

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan paling terkenal dan digemari di seantero dunia. Sepakbola adalah olahraga yang memiliki daya tarik sangat luar biasa. Sepakbola sangat menarik dilakukan karena permainan ini menantang keterampilan fisik, teknik dan mental. Permainan ini juga menyajikan nilai-nilai karakter manusia dalam kehidupan dan menampilkan keindahan gerak. Karakter baik dan buruk tersaji dalam setiap permainan sepakbola untuk berjuang mencapai kemenangan dan prestasi. Sepakbola merupakan olahraga yang mampu menjadi jembatan penghubung seluruh umat manusia. Sepakbola tidak pernah memandang perbedaan status ekonomi, jabatan, budaya, agama, jenis kelamin, dan umur. Peran masyarakat pun beragam di dalam sepakbola, mulai dari pemain, pelatih, pengurus, orang tua, dan suporter.

Sepakbola merupakan cabang olahraga berbentuk permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan sepakbola hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki dan dibantu anggota tubuh lain kecuali tangan. Permainan ini berdurasi 90 menit dengan dibagi menjadi dua babak yang masing-masing babak berdurasi 45 menit. Hakikat permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar lawan tidak dapat mencetak gol. Seiring berjalanya waktu, permainan sepakbola mengalami kemajuan yang sangat pesat di manah di buktikan

dengan banyaknya *club* sepak bola mulai dari *club* amatir hingga *club* profesional. Bahkan banyak terdapat sekolah sepak bola di Indonesia yang terdapat di setiap daerah di Indonesia yang di manah menghasilkan pemain-pemain yang hebat.

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik. Untuk mencapai kerja sama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: 1) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 2) Pembinaan teknik (ketrampilan), 3) Pembinaan taktik (mental, daya ingatan dan kecerdasan), dan 4) Mental menurut (Sukadiyanto, 2005) dalam (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik,

taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, di mana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) kondisi fisik atau potensi dasar tubuh seseorang dipengaruhi oleh beberapa unsur penentu, meliputi: 1) Kekuatan (*strength*); 2) Kecepatan (*speed*); 3) Kelincahan dan kondisi koordinasi (*agility and coordination*); 4) *Power*; 5) Daya tahan (*endurance*); 6) *Cardiorespiratory function*; 7) Kelenturan (*flexibility*); 8) Keseimbangan (*balance*); 9) Ketepatan (*accuracy*) dan; 10) Kesehatan untuk olahraga (*health for sport*). Selain kondisi perlu memiliki kondisi fisik yang prima, semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik terkait keterampilan para pemain dalam menendang bola, memberikan bola, menyundul bola, menembakkan bola ke gawang lawan untuk membuat gol. Oleh karena itu, tanpa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik, untuk selanjutnya pemain tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak dapat melakukan

bermacam-macam sistem permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan. Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepakbola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada even tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Dengan melakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang di dalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelenturan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, biasanya akan dilakukan *drill* mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih

akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak di dalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Salah satu komponen latihan fisik dalam permainan sepak bola adalah daya tahan (*endurance*). Kemampuan untuk mempertahankan aktivitas fisik dalam waktu yang lama atau lebih dari satu menit (Bompa, 2009). Jadi daya tahan tubuh sangat berpengaruh terhadap kemampuan fisik atlet dan merupakan komponen penting dalam permainan sepak bola. Dalam penelitian yang sebelumnya yang di lakukan oleh (Satria, 2019) bahwa metode latihan *circuit training* dapat meningkatkan daya tahan pemain dalam olahraga futsal hal ini yang membuat peneliti akan mencoba memberikan metode latihan *circuit training* kepada atlet sepakbola dalam upaya meningkatkan daya tahan pemain

Perseka kambangan merupakan *club* amatir sepakbola yang berada di divisi 2 kabupaten tegal yang dimanah merupakan tempat berlatihnya anak-anak desa kambangan yang menyukai olahraga sepakbola, perseka kambangan sering melakukan uji tanding antar desa dan mengikuti tournament antar desa. Perseka kambangan pernah melakukan uji tanding melawan *club* divisi dua dan tiga nasional yang dimanah merupakan pengalaman yang berharga bagi pemain, walau belum mendapatkan hasil yang maksimal. Peneliti melakukan pengamatan di *club* sepakbola perseka kambangan dimanah dalam pertandingan pemain mudah mengalami kelelahan saat melakukan pertandingan, dan dalam latihan pelatih kurang memberikan latihan daya tahan yang mengakibatkan pemain cepat mengalami kelelahan saat pertandingan yang mengakibatkan hasil yang kurang maksimal. Berdasarkan pengamatan

yang di lakukan peneliti akan melakukan penelitian *experiment* yang berjudul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada *Atlet Club* Sepakbola Perseka Kambangan” yang dirasakan sangat peting untuk meningkatkan daya tahan tubuh pemain, yang di harapan dapat meningkatkan daya tahan tubuh pemain, sehingga pemain tidak mudah mengalami kelelahan saat pertandingan dan dapat mencapai prestasi yang baik.

B. Batasan Dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini dibatasi pada masalah pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan tubuh pada *club* sepak bola perseka kambangan.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, dapat di identifikasikan permasalahan sebagai berikut:

Apakah dengan menerapkan metode latihan *circuit training* dapat meningkatkan daya tahan tubuh pada *atlet club* sepakbola perseka kambangan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan tubuh pada *atlet club* sepakbola perseka kambangan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat penelitian secara teoritis :

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya perbendaharaan ilmu pengetahuan yang berkaitan tentang sepak bola dalam memberikan latihan daya tahan tubuh pada atlet dengan menggunakan metode latihan *circuit training*. Selain itu dapat di jadikan informasi bagi peneliti lain.

2. Manfaat penelitian secara praktis :

a. Bagi Atlet

Dengan adanya penelitian ini semoga dapat meningkatkan daya tahan tubuh pemain sehingga saat melaksanakan pertandingan pemain tidak muda mengalami kelelahan.

b. Bagi Pelatih

Untuk menambah wawasan para pelatih sepakbola dalam memberikan latihan dan mengetahui cara meningkatkan daya tahan pada olahraga sepakbola khususnya dengan menggunakan metode *circuit training*.

c. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memberikan latihan daya tahan tubuh dengan metode *circuit training* kepada pelatih sepak bola lainnya dan dapat dijadikan pedoman di masa yang akan datang.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka di pandang perlu adanya batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut:

1. *Circuit training* adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa konsep latihan atau serangkaian variasi latihan sirkuit, yang mana gabungan beberapa variasi latihan inilah yang menjadi perumpamaan sebagai sebuah sirkuit/Pos. Dalam penelitian ini latihan *circuit training* digunakan untuk melatih dalam peningkatan daya tahan pada atlet Sepakbola.
2. Daya tahan tubuh (*endurance*) Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan Atlet sepakbola dalam mempertahankan aktivitas fisik dalam waktu yang lama, diukur dengan *bleep test*. (Bompa, 2009).