

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Untuk mencapai kinerja (*Performance*) yang lebih baik dari seorang pemain sepakbola, tentu saja dibutuhkan latihan yang teratur, berkesinambungan dan terus menerus, kian hari kian meningkat beban latihannya baik untuk aspek, fisik, taktik tehnik dan mental. Fisik merupakan faktor utama yang mendukung penampilan seorang pemain sepakbola disamping aspek-aspek lainnya. Salah satu prasyarat menjadi seorang pemain sepakbola yang dapat bertahan atau bermain dalam waktu yang cukup lama, yaitu memerlukan kondisi fisik, terutama aspek daya tahan (*Endurance*) yang paling utama adalah daya tahan umum yang menyangkut daya tahan jantung dan paru-paru (*Cardio respiratory Endurance*).

Sebagai indikator seseorang memiliki kemampuan daya tahan yang tinggi adalah ditandai dengan adanya kebugaran jasmani dan *Vo2max* yang dimilikinya cukup tinggi pula. Kebugaran jasmani menyangkut Latihan kondisi fisik dan memiliki peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja

fisiknya. Serta *Vo2max* adalah kemampuan paru-paru menyimpan oksigen secara maksimal, nilai *VO2Max* yang tinggi dapat meningkatkan untuk kerja pada aktivitas daya tahan, yaitu meningkatkan kemampuan rata-rata kerja lebih besar atau lebih cepat. Bila kemampuan kebugaran jasmani cukup tinggi karena itu dengan kondisi fisik yang baik, maka seorang pemain sepakbola tidak akan mudah mengalami kelelahan dan lebih maksimal.

Peni Mutalib (1984:1) Menyatakan bahwa "Bagaimana juga kemampuan teknik permainan seorang pemain harus ditunjang oleh kondisi fisik yang prima". Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dikatakan bahwa seorang pemain sepak bola tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi, bila tidak ditunjang oleh komponen kondisi fisik dan teknik yang baik. Sebagian besar kondisi fisik yang dimiliki pemain saat ini masih kurang, seperti tingkat *VO2Max* dan kebugaran jasmaninya, masih banyaknya siswa yang mengalami kelelahan saat bermain sepakbola dan kurangnya konsentrasi serta fokus dari para siswa saat bermain sepakbola.

Menurut (Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas, 2005:68) norma tingkat cardiovascular (*Vo2Max*) dan kebugaran jasmani seorang atlet yang baik adalah 42.6 – 51.5 (*ml/kg/min*). Padahal selain teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai secara menyeluruh, faktor Kebugaran Jasmani dan *VO2Max* sangat diperlukan dalam bermain sepakbola. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang handal harus memiliki tingkat *VO2Max* dan Kebugaran Jasmani yang baik terutama dalam melakukan pergerakan tanpa maupun dengan bola. Karena Olahraga sepak

bola merupakan suatu bentuk permainan bola besar dengan melibatkan pola-pola gerak tertentu yang banyak memanfaatkan tungkai.

Maka kemampuan *VO2Max* dan Kebugaran Jasmani para pemain sepakbola adalah hal yang sangat penting. Karena itu perlu dibuat suatu bentuk latihan yang membuat pemain tetap bugar dalam melakoni pergerakan aktif dilapangan. Latihan untuk mengembangkan daya tahan haruslah sesuai dengan batasan yang ada misalnya latihan daya tahan harus berlangsung dalam waktu yang lama, seperti lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross country*/lari lintas alam, *fartlek*, *interval training*, *circuit training* dan latihan *small side game*, atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh kita bekerja untuk waktu yang lama. Kemampuan daya tahan akan meningkat sekitar 40% - 60%, jika dilatih sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

*Circuit Training* merupakan salah satu program latihan yang memiliki ciri-ciri tertentu yaitu terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan (M. Sajoto, 1995: 83). *Circuit Training* akan tercakup latihan untuk kecepatan, daya ledak, daya tahan, kelentukan, dan kelincahan yang kesemuanya itu merupakan unsur-unsur yang penting dalam permainan sepakbola dan unsur tersebut haruslah dibina. Dengan demikian diharapkan dengan adanya *Circuit Training* masalah Kebugaran Jasmani dan *VO2Max* para pemain sepakbola di SMP Negeri 2 Batanghari dapat ditingkatkan dengan memasukkan unsur-unsur latihan di setiap posnya yang merupakan latihan kondisi fisik umum pemain sepak bola (*General Physical Conditioning*).

Fakta yang terjadi dilapangan adalah tingkat *VO2Max* dan Kebugaran Jasmani pemain sepak bola di SMP Negeri 2 Batanghari Kabupaten Lampung Timur umumnya masih kurang, ini dapat dilihat ketika bermain siswa cepat mengalami kelelahan, siswa tidak dapat bermain selama 2 x 45 menit dan tidak dapat mempertahankan kebugarannya yang mengakibatkan dalam permainan siswa kurang fokus ketika sedang bertanding, itu semuanya disebabkan faktor kebugaran jasmani siswa yang masih rendah. Seperti pada saat gerakan pemain dalam melakukan pergerakan tanpa bola maupun pergerakan pada saat ada bola masih sangat terbatas.

Bertolak dari penjelasan dan uraian yang ada dalam latar belakang masalah, mengingat pentingnya peningkatan *Vo2Max* dan Kebugaran Jasmani dalam permainan sepak bola maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang **Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani dan *Vo2Max* pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Batanghari**. Adapun alasan yang mendasari penulis memilih judul dan tema tersebut adalah :

Kebugaran Jasmani merupakan salah satu sarana yang sangat penting yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk menjaga dan meningkatkan efisiensi serta efektifitas sehari-hari dan merupakan faktor yang sangat penting pula dan dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar. Demikian pula bagi pelajar, Kebugaran Jasmani dan *Vo2Max* merupakan faktor yang sangat penting untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler khususnya sepakbola. Pertimbangan dipilihnya siswa kelas VII, VIII sebagai obyek penelitian, adalah karena siswa kelas VII, VIII mempunyai waktu yang ideal untuk

memperbaiki, menjaga dan meningkatkan Kesegaran Jasmani dan *Vo2Max* dan diharapkan berprestasi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut :

1. Banyak sekali siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola tidak sanggup bermain sampai akhir latihan.
2. Masih banyak siswa dalam melakukan olahraga sepakbola mengalami kelelahan yang berlebihan dalam bermain sepakbola.
3. Masih reandainya tingkat kebugaran jasmani para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sehingga banyak yang mengalami cedera dan kelelahan.
4. Akibat rendahnya kebugaran jasmani dan *Vo2max* menyebabkan rendahnya tingkat konsentrasi dan minat latihan, maka dengan demikian akan menimbulkan kebosanan atau menurunnya minat untuk latihan.

## **C. Rumusan masalah :**

1. Seberapa besar peningkatan kebugaran jasmani setelah mengikuti latihan *Circuit Training* ?
2. Seberapa besar peningkatan kemampuan *VO2Max* setelah mengikuti *Circuit Training* ?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui besarnya pengaruh *Circuit Training* terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Batanghari.
2. Mengetahui besarnya pengaruh *Circuit Training* terhadap peningkatan *VO2Max* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Batanghari.

#### **E. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti :

Perlu penelitian pada aspek lainya sehingga dimungkinkan dari *Circuit Training* dapat diteliti pennyebab untuk meningkatkan kinerja (*Performance*) pemain sepakbola.

2. Bagi prodi penjaskesrek penelitian ini berguna untuk menambah preferensi perpustakaan dan sebagai bahan acuan dan pengembangan bagi para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.
3. Bagi Pembina/ Klub sepakbola metode *Circuit Training* dapat dijadikan acuan untuk latihan yang bertujuan meningkatkan kempuan Kebugaran Jasmani dan *VO2Max* para pemain sepakbola.