

Latar Belakang Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani dalam beraktifitas. Untuk menjaga kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berolahraga atau latihan ringan ataupun latihan berat. Aktifitas fisik atau latihan dapat menjaga sistem kardiovaskular, kestabilan otot yang mengerucut pada kebugaran jasmani. Aktifitas fisik atau latihan fisik dewasa ini telah menjamur ke semua kalangan, baik itu dewasa, Remaja dan anak-anak. Itu di sebabkan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi dan sebagian orang sadar bahwa latihan itu penting untuk menjaga kesehatan, kebugaran tubuh dan dan meningkatkan kemampuan fisik dalam melakukan aktifitas fisik. Latihan atau aktivitas fisik pada hakekatnya merupakan variabel yang erat berhubungan secara timbal balik. Metode latihan dapat dikembangkan secara bersamaan melalui program latihan yang diatur sedemikian rupa menurut tujuan pengembangan yang direncanakan. Disamping prinsip pengembangannya bersifat individu dan harus meningkat, terdapat juga berbagai metode latihan yang harus diacu untuk efisiensi kerja dalam upaya mengembangkan energi predomian pada peningkatan kualitas fisik tertentu. Dalam penerapannya dilapangan, sistem energi selalu dikaitkan kegiatan fisik yang terprogram atau dengan latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik yang diperlukan oleh berbagai cabang olahraga (AR.Shadiqin,2012). Tak terkecuali pada olahraga sepak bola.

Populasi Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan,(Margono,2010). Populasi dalam penelitian ini adalah Club Sepakbola SMA NEGERI 1 BONTORAMBA JENEPONTO. 3.4.2 Sampel Penelitian menggunakan sampel dengan sistem Purposive Sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel. Teknik Purposive Sampling yaitu didasarkan pada pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. (Margono. 2010). Jadi sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang.

Kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kadar asam laktat pada latihan anaerobik (Hexagonal Agility Test 1:3 dan 3:1) Club Sepakbola SMA Negeri 1 Bontoramba