

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga sangat digandrungi masyarakat di Indonesia maupun di dunia saat ini. Sepakbola telah menjadi kiblat bagi olahraga itu sendiri. Tidak hanya laki-laki saja, namun perempuan juga sangat menyukai sepakbola. Sepakbola sangatlah universal, olahraga ini tidak memandang ras, suku, jenis kelamin, agama, tua dan muda berhak menikmati sepakbola. Walaupun sebagian dari orang-orang ini hanya mengetahui dan tidak bisa memainkannya, tetapi hal tersebut cukup membuktikan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang populer di dunia.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan dan tangan, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukuman, (Sucipto, 2000: 7). Selanjutnya tujuan dari permainan ini menurut (Sucipto, 2000: 7) adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri/*draw*.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat kompleks yaitu olahraga yang menggabungkan komponen fisik/kondisi fisik dan teknik sehingga membentuk suatu permainan yang indah. Menurut Rusli Lutan (2000: 60), kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Jika kondisi fisik pemain sepakbola baik maka akan sangat menunjang pemain tersebut dalam mengembangkan teknik dan taktik di lapangan.

Menurut Harsono dalam Rusli Lutan (2000: 60), kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organism tubuh antara lain berupa :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu Pelatihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah Pelatihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Untuk itu maka program Pelatihan kondisi fisik harus ditata, dirancang, dan dilakukan secara baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kesegaran jasmani, dan meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan. Menurut Rusli Lutan (2000: 62), komponen biomotorik tersebut adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi. Jika komponen-komponen tersebut dalam kategori baik tentu hal tersebut sangatlah membantu pemain untuk mengembangkan teknik dan taktik saat bertanding. Oleh karena itu kondisi fisik yang baik sangatlah penting dalam dunia olahraga prestasi khususnya sepakbola, disamping dapat meningkatkan kualitas sistem otot, kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap aspek- aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian, dan bersosialisasi dengan lingkungan.

Di MA Darul Ulum Sidoarjo merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MA Darul Ulum Sidoarjo merupakan salah satu bentuk nyata pembinaan pemain sepakbola usia dini, yaitu pembinaan anak usia 15-18 tahun. Ekstrakurikuler sepakbola ini tidak jauh berbeda dengan Sekolah Sepakbola (SSB), yang sama-sama bertujuan untuk pembentukan atlet-atlet muda sepakbola yang kelak membawa timnya dan Indonesia dikancah dunia. Selain membentuk atlet-atlet muda

yang berbakat, pembinaan dari ekstrakurikuler ini adalah membentuk suatu tim. Di sekolah ini, para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola ini mempunyai masalah mengenai kondisi fisik tubuh mereka. Dalam analisa penulis, Pelatihan yang kurang dan waktu yang terbatas menjadikan komponen ini sangat kurang maksimal mengingat sepak bola membutuhkan kondisi fisik yang benar-benar prima agar tidak mengalami kelelahan ditengah permainan.

Salah satu upaya dalam meningkatkan kondisi fisik adalah dengan berlatih. Ada banyak metode-metode Pelatihan yang dapat membantu siswa untuk meningkatkan kondisi fisik. Namun, dikarenakan durasi waktu ekstrakurikuler yang sangat terbatas maka diperlukan komponen Pelatihan dengan durasi yang lebih singkat dari Pelatihan biasa namun bisa menghasilkan *output* Pelatihan yang lebih maksimal. Dalam hal ini, peneliti memilih menggabungkan beberapa komponen Pelatihan menjadi berbentuk pos-pos yang akan dilewati menjadi 1 set Pelatihan, atau bisa disebut Pelatihan sirkuit.

Menurut Rusli Lutan (2000: 78), Pelatihan sirkuit adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat fitness keseluruhan dari tubuh kita yang meliputi komponen biomotorik dasar tersebut. Karena sangat kompleks dan simpel, *Circuit Training* ini sangat cocok digunakan dalam Pelatihan sepakbola yang biasanya terkendala oleh waktu yang singkat. Jika Pelatihan *circuit training* ini dilakukan dalam waktu singkat, maka sisa waktu Pelatihan bisa digunakan untuk berlatih teknik dan taktik secara maksimal.

Berdasarkan berbagai uraian di atas, peneliti bermaksud mengadakan eksperimen untuk mengetahui pengaruh Pelatihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MA Darul Ulum Sidoarjo. Dari latar belakang tersebut peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola MA Darul Ulum Sidoarjo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah. Maka peneliti member batasan masalah komponen kebugaran fisik hanya pada komponen daya tahan saja. Maka rumusan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut : “Adakah pengaruh Pelatihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan peserta ekstrakurikuler sepakbola di MA Darul Ulum Siodarjo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Atas dasar rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh Pelatihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan peserta ekstrakurikuler sepakbola di MA Darul Ulum Sidoarjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi peningkatan daya tahan sebelum dilakukan Pelatihan (*circuit training*) dengan peserta ekstrakurikuler sepakbola di MA Darul Ulum Sidoarjo.
- b. Mengidentifikasi peningkatan daya tahan sesudah dilakukan Pelatihan (*circuit training*) dengan peserta ekstrakurikuler sepakbola di MA Darul Ulum Sidoarjo.
- c. Menganalisis pengaruh Pelatihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan peserta ekstrakurikuler sepakbola di MA Darul Ulum Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi sekolah dan guru pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam menyusun program Pelatihan sepakbola.

b. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa dalam berlatih sepakbola.

c. Bagi orang tua dan masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memacu kerjasama orang tua dalam memotivasi siswa mengikuti Pelatihan sepakbola.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi sekolah dan guru pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memilih pemain guna memperkuat tim sepakbola MA Darul Ulum Sidoarjo.

b. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kondisi fisik siswa guna membantu mengembangkan teknik dan taktik dalam bertanding.

c. Bagi orang tua dan masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan rasa bangga akan prestasi yang dicapai oleh siswa dan sekolah dalam olahraga sepakbola.

E. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini akan di jelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, maka disini akan dijelaskan sebagai berikut: Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh Pelatihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik peserta ekstrakurikuler sepakbola di MA Darul Ulum Sidoarjo.

