

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Pada era globalisasi ini yang paling di gemari kaum pria maupun wanita adalah olahraga sepakbola kita tahu olahraga sepakbola adalah [olahraga](#) menggunakan [bola](#) yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepakbola bertujuan untuk mencetak [gol](#) sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit ke [gawang](#) lawan. Sepakbola dimainkan dalam [lapangan](#) yang berbentuk persegi panjang, di atas [rumput](#) atau [rumput sintetis](#).

Seperti pada sekolah SMA Negeri 1 Pagaran olahraga sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari siswa, terbukti dengan lebih dari 30 orang anggota ekstrakurikuler sepakbola, tetapi yang aktif mengikuti latihan

hanya berkisar 12 orang, keikutsertaan sekolah ini pun di pertandingan-pertandingan sepakbola tidak boleh dipandang sebelah mata karena sudah banyak prestasi yang dapat diukir oleh sekolah ini seperti :

1. Peringkat II Piala Bupati Tapanuli Utara (2004).
2. Peringkat III Kapolars Cup (2005).
3. Peringkat II turnamen antar sekolah tingkat SMA se- Tapanuli Utara (2010).

Dari analisis beberapa turnamen yang dilakukan oleh pelatih ekstrakurikuler, diperoleh beberapa keterangan yang menyatakan masih banyak kekurangan di beberapa hal seperti kondisi fisik. Kecepatan (*speed*) merupakan kondisi fisik yang masih harus dibenahi. Rata-rata setiap pertandingan para siswa tidak dapat bermain dengan baik, karena kecepatan (*speed*) tidak maksimal.

Tabel 1. Hasil Tes Pendahuluan Kecepatan Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pagaran Tapanuli Utara

No	Nama siswa	Hasil	Keterangan
1.	Robert Manalu	5.3 detik	Sedang
2.	Iman Purba	5.5 detik	Kurang
3.	Rio Santo Marpaung	5.8 detik	Kurang sekali
4.	Roni Purba	5.5 detik	Kurang
5.	Dedi Hutagalung	5.2 detik	Sedang
6.	Jose Simatupang	5.5 detik	Kurang
7.	Ando Purba	5.2 detik	Sedang
8.	Indra Anto Manalu	5.5 detik	Kurang
9.	Wempi Sihombing	5.4 detik	Kurang

10.	Hiskia Manalu	5.3 detik	Sedang
11.	Roy Nababan	5.5 detik	Kurang
12.	Jones Hutabarat	5.4 detik	Kurang

Table 2. Norma kecepatan lari 40 M (Alan D Robert,1980:49)

Waktu tempuh	Klasifikasi
5.5	Kurang sekali
5.3 – 5.5	Kurang
5.1 – 5.3	Sedang
4.9 – 5.1	Baik
4.9	Baik sekali

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, salah satu bentuk latihan yang selama ini belum dimanfaatkan dengan maksimal yaitu metode latihan *circuit*, sebab anggapan selama ini di antara pelatih bahwa untuk melaksanakan program latihan *circuit* harus memerlukan peralatan yang lengkap dalam melaksanakan latihan. Padahal untuk melaksanakan program latihan *circuit* tersebut tidak selamanya harus menggunakan beban. Bisa saja tubuh sebagai beban latihan dari luar, sebagaimana dikatakan oleh Harsono (1988 :227) bahwa “ *circuit training* adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness dari keseluruhan tubuh yaitu komponen-komponen daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas dan komponen-komponen fisik lainnya”.

Hal ini menjelaskan bahwa *circuit training* tidak hanya mengembangkan satu komponen fisik saja tetapi juga dapat mengembangkan beberapa komponen fisik lainnya.

Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Upaya Meningkatkan Kecepatan (*Speed*) Melalui Metode *Circuit Training* Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Pagaran Tapanuli Utara Tahun 2012/2013.”

B. Identifikasi Masalah

Berorientasi dari latar belakang masalah yang di kemukakan diatas maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai titik tolak dalam penelitian ini. Identifikasi masalah dalam penelitian ini antara lain: 1. Kemampuan kecepatan siswa sepakbola ekstrakurikuler SMA Negeri 1 pagaran masih tergolong rendah. 2.Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan kecepatan?. 3.Apakah dengan menggunakan latihan *circuit training* dapat meningkatkan kemampuan kecepatan (*speed*)?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya masalah dan untuk mempermudah peneliti menjalankan penelitian, peneliti perlu membatasi masalah. Adapun masalah yang di teliti adalah untuk mencari tahu peningkatan kecepatan (*speed*) melalui bentuk latihan *circuit training* pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pagaran tahun ajaran 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dapat diambil berdasarkan uraian di atas adalah:
Apakah latihan *circuit training* dapat meningkatkan kecepatan (*speed*) pada siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pagaran tahun ajaran 2012/2013?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah : Untuk meningkatkan kecepatan (*speed*) melalui latihan *circuit training* pada siswa putera ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pagaran tahun ajaran 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Setelah peneliti mengetahui dan menemukan hasil penelitian, maka sangat di harapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi pelatih, Sebagai bahan masukan bagi pelatih sepakbola dalam menciptakan metode latihan yang bervariasi.
2. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan dalam pembinaan siswa putera ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri Pagaran 1 Tapanuli Utara.
3. Bagi atlet, dapat meningkatkan kecepatan atlet putera ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri Pagaran 1 Tapanuli Utara dalam bermain sepakbola.