengan koleksi 38 medali emas tersebut, Indonesia hanya menempati urutan kelima di daftar perolehan medali akhir SEA Games 2017 dikutip dalam salah satu media Oke Sport (Karlita, 2017)

MEDAL TALLY

COUNTRY	GOLD	SILVER	BRONZE	TOTAL
MAS MALAYSIA	145	92	86	323
THA THAILAND	72	86	88	246
VIE VIETNAM	58	50	60	168
SGP SINGAPORE	57	58	73	188
INA INDONESIA	38	63	90	191
PHI PHILIPPINES	24	33	64	121
MYA MYANMAR	7	10	20	37
CAM CAMBODIA	3	2	12	17
LAO LAO PDR	2	3	21	26
BRU BRUNEI	0	5	9	14
TLS TIMOR LESTE	0	0	3	3

Gambar 1.1 Klasemen Akhir Perolehan Medali Sea Games 2017
<http://sports.rakyatku.com/read/63458/2017/08/31/hasil-akhir-perolehan-medali-sea-games-2017>

Dalam olahraga prestasi ada faktor yang mempengaruhi atlet seperti faktor internal dan eksternal. dikemukakan oleh Schroter dalam buku yang ditulis (Schmolinsky, n.d.) yaitu ada tujuh pendukung prestasi puncak. Tujuh pendukung prestasi puncak terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal datangnya dari luar yaitu kemampuan dan keterampilan pelatih, fasilitas atau sarana dan prasarana pendukung latihan, kompetisi, manajemen dan faktor lingkungan. Sedangkan faktor internal ialah faktor yang datangnya dari dalam diri atlet yaitu bakat, kemampuan atlet (fisik, teknik, taktik, dan mental), dan motivasi yang dimiliki. Sedangkan menurut (Dahl, 2013) faktor-faktor eksternal seperti lingkungan bermain, penggunaan alkohol sukarela, tidur, emosi, dan lingkungan tim juga dapat mempengaruhi kinerja olahraga. Kondisi fisik menjadi salah satu faktor pendukung kesiapan atlet untuk menghadapi pertandingan atau kejuaraan. Menurut (Arnason et al., 2004) Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal.

Disuatu pertandingan dibutuhkan kondisi fisik yang baik, kondisi fisik terdiri dari fleksibilitas, kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Komponen kondisi fisik tersebut harus dilatih agar mencapai hasil yang maksimal sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti. Misalkan daya tahan atau daya tahan otot untuk olahraga yang bersifat lama kerjanya. Menurut (Bompa & Haff, 2009) Dalam aktivitas olahraga yang dimaksud dengan daya tahan adalah kemampuan melawan kelelahan pada beban kerja otot yang berlangsung lama dan kemampuan untuk pulih kembali dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan Menurut (De Vries dalam Syed Kamaruzaman Syed Ali et al., 2015) daya tahan otot adalah kemampuan untuk menahan kelelahan otot selama fisik kegiatan.

Untuk meningkatkan daya tahan otot diperlukan metode latihan yang tepat. Ada beberapa metode latihan untuk meningkatkan daya tahan khususnya daya tahan otot. Dibutuhkan proses jangka panjang untuk meningkatkan daya tahan otot agar atlet siap bersaing dikompetisi. Menurut (Lyakh et al., 2016) persiapan olahraga adalah proses holistik dan multi-tahunan, di mana atlet bertujuan untuk mencapai kinerja puncaknya

Muhammad Farhan Ramadhan, 2019

PENGARUH METODE CIRCUIT TRAINING AEROBIC TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI

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

untuk bersaing di sebagian besar kompetisi bergengsi. Dengan proses yang panjang dibutuhkan juga waktu yang panjang sedangkan temuan dilapangan jadwal pelaksanaan pertandingan atau kejuaraan tidak menentu terkadang maju ataupun mundur dari jadwal yang sudah ditentukan sebelumnya. Pelaksanaan Pekan Olahraga Daerah (Porda) Pinrang dipastikan mundur dari jadwal sebelumnya 9-16 September, menjadi 23-30 September 2018 dikutip dari salah satu media tribunutra.com (Mawardi, 2018). Kemudian Pelaksanaan Popda di Jember mundur awalnya ditetapkan tanggal 6 september menjadi 1 sampai 6 november 2016 dikutip dari salah satu media timesindonesia (Sholih, 2016). Hal ini menyebabkan terganggunya program latihan yang telah dibuat oleh pelatih atau membuat para pemain tidak dalam performa terbaiknya.

Salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya tahan atau daya tahan otot dengan circuit training. Menurut (Hermassi, Wollny, Schwesig, & Roy J. Shephard, 2017) *Circuit training* umumnya telah digunakan sebagai alat untuk secara simultan merangsang peningkatan ukuran dan kekuatan otot bersamaan dengan peningkatan daya tahan otot lokal dan kapasitas aerobik. Sedangkan menurut (Bhat, 2018) Circuit training adalah program dalam atlet bergerak dari satu stasiun latihan ke urutan yang direncanakan lainnya dan dalam bentuk sesingkat mungkin.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas tentang permasalahan kejuaraaan atau yang sering mendadak. Maka peneliti ingin menggabungkan latihan *circuit training* dengan *aerobic* yang memfokuskan pada daya tahan otot tungkai.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka saya sebagai penulis merumuskan masalah. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan daya taha otot tungkai Mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2018?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini secara umum adalah untuk menguji pengaruh atau dampak dari metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin peneliti dapatkan sebagai penulis yaitu penelitian ini dapat menjadi ilmu pengetahuan yang menguji pengaruh metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai.

Manfaat bagi para pelaku dibidang olahraga untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training aerobic* yang nantinya bisa dijadikan latihan bagi atletnya, latihan ini bisa menghadapi permasalahan yang sering terjadi tentang kalenderisasi yang sering tidak menentu.

Manfaat bagi atlet adalah untuk ^{lebih} mengetahui latihan *circuit training aerobic* yang merupakan pengembangan dari latihan yang sudah digunakan sebelumnya, kemudian atlet mengetahui apa yang harus digunakan sesuai dengan kondisi yang terjadi dilapangan.

Manfaat dibidang akademik yaitu untuk diketahui data dan dijadikan sebagai referensi untuk pembelajaran tentang metode *circuit training aerobic* secara umum atlet sebagai acuan karena penelitian ini merupakan hal baru tentang perlunya upaya untuk melakukan latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan dilapangan.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bab I Pendahuluan, Meliputi latar belakang masalah tentang olahraga prestasi, penurunan prestasi olahraga di Indonesia, kalenderisasi yang tidak tepat waktu menyebabkan waktu yang tersedia menjadi singkat. Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan performa seseorang, belum banyak yang mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap daya tahan otot, ada dua *circuit training* yaitu *circuit training* dan dilakukan untuk menguji pengaruh metode *circuit training aerobic* terhadap daya tahan otot tungkai dan struktur organisasi skripsi.

Muhammad Farhan Ramadhan, 2019

PENGARUH METODE CIRCUIT TRAINING AEROBIC TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI

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

Bab II Kajian Pustaka, Berisi kajian teori tentang metode latihan untuk meningkatkan daya tahan, pembahasan tentang kondisi fisik dasar, metode *circuit training aerobic*, dan hubungan metode *circuit training aerobic* terhadap daya tahan otot tungkai.

Bab III Metode Penelitian, Terdapat desain penelitian yang menggunakan *The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design* dengan kategori eksperimen. Pada populasi dan sampel yaitu mahasiswa ilmu keolahragaan tingkat pertama di FPOK UPI dan sampel berjumlah 20 orang, instrumen penelitian menggunakan tes *wall sit*. Prosedur penelitiannya yaitu melakukan metode *circuit training aerobic*. Analisis data yang digunakan yaitu menggunakan IBM SPSS v.20.

Bab IV Hasil penelitian metode *circuit training aerobic* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai. Berdasarkan dari analisis data yang dilakukan uji normalitas mempunyai nilai signifikansi, untuk menguji perbedaan yaitu dengan uji *paired sample t test*. Kemudian berdasarkan hasil temuan yaitu metode *Circuit Training Aerobic* memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai.

Bab V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi yang berisi membahas hasil penelitian tentang *circuit training aerobic* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai sebesar 54%. Implikasi Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua orang khususnya untuk pelaku olahraga. Kemudian Rekomendasi Bagi para pelaku olahraga hendaknya memperhatikan latihan yang tepat untuk digunakan dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya dalam meningkatkan daya tahan otot tungkai dapat menggunakan *circuit training aerobic*, karena berdasarkan temuan peneliti *circuit training aerobic* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai.