

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sesuatu yang penting bagi setiap orang untuk menjaga kesehatan. Di mana olahraga merupakan serangkaian aktivitas gerak yang mengandalkan kemampuan fisik, teknik serta aturan yang telah ditetapkan oleh pendahulu. Selain bisa dilakukan secara individu, olahraga juga bisa dilakukan dengan berkelompok. Firmansyah (2015: 47) mengatakan “olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan perjuangan dengan diri sendiri maupun perjuangan dengan orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam”. Oleh karena itu, selain untuk kesehatan, olahraga juga bisa memupuk kerja sama dalam tim, rasa persaudaraan dan saling menghormati satu sama lain. Menurut UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, menerangkan bahwa olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Di dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 18 memaparkan bahwa olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan baik melalui jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan atau ekstrakurikuler. Dalam Permendikbud No. 62 Tahun 2014 pasal 1 ayat 1 menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan

oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua yaitu ekstrakurikuler wajib dan pilihan (sesuai dengan minat dan bakat siswa). Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang cukup diminati oleh siswa dan terlihat jelas kegiatannya adalah ekstrakurikuler sepak bola.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan bola besar. Dinamakan permainan bola besar karena permainan ini memerlukan bola besar sebagai perlengkapan utama dalam memainkannya. Permainan sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang mana masing-masing tim berisi 11 pemain. Seperti yang dijelaskan oleh Luxbacher (2016: 2) “pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang”. Permainan sepak bola dimainkan dengan periode waktu dua kali empat puluh lima menit waktu normal. Tentu selain keterampilan yang baik, daya tahan yang baik juga sangat diperlukan dalam melakukan permainan ini agar dapat menunjang keberhasilan dalam menerapkan taktik dan teknik dalam permainan.

Permainan sepak bola merupakan bentuk kegiatan fisik yang banyak memberi manfaat bagi pelakunya baik dalam segi kebugaran tubuh, hubungan sosial, hingga prestasi yang bisa didapat. Luxbacher (2004: 1) mengatakan “unsur utama dalam permainan sepak bola meliputi kelenturan tubuh atau gerak badan, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan anaerobik, serta kekuatan otot”. Sebagian besar dari permainan sepak bola dilakukan dengan berlari, sehingga daya tahan yang bagus sangat diperlukan. Ismaryati (2006: 76) mengatakan “ daya tahan pada banyak kegiatan aktifitas fisik seperti sepak bola dibatasi oleh kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut”.

Muh. Akmal Almy dan Sukadiyanto (Jurnal Keolahragaan: 2014) mengatakan “pada masa sekarang untuk pertandingan sepak bola diperlukan

persiapan-persiapan yang matang. Seorang pemain sepak bola selain harus matang dalam penguasaan teknik, taktik, dan strategi, harus mampu mengetahui seberapa besar kesegaran jasmani, serta komposisi tubuh yang dimiliki. Salah satu komponen terpenting empat komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah daya tahan kardiorespirasi.

Ada dua tipe daya tahan, yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Daya tahan aerobik merupakan “kerja otot dan gerakan otot yang dilakukan menggunakan oksigen guna melepaskan energi dari bahan-bahan otot” (Sudrajat dkk, 2000: 71-72). Sedangkan daya tahan anaerobik merupakan “kemampuan otot yang bekerja dengan menggunakan energi yang telah tersimpan”. Energi yang digunakan pada daya tahan anaerobik ini ialah glikogen. Dalam penelitian ini, peneliti ingin meningkatkan daya tahan aerobik siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Ketapang. Di mana daya tahan aerobik ini penting sebelum melatih daya tahan anaerobik. Seperti yang dijelaskan oleh Sudrajat dkk (2000: 72) bahwa “daya tahan aerobik harus dikembangkan terlebih dahulu sebelum daya tahan anaerobik”.

Cara memperbaiki daya tahan aerobik adalah dengan memperbaiki cara latihan serta memberi program latihan yang tepat. Sehingga membantu pemain untuk memperoleh daya tahan yang baik agar pada saat bertanding akan menunjukkan kinerja yang optimal. Dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 16 Tahun 2007 pasal 1 ayat 6-7 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan menjelaskan pentingnya pelatihan yang teratur demi pencapaian prestasi yang lebih baik. Oleh karena itu pentingnya bagi pelatih dalam membuat program latihan agar latihan yang diberikan bisa teratur. Dalam hal ini, peneliti ingin memberikan latihan dengan bentuk latihan sirkuit atau *circuit training*.

Sistem latihan sirkuit atau *circuit training* diperkenalkan oleh Morgan dan Adamson pada 1953 di University of Leeds di Inggris. Latihan ini semakin populer dan diakui oleh banyak pelatih, ahli-ahli pendidikan jasmani, dan atlet sebagai

suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serentak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen power, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan komponen-komponen lainnya. Seperti yang dikatakan oleh Sudrajat dkk (2000: 78) “latihan sirkuit adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serentak tingkat *fitness* keseluruhan tubuh kita yang meliputi komponen biomotorik dasar”.

Latihan sirkuit ini diharapkan dapat memberikan peningkatan pada daya tahan aerobik pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ketapang, karena berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti dan guru olahraga, bahwa siswa-siswa ini masih memiliki daya tahan yang kurang, dapat dilihat ketika dilakukan uji tanding atau bahkan dalam permainan ketika latihan pemain cepat mengalami kelelahan. Terlihat lelahnya pemain karena mulai berkurangnya aktivitas gerak untuk mencari posisi atau ruang gerak yang tepat saat bermain. Latihan sirkuit ini juga diharapkan bisa menjadi variasi latihan agar siswa tidak bosan dalam berlatih. Karena melihat aktivitas di lapangan selama latihan, siswa terlihat bosan dengan bentuk latihan yang monoton sehingga membuat mereka jadi jarang berlatih. Alasan peneliti menggunakan latihan sirkuit sebagai bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan adalah berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muh. Akmal Almy dan Sukadiyanto yang meneliti tentang perbedaan pengaruh *circuit training* dan *fartlek training* terhadap VO_2max dan indeks massa tubuh memberikan kesimpulan bahwa latihan sirkuit lebih efektif dalam meningkatkan VO_2max dibanding metode *fartlek training*.

Dalam penelitian ini, untuk mengukur tingkat daya tahan aerobik pemain dilakukan dengan memberikan tes multi tahap. Tes ini bertujuan untuk mengukur besarnya konsumsi oksigen maksimal atau $VO_2 max$. Ismaryati (2006: 77) mengatakan “ seorang guru olahraga atau pelatih yang bermaksud hendak mengukur kemampuan seseorang dalam melakukan olahraga yang bersifat aerobik harus menilai kemampuan maksimal fungsi jantung, paru, dan sirkulasi darah murid atau atletnya. Kemampuan maksimal fungsi paru-jantung merupakan penilaian yang terbaik untuk mengukur kemampuan seseorang dalam konsumsi

oksigen maksimal.” Peneliti menggunakan tes lari multi tahap dikarenakan tes ini mempunyai tingkat ketepatan yang tinggi, tidak memerlukan peralatan yang mahal, prosedurnya sederhana, serta mudah dalam penafsiran hasil tes (Ismaryati, 2006: 79-80).

Berdasarkan uraian di atas yang mengacu pada permasalahannya, maka peneliti bermaksud untuk meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Aerobik Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ketapang”. Dengan harapan setelah diberikannya latihan *circuit training* tersebut dapat memberikan peningkatan pada daya tahan aerobik siswa ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ketapang.

B. Rumusan Masalah

Masalah umum dalam penelitian ini adalah: “Apakah Ada Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Aerobik Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kabupaten Ketapang?”

Dari masalah umum tersebut, kemudian diuraikan menjadi sub-sub masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana daya tahan aerobik sebelum diberikan latihan *circuit training* pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ketapang ?
2. Bagaimana daya tahan aerobik setelah diberikan latihan *circuit training* pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ketapang ?
3. Adakah pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap daya tahan aerobik pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ketapang ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Aerobik pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ketapang.

Secara khusus tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1) Daya tahan aerobik sebelum diberikan latihan *circuit training* pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ketapang.
- 2) Daya tahan aerobik setelah diberikan latihan *circuit training* pada siswa ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ketapang.
- 3) Perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* pada daya tahan aerobik siswa ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ketapang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah wawasan serta pengembangan dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dan pembinaan khususnya di bidang ekstrakurikuler sepak bola.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Sebagai tambahan informasi bagi siswa putra ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Ketapang tentang pentingnya latihan kondisi fisik terhadap daya tahan tubuh saat berolahraga sepak bola dalam suatu pertandingan dan menjadikan *circuit training* sebagai bentuk latihan tambahan.

b. Bagi Guru Penjaskes dan Pelatih

- 1) Sebagai tambahan pengetahuan dalam memberikan latihan untuk meningkatkan daya tahan siswa saat bertanding
- 2) Memberikan variasi latihan agar latihan yang diberikan tidak monoton dan membosankan..

c. Bagi Peneliti

- 1) Sebagai tambahan ilmu tentang pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan.
- 2) Memberi tambahan ilmu kepada peneliti dalam perencanaan latihan *circuit training*.
- 3) Memberi tambahan ilmu bagi peneliti tentang program latihan.

d. Bagi Lembaga

Sebagai bahan kepustakaan dan sebagai panduan referensi karya tulis ilmiah (Skripsi) yang akan datang bagi pembaca dan peneliti lainnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Arikunto (2010: 161), menjelaskan “Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan dalam penelitian”. Sugiyono (2013: 38), menjelaskan “bahwa variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari atau kemudian ditarik kesimpulannya”.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa variabel merupakan segala sesuatu yang berada atau ada pada diri seseorang atau objek penelitian yang memiliki perbedaan di antara objek-objek tersebut. Adapun variabel yang terdapat dalam penelitian ini ada dua macam, yakni variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel bebas

Arikunto (2010:161), menerangkan “variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan atau mempengaruhi, yaitu faktor-faktor yang diukur, dimanipulasi, atau dipilih oleh peneliti untuk menentukan hubungan antara fenomena yang diobservasi atau diamati”. Sugiyono (2013: 39) mengatakan bahwa ”variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).”

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas adalah variabel yang memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi adanya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah “*Latihan Circuit Training*”.

b. Variabel terikat

Sugiyono (2013: 39), mengatakan “variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas”. Menurut Nawawi (2007: 57) mengatakan bahwa “variabel terikat itu adalah sejumlah gejala atau faktor atau unsur yang ada atau muncul dipengaruhi atau ditentukan oleh adanya variabel bebas”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa variabel terikat adalah sejumlah gejala atau faktor yang timbul akibat dari adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah “Daya tahan aerobik”.

2. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan penafsiran antara peneliti dan pembaca, serta untuk mengungkapkan segala sesuatu yang diteliti secara tepat, maka variabel dalam penelitian perlu didefinisikan secara operasional. Adapun variabel yang perlu didefinisikan adalah sebagai berikut:

a. *Circuit Training*

Circuit training atau latihan sirkuit adalah serangkaian latihan yang dilakukan dengan membentuk pos-pos khusus untuk melatih komponen fisik dan dilakukan secara berkesinambungan dari pos satu ke pos berikutnya. Dimana dalam penelitian ini menggunakan 9 pos dengan beban tiap pos melakukan gerakan sebanyak-banyaknya dalam waktu yang telah ditentukan.

b. Daya Tahan Aerobik

Daya tahan aerobik merupakan kemampuan paru dan jantung dalam menyuplai oksigen untuk memenuhi kebutuhan oksigen pada otot-otot yang sedang aktif / sedang bekerja. Secara singkatnya daya tahan aerobik adalah daya tahan yang menggunakan oksigen dalam menghasilkan energi.