

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **LATAR BELAKANG**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang paling digemari setiap orang di dunia ini baik orang tua sampai dengan anak-anak. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan utama dalam kehidupan sehari-hari baik usia muda sampai dengan usia lanjut Karena dapat meningkatkan kebugaran tubuh manusia. Di Indonesia olahraga menjadi aktivitas fisik sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh seseorang.

Definisi olahraga menurut Husdarta (2011:13) menyatakan bahwa "olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya atau performa. "Pengertian olahraga menurut Edward (1973) olahraga harus bergerak dari konsep bermain, *games*, dan *sport*. Ruang lingkup bermain mempunyai karakteristik antara lain : (a) terpisah dari rutinitas, (b) bebas, (c) tidak produktif, (d) menggunakan peraturan yang tidak baku. Ruang lingkup pada games mempunyai karakteristik : a. ada kompetisi, b. hasil di tentukan oleh keterampilan fisik, strategi, kesempatan. Sedangkan ruang lingkup sport : permainan yang di lembagakan.

(Arisman, 2019) menyatakan, "daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan". Sementara menurut (Indrayana, 2013) " daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja, berlatih dalam waktu yang lama". Menurut (Satria, 2018) " daya tahan aerobic seseorang berbeda-beda sehingga ada yang dapat ditingkatkan secara signifikan dan tidak signifikan". Sedangkan menurut (Hriyanti & Irawan, 2016) "Daya tahan *aerobic* ( $VO_{2max}$ ) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan oksigen selama kegiatan secara maksimal". " $VO_{2max}$  adalah volume maksimal O<sub>2</sub> yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Semakin banyak oksigen yang diasup/diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya semakin sedikit" (Baskoro, 2016).

Latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh seorang atlet bisa menggunakan banyak metode salah satunya adalah metode latihan *circuit training*, metode latihan *circuit training* merupakan suatu metode

pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh seorang *atlet*. Dalam bola basket seorang *atlet* harus memiliki daya tahan tubuh yang kuat untuk menunjang performa *atlet* saat melakukan sebuah pertandingan dengan intensitas yang tinggi.

“Bola basket adalah permainan yang cukup sederhana, yaitu suatu permainan antara dua tim dimana masing-masing tim saling melempar bola ke dalam ring atau jala basket tim lawan untuk mencetak atau untuk mendapatkan nilai (skor)” (Agus Salim, 2008 : 10). Sedangkan menurut Ahmadi (2007:13) Bola basket mempunyai beberapa teknik dasar merupakan teknik atau gerakan dasar yang digunakan dalam suatu permainan olahraga.

Berdasarkan informasi dari pelatih Bola basket *Club CBN BASKETBALL ACADEMY* Sidoarjo, *club CBN BASKETBALL ACADEMY* Sidoarjo sering mengikuti event-event bola basket, tapi prestasinya kurang maksimal. Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap *atlet* Bola basket KU-18 *Club CBN BASKETBALL ACADEMY* Sidoarjo, penulis melihat adanya hasil latihan *circuit training* terhadap daya tahan tubuh *atlet*. Hal ini terlihat saat melakukan pertandingan banyak *atlet* yang memiliki daya tahan tubuh yang kurang dan ada yang memiliki daya tahan tubuh yang bagus hasil dari latihan *circuit training*, sehingga menyebabkan *atlet* mudah lelah karena daya tahan tubuh yang kurang dan ada *atlet* yang tidak merasa kelelahan saat melakukan pertandingan bola basket.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi pelatih dan *atlet club CBN BASKETBALL ACADEMY* Sidoarjo. Oleh karena itu, penelitian ini dipilih untuk mengetahui hasil latihan *circuit training* terhadap daya tahan tubuh *atlet club CBN BASKETBALL ACADEMY* Sidoarjo .

Untuk penelitian ini akan dikembangkan lebih jauh dengan mengambil judul yaitu “Analisis Hasil Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Tubuh *Atlet* Bola Basket KU -18 *Club CBN BASKETBALL ACADEMY* Sidoarjo.”

## **RUANG LINGKUP DAN PEMBATASAN MASALAH**

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sumber informasi hanya bersumber dari *headcoach* Cabang Olahraga Bola Basket *Club* CBN *BASKETBALL ACADEMY* Sidoarjo.
2. Sumber pengambilan sampel hanya bersumber dari *atlet* Cabang Olahraga Bola Basket *club* CBN *BASKETBALL ACADEMY* Sidoarjo

Informasi yang disajikan yaitu Analisis Hasil Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Tubuh *Atlet* Bola Basket KU-18 *Club* CBN *BASKETBALL ACADEMY* Sidoarjo.

## **RUMUSAN MASALAH**

Bedasarkan latar belakang masalah yang di jelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah hasil latihan *circuit training* terhadap daya tahan tubuh *atlet* bolabasket KU 18 *club* CBN *basketball academy* Sidoarjo?

## **TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui adanya hasil latihan *circuit training* terhadap daya tahan tubuh atlet bola basket KU 18 *club* CBN *basketball academy*.

## **VARIABEL PENELITIAN**

1. Variabel Bebas (x) : latihan *circuit training*
2. Variabel Terikat (y) : komponen biomotorik daya tahan tubuh

## **MANFAAT PENELITIAN**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian adalah :

1. Bagi pengguna  
Penelitian ini dapat memberikan informasi baru tentang pengaruh pelatihan *circuit training* terhadap daya tahan tubuh *atlet* bola basket KU-18 club CBN *BASKETBALL ACADEMY* Sidoarjo.
2. Bagi penulis  
Penelitian ini memberikan informasi baru bagi penulis untuk mengimplementasikan ilmu yang sudah dipelajari di perkuliahan, penulis dapat wawasan baru dari narasumber, dan penulis dapat mendapatkan wawasan baru dari sumber buku dan dari jurnal yang sudah dibaca.