

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Futsal merupakan olahraga yang membutuhkan daya tahan otot dan ketahanan tubuh yang baik, terutama pada bagian tungkai bawah. Hal ini dikarenakan permainan futsal menuntut pemain untuk selalu bergerak dinamis dalam waktu 2x20 menit. Oleh karena itu, daya tahan otot tungkai bawah sangat penting bagi pemain futsal agar mampu bermain optimal hingga akhir pertandingan (Febri and Komaini 2019).

Salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan daya tahan otot adalah *circuit training*. *circuit training* adalah suatu bentuk latihan yang menggabungkan berbagai jenis latihan kekuatan dan kardiovaskular dalam satu rangkaian yang berkesinambungan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan sirkuit efektif dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan daya tahan otot (Febri and Komaini 2019).

Namun penelitian mengenai pengaruh *circuit training* khusus terhadap peningkatan daya tahan otot betis pemain futsal masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya telah meneliti manfaat keseluruhan dari pelatihan sirkuit. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai program latihan sirkuit yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan pemain futsal, khususnya dalam upaya meningkatkan daya tahan otot betis. (Marlina. 2023)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari penerapan program latihan *circuit training* yang dirancang secara khusus terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai bawah pada pemain futsal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai manfaat *circuit training* bagi peningkatan performa pemain futsal.

Bagaimana pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap Daya Tahan Otot tungkai bawah pada pemain Satria Darma Pasuruan

B. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah daya tahan otot tungkai bawah pemain Satria Darma Pasuruan meningkat atau tidak setelah mengikuti program *circuit training*.

a) Untuk mengidentifikasi daya tahan otot pemain futsal sebelum diberikan *circuit training*

b) Untuk mengidentifikasi daya tahan otot pemain futsal setelah diberikan *circuit training*

c) Untuk menganalisis perbedaan daya tahan otot sebelum dan sesudah diberikan *circuit training*

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis berfungsi sebagai *platform* untuk aplikasi praktis dan penyempurnaan lebih lanjut dari pengetahuan fisioterapi yang diperoleh dari studi kelas.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Dapat membantu memperluas pemahaman kita tentang bagaimana latihan sirkuit dapat meningkatkan daya tahan otot tungkai bawah pemain futsal Budi Dharma Pasuruan.

b. Bagi Institusi

Skripsi ini diharapkan dapat menginspirasi terciptanya informasi baru yang bermanfaat bagi organisasi terkait yang dapat membantu kemajuan ilmu pengetahuan.

D. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian yang Akan Dilakukan
1	Wirat Sonchan, Pratom Moungee, Anek Sotmongkol (2017)	The Effects of a Circuit Training Program on Muscle Strength, Agility, Anaerobic Performance and Cardiovascular Endurance	Subjek : 24 mahasiswa walak laki-laki universitas Buraphakuldas ilmu olahraga dibagikan dalam 2 kelompok, circuit training group dan control group. Metode : Circuit training ada 8 pos, 3x/minggu dengan minggu 14 (30 detik latihan, 2 set, 60 detik istirahat) dan minggu 5-8 (60 detik latihan, 3 set, 90 detik istirahat) Alat ukur: kekuatan otot	Hasil: Setelah dilakukan latihan, didapatkan peningkatan kekuatan otot, kelincahan, kapasitas anaerobic dan daya tahan kardiovaskular pada kelompok circuit training	Pemilihan peserta, pertanyaan penelitian, dan prosedur membuat penelitian ini unik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pemberian latihan sirkuit pada pemain futsal satria darma Pasuruan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkainya atau tidak. 14 latihan di 4 pos membentuk metode latihan sirkuit yang digunakan.

2	<p>I Wyn Dedy Hariyanta, IGst Lanang Agung Parwata, NiPt Dewi Sri Wahyuni (2014)</p>	<p>Pengaruh Training Kekuatan Tungkai Dan Vo2max</p>	<p>(hand grip dynamometer and legs strength dynamometer), kelincihan (agility T-Test), and kualitas anaerobic (Sprint Test) dan VO2max (20m Endurance Shuttle Run Test).</p> <p>Subjek : Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII SMPN 3 Selemadeg Timur dengan jumlah 20 orang. Metode : Randomized control group pretest post-test</p>	<p>Hasil: analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa circuit training berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada siswa putra kelas VII SMPN 3 Selemadeg Timur</p>	<p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pemberian latihan sirkuit bagi pemain futsal satria darma Pasuruan akan berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak tubuh bagian bawah. Latihan terdiri dari sirkuit yang mencakup empat stasiun, masing-masing dengan latihan yang berbeda.</p>
---	--	--	--	--	--

<p>3</p>	<p>I Md Yama Ardika, Pengaruh Training Terhadap Ke INym li ncahan Kanca, Daya Ledak Otot Tung k INymS ai udarmada (20 1 5)</p>	<p>Circuit Dan</p>	<p>design Alat Ukur : diukur dengan back and leg dynamometer dan VO2m ax diukur dengan te slari multi tahap/multi stage fi tnes tes (MFT) Subjek : Sampel penelitian berjumlah 40 orang dari populasi 79 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok Metode : penelitian eksperimen sungguhan, dengan rancangan Penelitian The</p>	<p>Hasil: Circuit training berp e ngaruh signifikan terhadap peningkatankelinca han pada siswa putra kelas X S MALaborturium Undiksh a.</p>	<p>Studi ini berbeda dalam sampelnya, tujuannya, dan metodenya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dan bagaimana latihan circuit training dapat meningkatkan daya ledak tungkai pemain futsal Satria Darma Pasuruan. Empat latihan dan empat tiang merupakan metode latihan sirkuit yang digunakan.</p>
----------	--	------------------------	--	---	--

			<p>Circuit</p> <p>training berpengaruh signifikan terhadap peningkatan</p>
--	--	--	--

				dayaledakotottungkaipadas iswaputrakelasX SMALaborturium Undiksha
--	--	--	--	--

4	AuliaEkaPutri, Donie, AdnanFardi, RonniYenes (2020)	<p>Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Mahasiswa Klub Bola Tangan FikUNJ</p>	<p>Randomized Pre test Posttest Control Group Design Alat Ukur : Kelincahandiukur dengan menggunakan teslari illinois agilitydandaya led akotottungkaidengan tes verticaljump. Subjek : Mahasiswa Klub BolaTangan FikUNJ Metode : Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan true experimental</p>	<p>Hasil: circuit training dapat meningkatkan kekuatan otot lengan pada mahasiswa klub bolatan FIKUNJ dan model latihan sirkuit (circuit training) dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai pada mahasiswa klub bola</p>	<p>Pemilihan peserta, pertanyaan penelitian, dan prosedur membuat penelitian ini unik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pemberian latihan sirkuit pada pemain futsal satria darma Pasuruan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkainya atau tidak. Latihan terdiri dari sirkuit yang mencakup empat stasiun, masing-masing dengan latihan yang berbeda.</p>
---	---	--	--	--	--

<p>5 Cahyono, (2017)</p>	<p>Pengaruh Latihan Skipping dan Squat Jump Terhadap Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Ekstremitas Bawah Siswa SMA N1 Ngadiluwih</p>	<p>Variabel Independen : kemampuan otot tungkai Variabel Dependen : Latihan Skipping dan Squat</p>	<p>tangan FIKUNJ. Terdapat hasil signifikan pada kedua latihan pada siswa Bola voli SMAN1 Ngadiluwih</p>	<p>Peneliti sumber : Intervensi yang digunakan untuk menilai daya tahan otot tungkai menggunakan <i>squat jump</i> Penelitian peneliti : yang digunakan untuk menilai daya tahan otot tungkai dengan metode <i>circuit training</i></p>
------------------------------	--	--	--	---