

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING*  
TERHADAP PENINGKATAN KONDISI FISIK PADA  
ATLET TIM SEPAK BOLA KAWAY XVI  
KABUPATEN ACEH BARAT**

**Skripsi**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh:

**Mufti Reza  
1911040073**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2023**

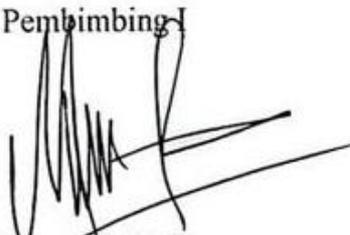
## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Mufti Reza  
NIM : 1911040073  
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Pada Atlet Tim Sepak Bola Kaway Xvi Kabupaten Aceh Barat

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 27 Oktober 2023

Pembimbing I



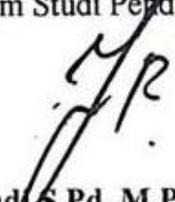
Munzir, M.Pd  
NIDN.1301018301

Pembimbing II



Septi Hariansyah M.Pd  
NIDN. 1315098802

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



Irwandi S.Pd., M.Pd., AIFO  
NIDN. 0126068005

**LEMBARAN PERSETUJUAN**  
**PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP**  
**PENINGKATAN KONDISI FISIK PADA ATLET TIM SEPAK BOLA**  
**KAWAY XVI KABUPATEN ACEH BARAT**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 27 Oktober 2023

Pembimbing I



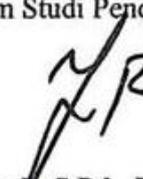
**Munzir, M.Pd**  
NIDN.1301018301

Pembimbing II



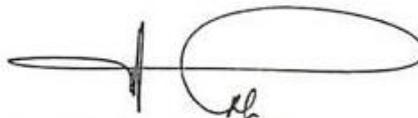
**Septi Hariansyah M.Pd**  
NIDN. 1315098802

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



**Irwandi, S.Pd., M. Pd. AIFO**  
NIDN. 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

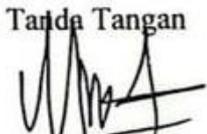
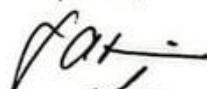


**Dr. Rita Novita, M.Pd**  
NIDN. 0101118701

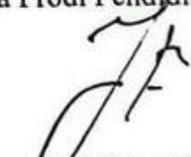
**PENGESAHAN TIM PENGUJI**  
**PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP**  
**PENINGKATAN KONDISI FISIK PADA ATLET TIM SEPAK BOLA**  
**KAWAY XVI KABUPATEN ACEH BARAT**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Univeristas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 27 Oktober 2023

		Tanda Tangan
Pembimbing IV	: <u>Munzir, M.Pd</u> NIDN. 1301018301	(  )
Pembimbing III	: <u>Septi Hariansyah, M.Pd</u> NIDN. 1315098802	(  )
Penguji II	: <u>Dr. Syarfuni, M.Pd</u> NIDN. 0128068203	(  )
Penguji I	: <u>Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO</u> NIDN. 0126068005	(  )

Menyeujui,  
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

  
Irwandi, S.Pd., M. Pd. AIFO  
NIDN. 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Dr. Rita Novita, M.Pd  
NIDN. 0101118701

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Mufti Reza

NIM : 1911040073

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari Program Studi atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 27 Oktober 2023

Yang membuat pernyataan,

Mufti Reza

NIM. 1911040073

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah S.W.T dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Pada Atlet Tim Sepak Bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. Shalawat beriring salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad S.A.W. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti. Amin. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ayahanda dan Ibunda tercinta atas do’a, pengertian dan kesabarannya dalam mendampingi dan menunggu sejak mulai studi hingga selesainya skripsi ini.
2. Ibu Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si, selaku rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberi kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Rita Novita, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan arahan selama pendidikan.
4. Bapak Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

5. Bapak Munzir, M.Pd sebagai pembimbing I yang telah mendidik dan memberikan bimbingan dan meluangkan waktu, memberikan masukan, saran, motivasi dan sabar selama membimbing.
6. Bapak Septi Hariansyah M.Pd sebagai pembimbing II yang telah mendidik dan memberikan bimbingan dan meluangkan waktu, memberikan masukan, saran, motivasi dan sabar selama membimbing.
7. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
8. Seluruh Atlet Tim Sepak Bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat
9. Teman-teman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani angkatan 2019 sebagai teman berbagai rasa dalam suka, duka, dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian Skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu

Penulis menyadari banyak keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan dari skripsi penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pendidikan penjas kedepannya.

Banda Aceh, 27 Oktober 2023

Peneliti,

Mufti Reza

NIM. 191104007

## ABSTRAK

Oktober, 2023. Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Pada Atlet Tim Sepak Bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I Munzir, M.Pd dan Pembimbing II Septi Hariansyah M.Pd

Sepakbola adalah suatu cabang olahraga permainan yang populer dan sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia. Salah satu faktor yang penting dalam sepakbola yaitu kondisi fisik, Salah satu upaya dalam meningkatkan kondisi fisik adalah dengan berlatih. Terdapat banyak metode-metode latihan yang dapat membantu pemain untuk meningkatkan kondisi fisik, salah satu metode latihan yang cukup kompleks adalah metode *Circuit Training*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet sepak bola Kaway XVI. Metode penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang pemain sepakbola Kaway XVI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *pretest* kondisi fisik fisik Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat secara keseluruhan berada pada kategori kurang 100% (22 Atlet). Sedangkan hasil *posttest* kondisi fisik fisik Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat adalah 41% (9 Atlet) berada pada kategori tinggi, 45% (10 Atlet) pada kategori sedang, dan 14% (3 Atlet) pada kategori rendah. Uji *paired Sample t Test* daya tahan diperoleh nilai  $t_{hitung} (6,333) > t_{tabel} (1,721)$ , dan nilai  $p < \text{dari } 0,05$ . Uji *paired Sample t Test* kelichan diperoleh nilai  $t_{hitung} (7,483) > t_{tabel} (1,721)$ , dan nilai  $p < \text{dari } 0,05$ . Uji *paired Sample t Test* kecepatan diperoleh nilai  $t_{hitung} (3,177) > t_{tabel} (1,721)$ , dan nilai  $p < \text{dari } 0,05$ . Secara keseluruhan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} (12,123) > t_{tabel} (1,721)$ , dan nilai  $p < \text{dari } 0,05$ . Hasil tersebut diartikan terdapat pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat.

Kata Kunci: Permainan Sepak Bola, Kondisi Fisik, *Circuit Training*

## ABSTRACT

October, 2023. The Effect of Circuit Training on Improving the Physical Condition of Athletes from the Kaway XVI Football Team, West Aceh Regency. Thesis, Physical Education Study Program. Getsempena Bina Bangsa University. Supervisor I Munzir, M.Pd and Supervisor II Septi Hariansyah M.Pd

Football is a popular sport and is very popular with all levels of Indonesian society. One of the important factors in football is physical condition. One effort to improve physical condition is by practicing. There are many training methods that can help players improve their physical condition, one of the training methods which is quite complex is the Circuit Training method. This study aims to analyze the effect of circuit training on improving the physical condition of Kaway XVI soccer athletes. The research method used is pretest-posttest. The sample in this study consisted of 22 Kaway XVI football players. The research results showed that the pretest physical condition of the Kaway XVI West Aceh Regency football team athletes as a whole was in the less than 100% category (22 Athletes). Meanwhile, the posttest results for the physical condition of the athletes from the Kaway The paired sample t test for durability obtained a value of  $t_{count} (6.333) > t_{table} (1.721)$ , and a p value  $< 0.05$ . Paired Sample t Test Agility test obtained  $t_{count} (7.483) > t_{table} (1.721)$ , and p value  $< 0.05$ . Paired Sample t Test The speed test obtained a value of  $t_{count} (3.177) > t_{table} (1.721)$ , and a p value  $< 0.05$ . Overall, the results of the t test obtained a calculated t value  $(12.123) > t_{table} (1.721)$ , and a p value  $< 0.05$ . These results mean that there is an influence of circuit training on improving the physical condition of athletes from the Kaway XVI football team, West Aceh Regency..

Keywords: Football Game, Physical Condition, Circuit Training

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBARAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.5 Sistematika Pembahasan .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>9</b>
2.1 Hakekat Permainan Sepak Bola .....	9
2.1.1 Pengertian Permainan Sepak Bola .....	9
2.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola .....	11
2.2 Hakekat Kondisi Fisik .....	21
2.2.1 Pengertian Kondisi Fisik .....	21
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	22
2.2.3 Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.....	24
2.3 Latihan <i>Circuit Training</i> .....	27
2.3.1 Pengertian Latihan.....	27
2.3.2 Latihan <i>Circuit Training</i> .....	28
2.3.3 Bentuk Latihan <i>Circuit Training</i> .....	30
2.3.4 Prinsip-Prinsip Latihan <i>Circuit Training</i> .....	32
2.4 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	33
2.5 Kerangka Berpikir .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>37</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	37
3.2 Populasi dan Sampel .....	37
3.2.1. Populasi .....	37
3.2.2. Sampel.....	37
3.3 Pengembangan Instrumen .....	38
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	41
3.5 Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>47</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	47

4.1.1. Kondisi Fisik Atlet Tim Sepak Bola ( <i>Pretest</i> ) .....	44
4.1.2. Kondisi Fisik Atlet Tim Sepak Bola ( <i>Posttest</i> ) .....	45
4.1.3. Uji Normalitas .....	47
4.1.4 Uji Homogenitas .....	48
4.1.5. Uji paired Sample t Test.....	48
1. Uji paired Sample t Test Kekuatan .....	49
2. Uji paired Sample t Test Daya tahan .....	49
3. Uji paired Sample t Test Kelicahan .....	50
4. Uji paired Sample t Test Kecepatan .....	50
4.2 Pembahasan.....	50
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>52</b>
5.1 Kesimpulan .....	52
5.2 Saran.....	52
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>53</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>54</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia sehingga memiliki tingkat esehatan dan kebugaran yang cukup (Palar, 2015).

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. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Segala aktifitas yang berkaitan dengan olahraga tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia, dalam olahraga tentu mempunyai tujuan yang beraneka ragam yang bertujuan tentunya untuk prestasi, kesehatan maupun untuk hiburan

atau rekreasi. Olahraga untuk tujuan mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan latihan yang berkesinambungan atau continue. Banyak sekali jenis olahraga yang dapat dijadikan sebagai prestasi, salah satunya olahraga yang digemari masyarakat Indonesia yaitu sepakbola.

Olahraga terdiri dari beberapa latihan yang secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran yang membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Palar, 2015). Didalam latihan olahraga terdapat latihan kondisi fisik untuk keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini (Wahyuno, 2014). Untuk mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik dapat dilihat dari kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen kesegaran gerak (*motor fitness*). Kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas. Sedangkan komponen kesegaran gerak atau motorik terdiri dari kecepatan, koordinasi, kelincahan, daya ledaak otot, dan keseimbangan (Dumi, 2015).

Dalam peningkatan kecakapan permainan sepak bola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan

keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Salah satu faktor yang penting dalam sepakbola yaitu kondisi fisik. Pemain sepakbola Indonesia cenderung sering mengalami masalah kondisi fisik. Seperti yang diungkapkan Prasetya & Hariadi (2017) bahwa, Secara umum prestasi Indonesia di multi event internasional masih belum baik. Khususnya kondisi fisik para atlet sepak bola di Indonesia tidak menunjukkan kondisi yang baik.

Kebutuhan fisik pemain sepakbola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang (Mielke 2013). Aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya, seseorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga sepakbola membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat.

Permainan sepakbola, masing-masing regu atau kesebelasan harus mempunyai pemain yang memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk bermain selama 90 menit atau lebih, agar dapat menampilkan permainan tim yang menyeluruh, terpadu serta konsisten. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis, fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah

dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat. Kondisi fisik yang prima diperlukan latihan, dan latihan yang dilakukan harus terlaksana dengan baik, benar, terprogram dan berkesinambungan sehingga tujuan latihan dapat tercapai dan membantu dalam mencapai prestasi maksimal.

Proses latihan sepakbola, unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Hal ini sesuai dengan (Syafuruddin, 2011) yang menyatakan bahwa, kemampuan seorang atlet pada saat kompetisi dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor kondisi fisik juga akan mempengaruhi prestasi atlet. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik maka juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula.

Pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal (Suharno, 2015).

Kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh diantaranya, akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya, akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya, akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon diperlukan (Harsono, 2015).

Salah satu upaya dalam meningkatkan kondisi fisik adalah dengan berlatih. Ada banyak metode-metode latihan yang dapat membantu pemain untuk meningkatkan kondisi fisik. Salah satu metode latihan yang cukup kompleks adalah metode latihan sirkuit. Menurut Rusli Lutan (2000: 78), latihan 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, latihan circuit training ini sangat cocok digunakan dalam latihan sepakbola yang biasanya terkendala oleh waktu yang singkat. Jika latihan circuit training ini dilakukan dalam waktu singkat, maka sisa waktu latihan bisa digunakan untuk berlatih teknik dan taktik secara maksimal.

Program latihan sirkuit yang dikemukakan oleh J.P. O'Shea dalam Anggy Pradana (2013), dilakukan dengan 8 stasiun tempat latihan. Setiap stasiun terdiri dari suatu latihan yang dilakukan selama 45 detik, dan repetisi latihan antara 15-20 kali, waktu istirahat dalam satu stasiun, sebelum berpindah ke stasiun berikutnya adalah 1 menit atau kurang. Bentuk-bentuk latihan dalam tiap pos meliputi daya tahan (lari di tempat dan *squat thrus*), kecepatan (*shuttle run* dan *zig-zag run*), kelincahan (*shuttle run* dan *zig-zag run*), daya ledak (*squat thrust* dan melompati

bola), kekuatan (*push up* dan *sit up*), fleksibilitas (*back up*, sikap khayang, sikap lilin dan *stretching*), koordinasi (*juggling* bola dan *wallpass*), keseimbangan (sikap lilin, jongkok berdiri dengan satu kaki dan *stretching*), reaksi ( permainan hijau hitam).

Tim sepak bola Kaway XVI adalah salah satu club yang berada di kabupaten Aceh Barat. Tim sepak bola Kaway XVI melakukan latihan seminggu tiga kali yakni pada hari Selasa, Kamis, Sabtu di lapangan sepak bola kecamatan Kaway XVI dimulai pada pukul 16.00. Biasanya pelatih memberikan tambahan apabila kompetisi atau pertandingan sudah dekat. Berdasarkan observasi di lapangan, pada saat latihan dan game yang dilakukan oleh Tim sepak bola Kaway XVI masih ada pemain memiliki fisik yang kurang baik, sedang dan baik. Jadi banyak sekali atlet tidak konsisten didalam latihan dan game yang dilakukan oleh para pelatih. Dalam pertandingan tampak terlihat kondisi fisik pemain dan padatnya jadwal pertandingan dua kali pertandingan dalam satu hari di turnamen Teuku Umar Cup 2022. disamping itu kegiatan latihan yang dilakukan hanya sebatas latihan fisik biasa berupa lari marathon dan latihan pertandingan dan kebanyakan kegiatan latihan akan baru dilakukan apabila ada kegiatan pertandingan atau event turnamen yang akan diikuti dengan demikian tentunya tidak efektif bagi peningkatan kondisi fisik atlet. oel karena itu peneliti berupaya untuk menerapkan sebau program latihan kepada para pemain guna meningkatkan kondisi fisik sehingga pemain akan selalu siap apabila mengikuti pertandingan tertentu.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan diatas terkait pentingnya melatih kondisi fisik pada atlet khususnya dalam permainan sepak bola maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ***“Pengaruh Latihan Terhadap Circuit Training peningkatan Kondisi Fisik Pada Pemain Sepak Bola Kawai XVI”***.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah di uraikan diatas, maka didapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, Apakah latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kondisi fisik atlet sepak bola Kaway XVI ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet sepak bola Kaway XVI

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Pada penelitian tingkat kondisi fisik atlit sepak bola Kaway AVI manfaat dari penelitian ini adalah:

#### 1. Secara teoritis

- a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian
- b. Dapat dijadikan satu gambaran dengan semakin bagus tingkat kondisi fisik seseorang pemain maka dapat pula menunjang prestasi seseorang pemain.

## 2. Secara praktis

- a. Bagi atlet, supaya atlet mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, tingkat kondisi fisik mempunyai peran yang sangat penting
- b. Bagi atlet, untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat kondisi fisik sehingga merupakan motivasi untuk memperbaiki tingkat kondisinya masing-masing.

### 1.5 Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik adalah komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang atau atlet yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang terartur dan terprogram secara sistematis.
2. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas pemain setiap regunya dan bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.
3. Latihan *Circuit Training*, Adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Gabungan beberapa pos inilah yang diibaratkan sebagai sebuah sirkuit. Setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Hakekat Permainan Sepak Bola**

##### **2.1.1 Pengertian Permainan Sepak Bola**

Sepakbola merupakan salah satu permainan bertim yang dimainkan oleh masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain dan dimainkan dalam waktu (2x45 menit) dengan waktu istirahat selama 10 menit. Adapun pemain yang melengkapinya di dalam lapangan diantaranya pemain depan (*striker*), pemain tengah (*midfielder*), pemain belakang (*defender*) serta penjaga gawang (*goal keeper*). Pemain yang berada di dalam lapangan tidak boleh menyentuh bola dengan menggunakan tangan ataupun lengan. Pemain dapat menggunakan anggota tubuh seperti, kaki, dada/badan, serta kepala untuk memainkan permainan ini. Setiap tim memiliki penjaga gawang (*goal keeper*) yang boleh menggunakan seluruh anggota tubuhnya dan itu dapat dilakukan di area berukuran 16 meter dan 5,5 meter (Pelangi, 2018).

Sepakbola adalah suatu cabang olahraga permainan yang populer dan sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan. Permainan sepakbola dilakukan di kotakota besar maupun di pelosok desa. Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola yang begitu besar, lambat laun olahraga sepakbola berkembang dengan pesat. Akan tetapi minat masyarakat terhadap permainan sepakbola yang begitu besar, tidak

diimbangi dengan perolehan prestasi yang diperoleh bangsa Indonesia di kancah persepakbolaan internasional (Bahtiar, 2017).

Sepak Bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepak bola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Tujuan daripada masing masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha menjaga gawangnya agar terhindar dari kebobolan penyerang lawan (Munawar, 2019).

Sepak bola merupakan olahraga permainan beregu yang menuntut kerja sama tim. Jadi, keberhasilan satu tim tidak hanya ditentukan oleh satu pemain saja, akan tetapi tergantung dari kerja sama pemain dalam satu kesebelasan. Pada permainan sepak bola teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya: teknik meyundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan menendang bola (Tarju, 2017).

Namun minat terhadap sepakbola tidak seiring dengan peningkatan prestasi yang diperoleh. Hal ini dikarenakan oleh banyak faktor, salah satunya pembinaan pemain usia muda. Dalam upaya untuk membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari usia muda, karena pembinaan pemain usia muda akan memunculkan pemain yang berbakat, sehingga kedepannya terjadi sebuah perubahan ke arah perkembangan dan pencapaian prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga sepakbola. Untuk mendapatkan pemain sepakbola yang baik dan berkualitas tentu saja tidak mudah dan instan. Disinilah peranan pelatih untuk

memberikan pelatihan baik dari segi teknik, fisik, taktik dan mental dari masing-masing pemain usia muda tersebut (Pelangi, 2019).

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa sepak bola adalah permainan tim atau beregu yang di aminkan oleh 11 pemain, dalam sepak bola ada teknik-teknik dasar seperti *passing*, *dribling*, *shooting*, *heading* dan *control*. Tujuan dari sepak bola untuk mencetak gol sebanyak-banyak mungkin supaya tim tersebut bisa memenangkan pertandingan.

### **2.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola**

Menurut Ramadhan (2017) Teknik-teknik dasar dalam sepak bola seperti *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang), *driblling* (menggiring), *throwing* (melempar bola), dan *heading* (menyudul bola). Menurut Febrianto (2017) Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Perlu diketahui untuk dapat bermain sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola.

Untuk meningkatkan kualitas teknik dalam suatu cabang olahraga akan lebih maksimal jika didukung oleh faktor intelegensi agar sesuai dengan penggunaan metode latihan yang diinginkan. Di dalam permainan sepakbola, sebuah teknik yang baik dapat dihasilkan dengan kualitas gerakan yang maksimal, contohnya seseorang yang hendak melakukan *passing*, pemain harus mampu mengukur lambat kuatnya *passing* yang dilakukan kepada teman supaya bola tidak mudah diambil lawan, untuk mencapai kemampuan tersebut diperlukan kemampuan intelegensi yang baik pula, ada banyak faktor yang mendukung kemampuan tersebut dan di antaranya adalah kemampuan kemampuan motorik yang baik. Pada dasarnya

semua cabang olahraga membutuhkan kemampuan kemampuan motorik, karena kemampuan tersebut menunjukkan kualitas dari individu dalam mempelajari gerakan (Naldi, 2020).

Menurut (Herdiansyah, 2011), keterampilan yang paling utama adalah menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Teknik tersebut, seperti mengumpan dan menerima (*passing and receiving*), menembak (*shooting*), mengontrol bola dengan berbagai anggota badan, melindungi bola dan menggiring bola (*dribbling*). Ketiga kita membutuhkan kerja sama (*teamwork*). Sedangkan menurut (Yasruddin, 2012) teknik dasar bermain sepakbola antara lain menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping/control*), menggiring (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), teknik melempar bola (*throwin*), mengumpan (*passing*), dan teknik menangkap bola (bagi penjaga gawang).

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa teknik dasar sepak bola sangat terpenting karena semua kegiatan yang mendasarkan sepak bola sehingga dengan modal teknik dasar seseorang dapat bermain sepak bola. Berikut adapun teknik passing dalam sepak bola adalah *passig, dribbling, shotting, heading* dan *mengontrol*.

### **1. Teknik *Passing***

*Passing* adalah sebuah kerampilan memindahkan bola pada pemain kepada pemain lainnya yang dilaksanakan melalui akurasi dan ketepatan tinggi (Wiriawan, 2019). *Passing* menjadi penyusunan serangan dalam sepakbola dan gol, juga di pergunakan menghidupkan bola dikarekan kesalahan serta untuk pembersihan

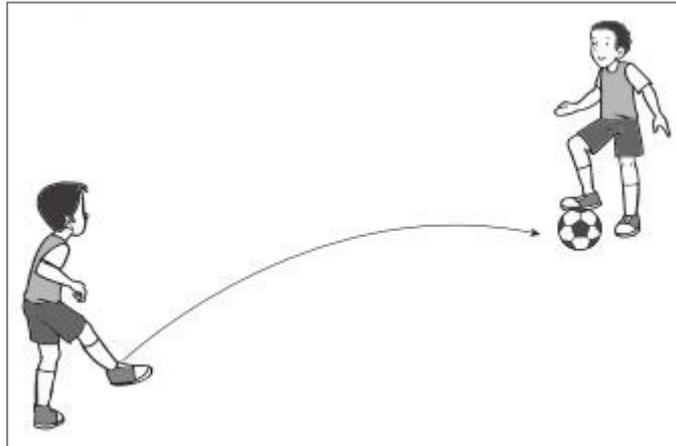
dengan menyapu bola-bola berbahaya dalam daerah atau ketika usaha menahan serangan lawan dan berada di daerah pertahanan sendiri (Yudi, 2019).

*Passing* merupakan salah satu cara memberikan/mengoper bola kepada teman satu tim dengan kaki bagian luar, punggung kaki, dan bisa juga dengan kaki bagian dalam operan ini banyak sekali dimanfaatkan oleh para pemain apa lagi dengan seorang pemain penyerang atau bisa juga pemain galandang penyerang (Ngolo, 2018). Oleh karena itu *passing* yang baik sangat di butuhkan pada pemain karena dengan menguasai teknik *passing* bisa memperindah tempo permainan dan mempermudah untuk menciptakan sebuah peluang yang bertujuan mencetak gol.

Teknik dasar yang paling sering digunakan dalam sepak bola adalah *passing*. Pada saat pertandingan maupun latihan, menendang bola merupakan teknik dasar yang paling sering di gunakan. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Kamu bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang besar dan berpeluang melakukan tendangan Shooting yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi (Roni, 2018).

Teknik dasar *passing* digunakan untuk jenis operan datar yang operannya relatif lebih cepat dibandingkan operan lainnya. Secara umum teknik pelaksanaannya adalah berdiri dengan bahu menghadap sasaran, letakkan kaki tumpu di samping bola, letakkan kaki ayun menyamping dengan jari-jari kaki mengarah ke atas, kemudian tendang bola tepat ditengahnya dengan menggunakan

kaki bagian sisi ayun, selanjutnya gerakan tendangan ke arah depan dengan tetap menjaga posisi kaki (Rustanto, 2017).



Sumber : Google.com

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa teknik passing dalam sepak bola adalah seni memindahkan bola dari kaki ke kaki supaya mudah untuk mengatur tempo permainan. Dan passing merupakan salah satu cara memberikan/mengoper bola kepada rekan atau teman satu tim dengan kaki bagian dalam dan luar. Passing yang baik sangat di butuhkan pada pemain pada pemain karena dengan menguasai teknik passing dapat memperindah tempo permainan dan mempermudah menciptakan sebuah peluang yang bertujuan untuk mencetak gol.

## **2. Teknik Dribel**

Menurut kamus bahasa Indonesia, *dribbling* artinya membawa bola lari dengan kaki. Ketika membawa bola, menggunakan bagian kaki dalam maupun luar agar bergerak di tanah. Mengiring dilaksanakan ketika dalam keadaan cepat serta berguna intinya dalam keadaan luas dalam penjagaan. Berdiri ketika mengarahkan gerakan bola dan pandangan selalu ke muka. lengan harus santai, saat melakukan dengan membuka pergelangan kaki ke luar, sehingga bola

bisamenyentuh kaki. Doronglah bola, beban tubuh harus kaki bukan kawan (Atiq, 2017).

Menggiring bola adalah berlari membawa bola dan mencoba mengalahkan beberapa pemain bertahan, ini disebut menggiring, dan mencoba menjaga bola selalu berada dekat dengan kaki dan selalu terkontrol, Ketika pergerakan dorong bola kedepan lalu menggunakan bagian luar pada kaki maupun kaki bagian luarnya, ketika menaklukkan lawan selalu bola dilindungi dan lakukanlah gerakan-gerakan berbelok serta tipuan (Akmal, 2019).

*Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola, pemain melakukan pergerakan lari serta melakukan dorongan pada bola dengan kaki yang mengakibatkan perpindahan bola dari tempat ketempat lainnya atau membuka daerah pertahanan lawan, pandangan tidak selalu terhadap bola, pergerakan dan selalu mengawasi pemain lawan (Ardianda, 2018).



Sumber : Google.com

*Dribbling* bola salah satu teknik yang penting di dalam sepakbola, ketika men dribbling, dapat mempermudah bagi seorang dalam mengatur tempo,

mengumpan, menerima bola, mengganggu pertahanan lawan dan melakukan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (Syahputra, 2019).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *dribling*/ mengiring bola salah satu teknik dasar dalam sepak bola yang sangat penting. Mengiring adalah berlari membawa bola dan mencoba mengalahkan beberapa pemain bertahan dari tim lawan supaya bisa menciptka sebuah peluang tembakan untuk mencetak sebuah gol dan mengiring sangat penting dalam mengatur tempo permainan supaya bisa mudah untuk mengumpan dan mengganggu pertahanan lawan.

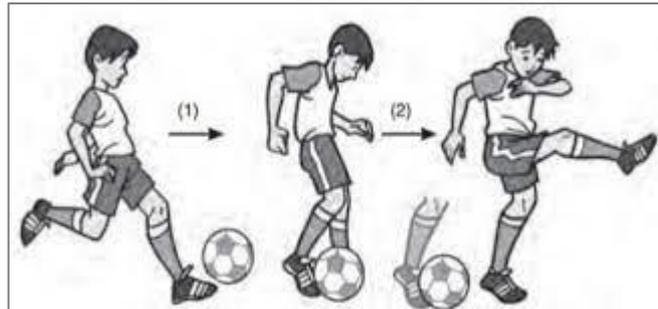
### **3. Teknik *Shooting***

*Shooting* adalah menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak bola ke gawang (*shooting at the goal*). pemain mempunyai tendangan yang bagus akan begitu mudah melakukan sebuah gol apalagi ketika saat tendangan penalti (Mustafa, 2019). Banyak dari kita mencatat bahwa tim atau pemain mampu melakukan *passing*, *dribbling*, dan *heading* dengan cukup baik tetapi tidak dapat melakukan tembakan dengan baik (Nusri, 2018).

Menjadi teknik yang utama dalam sepak bola serta harus dikuasai seluruh pesepak bola adalah menendang ke gawang sering juga disebut *shooting*. *Shooting* merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Teknik *shooting* dapat dilakukan pada seluruh bagian kaki. Tanpa melakukan shooting tim tidak akan bisa mencetak gol dan meraih kemenangan dalam pertandingan (Zulwandi, 2018).

tujuan utama setiap permainan sepak bola adalah mencetak gol”. Untuk mencetak sebuah gol ke gawang lawan maka dituntut melakukan keterampilan *shooting* dengan keadaan dibawah tekanan dalam pertandingan, dengan waktu

terbatas, fisik yang terkuras dengan lawan yang selalu agresif. Melakukan usaha *shooting* bisa menjadi terciptanya sebuah gol dan mendapatkan tujuan kemenangan. Seluruh pemain harus bisa melakukan tendangan ke gawang lawan, gol akan terjadi ketika setiap usaha tendangan yang dilakukan ke gawang.



Sumber : Google.com

*Shooting* merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya. *Shooting* adalah faktor yang paling penting dalam melakukan penyelesaian akhir. Teknik yang buruk dalam *shooting* sering menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan, (Istofian, 2016).

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa *shooting* salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola yang dilakukan dengan menggunakan power supaya bisa mencetak gol ke gawang lawan, teknik *shotting* biasa di lakukan disaat pemain ingin mencetak gol ke gawang lawan baik bola dalam keadaan mendarat di tanah ataupun melayang di udara.

#### 4. Teknik *heading*

*Heading* adalah teknik dasar yang penting dalam sepakbola, sundulan bukan hanya sekedar cara mengoper bola dengan kepala, melainkan juga dapat sebagai andalan untuk mencetak gol kegawang lawan, Oleh sebab itu kecepatan pergerakan

tubuh mengakibatkan bola yang disundul semakin tajam ke gawang lawan yang berakibat sulit diantisipasi kiper lawan. Ada beberapa konsep Dasar saat melakukan *heading*

1. Pada saat melihat datangnya bola, langsung menuju ke arah bola dengan menghadang atau menghalau datang bola.
2. Perhatikan arah datang bola, perhatikan bola tersebut mengenai kening.
3. Jangan memejamkan mata atau agar tidak kesakitan, perhatikan arah bola menjauhi anda.
4. Menyundul bola dengan bagian atas kening, jangan pada bagian pelipis maupun kepala atas.
5. Lakukan Gerakan ke belakang dan lakukan sundullah bola dengan kuat, jangan sampai kepala diam dan menimpa kepala anda (Arifan, 2020).

Menyundul bola dilakukan bias dilakukan dengan berbagai cara, sambil terbang (melayang), dan meloncat (*jump headear*) yaitu melakukan loncatan untuk menyundul bola. *Heading* termasuk teknik sepakbola harus dikuasai bagi setiap pemain berguna untuk bertahan dan melakukan peluang dalam membuat gol pada pertandingan (Putra, 2020).



Sumber : Google.com

Istilah teknik dasar ini adalah *heading* yang bertujuan untuk mengoper, melempar bola, mematahkan serangan dari tim lawan, dan mencetak gol. Dalam pelatihan dasar, siswa sangat perlu belajar menyundul bola dengan menggunakan dahi, karena dahi sangat kuat untuk menyundul bola. Posisi tubuh pemain saat

menyundul bola bisa dalam posisi melompat atau berdiri. Penting untuk dipahami bahwa pemain sepak bola bukan hanya tentang seorang pemain, tetapi seorang pemain yang menyundul bola ketika datang ke arahnya (Paramitha, 2020).

Menurut Doni Kurniawan (2016) mengatakan untuk teknik dasar menyundul bola *heading* seorang pemain biasa melaksanakan *heading* ketika meloncat dengan satu kaki, maupun melompat dengan kedua kaki ke depan dan mengarahkan bola dengan kuat ke arah gawang. Seorang pelatih harus bisa melatih teknik dasar tembakan dan heading dengan baik dan memberikan materi latihan yang mudah dimengerti dan mudah dipahami oleh pemain, materi yang disampaikan ke anak didiknya harus yang bervariasi supaya peserta didik tidak menjadi bosan dan jangan sampai mengalami kejenuhan disamping itu pemain tersebut senang dan gembira dalam berlatih dan dapat meningkatkan prestasinya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *heading* salah satu teknik dasar dalam sepak bola yang dilakukan dengan kepala para pemain di saat bola di udara bertujuan untuk menghalang serangan bola di udara dari lawan, teknik heading bisa juga membagi bola kepada rekan satu tim atau mencetak gol disaat bola udara di depan gawang lawan.

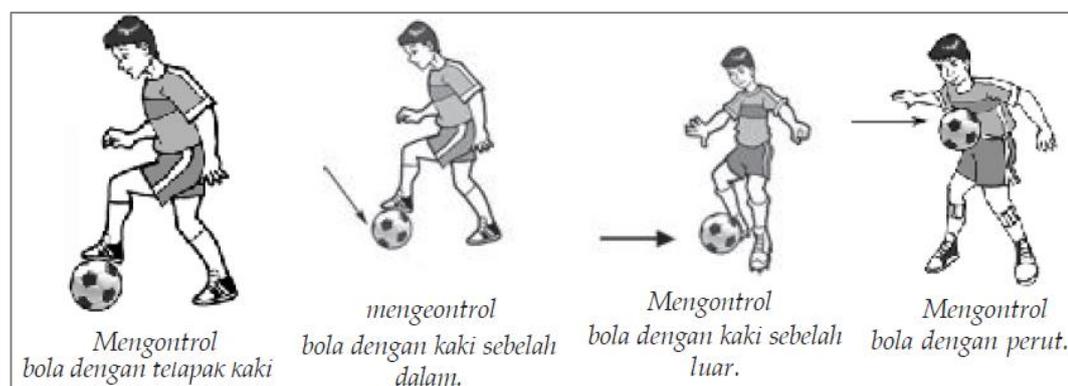
## **5. Teknik mengontrol**

Dalam bermain bola, menguasai bola merupakan kunci keberhasilan tim. Jika tim semakin baik atau control bola terjadi ketika seorang pemain menerima passing atau menyambut bola dan sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan dribbling, passing, atau shooting saat

melakukan control bola pemain menggunakan bagian tubuh yang sah (kaki, kepala, paha, badan) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh (Ibrahim 2013).

Mengontrol dalam permainan sepak bola adalah hal yang penting, karena apabila ingin menerima umpan maka pemain harus menguasai teknik mengontrol bola (Tedi Supriyadi). Oleh sebab itu, kemampuan mengontrol bola sangatlah penting untuk diperhatikan dan ditingkatkan. Untuk itu mengontrol bola akan sangat diperlukan di dalam permainan sepak bola.

Tangkudung dalam Sudharto (2020). latihan adalah suatu proses sistematis dalam berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitasnya. Sistematis berarti latihan dilakukan secara teratur, terencana, menurut jadwal, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dari yang mudah ke yang sukar, dari yang ringan ke yang berat.



Sumber : Google.com

Selanjutnya Esser, Uxel, Incher, & Kada, dalam Sudharto (2020) mengatakan bahwa training as a means to improve performance and reduce the chance for injury. Latihan yang dilakukan berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilakukan secara berulang-ulang, agar gerakan atau teknik yang semula sukar dilakukan menjadi mudah, koordinasi gerak yang masih kaku

menjadi lebih mudah, serta menjadl otomatisasi dalam pelakaanaanya sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.

Menurut Sucipto, dkk. Dalam Nurhadi Santoso (2014), Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing (Santoso, 2014).

Dari pendapat di atas bisa di simpulkan bahwa Mengontrol salah sat teknik dasar yang terpenting dalam sepak bola untuk menghentikan bola operan dari rekan satu tim supaya bola tetap berada di dekat para pemain, dengan menguasai teknik mengontrol maka para pemain dengan mudah untuk melakukan passing, dribling dan shotiing. Mengontrol bola bisa di lakukan dengan seluruh anggota tubuh mulai dari kaki, paha, dada, kepala kecuali tangan.

## **2.2 Hakekat Kondisi Fisik**

### **2.2.1 Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan komponen-komponen fisik yang ada pada seseorang atau atlet yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang terartur dan terprogram secara sistematis. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkat maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa diddalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan,

walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan menjadi jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan segala jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan daya tahan, fleksibilitas, Lutan (2000:34). Sedangkan menurut Syafruddin (2013:65) kondisi fisik adalah meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahrag. Batasan ini masih bersifat umum dan terlalu luas karena menyangkut semua aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani). Kondisi fisik adalah kemampuan energi untuk meningkatkan kemampuan tubuh atau aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, dan lama dengan tujuan agar atlet tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun disaat pertandingan, (Kosasih,2017:36).

Menurut Irawadi (2011: 1) kondisi fisik adalah satau kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana disini dilakukan derngan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keprluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan.

Dari uraian tersebut, dapat diketahui bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Peningkatan ini diperoleh dari latihan yang teratur dan terprogram sistematis.

### **2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Pada hakekatnya ada faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet baik dari interen maupun exteren. Faktor-faktor ini memberikan pengaruh sesuai dengan pelaksanaannya. Menurut Ambarukmi (2007:9) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu:

1. Prinsip latihan/ partisipatif aktif

Pencapaian prestasi merupakan perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, sehingga keduanya lah yang bertanggung jawab terhadap program latihan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi.

2. Perkembangan multilateral

Prestasi yang tangguh perlu di persiapkan melalui perletak dasar bangunan prestasi yang dilaksanakan pada tahap dasar yakni perkembangan multilateral.

3. Individu

Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter unik, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula. Untuk itu dalam penyesuaian program latihan.

4. Overload

Untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban lebih (*overload*), yakni beban yang cukup menantang atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet (*critical point*).

Didalam latihan ada namanya perbebanan, perbebanan berguna dalam meningkatkan daya tahan otot, semakin besar beban seseorang atau atlet maka semakin baik pula daya tahannya. Namun perlu diketahui bahwa beban tersebut

akan menimbulkan respon awal tubuh berupa kelelahan bila perbebanan dihentikan maka akan terjadi proses pemulihan ( recovery ), selanjutnya tubuh akan beradaptasi terhadap beban tersebut berupa peningkatan kemampuan. Beban yang terlalu ringan tidak akan meningkatkan kemampuan atlet sehingga prestasi akan tetap, sebaiknya beban yang terlalu berat akan menyebabkan penurunan kemampuan atlet, prestasi menurun dan dapat mengakibatkan terjadinya overtraining.

### **2.2.3 Kondisi Fisik Pemain Sepakbola**

Komponen dan klarifikasi kemampuan cabang olahraga sepakbola putra menurut Primasoni dan Sulistiyono (2018: 50) sebagai berikut:

#### **1. Daya Tahan Aerobik**

Permainan sepakbola dilakukan dalam waktu yang lama yaitu 2 x 45 menit untuk waktu normal dan pada beberapa pertandingan bahkan membutuhkan babak perpanjangan dan sampai dengan babak adu pinalti. Fisiologi tubuh ketika melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang lama membutuhkan daya tahan yang baik. Kemampuan tubuh untuk melakukan kinerja secara konsisten dan tidak mengalami penurunan kualitas dari dimulai pertandingan sampai akhir merupakan suatu keharusan jika sebuah tim sepakbola berkeinginan menjadi tim yang tangguh. Daya tahan aerobik merupakan kebutuhan yang mutlak yang harus dimiliki setiap pemain. Keterampilan teknik dan keputusan taktik sehebat apapun tidak akan memberikan hasil optimal jika sebuah tim sepakbola mengalami kendala dalam hal daya tahan. Permainan yang awalnya mungkin sangat indah akan

menjadi berantakan akibat daya tahan atau kemampuan mempertahankan konsistensi tugas gerak menurun.

## **2. Kecepatan dan Kelincahan**

Kemampuan sprint (lari cepat) atau komponen kecepatan sangat penting dan dominan di butuhkan pada permainan sepakbola. Tim yang memiliki pemain dengan kecepatan berlari yang diatas rata rata umumnya akan memperoleh banyak keuntungan untuk menciptakan peluang mencetak gol yang lebih mudah.

## **3. Kekuatan Daya Ledak Otot**

Tendangan yang hasilnya keras maka kemampuan menggunakan kekuatan dan kecepatan (daya ledak) yang lebih diperlukan. Otot tungkai yang memiliki kecepatan dan kekuatan optimal akan lebih menghasilkan tendangan yang keras dari pada otot tungkai yang hanya kuat saja atau besar. Tungkainya tergolong pendek dan massa tungkai tidak besar tetapi mampu menghasilkan tendangan yang sangat keras karena kecepatan kaki berkorelasi dengan daya otot tungkai yang berarti semakin besar daya otot tungkai semakin mendukung terhadap hasil menendang bola.

Gerakan-gerakan yang membutuhkan kekuatan, daya ledak otot dalam permainan sepakbola tidak hanya shooting tetapi hampir semua gerakan dalam permainan membutuhkan daya ledak otot misalnya menyundul bola, melakukan tackling (merebut bola), lemparan kedalam dan melompat. Gerakan menyundul akan menghasilkan luncuran bola yang tajam dan keras dengan dukungan daya ledak otot perut, dan otot punggung yang baik.

## **4. Koordinasi**

Keterampilan gerak (skill) passing, heading, controlling, shooting pada permainan sepakbola merupakan suatu jenis keterampilan gerak yang kompleks. Keterampilan gerak seperti yang disebutkan semakin kompleks atau semakin tinggi tingkat kesulitannya tergantung pada situasi dan kondisi ketika keterampilan gerak akan dilakukan. Keterampilan passing misalnya passing ketika bola berhenti lebih mudah dibanding passing dalam situasi bola bergerak atau bergulir. Passing kearah teman atau pemain yang berada posisi diam akan menjadi lebih mudah jika passing dalam situasi kepada teman yang sedang bergerak. Keterampilan passing dalam situasi lawan yang siap untuk merebut bola, mengganggu berbeda dengan ketika situasi permainan lawan masih jauh dari bola. Skill passing akan makin memiliki kesulitan yang semakin tinggi jika situasinya ada lawan, teman yang dituju bergerak, dan bola juga dalam keadaan bergerak. keterampilan menendang bola kearah teman (passing) secara progresif meningkat tergantung situasi kondisi dan kebutuhan.

Keterampilan gerak pada sepakbola merupakan keterampilan yang membutuhkan kemampuan koordinasi dari berbagai organ tubuh seperti mata, kaki, tangan. Koordinasi merupakan kemampuan tubuh untuk berkinerja sesuai situasi dan kondisi yang terjadi dalam situassi permainan. Gerakan menendang bola dengan teknik salto atau gerakan menendang yang dikenal dengan teknik *bicycle kick* merupakan suatu contoh gerakan yang kompleks membutuhkan kemampuan koordinasi yang baik. Skill atau teknik bermain pada permainan sepak bola sangat membutuhkan koordinasi yang baik karena dalam permainan sepakbola situasi yang dihadapi terus berubah ubah.

## **2.3 Latihan *Circuit Training***

### **2.3.1 Pengertian Latihan**

Latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya, artinya, latihan harus dilakukan secara berencana, menurut jadwal, pola, dan standar tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Adapun yang dimaksud berulang-ulang adalah agar gerakan-gerakan yang semula sulit dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan efektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna berarti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa Inggris setiap kata tersebut memiliki arti yang berbeda-beda (Indrayana, 2019).

Pengertian training adalah penerapan dari perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Susanto, 2016). Latihan memiliki arti penting pada setiap cabang olahraga, karena latihan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan performa atlet. Banyak orang yang berlatih namun tidak mendapatkan hasil yang optimal, hal ini dikarenakan tidak semua orang memahami pengertian dari latihan (Hadi, 2016).

Secara sederhana latihan dapat didefinisikan yaitu segala upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan maksud menambah jumlah beban latihan, waktu atau

intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Salah satu unsur pembentuk kebugaran jasmani dalam teknik dasar menggiring bola yaitu kekuatan, power, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular atau respiratori, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi (Aprianova, 2016).

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan (Nasution, 2015).

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa latihan adalah awal proses seseorang untuk mencapai sebuah hasil yang baik dan maksimal. Latihan harus dilakukan secara berencana, menurut jadwal dan teratur, mulai dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Adapun yang dimaksud latihan adalah melakukan hal yang sama berulang kali supaya bisa mencapai sebuah hasil yang bagus dan maksimal.

### **2.3.2 Latihan Circuit Training**

Metode sirkuit biasanya terdiri dari beberapa item (macam) latihan yang harus dilakukan dalam waktu tertentu. Setelah selesai pada satu item latihan segera pindah pada item yang lain, demikian seterusnya sampai seluruh item latihan selesai dilakukan, sehingga disebut telah melakukan satu sirkuit. Menurut Muhajir (2007: 58), circuit training adalah urutan latihan dengan satu macam kegiatan di setiap pos antara Olahragawan bebas untuk memulai latihan dari mana saja. Untuk itu dalam

menyusun urutan item latihan diusahakan sasaran otot yang ditingkatkan berseling. Artinya otot yang dikenai beban latihan berganti-ganti pada setiap item latihan.

*Circuit training* adalah suatu latihan yang terdiri dari sejumlah stasiun latihan, dimana latihan dilaksanakan. Satu sirkuit latihan dinyatakan selesai, apabila seseorang telah menyelesaikan latihan disemua stasiun sesuai dengan dosis serta waktu yang ditetapkan, dan singkatnya adalah satu bentuk yang dilakukan dalam satu putaran, dan dalam satu putaran itu terdapat beberapa pos, (Mochamad Sajoto, 1988: 161).

Sedangkan menurut menurut Rusli Lutan (2000: 78), latihan sirkuit adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat fitness keseluruhan dari tubuh kita yang meliputi komponen biomotorik dasar. Jadi latihan sirkuit sangat membantu dalam memperbaiki atau memelihara dan meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik.

Program latihan sirkuit yang dikemukakan oleh J.P. O'Shea yang dikutip oleh Mochamad Sajoto (1988: 163), dilakukan dengan 8 stasiun tempat latihan. Setiap stasiun latihan terdiri dari suatu latihan yang dilakukan selama 45 detik, dan repetisi latihan antara 15-20 kali, waktu istirahat dalam satu stasiun, sebelum berpindah ke stasiun berikutnya adalah 1 menit atau kurang.

Latihan sirkuit ini bukan berarti hanya diberikan dalam waktu-waktu latihan yang pendek saja, akan tetapi bisa juga diberikan pada awal-awal dimusim latihan, atau dimusim latihan selanjutnya sebagai variasi untuk menghilangkan kebosanan latihan.

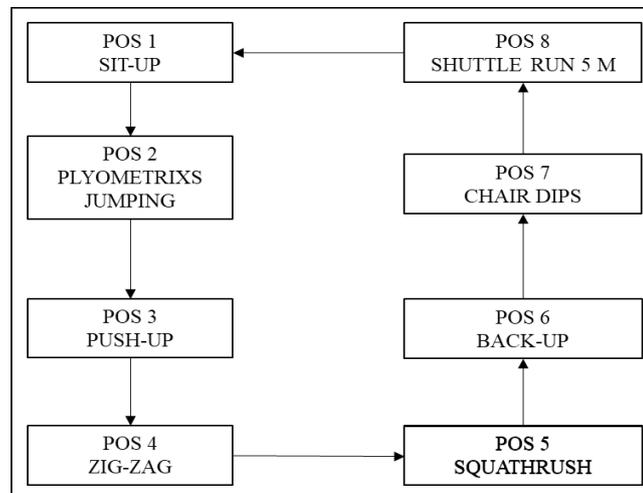
Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa latihan sirkuit (*circuit training*) merupakan satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos, pada setiap pos itu peserta melakukan tugas. Seperti latihan bersinambungan, dalam latihan sirkuit dapat dilakukan variasi latihan.

### **2.3.3 Bentuk Latihan Circuit Training**

Menurut Muhajir (2007: 159), latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Adapun bentuk-bentuk latihan circuit training mencakup latihan-latihan kondisi fisik: 1) latihan kekuatan otot, 2) latihan kecepatan, 3) latihan kelincahan, 4) latihan daya tahan, dan lain sebagainya.

Menurut (Nugroho, 2009:7) Ada dua program latihan sirkuit, yang pertama bahwa jumlah stasiun adalah 8 pos. Satu pos diselesaikan dalam waktu 30 detik, dan dengan repetisi antara 8-15 kali, sedang waktu istirahat tiap pos adalah 1 menit atau kurang. Rancangan kedua dinyatakan bahwa jumlah pos antara 6-15 tempat. Satu pos diselesaikan dalam waktu 30 detik, dan satu sirkuit diselesaikan antara 5-20 menit, dengan waktu istirahat tiap stasiun adalah 15-20 detik. Berikut ini dibuatkan bentuk latihan Circuit dengan menggunakan 8 pos. Patokan yang digunakan adalah jumlah repetisi atau ulangan, repetisi yang digunakan adalah 8 kali tiap pos dan Satu pos diselesaikan dalam waktu 30 detik dengan waktu istirahat

tiap pos adalah 1 menit. Berikut bentuk latihan sirkuit yang diterapkan pada atlet sepakbola untuk meningkatkan kondisi fisik

**Gambar 2.1 Circuit Training**

*Sumber : Kumar, 2013*

### 2.3.4 Prinsip-Prinsip Latihan Circuit Training

Dalam berbagai tugas atau segala bentuk latihan tentu terdapat prinsip yang harus diperhatikan guna tercapainya tujuan dari latihan yang dilakukan. Tujuan dari latihan circuit training pada dasarnya adalah mengkombinasikan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap, sistematis, dan berkesinambungan. Selanjutnya prinsip-prinsip yang harus diperhatikan saat melakukan circuit training, antara lain sebagai berikut:

1. Jarak yang ditempuh
2. Waktu melakukan gerakan atau latihan
3. Jumlah pengulangan dalam latihan
4. Bobot atau beban latihan
5. Keterlibatan otot, seperti otot besar otot kecil, otot badan atas, atau otot badan bawah
6. Variasi berat dan ringan antarpos
7. Komponen fisik yang dilatih, misalnya kecepatan, kelincahan, atau lainnya (Muhajir, 2007: 158).

Jika prinsip-prinsip tersebut diperhatikan dengan baik, maka tujuan daripada latihan circuit training yaitu untuk meningkatkan komponen fisik dapat tercapai.

## 2.4 Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penelitian Osa Maliki, dkk. (2017) dengan judul “*Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016*”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kondisi fisik pemain klub Persepu Upgris yang meliputi daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan. Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan di lapangan Sidodadi pada tanggal 31 Oktober 2016. Penelitian mengambil sampel sebanyak 40 orang pemain Persepu Upgris. Hasil penelitian menggambarkan bahwa rata-rata tingkat daya tahan (VO2Max) pemain Persepu Upgris adalah 45,67 dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai pemain Persepu Upgris adalah 44 cm dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat kecepatan pemain Persepu Upgris adalah 4,31 detik dengan kategori sedang. Rata-rata tingkat kelincahan pemain Persepu Upgris adalah 6,35 detik dengan kategori sedang.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Boihaqi (2017) dengan judul “*Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Sma Negeri 4 Banda Aceh*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh. Populasi dan sampel dalam penelitian ini Atlet Sepakbola yang berjumlah 20 Orang atau Total Sampling. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan teknik deskriptif jenis data kualitatif dengan persentase. Dari hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian

ini, hasil analisis menunjukkan, Kondisi Fisik dapat disimpulkan bahwa memiliki katagori baik.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Deni Setiawan (2012) dengan judul "*Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo*". Variabel penelitian menggunakan item tes kondisi fisik atlet sepak bola klub ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo. Pelaksanaan penelitian ini menggunakan 4 jenis rangkaian tes yaitu MFT, lari 40 meter, shuttle run, modifikasi lompat tali 45 cm. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif presentase. Dari hasil serangkaian tes menunjukkan kemampuan fisik dapat diperoleh bahwa MFT termasuk kategori sedang sebesar 75%, tes lari 40 meter termasuk kategori sedang sebesar 40%, shuttle run termasuk kategori baik sebesar 45% dan tes lompat tali 45 meter termasuk kategori sedang sebesar 55%. Jadi kondisi fisik pemain sepak bola klub ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo secara keseluruhan termasuk kategori sedang. Kesimpulan dari semua tes dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain sepakbola ASYABAAB di Kabupaten Sidoarjo dalam kategori sedang. Pola pembinaan fisik tersebut masih belum berjalan dengan baik. Saran agar para atlet memiliki motivasi tersendiri untuk berlatih fisik sesuai dengan kebutuhan.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Setyawati dkk. (2021) dengan judul "*Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri Pssi Kota Kediri*". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet PSSI Kota Kediri. Metode

penelitian deskriptif pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah 20 atlet putri PSSI Kota Kediri. Teknik analisis data menggunakan deskriptif. Hasil dari penelitian disimpulkan bahwa: tingkat kondisi fisik Atlet Putri Klub PSSI Putri Kota Kediri yang akan mendeskripsikan mengenai keadaan pada siswa Atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri melakukan tes seperti berikut : Tes Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan, Daya Tahan Jantung Dan Paru, Koordinasi Mata Kaki diukur dengan menggunakan tes dengan alat Back & Leg Dynamometer, Lari 50 Meter, Shuttel Run, Lari Bleepstest( $Vo_{2max}$ ), Dan Mittle Soccer Test. Prosentase kondisi fisik yaitu terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 6 atlet (30%) dalam kategori baik, 7 atlet (35%) dalam kategori sedang, 5 atlet (25%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet Putri Klub PSSI Kota Kediri dalam kategori sedang.

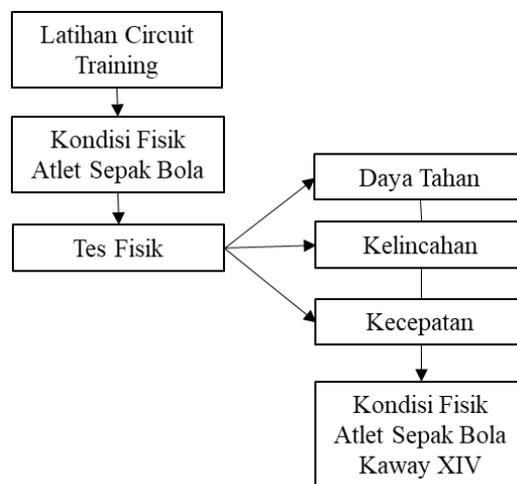
5. Penelitian yang dilakukan oleh Salasmono (2021) dengan judul “*Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbolassb Tunas Jaya Sidoarjo*”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan populasi sample yang berjumlah 20 pemain yang masih bergabung dan berlatih secara kontinyu bersama SSB Tunas Jaya sejak mereka mendapatkan prestasi. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode tes, jenis tes kondisi fisik yang digunakan adalah : TLT 45 Cm 30, Sprint 35 m, tes kelentukan otot punggung, Tes lari model Z, Tes lari cepat Anaerobik. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan perhitungan Deskriptif

persentase diketahui bahwa kondisi fisik secara keseluruhan pemain SSB Tunas Jaya senior 95% pemain dalam kategori Cukup dan 5% dalam kategori Kurang. Nilai terbesar yang diperoleh adalah 239 sedangkan terkecil 201 dengan nilai rata-rata 228,7.

## 2.5 Kerangka Berpikir

Kondisi fisik dalam olahraga yaitu suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Latihan kondisi fisik didisain khusus melalui pentahapan yang sistematis dan metodis untuk pengembangan kondisi fisik lebih optimal. Karena dengan kondisi fisik yang baik, maka akan dapat mengembangkan teknik, taktik, dan mental pemain sepakbola saat bertanding di lapangan selama 2x 45 menit. Salah satu bentuk latihan kondisi fisik adalah latihan circuit training, karena dalam latihan sirkuit telah mencakup 5 komponen terpenting dalam kondisi fisik. Adapun alur kerangka berpikir, sebagai berikut.

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Pikir**



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa adanya maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola Kaway XVI.

#### **3.2 Populasi dan Sampel**

##### **3.2.1. Populasi**

Menurut Sugiyono, (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain sepak bola Kecamatan Kaway XVI yang berjumlah 22 orang pemain.

##### **3.2.2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2010:91). Adapun teknik penarikan sampel yang dipergunakan adalah *Total Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu Sugiyono, (2016: 85). sampel dalam penelitian ini adalah

pemain sepak bola kecamatan kaway XVI yang merupakan pemain inti dengan demikian diketahui bahwa sampel pada penelitian ini berjumlah 22 orang.

### **3.3 Instrumen Penelitian**

Arikunto ( 2006: 160) mengatakan bahwa “ Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah tes kondisi fisik. Untuk pengambilan data terdiri dari 4 (empat) macam tes berdasarkan masing-masing komponen kondisi fisik Adapun instrumen penelitian ini adalah:

1. Daya tahan otot diukur dengan menggunakan tes sit-up, pus-up dan pull-up. Tes tersebut dilakukan sampai pemain tidak mampu untuk mengangkat badannya lagi. Pelaksanaan Tes:
  - a) Pull-up, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kekuatan otot lengan dan bahu. Adapun pelaksanaannya adalah dengan menggantungkan diri dengan telapak tangan kemudian tarik sampai dagu melewati pegangan. Penghitungan skor dinilai dari seberapa kali dagu pemain dapat melewati pegangan.
  - b) Push-up, tes ini dilakukan untuk mengukur daya tahan otot bagian atas. Adapun pelaksanaan dilakukan dengan cara peserta berbaring pada daerah datar, tangan dan bahu dalam posisi lurus, turunkan tubu sampai siku membuat sudut  $90^0$  kemudian Kembali ke posisi awal dengan kaki yang tidak boleh ditekuk.

- c) Sit-up, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut, pelaksanaan tes dilakukan dengan cara posisi tungkai ditekuk dan tangan berada di kepala dengan posisi di antara dua telinga, telapak kaki rata menempel pada lantai kemudian angkat tubuh sampai hampir lurus vertical selanjutnya turunkan tubuh sampai punggung rata dengan tanah.

### 3.1 Norma Penilaian Kemampuan Daya Tahan Otot

Jumlah	>13	9-13	6-8	3-5	<3
Skor	5	4	3	2	1

Sumber: Sepdanius, 2019

2. Kecepatan (*speed*) diukur dengan menggunakan lari 40 meter. Tes dilakukan dengan menggunakan start berdiri dengan kaki dibelakang garis tiap orang diberikan kesempatan 2x percobaan dengan jeda setiap sesi percobaan antara 2 sampai 5 menit, peneliti akan menentukan skor dengan cara mencatat jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan.

Tabel 3.2 Norma Test Dengan Satuan Detik

<b>Waktu</b>	<6,3 detik	6,5-6,9	7,0-7,7	7,8-8,8	>8,9
<b>Nilai</b>	5	4	3	2	1

Sumber: Sepdanius, 2019

3. Kelincahan diukur dengan menggunakan *Illinois Agility Run*. Siswa bersiap di garis start, pada aba-aba 'ya' siswa berlari secepat-cepatnya menuju garis A, salah satu kaki harus menyentuh garis. Kemudian berbalik menuju bangku pertama, berputar kekiri pada bangku pertama lalu melakukan zig-zag sehingga bangku ke-4 berputar kekanan pada bangku ke-4, kemudian zig-zag kembali menuju bangku pertama. Berputar kekiri pada bangku



Tabel 3.3 Klasifikasi Kesegaran Jasmani Lari 2400 Meter

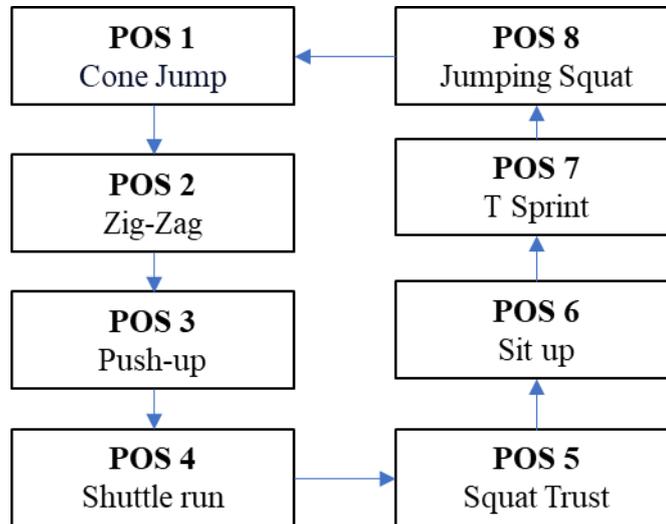
Tabel Test Lari 2400 Meter (Dalam Menit)				skor
Umur	Kategori	Hasil Test Lari 2400 Meter		
		Pria	Wanita	
< 30 Tahun	SK	> 18.00	> 18.57	1
	K	14.30-17.59	15.47-18.56	2
	S	12.05-14.29	13.26-15.46	3
	B	10.20-12.04	10.59-13.25	4
	BS	<10.19	<10.58	5
30-39 Tahun	SK	> 18.57	> 21.11	1
	K	15.47-18.56	17.18-21.10	2
	S	12.57-15.46	14.30-17.17	3
	B	10.59-12.56	11.41-14.29	4
	BS	<10.58	<11.40	5
40-49 Tahun	SK	>21.11	>24.00	1
	K	17.18-21.10	15.47-19.08	2
	S	13.57-17.17	12.30-15.46	3
	B	<11.40	<12.29	4
>50 Tahun	SK	>22.30	>25.43	5
	K	14.30-18.10	21.26-25.42	1
	S	14.30-18.10	17.18-21.25	2
	B	12.05-14.29	13.26-17.17	3
	BS	<12.04	<13.25	4
				5

Sumber: Sepdanius, 2019

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yaitu menggunakan tes. Pengambilan data *pretest* dilakukan sebelum diberikan perlakuan (*latian circuit training*) dan data *posttest* akan dilakukan sesudah diberikan perlakuan. Data yang terkumpul selanjutnya dilakukan penghitungan atau analisi data. Dalam penelitian ini akan pengumpulan data akan dilakukan sebanyak 12 kali dengan porsi pelatihan sebanyak 3 kali seminggu selama 4 minggu.

### Desain Penelitian *Circuit Training*



Dalam pelatihan yang dilakukan menggunakan 8 pos latihan dimana setiap pos para atlet akan melakukan setiap Gerakan selama 1 menit setiap 1 pos latihan akan diberikan jeda istirahat selama 20 detik sebelum melanjutkan Gerakan ke post selanjutnya. Adapun latihan pertama dilakukan dengan latihan *cone jump* pemain melompati cone yang telah disediakan. Kemudian dilanjutkan pada pos yang kedua dengan melakukan lari zig-zag, setelah itu para atlet akan melanjutkan dengan *push-up* selama 1 menit dan setelah istirahat latihan akan dilanjutkan dengan pos ke empat yaitu *shuttle run*, kemudian *squat Trust* pada post ke lima, *sit-up* pada post ke enam *T sprint* pada post ke tujuh dan *Jumping squad* pada pos terakhir.

**Tabel 3.4 Program Latihan Sirkuit (Circuit Training) Sepak Bola**

Lama Latihan	4 minggu
Frekuensi	3 kali per minggu
Sirkuit	8 tempat
Waktu tiap sirkuit	30 detik – 1 menit
Repetisi	15 – 25 menit
Istirahat	1 menit
	20 detik antara stasiun satu dengan stasiun berikutnya

Tabel 3.5 Program Latihan Mingguan Circuit Training Sepak Bola

<b>Minggu Ke</b>	<b>Waktu</b>	<b>Senin</b>	<b>Rabu</b>	<b>Sabtu</b>
Pertama 18 September 2023	3 x Seminggu 90 menit per sesi latihan	<b>Pemanasan (10 menit)</b>	<b>Pemanasan (10 menit)</b>	<b>Pemanasan (10 menit)</b>
		- Pemanasan Dinamis	- Pemanasan Dinamis	- Pemanasan Dinamis
		<b>Latihan Inti (75 menit)</b>	<b>Latihan Inti (75 menit)</b>	<b>Latihan Inti (75 menit)</b>
		- Cone Jump	- Shuttle Run	- Shuttle Run
		- Zig-zag	- Jumping Squat	- Squat Trust
		- Push up	- T Sprint	- Sit up
		<b>Pendinginan (5 menit)</b>	<b>Pendinginan (5 menit)</b>	<b>Pendinginan (5 menit)</b>
Kedua 25 September 2023	3 x Seminggu 90 menit per sesi latihan	<b>Pemanasan (10 menit)</b>	<b>Pemanasan (10 menit)</b>	<b>Pemanasan (10 menit)</b>
		- Pemanasan Dinamis	- Pemanasan Dinamis	- Pemanasan Dinamis
		<b>Latihan Inti (75 menit)</b>	<b>Latihan Inti (75 menit)</b>	<b>Latihan Inti (75 menit)</b>
		- Squat Trust	- Jumping Squat	- Push up
		- Sit up	- Cone Jump	- Shuttle Run
		- T Sprint	- Zig zag	- Squat Trust
		<b>Pendinginan (5 menit)</b>	<b>Pendinginan (5 menit)</b>	<b>Pendinginan (5 menit)</b>
Ketiga 2 Oktober 2023	3 x Seminggu 90 menit per sesi latihan	<b>Pemanasan (10 menit)</b>	<b>Pemanasan (10 menit)</b>	<b>Pemanasan (10 menit)</b>
		- Pemanasan Dinamis	- Pemanasan Dinamis	- Pemanasan Dinamis
		<b>Latihan Inti (75 menit)</b>	<b>Latihan Inti (75 menit)</b>	<b>Latihan Inti (75 menit)</b>
		- Cone Jump	- Shuttle Run	- Shuttle Run
		- Zig-zag	- Jumping Squat	- Squat Trust
		- Push up	- T Sprint	- Sit up
		<b>Pendinginan (5 menit)</b>	<b>Pendinginan (5 menit)</b>	<b>Pendinginan (5 menit)</b>
		<b>Pemanasan (10 menit)</b>	<b>Pemanasan (10 menit)</b>	<b>Pemanasan (10 menit)</b>

Keempat 9 Oktober 2023	3 x Seminggu 90 menit per sesi latihan	- Pemanasan Dinamis	- Pemanasan Dinamis	- Pemanasan Dinamis
		<b>Latihan Inti (75 menit)</b>	<b>Latihan Inti (75 menit)</b>	<b>Latihan Inti (75 menit)</b>
		- Squat Trust	- Jumping Squat	- Push up
		- Sit up	- Cone Jump	- Shuttle Run
		- T Sprint	- Zig zag	- Squat Trust
		<b>Pendinginan (5 menit)</b>	<b>Pendinginan (5 menit)</b>	<b>Pendinginan (5 menit)</b>

Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan : variabel independenya (variabel bebas) adalah latihan circuit training, sedangkan variabel dependennya (variabel terikat) adalah latihan kondisi fisik.

### 3.5 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh tiap-tiap tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa. Selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi skor-T dengan rumus skor-T sebagai berikut:

$$T = 4\left(\frac{X - M}{SD}\right) + 50$$

Keterangan:

- T = Nilai skor T
- M = Nilai rata-rata data kasar
- X = Nilai Kasar
- SD = Standar deviasi data kasar

Setelah data sudah dirubah ke dalam T skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 3 batasan norma, sebagai berikut:

**Tabel 3.4 Norma Kondisi Fisik**

<b>Kriteria</b>	<b>Kategori</b>
> M+ 1 SD	Tinggi
Mean – 1SD-Mean + 1SD	Sedang
< Mean – 1SD	Rendah

Sumber : Anas Sudijono (2006: 176).

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan salah satu usaha untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau sampel yang diambil dari berdistribusi normal. Bila hasil pengujian menunjukkan distribusi normal maka statistik dapat di generalisasikan pada populasi. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan bantuan program SPSS versi 25. uji normalitas *Shapiro-Wilk* digunakan karena sampel data dalam penelitian ini berjumlah kecil. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran dengan taraf Signifikan 5% atau 0.05 adalah:

- a. Jika nilai *sig.* (signifikansi) < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal.
- b. Jika nilai *sig.* (signifikansi) > 0,05, maka data berdistribusi normal.

### **2. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas digunakan sebagai bahan acuan untuk menentukan keputusan uji statistik berikutnya. uji homogenitas dapat dilakukan dengan uji *levene*, *fisher* atau uji *bartlett*. Pengujian ini merupakan persyaratan sebelum melakukan pengujian lain, misalnya T Test dan Anova. Pengujian ini digunakan untuk meyakinkan bahwa kelompok data memang berasal dari sampel yang sama.

Dasar atau pedoman pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah sebagai berikut.

1. Jika nilai signifikansi atau Sig.  $< 0,05$ , maka dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama (tidak homogen).
2. Jika nilai signifikansi atau Sig.  $> 0,05$ , maka dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama (homogen).

### **3. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dan uji perbedaan dua rata-rata (Uji t) dilakukan berdasarkan hasil pre test dan post test. Uji hipotesis penelitian menggunakan *Paired Sample T-Test* yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata antara dua buah data berpasangan. Jika signifikansi nilai lebih kecil dari 0,05, maka dinyatakan signifikan. Sebaliknya, jika signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dinyatakan tidak signifikan.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik pada Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat. Berdasarkan data penelitian diperoleh hasil penelitian kondisi fisik berdasarkan beberapa tes yaitu daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan umum. Dari berbagai macam tes diubah dalam bentuk skor, kemudian dijumlahkan dan diperoleh kondisi fisik Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat. Deskripsi hasil penelitian data pretest dan posttest kondisi fisik Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat, diuraikan sebagai berikut:

##### 4.1.1. Kondisi Fisik Atlet Tim Sepak Bola Kaway XVI (*Pretest*)

Pre-test						
Nama	Tes Kekuatan Otot			Tes Kecepatan	Tes Kelincahan	Tes Daya Tahan
Aiyubi	4	7	9	9 dtk	18.0 dtk	16.07 mnt
Syahrul	4	8	9	10 dtk	18.4 dtk	16.48 mnt
Agus Y	3	9	10	12 dtk	18.4 dtk	16.32 mnt
Ade Fani	3	9	10	8.3 dtk	18.5 dtk	17.00 mnt
Ibnu Mulkan	3	10	10	8.7 dtk	18.9 dtk	15.30 mnt
Ajis	3	8	8	8.8 dtk	18.5 dtk	15.50 mnt
Muzakir	3	7	9	8.9 dtk	18.4 dtk	15.18 mnt
Furqan	3	7	8	8.6 dtk	18.5 dtk	15.14 mnt
Putra	4	9	9	8.0 dtk	18.8 dtk	15.20 mnt
Mudrikul	3	8	10	7.8 dtk	19.4 dtk	16.10 mnt
Raushan Alfarishi	3	7	9	8.4 dtk	18.7 dtk	16.15 mnt
Rahmat	3	9	10	8.5 dtk	18.4 dtk	16.00 mnt
M. Akbar	3	10	10	9.7 dtk	18.6 dtk	16.22 mnt
Maulana	4	8	9	8.7 dtk	18.5 dtk	16.28 mnt
Riski Munandar	3	8	9	7.7 dtk	18.8 dtk	15.55 mnt

Aqsal	4	10	10	9.9 dtk	18.9 dtk	15.48 mnt
Kurniatullah	2	9	9	9.5 dtk	18.9 dtk	16.00 mnt
Nazaruddin	2	9	10	7.9 dtk	19.1 dtk	15.57 mnt
Saifullah	3	7	8	8.0 dtk	19.3 dtk	16.12 mnt
Muhammad Akhyar	3	9	9	8.6 dtk	19.5 dtk	16.50 mnt
Mulyadi	2	8	10	8.8 dtk	18.7 dtk	15.58 mnt
M. Raihan Habibi	2	8	9	7.8 dtk	19.3 dtk	15.15 mnt

Hasil penelitian data pretest kondisi fisik Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat. diperoleh diperoleh nilai minimal sebesar 22 nilai maksimal 65 rata-rata (*mean*) sebesar 50; nilai tengah (*median*) sebesar 47 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 9,775. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut:

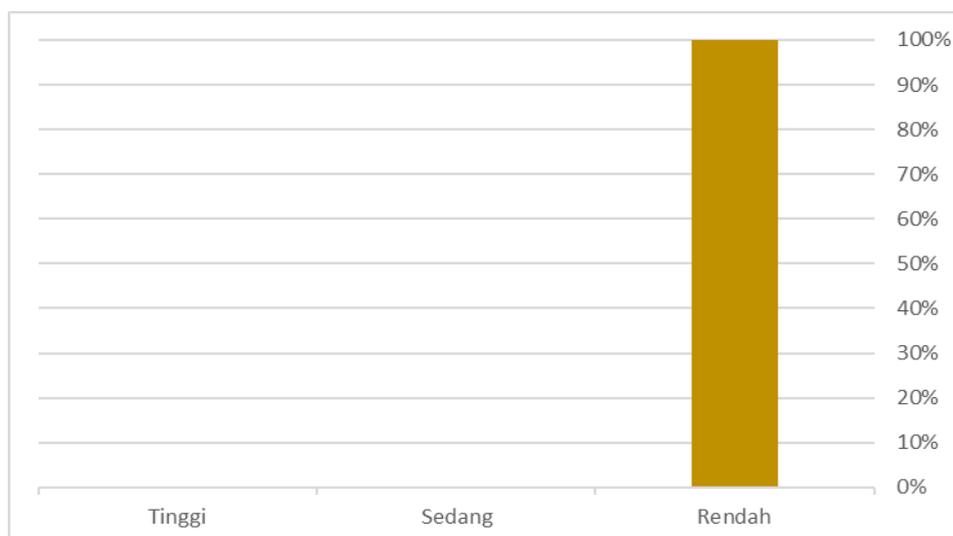
**Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian *Pretest* Kondisi Fisik**

Kriteria	Kategori	Interval Kelas	f	%
> M+ 1 SD	Tinggi	>61	0	0
Mean – 1SD-Mean + 1SD	Sedang	59-61	0	0
< Mean – 1SD	Rendah	<59	22	100
Jumlah			22	100

Sumber: Data Primer, 2023

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar 4.1 Hasil data *Pretest* Kondisi Fisik**



Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui *pretest* kondisi fisik fisik Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat secara keseluruhan berada pada kategori kurang 100% (22 Atlet) .

#### 4.1.2. Kondisi Fisik Atlet Tim Sepak Bola Kaway XVI (*Postest*)

Post- test						
Nama	Tes Kekuatan Otot			Tes Kecepatan	Tes Kelincahan	Tes Daya Tahan
Aiyubi	14	20	23	6.2 dtk	15.2 dtk	14.12 mnt
Syahrul	15	18	23	6.8 dtk	15.0 dtk	14.25 mnt
Agus Y	16	23	23	6.3 dtk	14.8 dtk	14.20 mnt
Ade Fani	17	17	26	6.2 dtk	14.8 dtk	14.28 mnt
Ibnu Mulkan	15	22	26	6.0 dtk	14.6 dtk	13.56 mnt
Ajis	15	16	25	6.0 dtk	14.8 dtk	13.45 mnt
Muzakir	16	18	25	6.0 dtk	15.2 dtk	13.52 mnt
Furqan	18	15	25	6.0 dtk	15.0 dtk	13.42 mnt
Putra	17	14	26	6.2 dtk	14.5 dtk	13.30 mnt
Mudrikul	17	14	26	6.3 dtk	14.7 dtk	14.30 mnt
Raushan Alfarishi	18	14	26	6.0 dtk	15.1 dtk	14.52 mnt
Rahmat	18	15	26	6.0 dtk	15.2 dtk	14.45 mnt
M. Akbar	16	15	26	6.3 dtk	15.0 dtk	14.50 mnt
Maulana	18	15	26	6.0 dtk	14.8 dtk	14.35 mnt
Riski Munandar	18	15	26	6.3 dtk	15.2 dtk	13.42 mnt
Aqsal	17	16	26	6.2 dtk	15.2 dtk	13.45 mnt
Kurniatullah	17	15	26	6.2 dtk	14.6 dtk	14. 32 mnt
Nazaruddin	17	16	26	6.3 dtk	15.2 dtk	13.58 mnt
Saifullah	16	15	26	6.3 dtk	14.8 dtk	14.50 mnt
Muhammad Akhyar	16	15	26	6.0 dtk	14.8 dtk	14.30 mnt
Mulyadi	18	14	22	6.2 dtk	15.2 dtk	13.38 mnt
M. Raihan Habibi	17	15	24	6.0 dtk	15.0 dtk	13.45 mnt

Hasil penelitian posttest kondisi fisik fisik fisik Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat diperoleh nilai minimal sebesar 40,04 nilai maksimal

62,71 rata-rata (*mean*) sebesar 50 nilai tengah (*median*) sebesar 51 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 9,77.

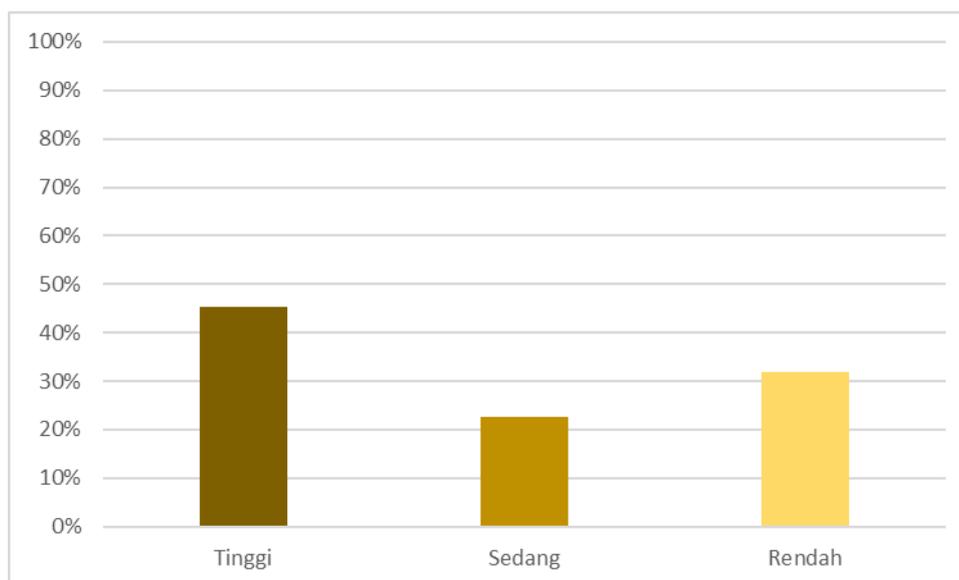
**Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Penelitian *Posttest* Kondisi Fisik**

Kriteria	Kategori	Interval Kelas	f	%
> M+ 1 SD	Tinggi	>61	10	45%
Mean – 1SD-Mean + 1SD	Sedang	59-61	5	23%
< Mean – 1SD	Rendah	<59	7	32%
Jumlah			22	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar 4.2 Hasil data *Posttest* Kondisi Fisik**



Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui posttest kondisi fisik fisik Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat adalah 41% (9 Atlet) berada pada kategori tinggi, 45% (10 Atlet) pada kategori sedang, dan 14% (3 Atlet) pada kategori rendah.

#### 4.1.3. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS versi 25. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran dengan taraf Signifikan 5% atau 0.05 adalah:

- a. Jika nilai sig. (signifikansi)  $< 0,05$ , maka data berdistribusi tidak normal.
- b. Jika nilai sig. (signifikansi)  $> 0,05$ , maka data berdistribusi normal.

**Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre test	.898	22	.027
Post tes	.845	22	.013

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikan (*p-value*) untuk uji normalitas dengan metode Sapiro-wilk yaitu pretest 0,898 dan posttest sebesar 0,845 yang artinya adalag  $\text{sig} > 0,005$  maka berdasarkan kriteria pengambilan keputusan bahwa, data tersebut berdistribusi normal.

#### 4.1.4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dapat dilakukan dengan uji levene, fisher atau uji bartlett. Pengujian ini merupakan persyaratan sebelum melakukan pengujian lain, misalnya T Test dan Anova. Pengujian ini digunakan untuk meyakinkan bahwa kelompok data memang berasal dari sampel yang sama. Dalam penelitian ini uji Homogenitas akan dilakukan menggunakan uji levenace.

**Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas**

Tes	sig.	Ket
Kondisi fisik	0,879	Homogen

Berdasarkan hasil output uji homogenitas varian pada tabel diatas menunjukkan bawa nilai signifikasi sebesar  $0,879 > 0,05$  yang artinya data pre-test dan post-test kondisi fisik atlet adalah homogen.

#### 4.1.5. Uji paired Sample t Test

Uji t dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat. Uji t hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.4 Hasil Uji Paired Samples T test**

Pretest-Posttes	Df	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	PValue
Kondisi Fisik	21	12,123	1,721	0,000

Sumber: Hasil Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} (12,123) > t_{tabel} (1,721)$ , dan nilai  $p < 0,05$ . Hasil tersebut diartikan terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat. Adapun hasil uji t tiap komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

#### 1. Uji paired Sample t Test Kekuatan

**Tabel 4.5 Hasil Uji T test Kekuatan**

Pretest-Posttes	Df	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	PValue
Kekuatan	21	9,507	1,721	0,000

Sumber: Hasil Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} (9,507) > t_{tabel} (1,721)$ , dan nilai  $p < 0,05$ . Hasil tersebut diartikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat

2. Uji *paired Sample t Test* Daya tahan

**Tabel 4.5 Hasil Uji *T test* Daya Tahan**

Pretest-Posttes	Df	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	<i>PValue</i>
Daya tahan	21	6,333	1,721	0,000

Sumber: Hasil Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} (6,333) > t_{tabel} (1,721)$ , dan nilai  $p < 0,05$ . Hasil tersebut diartikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat.

3. Uji *paired Sample t Test* Kelicahan

**Tabel 4.6 Hasil Uji *T test* Kelincahan**

Pretest-Posttes	Df	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	<i>PValue</i>
Kelicahan	21	7,483	1,721	0,000

Sumber: Hasil Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} (7,483) > t_{tabel} (1,721)$ , dan nilai  $p < 0,05$ . Hasil tersebut diartikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat.

#### 4. Uji *paired Sample t Test* Kecepatan

**Tabel 4.6 Hasil Uji *T test* Kecepatan**

Pretest-Posttes	Df	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	<i>PValue</i>
Kecepatan	21	3,177	1,721	0,005

Sumber: Hasil Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (3,177) >  $t_{tabel}$  (1,721), dan nilai  $p <$  dari 0,05. Hasil tersebut diartikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat.

#### 4.2 Pembahasan

Kondisi fisik merupakan kemampuan seseorang dapat diketahui sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, apalagi sebagai seorang atlet olahraga, khususnya sepakbola.

Kondisi fisik merupakan faktor yang utama bagi seorang pemain sepakbola, kondisi fisik merupakan fondasi utama pemain sepakbola sebelum melangkah ketahap teknik, taktik dan mental. Dengan hal tersebut dsangat dibutuhkan teknik dan metode latihan yang efisien untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola, salah satunya dengan latihan sirkuit (*circuit training*). Latihan sirkuit (*circuit training*) merupakan satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos, pada setiap pos itu peserta melakukan tugas. Seperti latihan bersinambungan, dalam latihan sirkuit dapat dilakukan variasi latihan.

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} (12,123) > t_{tabel} (1,721)$ , dan nilai  $p < 0,05$ . Hasil tersebut diartikan terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat.

Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa latihan *circuit training* menjadi salah satu latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan kondisi fisik. Hal tersebut dikarenakan dalam latihan *circuit training* mengandung bentuk latihan kekuatan, daya tahan, kelincahan dan kecepatan. Dengan latihan yang terus menerus tersebut beban tubuh akan terbiasa untuk menerima latihan, sehingga kondisi fisik akan terlatih menjadi lebih baik. Yang terpenting dalam latihan adalah intensitas latihan yang terus menerus, ditunjang dengan frekuensi latihan yang terus menerus secara otomatis akan meningkatkan intensitas latihan, yang mana dengan intensitas latihan banyak akan memberikan hasil yang semakin baik.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada pemberian latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat. Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} (12,123) > t_{tabel} (1,721)$ , dan nilai  $p < 0,05$ . Hasil tersebut diartikan terdapat pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik Atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi Pelatih/ Pembina Ekstrakurikuler

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur dalam menyusun program latihan khususnya untuk meningkatkan kondisi fisik sepakbola.

2. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini dapat dijadikan motivasi dalam mengejar cita-cita sebagai pemain sepakbola professional karena dengan berlatih secara tekun, semangat dan dengan program latihan yang baik pula, latihan dapat meningkatkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan lain sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardianda. E. dan Arwandi. J. (2018). *Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*. Performa Olahraga, 3(01).
- Arifan, dkk. (2020). *Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading*. Performa Olahraga, 5.1.
- Arikunto. (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Atiq, A. (2017). *Model Development Basic Dribbling Football-Based Training Techniques for Beginning Athletes Aged 8-12 Years*. The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science, 511– 516.
- Bahtiar. A. Dkk. 2017. Pengaruh latih passing Satu Dua Dan Umpan Trobosan Terhadap Passinng Control. E-journal Universitas Pendidikan Ganesha Pendidikan Kepelatihan Olahraga Volume 8 Nomor 2.
- Bahtiar. A. Dkk. 2017. Pengaruh latih passing Satu Dua Dan Umpan Trobosan Terhadap Passinng Control. E-journal Universitas Pendidikan Ganesha Pendidikan Kepelatihan Olahraga Volume 8 Nomor 2.
- Dani Wahyuno, (2014). *Studi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persatuan Sepak Bola*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu . Skripsi.
- Efendi. I. dkk. 2015. *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain*. Jurnal Keolahragaan Volume 3 – Nomor 2.
- Ibrahim. 2013. *Pengaruh Latihan Juggling Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Club Boca Junior Sausu*. E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation, Volume 1, Nomor 5.
- Ihsan. N. dkk. (2018). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Tinggi Padang Laut Pariaman*. jurnal performa olahraga, 3.1.
- Indrayana, B. dan Ely, Y. 2019. *Penyuluhan Pentingnya Peningkatan VO2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau*. Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education Vol. 1.

- Istofian, R. S. dan Fahrial, A. 2016. *Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepak Bola Usia 13-14 Tahun*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, Vol 1 No 1.
- Kumar, P. P. (2013). *The Effect of Circuit Training on Cardiovascular Endurance of High School Boys*. Global Journal of Human-Social Science Research, 13(7).
- Lutan, R. (2003). *Pelaksanaan dan Hasil Program Latihan Olahraga. Indonesia : Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat*.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mielke. (2013). *Dasar-Dasar Sepakbola. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan 3*. Jakarta: Erlangga.
- Naldi, I. Y. dan Roma, I. 2020. *Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang*. Jurnal Performa Olahraga ISSN Online. Volume 5 Nomor 1.
- Ngolo, H. dkk. 2018. *Pengembangan Model Pembelajaran Passing Permainan Sepak Bola Di Smp Negeri 7 Wasilei Halmahera Timur*. Jurnal Pendidikan. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Volume 2, Nomor 1, Nov 2018.
- Nugroho, S. (2009). *Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO2 Max)*. Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nusri, A. dkk. (2018). *Development Developing Instruments to Measure Long Passing and Shooting Skills of the Football School Students of Medan City*. Jurnal of Educational Development. 6.3.
- Palar, Chrisly M. (2015). *Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia*. Jurnal e- Biomedik
- Paramitha, S. T. dkk. (2020). *Development of Basic Football Learning Techniques (Kicking) Through Digitalization of Learning Material*. 394(Icirad 2019), 419–424.
- Pelangi, G. M. G. dkk. 2018. *Pengaruh Pelatihan Drop Pass Dan Wall Pass Terhadap Teknik Passing*. E-journal Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Volume 9 Nomor 1.

- Pelangi. G. M. G. dkk. 2018. *Pengaruh Pelatihan Drop Pass Dan Wall Pass Terhadap Teknik Passing*. E-journal Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Volume 9 Nomor 1.
- Putra. A. T. (2020). *Kontribusi Kelentukan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepak Bola*. Jurnal Patriot, 2, 212–214.
- Roni. Dkk. 2018. *Pengaruh Latihan Small-side Games Terhadap Ketepatan Umpan Passing Pada Pemain Sepak Bola Mahardhika Fc*. Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang Vol. 4 No 2.
- Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rustanto. H. 2017. *Upaya Peningkatan Ketrampilan Passing Sepak Bola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak Jalan Ampera Nomor 88 Pontianak.
- Soffan. F. dkk. 2018. *Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepak Bola Jajag Kabupaten Banyuwangi*. Jurnal Pendidikan Jasmani. Vol 26 No 1.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang* : UNP Press
- Syahputra. M. R. dkk. 2021. *Pengaruh Latihan Metode Bermain terhadap Ketepatan Passing*. Jurnal Patriot ISSN Online. Volume 3 Nomor 4.
- Tarju dan Ribut. W. 2017. *Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola*. Jurnal Olahraga 2. 2.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

## DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1. Tes Daya Tahan atlet Lari 2400 Meter



Gambar 2. Tes Kecepatan atlet Lari 40 Meter



Gambar 3. Tes Kekuatan Otot Lengan



Gambar 4. Tes Kekuatan Otot Perut



Gambar 5. Tes Kelincahan (*Shuttlerun Test*)



Gambar 6. Tes Kekuatan Otot Lengan

Titik Persentase Distribusi t

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678