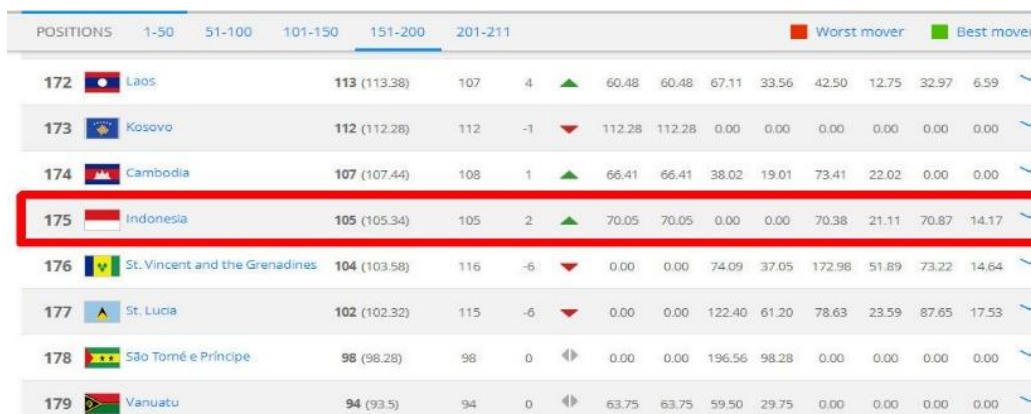


BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan olahraga nasional yang sekarang ini sedang dihadapi adalah menurunnya prestasi di tingkat internasional. Seperti diketahui Timnas Sepak Bola Indonesia gagal di babak penyisihan grup Piala AFF 2018 (CNNIndonesia/Adhi Wicaksono). Padahal pada event yang sama Piala AFF 2016 dua tahun sebelumnya Timnas Indonesia berhasil lolos ke babak final. Selain itu, skuat Indonesia di Piala AFF 2018 mayoritas diisi skuat Asian Games yang dianggap berhasil menampilkan permainan menarik. Masalah mulai muncul saat kontrak Luis Milla dengan PSSI batal beberapa saat sebelum turnamen dimulai. Bima Sakti yang selama ini jadi asisten pelatih akhirnya naik jadi pelatih kepala Timnas Indonesia. Persiapan yang minim kemudian turut memengaruhi performa pemain-pemain di Piala AFF 2018.

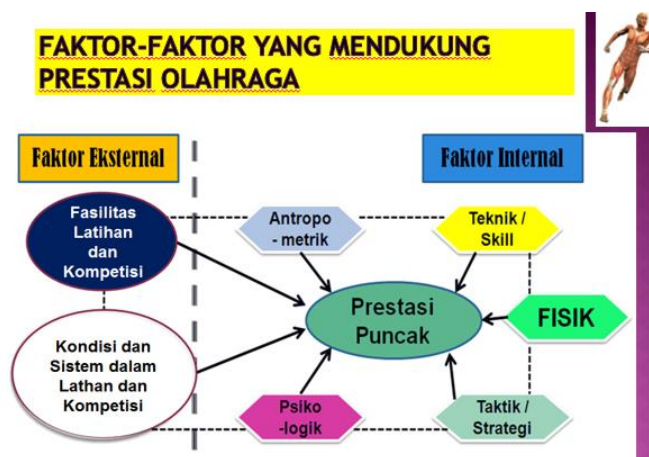


| POSITIONS | 1-50 | 51-100 | 101-150 | 151-200 | 201-211 | Worst mover Best mover | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|--------|---------|--------------|---------|------------------------|----|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|---|
| 172 | Laos | | | 113 (113.38) | 107 | 4 | ▲ | 60.48 | 60.48 | 67.11 | 33.56 | 42.50 | 12.75 | 32.97 | 6.59 | ▼ |
| 173 | Kosovo | | | 112 (112.28) | 112 | -1 | ▼ | 112.28 | 112.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ▼ |
| 174 | Cambodia | | | 107 (107.44) | 108 | 1 | ▲ | 66.41 | 66.41 | 38.02 | 19.01 | 73.41 | 22.02 | 0.00 | 0.00 | ▼ |
| 175 | Indonesia | | | 105 (105.34) | 105 | 2 | ▲ | 70.05 | 70.05 | 0.00 | 0.00 | 70.38 | 21.11 | 70.87 | 14.17 | ▼ |
| 176 | St. Vincent and the Grenadines | | | 104 (103.58) | 116 | -6 | ▼ | 0.00 | 0.00 | 74.09 | 37.05 | 172.98 | 51.89 | 73.22 | 14.64 | ▼ |
| 177 | St. Lucia | | | 102 (102.32) | 115 | -6 | ▼ | 0.00 | 0.00 | 122.40 | 61.20 | 78.63 | 23.59 | 87.65 | 17.53 | ▼ |
| 178 | São Tomé e Príncipe | | | 98 (98.28) | 98 | 0 | ◀▶ | 0.00 | 0.00 | 196.56 | 98.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ▼ |
| 179 | Vanuatu | | | 94 (93.5) | 94 | 0 | ◀▶ | 63.75 | 63.75 | 59.50 | 29.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ▼ |

Gambar 1.1 Peringkat Indonesia pada FIFA (Tahun 2018)

Kondisi prestasi seperti ini dipengaruhi oleh banyak faktor, baik secara internal maupun secara eksternal seperti yang dikemukakan oleh (Schmolinsky,1989). Faktor internal yang terdiri dari antropometrik, teknik skill dan taktik, mental, serta kemampuan fisik. Faktor eksternal datangnya dari luar yaitu kemampuan dan keterampilan pelatih, fasilitas atau sarana dan prasarana pendukung latihan, kompetisi, manajemen dan faktor lingkungan. Mungkin tidak

semua pelatih memahami faktor-faktor tersebut apabila pelatih memahami hal ini mungkin pelatih bisa memaksimalkan potensi yang ada pada diri atlet sehingga target yang ada bisa dicapai, mungkin ini salah satu kelemahan pelatih yang ada di Indonesia tidak semuanya mengerti akan hal ini.



Gambar 1.1. Faktor yang Mempengaruhi Puncak Prestasi
(modifikasi dari schmolinsky)

Faktor internal sebagai pendukung kemampuan atlet dalam pencapaian prestasi yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Dari ke-empat aspek tersebut, salah satu aspek yang sangat penting adalah fisik. Latihan fisik merupakan aspek yang sangat penting yang akan menunjang setiap atlet untuk membentuk dan mempersiapkan kondisi atlet dalam meningkatkan ketahanan, kebugaran dan pencapaian suatu prestasi.

Kondisi fisik akan menentukan performa dan prestasi atlet pada saat pertandingan. Menurut Richard Eaton (1989: 106) Kondisi fisik atlet memberikan sumbangan terhadap pencapaian sebuah prestasi, tetapi untuk berprestasi tinggi ditentukan oleh teknik, taktik juga kualitas kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal (Arnason et al., n.d.). Kondisi stamina prima akan mendukung performa atlet saat latihan ataupun pertandingan dalam upaya mencapai prestasi puncak (T.O. Bompa, 1999). Kondisi fisik sangat berperan dalam pencapaian hasil puncak. Jika kondisi fisik kurang baik hasilnya juga akan

kurang memuaskan. Sebaliknya jika kondisi fisik prima, maka hasilnya secara umum tentu baik (Nossek, et al 2010)

“Strength, Speed and Endurance are important abilities for the performance of successful athletes. the dominant ability is ability when exercise requires a higher contribution.” Kekuatan, Kecepatan, dan Daya Tahan adalah kemampuan penting untuk kinerja atlet yang sukses. kemampuan dominan adalah kemampuan saat berolahraga membutuhkan kontribusi yang lebih tinggi. (Wirat Sonchan, et al 2017) Maka dari itu penulis tertarik meneliti salah satu dari kondisi fisik tersebut yaitu komponen fisik kekuatan karena ada beberapa macam kekuatan, penulis lebih tertarik kepada kekuatan maksimal otot tungkai, karena mayoritas cabang olahraga sepak bola banyaknya memakai otot tungkai untuk mendukung performanya dalam bermain.

Kekuatan merupakan salah satu unsur penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. “Dalam permainan sepakbola kekuatan otot antara lain berguna menjaga keseimbangan keseluruhan tubuh atau untuk melakukan kontak badan dengan lawan” (Pearl et al 2009). Dalam beberapa tahun terakhir, kesuksesan sepak bola telah terbukti sangat tergantung pada berbagai faktor fisik, teknis, taktis, dan psikologis. Menekankan bahwa untuk daya saing yang sukses, pengembangan kecepatan, kelincahan, kekuatan dengan kombinasi kemampuan aerobik dan anaerobik adalah penting untuk sukses di karier sepak bola kompetitif. Dan sepakbola prestasi pasti mempunyai seorang pelatih untuk menunjang atlet (Bangsbo, et al 2006).

Selama ini temuan dilapangan jika melihat di tingkat professional yaitu dengan kalenderisasi yang dadakan, selalu terjadinya jadwal yang tidak pasti dan maju mundurnya jadwal pertandingan. Contohnya di salah satu event Liga 1 2018 Terakhir, tiga hari lalu dibilangnya mundur jadi 10 Maret dari awalnya tanggal 3 Maret 2018," kata Haris melalui sambungan telepon, Jumat (9/2). (**Titi Fajriyah**, CNN Indonesia). Hal ini menyebabkan terganggunya target periodisasi latihan yang telah dirancang. Sehingga dikhawatirkan dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet dan sang pemain tidak dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal pada saat pertandingan atau tidak dalam 100% performa terbaiknya.

Dalam temuan masalah diatas maka diperlukan solusi untuk program latihan jangka pendek dan singkat serta bisa dilakukan dimana saja untuk meningkatkan kondisi fisik secara serempak. Salah satu metode yang dapat memenuhi kriteria tersebut adalah latihan sirkuit. Latihan sirkuit secara efektif mengurangi waktu yang dikhususkan untuk melakukan latihan sementara memungkinkan volume latihan yang memadai untuk dicapai (Alcaraz Ramón et al., 2008).

Sesuai dengan penelitian lain untuk mengevaluasi efek dari program pelatihan sirkuit dengan pemeliharaan program ketahanan otot dan kardiovaskular anak-anak, hasilnya menunjukkan bahwa program pelatihan sirkuit itu efektif dalam meningkatkan dan mempertahankan otot dan daya tahan kardiovaskular pada anak-anak sekolah (Wirat Sonchan, et al 2017). Akhirnya, keuntungan dari program pelatihan sirkuit yang menggabungkan latihan aerobik dan latihan beban terbukti luangkan sedikit waktu untuk menghasilkan hasil kebugaran yang lebih baik (Wirat Sonchan, et al 2017). Itu menunjukkan bahwa pelatihan sirkuit secara umum dapat mengembangkan fisik kebugaran dalam kelompok yang beragam. Penelitian ini untuk mengetahui efek dari program pelatihan sirkuit yang digabungkan dengan latihan aerobic terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot tungkai.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti yaitu Apakah pengaruh metode *Circuit Training Aerobic* memberikan dampak terhadap peningkatan Kekuatan Maksimal Otot Tungkai?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui efek atau dampak dari pengaruh metode *Circuit Training Aerobic* terhadap peningkatan Kekuatan Maksimal Otot Tungkai.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti-bukti empiris mengenai tingkat efektifitas latihan dengan menggunakan metode *Circuit Training Aerobic* terhadap peningkatan Kekuatan Maksimal Otot Tungkai. Sehingga hasilnya dapat berguna bagi:

- 1) Dari segi teori Sebagai bahan sumber informasi keilmuan yang mengkaji pengaruh metode *Circuit Training Aerobic* terhadap peningkatan Kekuatan Maksimal Otot Tungkai,
- 2) Dari segi kebijakan IKOR-FPOK-UPI dari Penelitian ini semoga dapat bermanfaat bagi lembaga khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan dan Olahraga (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) untuk sebagai bahan informasi dan sebagai pengembangan olahraga kedepannya bagi para pelatih.
- 3) Dari segi praktik Sebagai pelatih yang cabang olahraganya dominan membutuhkan kekuatan maksimal diperoleh pola latihan yang baru yang dapat dijadikan sebagai alternative pola pelatihan kondisi fisik.
- 4) Dari segi isu serta aksi sosial Sebagai manajemen dan pengurus cabang olahraganya dominan membutuhkan kekuatan maksimal, diperoleh keuntungan karena meningkatnya kondisi fisik atlet akan meningkatkan prestasi.

1.5 Struktur Organisasi

Bab I Pendahuluan, Kalenderisasi yang tidak tetap dan kurangnya persiapan yang berakibat pada penurunan kondisi fisik dan performa atlet. Kondisi fisik ditentukan oleh latihan, sementara itu performa yang maksimal ditentukan oleh kondisi fisik yang baik. Kekuatan Maksimal merupakan komponen penting kondisi fisik untuk meningkatkan kekuatan maksimal latihan yang digunakan untuk menghadapi kompetisi yang memiliki persiapan waktu yang singkat maka digunakanlah latihan sirkuit . latihan sirkuit digabungkan dengan aerobik untuk peningkatan kekuatan maksimal otot tungkai. Rumusan masalah yang dikemukakan peneliti yaitu Apakah penerapan metode *circuit training aerobic*

memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan Kekuatan Maksimal Otot Tungkai. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efek atau dampak dari penerapan metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan Kekuatan Maksimal Otot Tungkai.

Bab II teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan tentang Latihan, Prinsip-Prinsip Dasar Latihan, Kondisi Fisik, Metode *Circuit Training*, *Circuit Training Aerobik*, Hubungan *Circuit Training Aerobik* dengan kekuatan maksimal otot tungkai, Penelitian dahulu yang relevan, Kerangka Berpikir dan Hipotesis

Bab III penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen, dengan desain *The Randomized Pretest-Posttest Control Group*. Untuk populasinya mahasiswa aktif ilmu keolahragaan 2018 berjumlah 96 orang yang sudah ditentukan menggunakan metode purposive sampling sebanyak 20 orang. Kemudian penelitian ini dilakukan selama 3-6 bulan di Stadion Universitas Pendidikan Indonesia . Instrumen penelitian menggunakan *Leg Dynamometer Test* dari Coldwells dan analisis data melalui prosedur statistika komputerisasi menggunakan IBM SPSS V.20

Bab IV membahas tentang temuan penelitian yang diuji statistik melalui SPSS V.20 untuk mengetahui normalitas, homogenitas, serta pengaruh pada metode *circuit training aerobic* terhadap kekuatan maksimal otot tungkai berdasarkan hasil penelitian,

Bab V kesimpulan dari penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan kekuatan maksimal otot tungkai setelah diberikan latihan *circuit training aerobic*, serta implikasi pada temuan hasil penelitian ini dapat berdampak bagi pelatih dan lembaga, dan rekomendasi dari penelitian yang dilakukan tentang pengaruh latihan *circuit training aerobic* terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot tungkai yang diuraikan oleh penulis hal tersebut bertujuan untuk kedepannya penelitian ini bisa terus dikembangkan.