

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang, melalui olahraga diharapkan tubuh menjadi sehat dan bugar. Menurut *Internasional Council of Sport and Education* yang dikutip Lutan dalam (Setiyawan, 2017:78) olahraga merupakan kegiatan fisik seseorang yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan diri sendiri ataupun perjuangan dengan orang lain serta berhadapan langsung dengan unsur alam.

Setiap pemain harus memiliki daya tahan dan kondisi fisik yang baik dalam permainan sepakbola karena pemain dituntut untuk lari merebut bola dan menerima bola, hal tersebut tidak jauh dari daya tahan kardiovaskular atlet tersebut, Daya tahan umum merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau aktivitas yang berintensitas seluruh tubuh dan sebagian besar otot untuk periode yang lama. Menurut Eri Pra dalam (Ashfahani, 2020:65) mengatakan bahwa daya tahan otot adalah sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berulang-ulang pada periode waktu yang lama.

Di sekolah sepakbola Tanjung Anom yang berada di lapangan Gulun Kota Madiun memiliki banyak atlet yang ingin memperdalam ilmu di olahraga sepakbola dalam latihan yang cukup lama atlet mengalami kendala dalam daya tahan, kini peneliti akan melakukan penelitian dalam upaya dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular atlet disekolah sepakbola Tanjung

Anom Kota Madiun dengan cara memberikan metode dan program latihan untuk atlet yang mengalami masa-masa berkembang. Metode yang digunakan dalam peningkatan daya tahan kardiovaskular yaitu latihan *circuit training* dan *interval training*.

Diperlukan kondisi fisik bugar dan stabil dalam kegiatan olahraga khususnya permainan sepakbola, mengetahui bahwa sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dinamis. Dimana pemain dituntut harus berlari selama pertandingan sedang berjalan untuk mengejar bola, menggiring bola, mengoper bola, bergerak ke segala arah, menggerakkan kaki, tangan dan sundulan akurat, melompat dengan akurat. Pemain sepakbola harus memiliki kekuatan fisik yang baik sebagai penunjang syarat-syarat dalam permainan sepakbola. Sebagaimana mestinya *Volume Oxygen Maximal (Vo2max)* yang baik wajib dimiliki oleh setiap atlet khususnya cabang olahraga sepakbola dikarenakan harus berlari dalam lapangan yang cukup besar yaitu, 75x100 meter (FIFA, 2014:9). Dan perlu diketahui bahwa durasi waktu pertandingan sepakbola yang berlangsung 2x45 menit bahkan bisa lebih apabila ada kebijakan wasit yang memberikan waktu tambahan dan di samping itu waktu bisa terpotong apabila seorang pemain mengalami cedera saat pertandingan dilapangan dan disaat itu perlu tim medis dalam penanganan hal tersebut serta dengan adanya pergantian pemain yang ingin masuk ke lapangan saat pertandingan, hal-hal tersebut yang menjadi alasan pertandingan yang memerlukan waktu tambahan dalam pertandingan berlangsung (FIFA, 2014:45). Pada dasarnya banyak yang harus dipersiapkan

dalam mengikuti kompetisi sepakbola, mulai dari persiapan mental agar pemain saat tanding tidak terjadi dengan namanya gugup menghadapi musuh atau demam panggung, strategi yang diperlukan untuk bermain disebuah pertandingan yang bertujuan mengambil poin dari tim lawan, serta yang harus dimiliki yaitu daya tahan dan kebugaran pemain saat melakukan pertandingan agar saat bermain 2x45 menit memiliki fisik atau daya tahan mengingat bahwa cabang olahraga sepakbola sangat menguras energi banyak saat melakukan sebuah kompetisi atau pertandingan.

Perlu ada rumusan kebijakan di dalam perencanaan, pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sesuai dengan visi dan misi terwujudnya generasi muda yang berkualitas, maju, mandiri, demokratis, sehat dan kreatif inovatif dispora dalam (Soan, 2017:20). Olahraga prestasi sepakbola perlu didukung dengan daya tahan yang sangat baik, memiliki daya tahan yang baik menjadi alasan utama bahwa pemain sepakbola memiliki kualitas daya tahan selama pemain tersebut berkompetisi, untuk memiliki daya tahan yang stabil pemain tersebut harus giat dalam latihan yang diterapkan oleh pelatih, dalam penerapan latihan pelatih juga harus memberikan sebuah *treatment* untuk anak didiknya dalam rangka peningkatan daya tahan tersebut, misalnya dengan *treatment circuit training* dan *interval training*, kedua *treatment* tersebut memiliki penerapan yang menjangkau kualitas daya tahan bisa meningkat, dalam program latihan *circuit training* dan *interval training* dapat digunakan pada awal-awal musim atau jauh pertandingan, kompetisi ataupun

kejuaraan dilaksanakan sebab dalam program latihan kedua tersebut memiliki jarak tempo yang cukup lama dalam melihat perkembangan pemain.

Latihan dengan metode *circuit training* merupakan program latihan yang dikombinasikan dengan beberapa latihan yang tujuannya dalam melakukan program latihan (Mursain, 2018:6) dalam Kardjono dengan metode *circuit training* akan tercakup latihan kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, serta dengan daya tahan jantung dan paru-paru, menggunakan metode latihan *circuit training* pada olahraga sepakbola mampu membantu meningkatkan komponen-komponen dalam kebugaran jasmani untuk seorang atlet.

Latihan *interval training* merupakan metode latihan yang diselingi oleh beberapa latihan interval. program latihan menggunakan metode *interval training* sangat dianjurkan karena memiliki dampak positif bagi atlet khususnya cabang olahraga sepakbola untuk meningkatkan daya tahan maupun stamina, bentuk program latihan *interval training* yaitu dengan berupa lari (*interval running*), *interval training* ini merupakan latihan dikategorikan berat yang dimana dengan berulang-ulang diselingi oleh masa istirahat dan diselingi masa latihan yang ringan, pada intinya program latihan tersebut dilakukan dengan cara periode pengulangan kerja yang diselingi dengan periode istirahat (Fox, 1984:208). Pada latihan *interval training* dapat bermanfaat bagi pemain-pemain dalam nantinya pertandingan ataupun berkompetisi, memahami program latihan *interval training* memberikan dampak dalam atlet pada masa perkembangannya latihan tersebut untuk

nantinya bekal dalam suatu pertandingan, di sepakbola tidak hanya mengandalkan skill dan kualitas bermain dalam permainan sepakbola stamina tubuh juga penting saat pertandingan, jadi secara merata memiliki skill yang bagus dan mempunyai daya tahan yang bagus hal tersebut menjadi komponen yang lengkap dalam permainan sepakbola.

Makna dari penyampaian diatas, penelitian ini diambil sehingga peneliti mengetahui bahwa dalam menggunakan metode *circuit training* dan *interval training* memiliki tujuan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular seorang atlet sepakbola. Dalam penggunaan metode tersebut atlet melakukan berbagai metode latihan.

Pada penggunaan treatment *circuit training* dan *interval training* diharapkan pada atlet sepakbola mampu berkembang atau mengalami peningkatan dalam daya tahan metode latihan tersebut dikatakan berhasil apabila saat pertandingan atau kompetisi pemain tersebut mampu bertahan dalam jangka waktu yang lama.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa :

1. Menurut Gusti (2022:1950) menyatakan bahwa *circuit training* memiliki pengaruh lebih besar dibanding *interval training* dalam membangun daya tahan kardiovaskular.
2. Menurut Alexander et al. (2021:303) menyatakan bahwa metode latihan *interval training* lebih efektif dibandingkan *circuit training* dalam peningkatan daya tahan kardiovaskular.

Pertimbangan penulis menggunakan judul “Perbandingan Antara Metode Latihan *Circuit Training* dan *Interval Training* Untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular Atlet di Sekolah Sepakbola Tanjung Anom Kota Madiun” adalah adanya gap research pada penelitian terdahulu. Berdasarkan paparan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan kegiatan penelitian terkait dengan komparasi antara metode latihan *circuit training* dan *interval training* untuk meningkatkan daya tahan atlet sepakbola Tanjung Anom dengannya adanya penelitian dan *treatment* ini diharapkan pemain atau atlet Tanjung Anom mempunyai peningkatan daya tahan yang cukup untuk nantinya melakoni kompetisi-kompetisi yang akan diikuti oleh SSB tersebut. Oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul

“Perbandingan Antara Metode Latihan *Circuit Training* dan *Interval Training* Untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular Atlet di Sekolah Sepakbola Tanjung Anom Kota Madiun.”

B. Batasan Masalah

Penelitian ini ditekankan kepada atlet sepakbola untuk memiliki kualitas yang bisa bersaing di kancah Internasional maupun Nasional. Sebagian besar Negara Indonesia memiliki kualitas daya tahan yang sangat lemah dibandingkan dengan negara-negara yang berada di Eropa, dalam hal ini peneliti memberikan *treatment* berupa program latihan *circuit training* dan program latihan *interval training* dan diberikan kepada salah satu sekolah sepakbola di Kota Madiun dengan harapan pemberian *treatment* tersebut

kualitas daya tahan kardiovaskular atlet yang berada di salah satu sekolah sepakbola di Kota Madiun bisa mengalami perkembangan yang memungkinkan atlet tersebut bisa berkembang dengan baik.

Berikut sasaran dari penelitian *circuit training* dan *interval training* :

1. Calon atlet diusia 13-16 tahun yang dimana diusia tersebut calon atlet memiliki masa perkembangan pada atlet.
2. Calon atlet dengan jenis kelamin laki-laki, sebab paling populer untuk olahraga sepakbola yang ada di Indonesia khususnya Kota Madiun lebih dominan laki-laki.

C. Rumusan Masalah

Menurut latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Adakah peningkatan kemampuan daya tahan kardiovaskular dengan menggunakan treatment *circuit training*?
2. Adakah peningkatan kemampuan daya tahan kardiovaskular dengan menggunakan treatment *interval training*?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan latihan dengan menggunakan metode *circuit training* dan *interval training* sebagai berikut:

- a. Penelitian ini di ambil untuk mengetahui diantara metode *circuit training* dan *interval training* manakah yang lebih efektif dan meningkatkan daya tahan kardiovaskular atlet.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat latihan dengan menggunakan metode *circuit training* dan *interval training* sebagai berikut:

1. Manfaat Secara Teoritis

a. Manfaat Bagi Peneliti

Dalam memberikan *treatment* ini diharapkan membantu membuat pemain sepakbola di Tanjung Anom dapat meningkatkan kualitas daya tahan dan mampu menerapkan dalam suatu pertandingan.

b. Manfaat Bagi Prodi dan Perpustakaan Universitas PGRI Madiun

Penelitian ini memberikan wawasan tambahan atau informasi bagi mahasiswa khususnya program studi Ilmu Keolahragaan dalam mengetahui suatu program latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular seorang atlet khususnya di cabang olahraga sepakbola.

c. Manfaat Bagi Pembaca

Upaya dalam penulisan tugas akhir skripsi diharapkan kepada pembaca mampu mempunyai pandangan dalam membuat tugas akhir skripsi dan mampu menambah wawasan dalam penelitian.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Manfaat Bagi SSB Tanjung Anom

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi pelatih-pelatih yang ada di Tanjung Anom Kota Madiun sebagai informasi dan menambah wawasan mengenai *treatment* metode *circuit training* dan *interval training* guna meningkatkan daya tahan kardiovaskular atlet

pemain sepakbola. Dengan adanya penelitian ini diharapkan kepada pelatih di sekolah sepakbola Tanjung Anom dapat membantu atletnya dalam berkembang meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

b. Manfaat Bagi Atlet Tanjung Anom

Penelitian yang dilaksanakan dengan metode latihan dan program latihan diharapkan atlet Tanjung Anom memiliki pengalaman dan menambah wawasan, agar pada saat ingin menambah jam terbang atlet tersebut memiliki ilmu pengetahuan dalam latihan sepakbola.