

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang biasanya bersifat kompetitif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang seraya memberikan hiburan bagi pemain ataupun penonton. Putri & Panggraita (2023). Dari pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa Olahraga merupakan aktivitas fisik yang disengaja dan direncanakan mulai dari arah, tujuan, waktu, dan lokasinya Dalam kehidupan bersosial, olahraga merupakan suatu fenomena sekaligus bentuk ekspresimanusia. Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun beregu.

Latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Hermawan, & Jariono (2020). Dari simpulan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang dengan setiap harinya semakin bertambah jumlah beban latihannya untuk meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik tubuh dan juga untuk menjaga stamina agar tidak menurun.

Pelatihan *Circuit Training* berbeda dengan program-program yang telah ditemukan terdahulu, terutama dalam segi pelaksanaannya. Suatu sirkuit terdiri dari suatu stasiun latihan, dimana latihan-latihan dilaksanakan. Beban latihan dalam sirkuit kira-kira setengah beban maksimal yang bisa dilakukan. Philip J. Rasch, (1982:46).

Latihan Sirkuit merupakan Atlet yang sedang berlatih berpindah dengan bebas dari satu pos ke satu pos yang lain tanpa jarak waktu (interval), sampai ia menyelesaikan satu putaran (round). Adalah tidak penting di pos yang sama ia start. Jumlah putaran yang ia lakukan dalam satu unit dapat 3-6. Dikarenakan oleh prinsip tidak ada interval antara pos-pos tersebut, suatu putaran latihan harus dipersiapkan dengan baik. hal ini Adalah penting dalam sejumlah bahan dan peralatan yang di perlukan hendaknya disediakan sehinggah tidak seorang pun yang menanti gilirannya antara pos-pos tersebut. Josef Nossek, (1982: 58).

Dari uraian tersebut maka pelatihan *circuit*/sirkuit adalah pelatihan yang harus di siapkan dengan baik dan menggunakan metode dari pos ke pos yang lain dengan dengan interval dan putaran yang telah di siapkan.

Sepak bola adalah cabang olahraga yang dimainkan antara dua tim yang terdiri dari 11 pemain. Permainan ini menggunakan bola sepak berukuran 68-70 cm dan dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang. Krisdianara, L.. (2020),Sepak bola adalah permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2x45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan. Jarkasih, I., & Fardi, A. (2020). Berdasarkan uraian di atas sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang di mainkan dua regu selama 45 x 2 menit di lapangan berbentuk persegi panjang dan dimainkan dengan bola berukuran 68-70 cm.

Teknik dasar sepak bola adalah keterampilan dasar yang harus pemain sepak bola kuasai untuk dapat bermain dengan baik. Penting untuk memahami seluruh komponen teknik dasar sepak bola sebelum mulai bermain. Krisdianara, (2020), teknik dasar sepakbola ada enam macam, yaitu: 1). mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*),3) menendang bola (*shooting*), 4) menghentikan bola (*controlling*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*) Misbahudin

dan Winarno (2020). Dari pengertian di atas tekni dasar sepak bola itu suatu ketrampilan dasar yang harus di kuasai dan teknik dasar ada 6 yaitu mengoper bola, menggiring bola, menendang bola, menghentikan bola, menyundul bola, dan lemparan ke dalam.

Mengoper bola atau *passing* merupakan salah satu gerakan dasar dalam permainan sepak bola. Di mana teknik ini merupakan keterampilan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Putri & Nugroho (2022). Dari uraian di atas *passing* atau mengoper adalah merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola yang di mana bola di pindahkan dari pemain ke pemain lain.

Teknik *passing* (*Through Pass*) merupakan jenis *passing* yang membelah pertahanan lawan dan mengirim bola ke daerah kosong pertahanan lawan. Irawan (2021), Dari kesimpulan di atas *passing* (*Through Pass*) adalah sebuah *passing* yang membelah pertahanan lawan dan bola di alirkan ke celah antara dua pemain lawan atau lebih yang mengarah ke pertahanan lawan

Berdasarkan hasil observasi saat langsung ke lokasi tim SBB Kefa, sering menjuarai turnamen di berbagai kelompok umur dan salah satunya menjadi runner up turnamen piala Bupati Timor Tengah Utara tahun 2023. Namun di sisi lain klub ini tidak memiliki program latihan yang sistematis dan *variatif* serta klub ini tidak memiliki program latihan sirkuit.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul penggunaan *sirkuit training* pada latihan *passing* (*through pass*) permainan sepak bola di tim SBB (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Tidak memiliki program latihan yang sistematis.
2. Tidak memiliki program latihan sirkuit.

C. Batasan Masalah

Agar tidak meluas dan tetap terfokus, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu hanya akan membahas tentang **Penggunaan *Circuit Training* Pada Latihan *Passing (Through Pass)* Permainan Sepak Bola Pada Tim SBB (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa.**

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana **Penggunaan *Circuit Training* Pada Latihan *Passing (Through Pass)* Permainan Sepak Bola Pada Tim SBB (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa?**”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui **Penggunaan *Circuit Training* Pada Latihan *Passing (Through Pass)* Permainan Sepak Bola Pada Tim SBB (Sekolah Bola Biinmafo) Kefa.**

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan, yaitu:

1. Manfaat Akademis
 - a. Mengembangkan ilmu pengetahuan olahraga pada saat latihan *passing* permainan sepak bola.
 - b. Meningkatkan pengetahuan penggunaan *circuit training* khususnya olahraga sepak bola.
2. Manfaat Praktis
 - a. Meningkatkan kemampuan atlet khususnya pada *passing* permainan sepak bola.
 - b. Meningkatkan kemajuan bidang olahraga khususnya sepak bola bagi tim.