

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK
ATLET SEPAKBOLA SSB GLOBAL KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**EKO PRATAMA
NIM. 14086008**

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

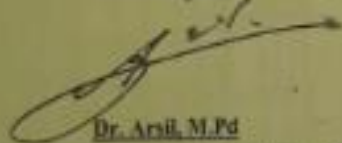
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet
Sepakbola SSB Global Kota Payakumbuh
Nama : Eko Pratama
Nim/Bp : 14086008 / 2014
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh :

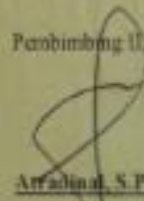
Pembimbing I,



Dr. Arsil, M.Pd

NIP. 19600317 198602 1 002

Pembimbing II,



Anradinal, S.Pd, M.Pd

NIP. 19790810 200604 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga,



Drs. Zarnan, M.Kes

NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Eko Pratama
NIM : 14086008

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

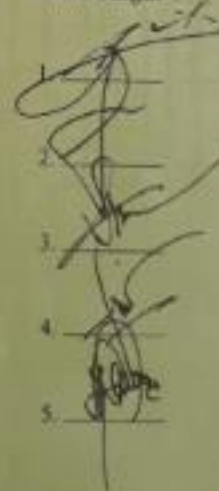
*Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan
Aerobik Atlet Sepakbola SSB Global
Kota Payakumbuh*

Padang, Februari 2018

Tim Penguji :

1. Ketua : Dr. Arsil, M.Pd
2. Sekretaris : Atrudinal, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd
4. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd
5. Anggota : Dr. Zaimul Johor, M.Pd

Tanda Tangan



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya , tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Dayaahan Aerobik Atlet Sepakbola SSB Global Kota Payakumbuh”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau diduplikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2018
Saya membuat pernyataan



Eko Pratama
NIM 14086008

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari satu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap”

(QS. AL- Insyirah: 5 – 8)

“Setiap kehidupan memiliki makna dan cerita sendiri yang digariskan oleh yang maha kuasa” “Wahai ayah dan bundaku serta seluruh keluarga besarku inilah tabir mimpiku yang terdahulu itu”

“Sesungguhnya tuhanku telah menjadikannya suatu kenyataan dan sesungguhnya ini adalah takdir hidupku”

Sesungguhnya Allah maha tahu, maha melihat dan maha menentukan setiap apa yang akan terjadi hari ini ataupun esok hari, tidak ada kejadian di bumi ini terjadi dengan tidak sengaja melainkan atas kehendaknya

Ya Allah

Inilah garis cerita yang telah engkau berikan kepadaku, sebuah nikmat cerita cita dan cinta. Banyak kenangan yang telah terlewati dimana kala susahku, sedihku, bahagiaku namun semua itu merupakan bagian kepingan kehidupan yang kau berikan agar aku dapat belajar memaknai arti Sebuah kehidupan ini

Ya Allah

Puji Syukur atas rahmat karuniamu. Telah kuraih sekeping cita-cita dalam hidup ini namun langkahku masih panjang dan perjalananku masih belum berakhir. Secercah harapan telah mulai mendekatiku sepenggal asa telah kuraih segala nikmat dan anugrah yang tiada terhingga kau berikan kepadaku sehingga perjalanan panjang selama tiga setengah tahun ini bermuara jua dengan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Pangkuanku.

Orang terkuat bukan mereka yang selalu menang melainkan mereka yang tetap tegar ketika mereka jatuh. Entah bagaimana dalam perjalanan kehidupan, aku belajar tentang diriku sendiri dan menyadari bahwa penyesalan tidak seharusnya ada. Hanyalah penghargaan abadi atas pilihan kehidupan yang telah ku buat.

Aku pernah terhempas dalam deburan ombak dan batu karang dilautan dengan tertatih tatih aku mencoba menggapai semua itu kutegarkan hati di tengah kebimbangan kulangkahkan kaki menyingkirkan semua rintangan menyongsong hari baru yang indah

Tanpa mengurangi kemuliaanmu ya Allah izinkanlah hamba mempersembahkan setetes keberhasilan untuk orang yang sangat berarti, orang-orang yang sangat ku cintai serta selalu ku banggakan untuk Ibunda Irista Angreni dan Ayahanda Ailis atas segala dukungan dan berkat do'a dan segala pengorbanan mereka Ya Allah perjuangan ini dapat kulalui. Dan karya ini juga ku persembahkan kepada Saudaraku tercinta, Abangku Desriliwandi Saputra Kakakku Ernawasi Yusnita, Aria Titi, Adikku Rahmadani dan Nur Anila,.

Ungkapan terimakasih juga kupersembahkan untuk teman-teman di kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan, jurusan pendidikan olahraga 2014 yang selalu kompak dalam kebaikan, serta sahabat-sahabat seperjuangan terutama Rezki Kurnia Rahman, Hafizzudin Ahmad, Alberto Hafiz, Andre Naviza, Pooja Veno Putri, Ilham Fajri, Monica Luvia, Sisri Noviana, Asep Hidayat, Hamda Saputra, Harry Saputra, Ayu Purnama Wenli, dan yang tak dapat disebutkan namanya satu persatu. Terima kasih atas motivasi dan semangat yang kalian berikan selama ini. Semoga hubungan baik yang telah kita jalin selama ini juga bisa berlanjut sampai ke akhirat kelak. Aamiin...

Ya allah, Terima kasih Engkau telah berikan aku kesempatan untuk membahagiakan orang-orang yang aku sayangi. Semoga apa yang aku lakukan dan aku cita-citakan mempunyai hikmah baik untuk kedepan. Aamin,..

Penulis

Eko Pratama

ABSTRAK

Eko Pratama, 2018. “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Daya tahan Aerobik Atlet Sepakbola SSB Global Kota Payakumbuh”.

Masalah penelitian ini adalah menurunnya kemampuan daya tahan aerobik atlet sepakbola SSB Global kota Payakumbuh. Permasalahan tersebut didapatkan dari hasil pengamatan dan wawancara penulis dengan pelatih SSB Global. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik atlet sepakbola SSB Global kota Payakumbuh.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola GOR M. Yamin Kubu Gadang kota Payakumbuh terhadap SSB Global kota Payakumbuh. Populasi penelitian ini sebanyak 70 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga didapatkan sampel sebanyak 18 orang. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang diambil dari hasil tes daya tahan aerobik, dan data sekunder berasal dari keterangan yang peneliti peroleh dari pengurus SSB Global. Teknik pengumpulan data menggunakan tes Yo-yo dan analisis data menggunakan uji-t.

Hasil analisis data ditemukan bahwa terdapat pengaruh metode sirkuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik atlet sepakbola SSB Global kota Payakumbuh. Dengan nilai $t_{hitung} (7,71) > \text{dari } t_{tabel} (1,74)$. Hal ini dibuktikan bahwa adanya peningkatan terhadap daya tahan aerobik menggunakan metode sirkuit training, peningkatan tersebut dari rata-rata tes awal 42,54 meningkat menjadi 43,62.

Kata kunci : *daya tahan aerobik, circuit training.*

KATA PENGANTAR



Puji Syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ***“pengaruh circuit training terhadap daya tahan aerobik atlet sepakbola SSB Global kota Payakumbuh”***. Shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat yang telah membawa perubahan dari alam jahilliyah ke alam yang penuh hidayah.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan , bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada kedua orang tua (Ibunda dan Ayahanda), kakak dan adik tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam penelitian skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M.kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Arsil, M.Pd selaku pembimbing I dan Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs, Ali Asmi, M.Pd, Drs. Suwirman, M.Pd dan Dr. Zainul Zohor, M.Pd selaku dosen penguji, yang telah meluangkan waktu dan memberikan kritik, saran serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Staf pengajar dan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus SSB Global kota Payakumbuh yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP, yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya. Mudah-mudahan dapat bermamfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi kita semua.

Padang, Januari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Mamfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Sepakbola	9
2. Pengertian Latihan.....	11
3. Daya Tahan	14
4. <i>Circuit Training</i>	27
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Definisi Operasional.....	34
F. Prosedur Penelitian.....	35
G. Instrumen Penelitian.....	36
1. Alat dan Perlengkapan Tes	36
2. Pelaksanaan Tes.....	37
3. Norma Yo-Yo Test	38
4. Daftar Pelaksana Tes	38
H. Teknik Pengumpulan Data	38
I. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	40
1. Tes Awal	40
2. Tes Akhir.....	42

B. Pengujian Persyaratan Analisis	43
1. Uji Normalitas.....	43
2. Uji Hipotesis	44
C. Pembahasan	45
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN	48
B. SARAN	48
 DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel :	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Sampel Penelitian.....	33
3. Norma Yo-Yo Test.....	38
4. Daftar Pelaksana Tes	38
5. Distribusi Data Awal dan data Akhir	40
6. Distribusi Frekuensi Data Awal	41
7. Distribusi Frekuensi Data Akhir	42
8. Rangkuman Uji Normalitas.....	44
9. Rangkuman Analisis Hipotesis Uji-t.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar :	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	30
2. Pelaksanaan Yo-yo Test.....	37
3. Histogram Tes Awal	41
4. Histogram Tes Akhir.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Halaman
1. Program Latihan Sirkuit Training.....	51
2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir VO ₂ Max.....	69
3. Analisis Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal VO ₂ Max.....	70
4. Analisis Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir VO ₂ Max	71
5. Analisis Hipotesis Menggunakan Uji-t	72
6. Tabel Normal Standar (Baku) dari 0 ke z	74
7. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	75
8. Nilai Persentil untuk distribusi t.....	76
9. Dokumentasi Penelitian	77
10. Surat Izin Penelitian	87
11. Surat keterangan Penelitian.....	88
12. Formulir Yo-yo test.....	89

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Olahraga memang sangat populer dikalangan masyarakat Indonesia maupun dunia internasional. Seiring perkembangan zaman, olahraga tidak hanya sebagai ajang rekreasi atau hanya sekedar penjagaan kesegaran semata, namun jauh dari itu olahraga sebagai pencapaian prestasi dan menjadi pemasukan finansial bagi orang yang terlibat di dalamnya. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, sebagai berikut.

Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan mengikuti jenis dan cabang yang sesuai bakat dan minatnya, memperoleh pengarahan, dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan. Menjadi pelaku olahraga dan mengembangkan industri olahraga.

Selanjutnya Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Pada BAB II pasal 4 menjelaskan lagi bahwa.

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, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet di Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan

terhadap para atlet pada cabang olahraga yang ada di Indonesia. Namun meskipun demikian, perkembangan olahraga di Indonesia saat ini bisa dikatakan sudah lebih baik dibandingkan tahun sebelumnya. Salah satu cabang olahraga yang sangat terlihat perkembangannya adalah cabang olahraga sepakbola. Hal tersebut terlihat setelah adanya pergantian kepengurusan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Pergantian tersebut terlihat setelah dibentuknya kepengurusan yang baru. Dengan kepengurusan yang baru diharapkan adanya perubahan yang lebih baik dari yang sebelumnya dan dapat membawa Indonesia bersaing di level internasional.

Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, baik di dunia internasional maupun di Indonesia. Kepopulerannya itu tidak lepas dari mudahnya sepakbola diterima oleh masyarakat luas, karena sepakbola adalah olahraga yang dapat dimainkan dan dinikmati oleh semua kalangan tanpa membedakan ras, suku, bangsa, maupun agama. Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dan masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Artinya dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang tersebut bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol) dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Sepakbola adalah suatu olahraga yang membutuhkan keterampilan, setiap pemain sepakbola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan dalam permainan sepakbola, seperti teknik mengiring bola, teknik menipu lawan (Yulifri, 2012:13).

Di samping penguasaan teknik, kemampuan kondisi fisik yang baik juga sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga. Sesuai dengan disampaikan oleh Grosser/Starischka/Zimmermann dalam Syafruddin (2013:66) bahwa, “kemampuan kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan”. Dari keempat kemampuan kondisi fisik tersebut, daya tahan merupakan salah satu yang berperan penting dalam permainan sepakbola, karena sepakbola dimainkan dalam waktu yang cukup lama yaitu 2 X 45 menit. Tanpa daya tahan yang baik mustahil rasanya seorang pemain sepakbola bisa menyelesaikan suatu pertandingan dengan penampilan yang konstan dari awal sampai akhir.

Dalam mendukung program PSSI diharapkan kepada seluruh klub atau SSB yang ada di Indonesia agar membina generasi muda, sehingga program PSSI dapat berjalan dengan baik dan terciptanya pemain sepakbola yang profesional di Indonesia. Di kota Payakumbuh pembinaan sepakbola sudah berjalan dengan baik, yaitu dengan adanya SSB yang berada di kota Payakumbuh yang membina generasi muda serta adanya pertandingan rutin antar SSB yang di gelar oleh Pengurus Cabang Sepakbola Kota Payakumbuh. Sehingga dengan adanya pertandingan tersebut menambah semangat dari masing-masing pengurus SSB untuk membina generasi muda, dan menjadi semangat tersendiri bagi atlet yang berlatih. Yang mana pelaksanaan pertandingan dibagi menjadi tiga kelompok umur, kelompok umur pertama yaitu 11-12 tahun, yang kedua 13-14 tahun, dan yang ketiga 15-16 tahun.

Salah satu SSB yang melakukan pembinaan sepakbola tersebut adalah SSB Global yang berada di kota Payakumbuh.

Sekolah sepakbola global adalah salah satu SSB yang berada di Kelurahan Nunang Dayabangun, Kecamatan Payakumbuh Barat, Kota Payakumbuh. SSB global telah banyak mengukir prestasi dan melahirkan atlet-atlet yang berprestasi. SSB global dilatih oleh pelatih yang sudah berpengalaman dibidangnya dan sudah memiliki lisensi kepelatihan nasional, serta mempunyai sarana dan prasarana yang memadai. Meskipun demikian, ternyata akhir-akhir ini terjadi suatu penurunan prestasi dari SSB Global. Penurunan prestasi tersebut tergambar dari hasil yang mereka peroleh pada kompetisi antar SSB di Kota Payakumbuh. Pencapaian terbaik mereka adalah ketika menjadi juara berturut-turut disemua kelompok umur pada tahun 2012, 2013, dan 2014. Pada tahun 2015 mereka hanya sampai pada babak delapan besar dan tahun 2016 menjadi semifinalis. Namun pada tahun 2017 penurunan prestasi sangat terlihat jelas, karena mereka tidak bisa lolos dari fase grup.

Sesuai wawancara penulis dengan pelatih SSB Global kota Payakumbuh, bahwasanya pemain pada beberapa pertandingan sebelumnya sering mengalami penurunan kondisi fisik. Hal ini terlihat dengan tidak mampunya pemain menyelesaikan pertandingan dengan konstan dari awal sampai akhir. Setelah penulis melakukan pengamatan terhadap SSB Global dalam beberapa pertandingan, ternyata lemahnya kondisi fisik pemain sangat jelas terlihat di samping faktor-faktor lain, seperti koordinasi pemain yang

tidak terjalin dengan baik, dan sebagainya. Hal ini membuktikan bahwasanya kondisi fisik terutama daya tahan aerobik atlet SSB Global masih tergolong rendah.

“Daya tahan aerobik yaitu kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan akibat melakukan aktivitas atau unjuk kerja fisik dalam waktu relatif lama” (Syafuruddin, 2013:103). Daya tahan aerobik sangat diperlukan teruma bagi atlet sepakbola, karna dengan daya tahan aerobik yang baik seorang atlet dapat melaksanakan suatu pertandingan dengan baik. Dalam pertandingan sepakbola membutuhkan waktu yang relatif lama yaitu 2 X 45 menit dalam satu pertandingan, maka daya tahan aerobik yang dimiliki oleh atlet harus diketahui oleh seorang pelatih. Cara mengetahui daya tahan aerobik tersebut adalah dengan cara melakukan pengukuran. Pengukuran daya tahan aerobik dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan melakukan tes lari dengan jarak 2,4 km, *bleep test*, *yo-yo test*, lari-jalan selama 15 menit (*balke*), dan masih banyak yang lainnya.

Dalam usaha untuk meningkatkan daya tahan aerobik banyak metode yang bisa digunakan, diantaranya dengan latihan bersinambungan, fartlek, latihan interval, dan latihan sirkuit (Lutan, 2002:46). Dari beberapa metode latihan tersebut, dalam penelitian ini penulis lebih memfokuskan pada metode *circuit training*. Metode tersebut penulis anggap baik untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Lutan (2002 : 47) mengemukakan bahwa.

Circuit training adalah salah satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos. Pada setiap pos itu siswa melakukan tugas. Seperti latihan

bersinambung. Dalam latihan sirkuit dapat diciptakan variasi latihan. Selama pelaksanaan dapat diiringi dengan musik.

Metode tersebut sangat berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik, tetapi pada SSB Global hal tersebut belum berjalan dengan baik, karena dari pengamatan penulis bentuk latihan yang diberikan pelatih kurang bervariasi atau masih bersifat monoton.

SSB Global dalam pembinaan prestasi sepakbola sudah dilaksanakan dengan baik dan latihan rutin dilaksanakan pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu. Atlet-atlet yang mengikuti latihan belum memiliki daya tahan aerobik yang baik sebagai seorang atlet sepakbola. Hal ini terlihat dengan tidak mampunya pemain menyelesaikan pertandingan dengan konstan dari awal sampai akhir. Maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang “ Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Daya tahan Aerobik Atlet Sepakbola SSB Global Kota Payakumbuh”. Sehingga dengan penelitian ini didapatkan sebuah kesimpulan yang nantinya dijadikan sebagai langkah untuk meningkatkan prestasi atlet SSB Global Payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah di atas, jika ditelusuri lebih jauh diyakini akan memunculkan permasalahan-permasalahan baru yang diduga cukup layak di teliti, maka identifikasi masalahnya, yaitu :

1. Penggunaan metode latihan yang kurang baik untuk meningkatkan daya tahan, seperti penggunaan latihan bersinambungan, latihan fartlek, latihan sirkuit, dan latihan interval.

2. Program latihan yang kurang bervariasi dan bersifat monoton.
3. Pembebanan latihan yang kurang tepat seperti intensitas latihan dan volume latihan.
4. Kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan.
5. Kemampuan daya tahan aerobik atlet yang masih tergolong rendah.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang diduga mempengaruhi keterampilan atlet. Maka penelitian ini tidak mungkin diteliti secara bersamaan dalam waktu yang relatif singkat. Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti yaitu tentang metode latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan aerobik atlet sepakbola SSB Global kota Payakumbuh.

D. Perumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka untuk lebih terfokusnya permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan: Apakah latihan sirkuit dapat meningkatkan daya tahan aerobik atlet sepakbola SSB Global kota Payakumbuh ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik atlet sepakbola SSB Global kota Payakumbuh. Dengan demikian diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet SSB Global kota Payakumbuh.

F. Mamfaat Penelitian

1. Pelatih dapat mengetahui tingkat kondisi fisik atlet dengan melakukan tes daya tahan aerobik agar dapat menentukan beban latihan.
2. Dapat meningkatkan daya tahan aerobik para atlet sepakbola melalui aktifitas fisik secara teratur.
3. Sebagai pedoman pelatih dalam rangka meningkatkan prestasi sepakbola dimasa yang akan datang.
4. Bagi pembaca sebagai bahan masukan dalam mengembangkan ilmu keolahragaan baik dalam mengajar maupun melatih.
5. Bagi peneliti sebagai persyaratan guna menyelesaikan tugas akhir dalam rangka memperoleh gelar sarjana pendidikan.