

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING*
TERHADAP PENINGKATAN KONDISI FISIK PADA
ATLET TIM SEPAK BOLA KAWAY XVI
KABUPATEN ACEH BARAT**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh:

**Mufti Reza
1911040073**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

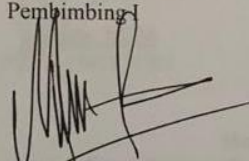
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Mufti Reza
NIM : 1911040073
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Pada Atlet Tim Sepak Bola Kaway Xvi Kabupaten Aceh Barat

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 27 Oktober 2023

Pembimbing I



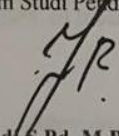
Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Pembimbing II



Septi Hariansyah M.Pd
NIDN. 1315098802

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



Irwandi S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN. 0126068005

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| LEMBARAN PERSETUJUAN | iii |
| PENGESAHAN PENGUJI | iv |
| PERNYATAAN KEASLIAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| ABSTRAK | viii |
| ABSTRACT | ix |
| DAFTAR ISI | x |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 7 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 7 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 7 |
| 1.5 Sistematika Pembahasan | 8 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 9 |
| 2.1 Hakekat Permainan Sepak Bola | 9 |
| 2.1.1 Pengertian Permainan Sepak Bola | 9 |
| 2.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola | 11 |
| 2.2 Hakekat Kondisi Fisik | 21 |
| 2.2.1 Pengertian Kondisi Fisik | 21 |
| 2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik | 22 |
| 2.2.3 Kondisi Fisik Pemain Sepakbola..... | 24 |
| 2.3 Latihan <i>Circuit Training</i> | 27 |
| 2.3.1 Pengertian Latihan..... | 27 |
| 2.3.2 Latihan <i>Circuit Training</i> | 28 |
| 2.3.3 Bentuk Latihan <i>Circuit Training</i> | 30 |
| 2.3.4 Prinsip-Prinsip Latihan <i>Circuit Training</i> | 32 |
| 2.4 Penelitian Terdahulu Yang Relevan..... | 33 |
| 2.5 Kerangka Berpikir | 36 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 37 |
| 3.1 Jenis Penelitian | 37 |
| 3.2 Populasi dan Sampel | 37 |
| 3.2.1. Populasi | 37 |
| 3.2.2. Sampel..... | 37 |
| 3.3 Pengembangan Instrumen | 38 |
| 3.4 Teknik Pengumpulan Data | 41 |
| 3.5 Teknik Analisis Data | 44 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 47 |
| 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian | 47 |

| | |
|---|-----------|
| 4.1.1. Kondisi Fisik Atlet Tim Sepak Bola (<i>Pretest</i>) | 44 |
| 4.1.2. Kondisi Fisik Atlet Tim Sepak Bola (<i>Posttest</i>) | 45 |
| 4.1.3. Uji Normalitas | 47 |
| 4.1.4 Uji Homogenitas | 48 |
| 4.1.5. Uji paired Sample t Test..... | 48 |
| 1. Uji paired Sample t Test Kekuatan | 49 |
| 2. Uji paired Sample t Test Daya tahan | 49 |
| 3. Uji paired Sample t Test Kelicahan | 50 |
| 4. Uji paired Sample t Test Kecepatan | 50 |
| 4.2 Pembahasan..... | 50 |
| BAB V PENUTUP | 52 |
| 5.1 Kesimpulan | 52 |
| 5.2 Saran..... | 52 |
| Daftar Pustaka..... | 53 |
| Lampiran | 54 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia sehingga memiliki tingkat esehatan dan kebugaran yang cukup (Palar, 2015).

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Segala aktifitas yang berkaitan dengan olahraga tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia, dalam olahraga tentu mempunyai tujuan yang beraneka ragam yang bertujuan tentunya untuk prestasi, kesehatan maupun untuk hiburan

atau rekreasi. Olahraga untuk tujuan mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan latihan yang berkesinambungan atau continue. Banyak sekali jenis olahraga yang dapat dijadikan sebagai prestasi, salah satunya olahraga yang digemari masyarakat Indonesia yaitu sepakbola.

Olahraga terdiri dari beberapa latihan yang secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran yang membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Palar, 2015). Didalam latihan olahraga terdapat latihan kondisi fisik untuk keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini (Wahyuno, 2014). Untuk mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik dapat dilihat dari kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen kesegaran gerak (*motor fitness*). Kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas. Sedangkan komponen kesegaran gerak atau motorik terdiri dari kecepatan, koordinasi, kelincahan, daya ledaak otot, dan keseimbangan (Dumi, 2015).

Dalam peningkatan kecakapan permainan sepak bola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan

keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Salah satu faktor yang penting dalam sepakbola yaitu kondisi fisik. Pemain sepakbola Indonesia cenderung sering mengalami masalah kondisi fisik. Seperti yang diungkapkan Prasetya & Hariadi (2017) bahwa, Secara umum prestasi Indonesia di multi event internasional masih belum baik. Khususnya kondisi fisik para atlet sepak bola di Indonesia tidak menunjukkan kondisi yang baik.

Kebutuhan fisik pemain sepakbola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang (Mielke 2013). Aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya, seseorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga sepakbola membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat.

Permainan sepakbola, masing-masing regu atau kesebelasan harus mempunyai pemain yang memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk bermain selama 90 menit atau lebih, agar dapat menampilkan permainan tim yang menyeluruh, terpadu serta konsisten. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis, fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah

dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat. Kondisi fisik yang prima diperlukan latihan, dan latihan yang dilakukan harus terlaksana dengan baik, benar, terprogram dan berkesinambungan sehingga tujuan latihan dapat tercapai dan membantu dalam mencapai prestasi maksimal.

Proses latihan sepakbola, unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Hal ini sesuai dengan (Syafuruddin, 2011) yang menyatakan bahwa, kemampuan seorang atlet pada saat kompetisi dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor kondisi fisik juga akan mempengaruhi prestasi atlet. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik maka juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula.

Pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana 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 (Suharno, 2015).

Kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh diantaranya, akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya, akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya, akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon diperlukan (Harsono, 2015).

Salah satu upaya dalam meningkatkan kondisi fisik adalah dengan berlatih. Ada banyak metode-metode latihan yang dapat membantu pemain untuk meningkatkan kondisi fisik. Salah satu metode latihan yang cukup kompleks adalah metode latihan sirkuit. Menurut Rusli Lutan (2000: 78), latihan sirkuit adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat fitness keseluruhan dari tubuh kita yang meliputi komponen biomotorik dasar tersebut. Karena sangat kompleks dan simpel, latihan circuit training ini sangat cocok digunakan dalam latihan sepakbola yang biasanya terkendala oleh waktu yang singkat. Jika latihan circuit training ini dilakukan dalam waktu singkat, maka sisa waktu latihan bisa digunakan untuk berlatih teknik dan taktik secara maksimal.

Program latihan sirkuit yang dikemukakan oleh J.P. O'Shea dalam Anggy Pradana (2013), dilakukan dengan 8 stasiun tempat latihan. Setiap stasiun terdiri dari suatu latihan yang dilakukan selama 45 detik, dan repetisi latihan antara 15-20 kali, waktu istirahat dalam satu stasiun, sebelum berpindah ke stasiun berikutnya adalah 1 menit atau kurang. Bentuk-bentuk latihan dalam tiap pos meliputi daya tahan (lari di tempat dan *squat thrus*), kecepatan (*shuttle run* dan *zig-zag run*), kelincahan (*shuttle run* dan *zig-zag run*), daya ledak (*squat thrust* dan melompati

bola), kekuatan (*push up* dan *sit up*), fleksibilitas (*back up*, sikap khayang, sikap lilin dan *stretching*), koordinasi (*juggling* bola dan *wallpass*), keseimbangan (sikap lilin, jongkok berdiri dengan satu kaki dan *stretching*), reaksi (permainan hijau hitam).

Tim sepak bola Kaway XVI adalah salah satu club yang berada di kabupaten Aceh Barat. Tim sepak bola Kaway XVI melakukan latihan seminggu tiga kali yakni pada hari Selasa, Kamis, Sabtu di lapangan sepak bola kecamatan Kaway XVI dimulai pada pukul 16.00. Biasanya pelatih memberikan tambahan apabila kompetisi atau pertandingan sudah dekat. Berdasarkan observasi di lapangan, pada saat latihan dan game yang dilakukan oleh Tim sepak bola Kaway XVI masih ada pemain memiliki fisik yang kurang baik, sedang dan baik. Jadi banyak sekali atlet tidak konsisten didalam latihan dan game yang dilakukan oleh para pelatih. Dalam pertandingan tampak terlihat kondisi fisik pemain dan padatnya jadwal pertandingan dua kali pertandingan dalam satu hari di turnamen Teuku Umar Cup 2022. disamping itu kegiatan latihan yang dilakukan hanya sebatas latihan fisik biasa berupa lari marathon dan latihan pertandingan dan kebanyakan kegiatan latihan akan baru dilakukan apabila ada kegiatan pertandingan atau event turnamen yang akan diikuti dengan demikian tentunya tidak efektif bagi peningkatan kondisi fisik atlet. oel karena itu peneliti berupaya untuk menerapkan sebau program latihan kepada para pemain guna meningkatkan kondisi fisik sehingga pemain akan selalu siap apabila mengikuti pertandingan tertentu.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan diatas terkait pentingnya melatih kondisi fisik pada atlet khususnya dalam permainan sepak bola maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ***“Pengaruh Latihan Terhadap Circuit Training peningkatan Kondisi Fisik Pada Pemain Sepak Bola Kawai XVI”***.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah di uraikan diatas, maka didapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, Apakah latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kondisi fisik atlet sepak bola Kaway XVI ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet sepak bola Kaway XVI

1.4 Manfaat Penelitian

Pada penelitian tingkat kondisi fisik atlit sepak bola Kaway AVI manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis

- a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian
- b. Dapat dijadikan satu gambaran dengan semakin bagus tingkat kondisi fisik seseorang pemain maka dapat pula menunjang prestasi seseorang pemain.

2. Secara praktis

- a. Bagi atlet, supaya atlet mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, tingkat kondisi fisik mempunyai peran yang sangat penting
- b. Bagi atlet, untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat kondisi fisik sehingga merupakan motivasi untuk memperbaiki tingkat kondisinya masing-masing.

1.5 Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik adalah komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang atau atlet yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang terartur dan terprogram secara sistematis.
2. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas pemain setiap regunya dan bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.
3. Latihan *Circuit Training*, Adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Gabungan beberapa pos inilah yang diibaratkan sebagai sebuah sirkuit. Setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu.

