

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN
DAYA TAHAN ANAEROBIK PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA
BINA MUDA KECAMATAN MUNGKA KABUPATEN 50 KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



**Oleh:
RIZKI PRATAMA HIDAYA
NIM. 1202522/2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

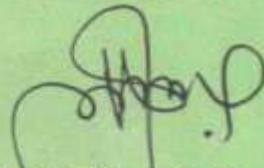
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota
Nama : Rizki Pratama Hidayah
Nim/BP : 1202522/2012
Program studi : Ilmu keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP.19570403 198403 1 002

Pembimbing II



Drs. Abu Bakar, M.Si
NIP. 19530516 198011 1 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

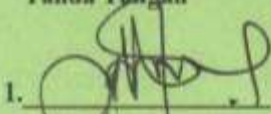

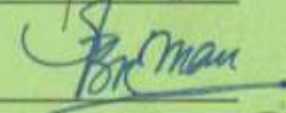
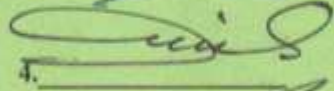
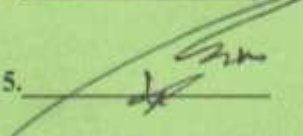
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN DAYA
TAHAN ANAEROBIK PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA BINA MUDA
KECAMATAN MUNGKA KABUPATEN 50 KOTA

Nama : Rizki Pratama Hidayat
NIM/BP : 1202522/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Abu Bakar, M.Si	2. 
3. Anggota	: Dr. Bafirman, HB, M.Kes, AIFO	3. 
4. Anggota	: Drs. Hanif Badri, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd	5. 

بِاللَّهِ الْمُرْتَجَى

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanlah kamu berharap (QS : Al-Insyirah ; 6-8).

Allahuakbar...Alhamdulillah ya Allah...

Rasa syukur yang sangat mendalam untuk-Mu Ya Allah..

Atas segala kekuasaan, rahmat, dan rahasiamu

Hamba benar yakin kalau pertolongan mu ada.,

Jika kami meminta dan memohon hanya padamu

Engkau telah memperlihatkan itu

Mustahil rasanya hamba dapat menyelesaikan ini semua,

jika tidak atas pertolonganmu,

Hingga kini hamba menyelesaikan pendidikan Sarjana ini

Semoga ini menjadi awal untuk meraih segala impianku

Menjadi orang berguna bagi orang lain, Sukses Dunia Akhirat menurut jalan-Mu

Berkati dan beri hamba kekuatan untuk menggapai ini ya Allah..

Terimakasih kepada kedua orang tuaku tercinta almarhum TAUFIK HIDAYA,

TETI DESWITA dan FIRDAUS INDRA VERA sebagai wali

Di masa Tuanya masih melawan kelelahan

Melawan panas dan hujan, dari pagi hingga petang, bahkan malam

Menjelajahi pelosok desa mencari sedikit rezki

Demi kami anak-anaknya, demi kelangsungan pendidikan kami

Dengan sedikit harapan, hidupku bias lebih baik darinya

Terimakasih pengorbanan dan Do'amu untukku

Ya Allah semoga hasilku ini bisa menjadi sedikit penawar

Atas segala kesusahan yang mereka hadapi

Semoga hamba memiliki kesempatan untuk membalas jasa mereka

Beri mereka umur yang panjang ya Allah

Hingga aku dapat membalas jasanya,

Yang sebenarnya takkan bias terbalas dengan apapun

Selanjutnya terimakasih teruntuk semua keluargaku

Adik"ku Miftahul Nabil dan Samara PrisyA Amanda,

Kakek dan Nenek almarhum H. Masrial dan Hj. Ratius

terimakasih banyak...

Sebagai penyemat dan pengorbananmu,

Demi kelangsungan pendidikanku

Semoga nanti saya bias membahagiakan kalian

Begitu juga semua keluargaku,

Terima kasih atas bimbingan dan bantuan kalian

Kemudian terimakasih kepada keluarga yang berada di Padang

Semua Bibi-Bibi ku, Paman dan semua adik"ku

Yang telah memberikan banyak sumbangan kepada saya

*Mencari dana dan motivasi kepadaku. Jika tidak ada mereka dengan izin Allah,
Belum tentu saya berada seperti saat ini, Terimakasih banyak keluargaku..
Kemudian terimakasih untuk semua dosen, pembimbing, penguji saya,
Dan semua keluarga FIK UNP yang telah membimbing saya
Demi selesainya pendidikan sarjana saya ini*

Selanjutnya kepada konco-konco palangkin ku,

Terimakasih atas bantuan kalian semua, perhatian kalian semua

Terimakasih atas kelapangan hati kalian

Peralatan kuliah, laptop, baju, celana, uang” rekeh yang tak terduga

dan semua yang kalian pinjamkan

Untuk kelangsungan kuliah saya,

semoga menjadi ibadah untuk kalian semuanya

Saya doakan kita sama-sama menjadi orang sukses,,AAMIIN YA RABB

yang tidak dapat disebutkan satu persatu

karena bisa dibilang terlalu banyak

special thanks for nan kanduang, adiak Suci Ramadhani Putri, S.Pd

Terimakasih sudah menjadi motivasi dan semangat ku meski diluar batas mata

Yang telah sabar menjadi pembimbing 3 ku :D

Demi kelangsungan untuk pencapaian gelar Sarjana ini

Terimakasih adiak dan terimakasih lagi dan lagi :D

By : Rizki Pratama Hidayat S.Si

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan bantuan pembimbing. Di dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepustakaan.

Padang, Februari 2018
Yang menyatakan



Rizki Pratama Hidayat

1202522/ 2012

ABSTRAK

Rizki Pratama Hidayah. Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 kota

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya tahan anaerobik pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota, sehingga pemain lebih cepat mengalami kelelahan pada saat latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan anaerobik pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota.

Jenis Penelitian ini eksperimen semu, bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan anaerobik pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola pada sekolah sepakbola Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota yang berjumlah 35 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga sampel berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan daya tahan anaerobik pemain sepakbola dengan menggunakan *Running-Based Anaerobic Sprint Test*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t-Test*.

Latihan sirkuit berpengaruh signifikan terhadap daya tahan anaerobik, artinya perlakuan sirkuit yang diterapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobic pemain sekolah sepakbola Bina Muda kecamatan Mungka kabupaten 50 kota. Dengan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan hasil analisis data $T_{hitung} > T_{tabel} = 3,63 > 1,796$, karena T_{hitung} besar dari T_{tabel} .

Kata Kunci: *Latihan sirkuit, Daya tahan anaerobik*

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang mana berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota”**. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu penulis pada kesempatan ini mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd. Ph.D selaku rektor yang telah menerima peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku dekan yang telah mengizinkan peneliti untuk belajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, S.p. M.Kes. Selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku sekretaris jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu kelancaran administrasi dalam penelitian ini .
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, selaku pembimbing I dan bapak Drs. Abu Bakar, M.Si selaku pembimbing II yang telah banyak membuat peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes.AIFO, Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd, dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M.Pd. Selaku tim penguji yang telah memberi banyak masukan dan sarannya untuk penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf dan pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan dorongan, motivasi dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh teman - teman dan abang – abang khususnya mahasiswa FIK yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Pengurus sekolah sepakbola Bina Muda Mungka yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah sepakbola Bina Muda Mungka.
9. Pelatih sekolah sepakbola Bina Muda Mungka yang telah bersedia memberikan waktu dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
10. Pemain sekolah sepakbola Bina Muda Mungka yang telah bersedia meluangkan waktu untuk penelitian.
11. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan doa, motivasi, dan dukungan baik secara moril maupun materil kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah ikut membantu baik secara langsung maupun tidak langsung membantu penulis dalam rangka menyelesaikan skripsi.

Tiada kata yang dapat penulis persembahkan selain do'a kepada Allah SWT mudah-mudahan segala bantuan yang diberikan menjadikan nilai ibadah disisi-NYA, dan senantiasa skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak seperti SSB tempat penelitian, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, pembaca pada umumnya, dan terkhususnya bagi penulis sendiri.

Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik dari isi, materi, maupun hasil penelitian. Oleh sebab itu, penulis berharap adanya kritikan dan saran serta penelitian lanjutan untuk menyempurnakan segala kekurangan.

Padang, Januari 2018
Penulis

RIZKI PRATAMA HIDAYA
NIM. 1202522/2012

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kajian Teori	13
1. Kondisi Fisik Pada Sepakbola.....	13
2. Daya Tahan	14
3. Jenis Daya Tahan	15
4. Daya Tahan Anaerobik.....	19
a. Pengertian daya tahan anaerobik	19

b. Jenis daya tahan anaerobik	20
c. Pentingnya Daya Tahan Anaerobik dalam Sepakbola	21
d. Upaya Meningkatkan Daya Tahan Anaerobik	22
5. Latihan.....	23
a. Pengertian Latihan.....	23
b. Beban Latihan.....	26
c. Prinsip-prinsip Latihan	26
d. Fase Latihan.....	26
6. Latihan Sirkuit.....	27
a. Pengertian Latihan Sirkuit.....	27
b. Prinsip- Prinsip Latihan Sirkuit	30
c. Bentuk- Bentuk Latihan Sirkuit.....	32
B. Kerangka Konseptual	35
C. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian	36
C. Populasi.....	36
D. Sampel.....	37
E. Definisi Operasional.....	37
F. Jenis dan Sumber Data	38
1. Jenis Data	38
2. Sumber Data.....	38

G. Teknik Pengambilan Data dan Instrumen Penelitian.....	38
H. Rancangan Penelitian.....	42
I. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Deskriptif Data.....	44
1. Data Hasil <i>Pre Test</i> Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota.....	44
2. Data Hasil Post Test Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Mungka.....	46
3. Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Hasil <i>Running-Based Anaerobic Sprint Test</i>	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	48
1. Uji Normalitas	48
2. Uji Homogenitas	49
3. Pengujian Hipotesis	50
C. Pembahasan.....	51
D. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Latihan Sirkuit Intensif	32
2. Populasi Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Mungka	36
3. Data Hasil Pre Test Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik.....	44
4. Data Hasil Post Test Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik	46
5. Hasil Tes <i>Running – Based Anaerobic Sprint Test</i>	48
6. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas	48
7. Uji Homogenitas	49
8. Uji – t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Running – Based Anaerobic Sprint Test</i>	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pemain Sekolah Sepakbola Bina Muda Mungka	35
2. Sketsa Pelaksanaan Tes <i>Running – Based Anaerobic Sprint Test</i>	41
3. Grafik Hasil <i>Pre Test</i> Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik.....	45
4. Grafik Hasil <i>Post Test</i> Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	59
2. Analisis Data <i>Pre Test</i>	65
3. Analisis Data <i>Post Test</i>	66
4. Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	67
5. Analisis Uji Normalitas <i>Pre Test</i>	68
6. Analisis Uji Normalitas <i>Post Test</i>	69
7. Analisis Uji Homogenitas.....	70
8. Analisis Uji Hipotesis.....	72
9. Surat Izin Penelitian.....	74
10. Struktur Organisasi Sekolah Sepakbola Bina Muda Mungka.....	75
11. Nama Pemain U-17.....	76
12. Surat Bukti Penelitian dari Sekolah Sepakbola Bina Muda Mungka ..	77
13. Surat Keterangan UPTD Balai Pengujian Mutu Barang dan Alat Ukur.....	78
14. Tabel Uji Liliefors.....	79
15. Tabel Nilai – Nilai untuk Distribusi F.....	80
16. Tabel Nilai – Nilai dalam Distribusi T.....	81
17. Dokumentasi.....	82

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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. Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat, baik jasmani maupun rohaninya. Menurut Apri Agus (2012:22) “tujuan orang berolahraga diantaranya untuk meningkatkan derajat kesehatan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani, untuk rekreasi, untuk mencapai prestasi dan untuk pendidikan”.

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniah. Olahraga tidak hanya bersifat prestasi tetapi olahraga juga bisa bersifat rekreasi dan juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani, pendidikan dan pengobatan. Olahraga pada saat sekarang ini merupakan suatu kegiatan rutin yang dilakukan oleh banyak orang di Indonesia. Olahraga juga sudah di atur dalam UU RI no.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 4 yang berbunyi:

“sistem keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan Nasional dan mengangkat harkat dan kehormatan bangsa”.

Untuk mencapai tujuan olahraga tersebut bukanlah hal-hal yang mudah dilakukan pada olahraga prestasi, hal ini membutuhkan pembinaan yang serius dari semua pihak yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan. Berdasarkan kutipan tersebut dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatih yang matang, terprogram dan berkesinambungan. Di Indonesia pada saat ini olahraga sudah merupakan kegiatan yang paling di gemari oleh masyarakat luas, salah satu cabang olahraga yang paling di gemari yaitu sepakbola.

Sepakbola adalah sebuah permainan olahraga yang dimainkan secara beregu dan masing-masing regu berisi 11 pemain inti, pada permainan sepakbola setiap pemain memiliki posisi yang berbeda-beda, mulai dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Setiap posisi tersebut memiliki tugas masing-masing, namun pada dasarnya semua pemain harus bisa bertahan dan menyerang dengan baik, karena pada era sepakbola modern sekarang semua pemain harus bisa menyerang dan bertahan sama baiknya. Agar bisa bertahan dan menyerang sama baiknya, maka seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang bagus, terutama jika ingin menjadi pemain sepakbola profesional.

Maka untuk itu seorang pemain sepakbola dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus. Karena kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam upaya mencapai prestasi yang maksimal, karena kondisi fisik dianggap sebagai faktor dasar bagi seorang pemain sepakbola.

Salah satu unsur kondisi fisik yang harus diperhatikan adalah daya tahan (*endurance*). Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Dalam cabang olahraga sepakbola, permainan berlangsung cukup lama 2 x 45 menit dan setiap pemain dituntut untuk menunjukkan kualitas teknik yang baik selama bermain, artinya kemampuan daya tahan menjadi faktor penting dalam melawan rasa lelah selama bermain. Oleh karena itu seorang pelatih harus membentuk daya tahan khusus yaitu daya tahan aerobik dan anaerobik pemainnya.

Didalam permainan sepakbola, selain daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik juga sangat dibutuhkan. Disebabkan karena daya tahan ini membantu meningkatkan kekuatan dan kecepatan. Menurut Fardi Adnan (2004:36), “lebih penting lagi, latihan anaerobik juga berfungsi membangun massa otot yang dalam prosesnya juga membakar sejumlah besar kalori”. Dari pendapat tersebut jelas bahwa latihan anaerobik sangatlah perlu dalam permainan sepakbola, dikarenakan dalam sepakbola pemain harus mampu menggunakan daya tahan otot dan kekuatan otot, baik dalam *sprint* ataupun *shooting*, *long passing* dan lain sebagainya tanpa kelelahan dalam satu pertandingan selama 90 menit.

Sama halnya dengan daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik juga diperlukan untuk menunjang performa pemain dalam permainan sepakbola. Sebab gerakan yang dilakukan dalam sepakbola banyak menggunakan

aktivitas anaerobik/tanpa oksigen, seperti *sprint* untuk kecepatan pemain, kekuatan otot pada saat *long passing* dan *body fainting* dengan pemain lain, kelincahan untuk melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan dan daya ledak otot/kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, itu dilihat ketika pemain melakukan *shooting* dan seberapa cepat berlari.

Daya tahan anaerobik identik menggunakan kecepatan dan kekuatan/kerja tubuh tanpa menggunakan oksigen, berbeda dengan daya tahan aerobik yang menggunakan oksigen seperti jalan santai dan *jogging*. Daya tahan anaerobik adalah merupakan istilah untuk menyebut cara kerja otot dalam waktu yang relatif singkat tanpa menggunakan oksigen. Kerja otot/kontraksi otot timbul dari pemecahan ATP (adenosine triphosphate) di dalam otot yang bersumber dari gula darah dan gula otot. Pemecahan ATP ini menimbulkan energy dan ADP (adenosine diposphate), ADP yang ditambah PC (phosphocreatine) di dalam otot akan menjadi ATP yang baru. Menurut Bafirman (2013:127), “Pembakaran dalam sistem energi yang tidak sempurna akan menyisakan asam laktat, jika asam laktat ini menumpuk terlalu di dalam otot, mengakibatkan kelelahan yang amat sangat dan rasa pegal, bahkan bisa menyebabkan kram otot”.

Jadi bisa di simpulkan daya tahan anaerobik adalah kemampuan kerja otot untuk melakukan suatu kegiatan yang melibatkan kontraksi otot yang berat tanpa menggunakan oksigen yang berlangsung dalam waktu yang relatif singkat. Daya tahan anaerobik ini sangat di butuhkan dalam

permainan sepakbola, karena jika tidak maka tubuh akan mengalami kelelahan yang tinggi dan bisa berakibat cedera.

Oleh karena itu setiap pemain atau tim sepakbola seharusnya memasukan metode latihan daya tahan anaerobik pada program latihannya. Pelatih seharusnya mengetahui dan memilih bentuk atau metode latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan anaerobik. Dan untuk menentukan latihan daya tahan, menurut Nossek dalam Bafirman dan Apri (2008:49-50), latihan daya tahan dikelompokan dalam:

1. Daya tahan dengan waktu pendek (sampai 2 menit)
2. Daya tahan dengan waktu menengah / sedang (2-8 menit)
3. Daya tahan dengan waktu yang lama / panjang (8 menit atau lebih)

Berdasarkan karakteristik waktu, daya tahan waktu pendek disebut kapasitas daya tahan anaerobik, daya tahan waktu sedang disebut kapasitas anaerobik atau juga dapat dikatakan aerobik, dan daya tahan waktu panjang disebut kapasitas aerobik. Selanjutnya Bafirman (2013:132-138), “beberapa bentuk latihan daya tahan adalah *interval training, continuous running, continuous fast running, jogging, sirkuit training*”.

Salah satu metoda latihan yang efisien yang bisa meningkatkan daya tahan anaerobik adalah latihan sirkuit, karena dalam latihan sirkuit ini akan tercakup unsur-unsur yang terlatih, seperti kekuatan, ketahanan, kecepatan, power dan kelenturan. Latihan sirkuit itu sendiri menurut Hadisamita dan Aip Syarifudin (1996:110) adalah suatu metode latihan yang selain menghasilkan perubahan – perubahan positif pada kemampuan motorik,

juga memperbaiki secara serempak kesegaran jasmani daripada tubuh, kekuatan otot, daya tahan, kecepatan dan fleksibilitas.

Metode latihan sirkuit cocok digunakan dalam pembentukan daya tahan anaerobik, menurut Apri Agus (2013:53) latihan yang bersifat anaerobik berguna untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, daya ledak otot (*power*), koordinasi, dan keseimbangan. Dalam hal ini Scholich dalam Sukadiyanto (2011:113) juga mengemukakan bahwa salah satu cabang olahraga yang menggunakan metode latihan sirkuit adalah permainan sepakbola.

Pada dasarnya setiap unsur kondisi fisik perlu dilatih untuk mendukung prestasi kerja seorang pemain. Pada latihan sirkuit pemain dapat mengembangkan variasi latihan yang disesuaikan pada kebutuhan yang diinginkan. “kesemua unsur pada dasarnya saling tergantung yang disebut hukum ketergantungan biomotorik”, (Apri Agus, 2012:99). Sebagai contoh, seorang jadi lincah gerakannya karena dia memiliki kelenturan, kecepatan dan keseimbangan dinamik.

Menurut Bafirman (2012:139) “Pelaksanaan latihan sirkuit didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet akan memperkembang kekuatannya, daya tahanya, kelincahannya, total fitnesnya dengan jalan : (1) melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam jangka waktu tertentu, dan (2) melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang singkat”. Materi latihan dibagi pada setiap pos sesuai dengan apa yang di butuhkan pemain. Dengan menggunakan 6 pos, yaitu:

1. *Squat* (kekuatan)
2. *Sprint training* (kecepatan)
3. *sit-up* (kekuatan)
4. *step-up* (daya ledak)
5. *back-up* (kekuatan)
6. *zig-zag run* (kelincahan)

Dari jabaran di atas dapat dilihat bahwa latihan sirkuit dapat mengembangkan berbagai unsur-unsur kondisi fisik, khususnya dalam peningkatan daya tahan anaerobik pemain sepakbola. Daya tahan anaerobik itu sendiri menggunakan kekuatan dan kecepatan, maka dalam upaya peningkatan daya tahan anaerobik pemain sepakbola, maka dilakukan latihan (1) *squat* untuk latihan kekuatan otot tungkai pada saat *passing*, *shooting*, dan lainnya. (2) *Sprint training* latihan untuk kecepatan lari. (3) *Sit-up* latihan untuk kekuatan otot perut untuk menunjang kecepatan berlari dan kekuatan lainnya. (4) *Step-ups* latihan untuk daya ledak otot tungkai untuk *passing* dan *shooting* serta lompatan yang dilakukan pemain untuk bola di udara. (5) *Back-up* untuk kekuatan otot punggung dan kelentukan otot punggung, untuk *heading* dan lemparan ke dalam. Serta (6) *zig-zag run* latihan untuk kelincahan pemain untuk gerakan mengecoh lawan yang merupakan unsur penting dalam sepakbola. Semua latihan tersebut menggunakan system energi anaerobik pada saat melakukan latihan.

Jadi metode latihan sirkuit bisa dijadikan latihan untuk memperbaiki daya tahan anaerobik. Apalagi dalam sepakbola yang gerakan-gerakannya berupa gerakan cepat tanpa menggunakan oksigen dan menggunakan kekuatan dan daya ledak. Keuntungan latihan sirkuit adalah melatih komponen kondisi fisik secara serempak, bervariasi, sehingga pemain tidak merasa bosan pada saat latihan dan dilakukan dalam waktu yang pendek.

Adapun alasan penulis melakukan penelitian disini adalah karena tim ini belum memiliki prestasi yang baik. Oleh karena itu penulis ingin melihat serta memecahkan permasalahan pada tim ini, supaya ada perubahan menuju suatu prestasi. Setelah melakukan beberapa wawancara kepada pak Heri atau yang akrab di sapa mak Eyi sebagai pelatih dan pembina tim sekolah sepakbola Bina Muda Mungka, mereka mengatakan masalah yang ada pada tim ini adalah kondisi fisik, psikologi pemain dan gizi pemain. Pelatih tim ini menjelaskan bahwa pemain mereka belum memiliki psikologi yang baik. Mereka tidak memiliki motivasi yang tinggi untuk melakukan latihan, apalagi latihan yang bersifat anaerobik yang tingkat kelelahannya tinggi.

Lebih-lebih pada saat pertandingan, mereka tidak memiliki mental tinggi untuk memenangkan pertandingan. Itu terlihat saat duel perebutan bola, saat memiliki kesempatan mencetak gol dan lain sebagainya, pemain tidak memiliki keberanian, semangat dan percaya diri saat bertanding. Selanjutnya, kondisi fisik pemain sangat jauh dari yang diharapkan. Kondisi

fisik yang paling bermasalah dan sangat buruk adalah daya tahan, pemain tidak memiliki daya tahan yang bagus, khususnya daya tahan anaerobik.

Penulis juga melihat beberapa pertandingan tim sekolah sepakbola Bina Muda Mugka, memang benar masalah tim ini adalah pemain tidak memiliki daya tahan anaerobik yang baik terlihat saat pertandingan, belum sampai pertengahan babak pertama pemain sudah tampak kelelahan, mereka mulai nampak tidak bisa berlari melakukan gerakan-gerakan untuk mencari peluang atau bertahan, padahal sebenarnya mereka memiliki kemampuan atau skill bola yang baik untuk menciptakan peluang mencetak gol ataupun bertahan. Tetapi karena tubuh sudah kelelahan, maka tidak bisa melakukan hal tersebut dan akhirnya terciptalah gol untuk lawan.

Rendahnya daya tahan anaerobik pemain ini terjadi karena tim ini belum mengetahui metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kondisi fisik, terutama metode latihan daya tahan anaerobik, mereka juga belum memiliki program latihan yang jelas. Kemudian status gizi pemain juga kurang baik, status gizi juga mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha meningkatkan kondisi fisik. Begitu juga daya tahan anaerobik dimana semakin baik gizi seorang pemain maka semakin baik pula tingkat daya tahan anaerobik pemain tersebut.

Berdasarkan penjelasan pak Heri (mak Eyi) pelatih tim sekolah sepakbola Bina Muda Mungka, pada 23 maret 2017, “mereka telah melakukan latihan yang katanya untuk meningkatkan daya tahan anaerobik (tanpa oksigen)”. Akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum sesuai

dengan prinsip-prinsip latihan sebenarnya dan mereka belum mengetahui metode latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan anaerobik. Untuk itu pelatih harus memilih metode latihan dan jenis latihan yang tepat untuk peningkatan daya tahan anaerobik pemainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang metode latihan sirkuit untuk daya tahan anaerobik. Dengan judul penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pemain sekolah sepakbola Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota“.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, bila dicermati maka ada beberapa masalah yang muncul atau dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut :

1. Selain faktor genetik seperti serabut otot putih dan kemampuan tubuh dalam menangani asam laktat yang dimiliki oleh pemain, faktor makanan dan usia juga mempengaruhi daya tahan anaerobik.
2. Belum sesuainya latihan peningkatan daya tahan anaerobik yang dilakukan pelatih, dapat dilihat pada saat pemain sekolah sepakbola Bina Muda Mungka pada saat bertanding.
3. Belum tepatnya latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak yang dilakukan pemain sekolah sepakbola Bina Muda Mungka.
4. Kombinasi latihan daya tahan anaerobik yang belum tepat pada tim sekolah sepakbola Bina Muda Mungka.

5. Latihan *squat*, *sprint training*, *sit-up*, *step ups*, *back-up* dan *zig-zag run* merupakan latihan yang menggunakan system energi anaerobik, dan dikombinasikan apakah bisa meningkatkan daya tahan anaerobik pemain.
6. Apakah latihan sirkuit berpengaruh terhadap daya tahan anaerobik, jika memakai latihan-latihan yang diatas.
7. Apakah latihan metode sirkuit bias meningkatkan prestasi.

C. Batasan Masalah

Disebabkan banyaknya masalah yang muncul sebagai bentuk latihan daya tahan anaerobik, maka tidak mungkin penulis meneliti semuanya. Karena keterbatasan penulis, maka penelitian ini hanya akan dibatasi pada metode latihan anaerobik tentang “pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan anaerobik pemain SBB Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah latihan sirkuit berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan anaerobik?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Sirkuit terhadap peningkatan daya tahan anaerobik pemain sekolah sepakbola Bina Muda Kecamatan Mungka Kabupaten 50 Kota.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih sepakbola, Sebagai pedoman dalam rangka meningkatkan prestasi sepakbola dimasa yang akan datang khususnya peningkatan daya tahan anaerobik.
2. Bagi pemain sebagai pedoman untuk meningkatkan daya tahan anaerobiknya dalam rangka pencapaian prestasi sepakbola.
3. Untuk peneliti sebagai persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) di Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai pedoman bagi peneliti lainnya untuk mengembangkan ilmu keolahragaan.

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan anaerobik pemain sekolah sepakbola Bina Muda Mungka karena t_{hitung} (3,63) lebih besar dari t_{tabel} (1,796).

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobik , diantaranya:

1. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih tim sepakbola sekolah sepakbola Bina Muda Mungka, agar dapat menerapkan bentuk latihan sirkuit dalam upaya meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobik.
2. Bagi pemain, khususnya bagi tim Sepakbola sekolah sepakbola Bina Muda Mungka untuk selalu meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobiknya dengan melaksanakan latihan sirkuit secara disiplin dan rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang :Sukabina Press.
- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran Jasmani*. Padang :Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT RinekaCipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan KondisiFisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman&Agus, Apri. 2008.*Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang :Wineka Media.
- Bangsbo, Jens. *Fitness Testing In Football*. Espergeade : Bangsbosport.
- Ed McNeely & Sandler, David. 2007. *Power Plyometrics*. UK: Meyer & Meyer Sport.
- Emral. 2013. *Metodologi Latihan Fisik*. Padang :Sukabina Press.
- Fardi, Adnan. 2004. *Kemampuan-Kemampuan Biometrik dan Metode Pengembangannya*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang.
- Hadisamita dan Aip, Syarifudin. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar Olahraga*. Jakarta : Proyek pendidikan tenaga akademik.
- Harsono. 1991. *Prinsip-prinsip Pelatihan*. Bandung: ITB dan FPOK/ IKIP.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Kadir. 2015. *Statistika Terapan*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- Marckenzie, Brian. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. Electric Word 67-71 Goswell Road London.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yogyakarta: Yudistira.

Pate, Rusell R, 1993. *Dasar – dasar ilmu kepelatihan*. Semarang : IKIP Semarang Pres.

Rusli, Lutan, dkk. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orentasi Pembinaan diSepanjang Hayat*. Yogyakarta: Dirjen Dasar dan Menengah Bekerja Sama dengan Dirjen Olahraga.

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.

Syafrudin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP.

UU RI no. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional.

Widodo, A. 2007. *Pengembangan Rangkaian Tes Fisik Untuk Pemain Sepakbola*. Surabaya : UNESA

www.afd1000104. Pwp. Blueyonder. Co. uksunarto), diakses tanggal 21 April 2017, 21:30 WIB.