

PELATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN PADA KLUB SEPAK BOLA DOMAS FC KECAMATAN ARGAPURA KABUPATEN MAJALENGKA

Riza Sukma Fauzi^{1*}, Indra Prayoga²,
^{1,2}FKIP Universitas Majalengka, Majalengka, Indonesia
*e-mail: fauzi@unma.ac.id

Abstract

Playing soccer is required to have excellent physical condition because playing soccer is quite long, namely for 90 minutes. One of the physical conditions that soccer players need to have is aerobic endurance (endurance). Endurance plays an important role in producing a better quality soccer game

The purpose of this training is to provide knowledge of the effect of circuit training on endurance at the Domas FC football club, Argapura District, Majalengka Regency. The implementation of the training used was an experiment with a one group pre test post test design. The population in this training were all players at the Domas FC football club, namely as many as 20 people.

Keyword : *Circuit Training, Endurance, Domas FC*

Abstrak

Bermain sepakbola dituntut memiliki kondisi fisik yang prima dikarenakan bermain sepakbola cukup lama yaitu selama 90 menit. Kondisi fisik yang perlu dimiliki pemain sepakbola diantaranya adalah daya tahan aerobik (*endurance*). Daya tahan memegang peranan penting untuk menghasilkan kualitas permainan sepak bola menjadi lebih baik

Tujuan pelatihan ini adalah untuk memberikan pengetahuan pengaruh *circuit training* terhadap daya tahan tubuh pada klub sepak bola Domas FC Kecamatan Argapura Kabupaten Majalengka. Pelaksanaan pelatihan yang digunakan eksperimen dengan rancangan one group pre test post test. Populasi dalam pelatihan ini adalah seluruh pemain pada klub sepak bola Domas FC, yaitu sebanyak 20 orang, Instrumen yang digunakan dalam pelatihan ini adalah test lari multi tahap.

Kata Kunci: *Circuit Training, Daya Tahan, Klub Sepak Bola Domas FC*

Accepted: 2023-03-15

Published: 2023-04-04

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga permainan beregu yang terdiri dua tim dimana masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain yang bertujuan memasukkan bola ke dalam gawang dengan cara menyepak bola. Setiap pemain dilarang memegang bola kecuali penjaga gawang. Tim yang menang adalah yang dapat memasukkan bola lebih banyak dibandingkan dengan tim lawan. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Sucipto (2011:17) yaitu sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukuman. Tujuan dalam permainan ini yaitu pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan.

Latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh salah satunya yaitu melalui latihan *circuit training*. Menurut Suharjana (2013:182) latihan sirkuit adalah suatu bentuk atau model atau metode dalam suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun atau pos dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Program latihan sirkuit dilakukan 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 J.P O'Shea dalam Sajoto (2014:56).

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 (2007:132), circuit training adalah urutan latihan

dengan satu macam kegiatan di setiap pos antara 4-12 pos. 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.

METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan pada bulan Februari-Maret 2022 yang dilakukan pada Kifayat Store di Desa Kertawangunan Kabupaten Kuningan.

Metode yang diterapkan adalah dengan melakukan pelatihan dan praktik langsung pada klub sepakbola DOMAS FC Kecamatan Argapura Kabupaten Majalengka

Metode yang diterapkan pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut :

1. Observasi Langsung, dimana pelaksana pengabdian kepada masyarakat langsung terjun ke lapangan untuk dapat memperoleh data klub sepakbola DOMAS FC Kecamatan Argapura Kabupaten Majalengka.
2. Pelatihan, yaitu memberikan pelatihan klub sepakbola DOMAS FC Kecamatan Argapura Kabupaten Majalengka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat.

Berikut pelaksanaan circuit training

Pertemuan Ke	Program Latihan		
	Latihan <i>Circuit Training</i>	Waktu	Tujuan
1 2 Februari 2022	1. Pendahuluan a. Pemanasan statis – dinamis : lari mengelilingi lapangan sepak bola 2 kali putaran	10 menit	- Persiapan fisik dan psikis - Mergangkan otot-otot - Menaikan suhu tubuh
	b. Pemberian materi latihan dan penjelasan tujuan latihan <i>circuit training</i>	5 menit	Pengenalan latihan <i>circuit training</i>
	2. Latihan Inti Lari secepat-cepatnya melalui 4 pos selama 10 menit, kemudian istirahat 1 menit (istirahat aktif) dan melakukan lagi gerakan yang sama selama 10 menit sehingga atlet melakukan latihan lari sirkuit selama 2 x 10 menit (20 menit) dan istirahat antar pos 1 dengan pos berikutnya 15-20 detik. Pos 1 : Melakukan gerakan sit-up Pos 2 : melakukan gerakan Push up Pos 3 : melakukan gerakan Pull up Pos 4 : melakukan gerakan Back up	20 menit	Untuk meningkatkan kecepatan secara maksimum Untuk menguasai dan meningkatkan daya tahan
	3. Penutup Pendinginan, evaluasi, Tanya jawab, berdoa dan selesai	5 menit	Merelaksasi kembali otot-otot tubuh

<p>II</p> <p>5 Februari 2022</p>	<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Pemanasan statis – dinamis : lari mengelilingi lapangan sepak bola 2 kali putaran</p> <p>b. Pemberian materi latihan dan penjelasan tujuan latihan <i>circuit training</i></p> <p>2. Latihan Inti</p> <p>Lari secepat-cepatnya melalui 4 pos selama 10 menit, kemudian istirahat 1 menit (istirahat aktif) dan melakukan lagi gerakan yang sama selama 10 menit sehingga atlet melakukan latihan lari sirkuit selama 2 x 10 menit (20 menit) dan istirahat antar pos 1 dengan pos berikutnya 15-20 detik.</p> <p>Pos 1 : Melakukan gerakan sit-up Pos 2 : melakukan gerakan Push up Pos 3 : melakukan gerakan Pull up Pos 4 : melakukan gerakan Back up</p> <p>3. Penutup</p> <p>Pendinginan, evaluasi, Tanya jawab, berdoa dan selesai</p>	<p>10 menit</p> <p>5 menit</p> <p>20 menit</p> <p>5 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Persiapan fisik dan psikis - Mergangkan otot-otot - Menaikan suhu tubuh <p>Pengenalan latihan <i>circuit training</i></p> <p>Untuk meningkatkan kecepatan secara maksimum</p> <p>Untuk menguasai dan meningkatkan daya tahan</p> <p>Merelaksasi kembali otot-otot tubuh</p>
<p>III</p> <p>8 Februari 2022</p>	<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Pemanasan statis – dinamis : lari mengelilingi lapangan sepak bola 2 kali putaran</p> <p>b. Pemberian materi latihan dan penjelasan tujuan latihan <i>circuit training</i></p> <p>2. Latihan Inti</p> <p>Lari secepat-cepatnya melalui 4 pos selama 10 menit, kemudian istirahat 1 menit (istirahat aktif) dan melakukan lagi gerakan yang sama selama 10 menit sehingga atlet melakukan latihan lari sirkuit selama 2 x 10 menit (20 menit) dan istirahat antar pos 1 dengan pos berikutnya 15-20 detik.</p> <p>Pos 1 : Melakukan gerakan sit-up Pos 2 : melakukan gerakan Push up Pos 3 : melakukan gerakan Pull up Pos 4 : melakukan gerakan Back up</p> <p>3. Penutup</p> <p>Pendinginan, evaluasi, Tanya jawab, berdoa dan selesai</p>	<p>10 menit</p> <p>5 menit</p> <p>20 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Persiapan fisik dan psikis - Mergangkan otot-otot - Menaikan suhu tubuh <p>Pengenalan latihan <i>circuit training</i></p> <p>Untuk meningkatkan kecepatan secara maksimum</p> <p>Untuk menguasai dan meningkatkan daya tahan</p>

		5 menit	Merelaksasi kembali otot-otot tubuh
IV 11 Februari 2022	<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Pemanasan statis – dinamis : lari mengelilingi lapangan sepak bola 2 kali putaran</p> <p>b. Pemberian materi latihan dan penjelasan tujuan latihan <i>circuit training</i></p> <p>2. Latihan Inti</p> <p>Lari secepat-cepatnya melalui 4 pos selama 10 menit, kemudian istirahat 1 menit (istirahat aktif) dan melakukan lagi gerakan yang sama selama 10 menit sehingga atlet melakukan latihan lari sirkuit selama 2 x 10 menit (20 menit) dan istirahat antar pos 1 dengan pos berikutnya 15-20 detik.</p> <p>Pos 1 : Melakukan gerakan sit-up Pos 2 : melakukan gerakan Push up Pos 3 : melakukan gerakan Pull up Pos 4 : melakukan gerakan Back up</p> <p>3. Penutup</p> <p>Pendinginan, evaluasi, Tanya jawab, berdoa dan selesai</p>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Persiapan fisik dan psikis - Mergangkan otot-otot - Menaikan suhu tubuh
		5 menit	Pengenalan latihan <i>circuit training</i>
		20 menit	Untuk meningkatkan kecepatan secara maksimum
			Merelaksasi kembali otot-otot tubuh
V 14 Februari 2022	<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Pemanasan statis – dinamis : lari mengelilingi lapangan sepak bola 2 kali putaran</p> <p>b. Pemberian materi latihan dan penjelasan tujuan latihan <i>circuit training</i></p> <p>2. Latihan Inti</p> <p>Lari secepat-cepatnya melalui 4 pos selama 10 menit, kemudian istirahat 1 menit (istirahat aktif) dan melakukan lagi gerakan yang sama selama 10 menit sehingga atlet melakukan latihan lari sirkuit selama 2 x 10 menit (20 menit) dan istirahat antar pos 1 dengan pos berikutnya 15-20 detik.</p> <p>Pos 1 : Melakukan gerakan sit-up Pos 2 : melakukan gerakan Push up Pos 3 : melakukan gerakan Pull up Pos 4 : melakukan gerakan Back up</p> <p>3. Penutup</p> <p>Pendinginan, evaluasi, Tanya jawab,</p>	5 menit	
		10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Persiapan fisik dan psikis - Mergangkan otot-otot - Menaikan suhu tubuh
		5 menit	Pengenalan latihan <i>circuit training</i>
		20 menit	Untuk meningkatkan kecepatan secara maksimum
	Untuk menguasai dan meningkatkan daya tahan		

	berdoa dan selesai		Merelaksasi kembali otot-otot tubuh
		5 menit	
VI 17 Februari 2022	<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Pemanasan statis – dinamis : lari mengelilingi lapangan sepak bola 2 kali putaran</p> <p>b. Pemberian materi latihan dan penjelasan tujuan latihan <i>circuit training</i></p> <p>2. Latihan Inti</p> <p>Lari secepat-cepatnya melalui 4 pos selama 10 menit, kemudian istirahat 1 menit (istirahat aktif) dan melakukan lagi gerakan yang sama selama 10 menit sehingga atlet melakukan latihan lari sirkuit selama 2 x 10 menit (20 menit) dan istirahat antar pos 1 dengan pos berikutnya 15-20 detik. Pos 1 : Melakukan gerakan sit-up Pos 2 : melakukan gerakan Push up Pos 3 : melakukan gerakan Pull up Pos 4 : melakukan gerakan Back up</p> <p>3. Penutup</p> <p>Pendinginan, evaluasi, Tanya jawab, berdoa dan selesai</p>	<p>10 menit</p> <p>5 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>- Persiapan fisik dan psikis</p> <p>- Mergangkan otot-otot</p> <p>- Menaikan suhu tubuh</p> <p>Pengenalan latihan <i>circuit training</i></p> <p>Untuk meningkatkan kecepatan secara maksimum</p> <p>Untuk menguasai dan meningkatkan daya tahan</p> <p>Merelaksasi kembali otot-otot tubuh</p>
		5 menit	
VII 20 Februari 2022	<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Pemanasan statis – dinamis : lari mengelilingi lapangan sepak bola 2 kali putaran</p> <p>b. Pemberian materi latihan dan penjelasan tujuan latihan <i>circuit training</i></p> <p>2. Latihan Inti</p> <p>Lari secepat-cepatnya melalui 4 pos selama 10 menit, kemudian istirahat 1 menit (istirahat aktif) dan melakukan lagi gerakan yang sama selama 10 menit sehingga atlet melakukan latihan lari sirkuit selama 2 x 10 menit (20 menit) dan istirahat antar pos 1 dengan pos berikutnya 15-20 detik. Pos 1 : Melakukan gerakan sit-up Pos 2 : melakukan gerakan Push up Pos 3 : melakukan gerakan Pull up Pos 4 : melakukan gerakan Back up</p>	<p>10 menit</p> <p>5 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>- Persiapan fisik dan psikis</p> <p>- Mergangkan otot-otot</p> <p>- Menaikan suhu tubuh</p> <p>Pengenalan latihan <i>circuit training</i></p> <p>Untuk meningkatkan kecepatan secara maksimum</p> <p>Untuk menguasai dan meningkatkan daya tahan</p>

	3. Penutup Pendinginan, evaluasi, Tanya jawab, berdoa dan selesai		Merelaksasi kembali otot-otot tubuh
		5 menit	
VIII 23 Februari 2023	1. Pendahuluan a. Pemanasan statis – dinamis : lari mengelilingi lapangan sepak bola 2 kali putaran b. Pemberian materi latihan dan penjelasan tujuan latihan <i>circuit training</i>	10 menit	- Persiapan fisik dan psikis - Mergangkan otot-otot - Menaikan suhu tubuh
	2. Latihan Inti Lari secepat-cepatnya melalui 4 pos selama 10 menit, kemudian istirahat 1 menit (istirahat aktif) dan melakukan lagi gerakan yang sama selama 10 menit sehingga atlet melakukan latihan lari sirkuit selama 2 x 10 menit (20 menit) dan istirahat antar pos 1 dengan pos berikutnya 15-20 detik. Pos 1 : Melakukan gerakan sit-up Pos 2 : melakukan gerakan Push up Pos 3 : melakukan gerakan Pull up Pos 4 : melakukan gerakan Back up	5 menit 20 menit	Pengenalan latihan <i>circuit training</i> Untuk meningkatkan kecepatan secara maksimum
	3. Penutup Pendinginan, evaluasi, Tanya jawab, berdoa dan selesai		Untuk menguasai dan meningkatkan daya tahan
		5 menit	Merelaksasi kembali otot-otot tubuh
IX 26 Februari 2022	1. Pendahuluan a. Pemanasan statis – dinamis : lari mengelilingi lapangan sepak bola 2 kali putaran b. Pemberian materi latihan dan penjelasan tujuan latihan <i>circuit training</i>	10 menit	- Persiapan fisik dan psikis - Mergangkan otot-otot - Menaikan suhu tubuh
	2. Latihan Inti Lari secepat-cepatnya melalui 4 pos selama 10 menit, kemudian istirahat 1 menit (istirahat aktif) dan melakukan lagi gerakan yang sama selama 10 menit sehingga atlet melakukan latihan lari sirkuit selama 2 x 10 menit (20 menit) dan istirahat antar pos 1 dengan pos berikutnya 15-20 detik. Pos 1 : Melakukan gerakan sit-up Pos 2 : melakukan gerakan Push up Pos 3 : melakukan gerakan Pull up	5 menit 20 menit	Pengenalan latihan <i>circuit training</i> Untuk meningkatkan kecepatan secara maksimum
			Untuk menguasai dan meningkatkan daya tahan

	<p>Pos 4 : melakukan gerakan Back up</p> <p>3. Penutup Pendinginan, evaluasi, Tanya jawab, berdoa dan selesai</p>	5 menit	Merelaksasi kembali otot-otot tubuh
X 1 Maret 2022	<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Pemanasan statis – dinamis : lari mengelilingi lapangan sepak bola 2 kali putaran</p> <p>b. Pemberian materi latihan dan penjelasan tujuan latihan <i>circuit training</i></p> <p>2. Latihan Inti Lari secepat-cepatnya melalui 4 pos selama 10 menit, kemudian istirahat 1 menit (istirahat aktif) dan melakukan lagi gerakan yang sama selama 10 menit sehingga atlet melakukan latihan lari sirkuit selama 2 x 10 menit (20 menit) dan istirahat antar pos 1 dengan pos berikutnya 15-20 detik. Pos 1 : Melakukan gerakan sit-up Pos 2 : melakukan gerakan Push up Pos 3 : melakukan gerakan Pull up Pos 4 : melakukan gerakan Back up</p> <p>3. Penutup Pendinginan, evaluasi, Tanya jawab, berdoa dan selesai</p>	<p>10 menit</p> <p>5 menit</p> <p>20 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>- Persiapan fisik dan psikis - Mergangkan otot-otot - Menaikan suhu tubuh</p> <p>Pengenalan latihan <i>circuit training</i></p> <p>Untuk meningkatkan kecepatan secara maksimum</p> <p>Untuk menguasai dan meningkatkan daya tahan</p> <p>Merelaksasi kembali otot-otot tubuh</p>
XI 4 Maret 2022	<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Pemanasan statis – dinamis : lari mengelilingi lapangan sepak bola 2 kali putaran</p> <p>b. Pemberian materi latihan dan penjelasan tujuan latihan <i>circuit training</i></p> <p>2. Latihan Inti Lari secepat-cepatnya melalui 4 pos selama 10 menit, kemudian istirahat 1 menit (istirahat aktif) dan melakukan lagi gerakan yang sama selama 10 menit sehingga atlet melakukan latihan lari sirkuit selama 2 x 10 menit (20 menit) dan istirahat antar pos 1 dengan pos berikutnya 15-20 detik. Pos 1 : Melakukan gerakan sit-up</p>	<p>10 menit</p> <p>5 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>- Persiapan fisik dan psikis - Mergangkan otot-otot - Menaikan suhu tubuh</p> <p>Pengenalan latihan <i>circuit training</i></p> <p>Untuk meningkatkan kecepatan secara maksimum</p> <p>Untuk menguasai dan meningkatkan daya tahan</p>

	<p>Pos 2 : melakukan gerakan Push up Pos 3 : melakukan gerakan Pull up Pos 4 : melakukan gerakan Back up</p> <p>3. Penutup Pendinginan, evaluasi, Tanya jawab, berdoa dan selesai</p>		<p>Merelaksasi kembali otot-otot tubuh</p> <p>5 menit</p>
XII 9 Maret 2022	<p>1. Pendahuluan a. Pemanasan statis – dinamis : lari mengelilingi lapangan sepak bola 2 kali putaran</p> <p>b. Pemberian materi latihan dan penjelasan tujuan latihan <i>circuit training</i></p> <p>2. Latihan Inti Lari secepat-cepatnya melalui 4 pos selama 10 menit, kemudian istirahat 1 menit (istirahat aktif) dan melakukan lagi gerakan yang sama selama 10 menit sehingga atlet melakukan latihan lari sirkuit selama 2 x 10 menit (20 menit) dan istirahat antar pos 1 dengan pos berikutnya 15-20 detik. Pos 1 : Melakukan gerakan sit-up Pos 2 : melakukan gerakan Push up Pos 3 : melakukan gerakan Pull up Pos 4 : melakukan gerakan Back up</p> <p>3. Penutup Pendinginan, evaluasi, Tanya jawab, berdoa dan selesai</p>	<p>10 menit</p> <p>5 menit</p> <p>20 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>- Persiapan fisik dan psikis - Mergangkan otot-otot - Menaikan suhu tubuh</p> <p>Pengenalan latihan <i>circuit training</i></p> <p>Untuk meningkatkan kecepatan secara maksimum</p> <p>Untuk menguasai dan meningkatkan daya tahan</p> <p>Merelaksasi kembali otot-otot tubuh</p>
XIII 12 Maret 2022	<p>1. Pendahuluan a. Pemanasan statis – dinamis : lari mengelilingi lapangan sepak bola 2 kali putaran</p> <p>b. Pemberian materi latihan dan penjelasan tujuan latihan <i>circuit training</i></p> <p>2. Latihan Inti Lari secepat-cepatnya melalui 4 pos selama 10 menit, kemudian istirahat 1 menit (istirahat aktif) dan melakukan lagi gerakan yang sama selama 10 menit sehingga atlet melakukan latihan lari sirkuit selama 2 x 10 menit (20 menit) dan istirahat antar pos 1</p>	<p>10 menit</p> <p>5 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>- Persiapan fisik dan psikis - Mergangkan otot-otot - Menaikan suhu tubuh</p> <p>Pengenalan latihan <i>circuit training</i></p> <p>Untuk meningkatkan kecepatan secara maksimum</p> <p>Untuk menguasai dan meningkatkan daya</p>

	<p>dengan pos berikutnya 15-20 detik. Pos 1 : Melakukan gerakan sit-up Pos 2 : melakukan gerakan Push up Pos 3 : melakukan gerakan Pull up Pos 4 : melakukan gerakan Back up</p> <p>3. Penutup Pendinginan, evaluasi, Tanya jawab, berdoa dan selesai</p>		<p>tahan</p> <p>Merelaksasi kembali otot-otot tubuh</p>
		5 menit	
XIV 15 Maret 2022	<p>1. Pendahuluan a. Pemanasan statis – dinamis : lari mengelilingi lapangan sepak bola 2 kali putaran</p> <p>b. Pemberian materi latihan dan penjelasan tujuan latihan <i>circuit training</i></p> <p>2. Latihan Inti Lari secepat-cepatnya melalui 4 pos selama 10 menit, kemudian istirahat 1 menit (istirahat aktif) dan melakukan lagi gerakan yang sama selama 10 menit sehingga atlet melakukan latihan lari sirkuit selama 2 x 10 menit (20 menit) dan istirahat antar pos 1 dengan pos berikutnya 15-20 detik. Pos 1 : Melakukan gerakan sit-up Pos 2 : melakukan gerakan Push up Pos 3 : melakukan gerakan Pull up Pos 4 : melakukan gerakan Back up</p> <p>3. Penutup Pendinginan, evaluasi, Tanya jawab, berdoa dan selesai</p>	<p>10 menit</p> <p>5 menit</p> <p>20 menit</p> <p>5 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Persiapan fisik dan psikis - Mergangkan otot-otot - Menaikan suhu tubuh <p>Pengenalan latihan <i>circuit training</i></p> <p>Untuk meningkatkan kecepatan secara maksimum</p> <p>Untuk menguasai dan meningkatkan daya tahan</p> <p>Merelaksasi kembali otot-otot tubuh</p>



Gambar latihan circuit training Domas FC

Latihan *circuit training* akan menyebabkan otot menjadi kuat. Perbaikan fungsi otot, terutama otot pernapasan menyebabkan pernapasan lebih efisien pada saat istirahat. Ventilasi paru pada orang yang terlatih dan tidak terlatih relatif sama besar, tetapi orang yang berlatih akan bernapas lebih lambat dan lebih dalam. Hal ini menyebabkan oksigen yang diperlukan untuk kerja otot pada proses ventilasi berkurang, sehingga dengan jumlah oksigen sama, otot yang terlatih akan lebih efektif kerjanya, (Nanik Indahwati, 2010:114).

Untuk meningkatkan daya tahan maka diperlukan latihan sirkuit dengan teknik-teknik tertentu agar kemampuan atlet pada saat bermain sepak bola tidak mendapatkan kelelahan yang begitu berarti. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan kemajuan pada seluruh program latihan, kondisi guru atau pelatih pertama harus menentukan kemampuan atau kapasitas berlatih seseorang. Peningkatan dilakukan dengan menambah sedikit kerja setelah latihan *circuit training* telah ditetapkan kemajuan, kemampuan berlatih individu meningkat

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh mengenai pengaruh latihan *circuit training* terhadap daya tahan pada Klub Sepak Bola Domas FC" diperoleh simpulan yaitu : ada peningkatan daya tahan pada Klub Sepak Bola Domas FC setelah diberikan latihan *circuit training* dan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan pada Klub Sepak Bola Domas FC

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran
- Er. Ahmad Watik Pratiknya. 2017. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktik*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Herman Subarjah, 2012. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Salemba Medika
- Haris. 2018. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Herwin. 2014. *Fisiologi Olahraga*. Makasar: Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
- Husein Argasasmita, dkk. 2014. *Teori Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Ismaryati. 2016. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: FKIP-IKIP Semarang
- Indrayana. 2012. *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Teakwondo Wild Club Medan 2006/2007*. Jurnal Cerdas Sifa, 2 (1),1-10
- Jhon N. Drowatzki. 1998. *Training Lactate and Pulse Rate*. Oule Finland: Polar Electro.
- Jef Sneyers. 2002. *Sepak Bola Latihan dan Strategi Bermain*. Bandung: PT Remaja. Rosdakarya
- Kusumawati. 2013. *Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Prima Pratama dan Atlet SIAP GRAKK KONI Surabaya*.UNP Kediri. Jurnal, 3 (7), 84-103
- Mielke. 2013. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung : PSKSR Raya
- Nurhasan, 2016. *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdiknas.
- Nanik Indahwati, 2010. *Implementasi Model Latihan Tunggal Dan Jamak. Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya*
- Ruslan, 2010. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orentasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Yogyakarta: Dirjen Dasar dan Menengah Bekerja Sama dengan Dirjen Olahraga.
- Soekatamsi, 2014. *Permainan Besar Sepak Bola 1*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Suharjana, 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sukadiyanto. 2015. *Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga Woodball Untuk Pemula*. Jurnal Keolahragaan, 3(2), 228-240.
- Syarifuddin. 2012. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pustaka Insan Madani
- Wahjoedi, 2011. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Raja Grafindo Persada