

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Dalam dunia olahraga prestasi bukanlah hal yang mudah untuk diraih, oleh sebab itu untuk dapat meningkatkan prestasi maka dibutuhkan latihan.

Latihan dapat diartikan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Menurut Suharjana (2004 : 13) “latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan”. Ada beberapa jenis latihan yang dapat digunakan dalam olahraga salah satunya adalah latihan *circuit taining*.

Latihan sirkuit adalah bentuk latihan aerobik yang terdiri dari pos-pos latihan. “Latihan dilakukan secara berpindah-pindah dari pos satu ke pos dua dan seterusnya hingga sampai selesai seluruh pos” (Suharjana, 2013: 49). Sasaran utama latihan *circuit training* dirancang untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, sedangkan sasaran kedua untuk daya tahan.

Setiap cabang olahraga memiliki fisik tertentu dengan persyaratan tertentu yang harus dipenuhi salah satunya adalah pemain sepak bola. Seorang pemain sepak bola harus memiliki fisik yang telah disyaratkan agar dia dapat melakukan keseluruhan teknik dasar pada saat bermain, pada saat menyerang bahkan berlari menguasai bola dan menendang bola sejauh mungkin yang dikenal dengan tendangan long yang diperlukan untuk penyerangan saat serangan balik. Oleh sebab itu pemain sepak bola perlu mendapatkan latihan yang khusus.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 13 Gorontalo, menunjukkan bahwa sebagian siswa putra sudah mampu bermain sepak bola, namun masih banyak siswa yang mengalami kelelahan yang berlebihan atau

daya tahan siswa menurun saat melakukan pemanasan atau saat bermain sepak bola. Misalnya pada kegiatan ekstrakurikuler saat latihan sepak bola, pada awal latihan sepak bola guru tentunya menganjurkan para siswa agar melakukan pemanasan terlebih dahulu seperti dengan melakukan jogging 8 kali putaran mengelilingi setengah dari lapangan sepak bola, namun baru masuk putaran ketiga sebagian siswa sudah mengalami kelelahan. Bentuk kelelahan yang ditampilkanpun berbeda-beda yakni, kecepatan lari siswa yang menurun diakibatkan oleh pernafasan yang sudah tidak beraturan, dan ada juga siswa yang tidak mampu lagi melanjutkan target tersebut diakibatkan daya tahan siswa menurun.

Hal ini disebabkan karena belum ada penerapan latihan tertentu dalam meningkatkan kemampuan siswa bermain sepak bola, selain itu prestasi sepak bola belum mencapai hasil yang diharapkan. Peneliti berpendapat bahwa penyebab terjadinya keadaan tersebut karena waktu latihan siswa yang tidak teratur serta penggunaan metode latihan yang sudah benar namun belum maksimal, sehingga berpengaruh pada pemain sepak bola khususnya siswa SMP Negeri 13 Gorontalo.

Permasalahan di atas tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja atau akan menyebabkan kemunduran di cabang olahraga bahkan akan membuat prestasi sepak bola jauh untuk mendapatkan prestasi yang terbaik. Oleh sebab itu tentunya diperlukan solusi akan masalah ini. Salah satu solusinya adalah memberikan latihan yang mengarah dan terencana dengan porsi latihan yang sesuai pada siswa dengan menggunakan salah satu metode pelatihan, yaitu *circuit training*. Latihan ini lebih menitik beratkan pada ketahanan atau daya tahan dalam meningkatkan kemampuan pemain sepak bola.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan penerapan latihan *Circuit Training* guna meningkatkan daya tahan pemain sepak bola dengan judul : **“Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Pemain Sepak Bola Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 13 Gorontalo”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1.2.1. Siswa putra pemain sepak bola mudah mengalami kelelahan saat berolahraga, 1.2.2. Rendahnya tingkat daya tahan yang di miliki siswa putra pemain sepak bola, 1.2.3. Siswa putra pemain sepak bola kurang aktif dalam aktifitas fisik yang berdampak pada rendahnya tingkat daya tahan.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah terdapat pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap daya tahan pemain sepak bola siswa putera kelas VIII SMP Negeri 13 Gorontalo”.

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap daya tahan pemain sepak bola.

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.5.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberi sumbangan pemikiran atas pengembangan ilmu, khususnya menyangkut pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap daya tahan pemain sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 13 Gorontalo”.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada siswa dalam rangka meningkatkan kualitas pemain sepak bola.