

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Dalam permainan sepakbola terjadi 3 momen yaitu attacking, defending dan tansisi. Dimana ke tiga momen ini sangat penting dalam permainan sepakbola. Tiga momen dalam latihan sepak bola ini sering disebut three main moments (Danurwindo et al., 2017). Sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan intensitas tinggi, oleh karena itu pentingnya daya tahan aerobik/anaerobik dan kecepatan eksplosif (Barnerat, Thierry, Jacques Crevoisier, FIFA, Frans Hoek, Philippe Redon, 2016). Persiapan fisik jelas merupakan salah satu elemen yang paling berkembang selama dua dekade terakhir dalam hal pelatihan (Barnerat, Thierry, Jacques Crevoisier, FIFA, Frans Hoek, Philippe Redon, 2016).

Tujuan dari persiapan fisik yang benar dalam latihan adalah untuk memungkinkan pemain menggunakan kemampuan teknis, taktis dan mentalnya secara maksimal dan selama mungkin sepanjang pertandingan dan bahkan sepanjang musim (Barnerat, Thierry, Jacques Crevoisier, FIFA, Frans Hoek, Philippe Redon, 2016).

Pelatihan kondisi fisik merupakan aspek penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, karena dengan latihan fisik pada setiap komponen maka kualitas kelenturan akan menjadi semakin baik, kualitas kecepatan gerak akan menjadi semakin cepat, kualitas kekuatan otot menjadi semakin besar, dan kualitas daya tahan kardiovaskular mungkin akan lebih lama (Dikdik, 2019 hlm.12). Dengan semakin baik dan prima kualitas fisik maka kualitas kemampuan teknik dan keterampilan skill akan menjadi semakin baik. Dengan semakin baik kemampuan teknik maka kualitas taktik yang akan dilakukan secara individu maupun kelompok ataupun tim semakin baik. Sehingga pelatih tidak akan pernah merasa cemas tentang kesiapan strategi yang direncanakan dan dirancang dengan matang sebelumnya. (Dikdik, 2019 hlm.13). Program latihan harus dirancang dengan baik dan secara sistematis disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang

olahraga, dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsi tubuh untuk menunjang performa atlet. (Dikdik 2019 hlm.20).

Model latihan untuk meningkatkan daya tahan dalam buku “Pelatihan Kondisi Fisik” (Dikdik, 2019) dapat dibagi menjadi beberapa metode, diantaranya adalah :

- 1) Lari jauh dengan irama yang tetap
- 2) Lari jauh dengan irama yang berubah-ubah
- 3) Cross Country
- 4) Fartlek
- 5) Latihan dengan Prinsip Interval
- 6) Metode Interval Ekstensif
- 7) Metode Interval Intensif
- 8) Lari Tempo
- 9) Aerobik Maksimal

Tuntutan fisiologis sepakbola kompetitif di level tertinggi membutuhkan kebugaran yang baik untuk upaya maksimal dalam permainan. Untuk mengoptimalkan kebugaran kini telah menjadi bagian penting dari persiapan tim. Jika para pemain muda ingin terus bermain sepak bola di level teratas, kini menjadi semakin penting bagi mereka untuk memiliki fondasi fisik dan mental yang kuat untuk dibangun. Persiapan atletis jangka panjang ini dimulai pada usia 12-14 tahun (Barnerat, Thierry, Jacques Crevoisier, FIFA, Frans Hoek, Philippe Redon, 2016).

Dalam sepakbola modern memenangkan sebuah pertandingan membutuhkan banyak kebutuhan fisik, psikologis, dan fisiologis, diluar kemampuan teknis, taktis dari setiap pemain (Faude et al., 2012). Kebugaran para pemain yang mumpuni dapat membuat pemain berkonsentrasi penuh untuk mengikuti instruksi pelatih dengan baik selama pertandingan yang sulit dan melelahkan (Clemente et al., 2013). Oleh karena itu mengoptimalkan kebugaran kondisi fisik sekarang telah menjadi faktor penting dalam penyiapan tim untuk mendukung aspek taktis dan teknis.

Banyak penelitian yang telah dilakukan mengenai kemampuan fisik pemain yang ideal, khususnya penelitian terhadap pemain sepak bola pria menunjukkan data bahwa pemain sepak bola elit dapat menempuh jarak total 9-14 km dalam satu

pertandingan (Mohr et al., 2003). Studi lain juga mengemukakan sementara pemain sepak bola elit bisa mencakup 8 hingga 12 km dalam satu pertandingan (Bloomfield et al., 2004). Jarak yang ditempuh pemain sepakbola pada level tertinggi dalam sebuah pertandingan adalah sekitar 10-12 km untuk para pemain outfield/tanpa kiper, dan sekitar 4 km untuk kiper (Di Salvo et al., 2007). Pemain dalam pertandingan dapat menempuh jarak sesuai dengan posisinya masing-masing hal ini dikemukakan oleh fifa didalam buku "Fifa Coaching" bahwa central defenders dapat menempuh jarak 8 - 10 km , defenders / outside midfielders menempuh jarak 9 - 12 km, midfielders 11 - 13 km, attackers, 9 - 10 km dalam satu pertandingan (Barnerat, Thierry, Jacques Crevoisier, FIFA, Frans Hoek, Philippe Redon, 2016).

Pemain yang memiliki posisi daya jelajah terjauh didalam permainan yaitu pemain lini tengah pada khususnya pemain peran bebas (*free role*) yaitu pemain yang diberi peran bebas oleh pelatih dan mengacu pada fakta bahwa pemain sepak bola profesional berlari lebih jauh daripada pemain sepak bola tidak profesional. Selama pertandingan sepak bola, sprint dapat dilakukan setiap 90 detik dan setiap satu kali pemain melakukan sprint berlangsung 2-4 detik.

Sprint adalah bagian dari 1 sampai 11% dari total jarak yang ditempuh dalam permainan. (Mohr et al., 2003). Bek sayap (*fullback*) dalam permainan modern ini adalah pemain yang sibuk di dalam permainan ini dengan melakukan sprint lebih dari dua setengah kali (2.5x) lebih lama dibandingkan bek tengah (*central defender*), pada data lain terungkap bahwa pemain gelandang dan penyerang berlari juga lebih lama dibandingkan bek tengah (1.6-1.7x lebih lama) (Wehbe et al., 2014). Hal ini terkait tugas dari bek sayap untuk lebih banyak berlari menyisir sisi samping pertahanan lawan memberikan umpan silang (*crossing*) kepada penyerang maupun melakukan *overlapping* ke area pertahanan lawan sehingga memerlukan *sprint* lebih lama dibandingkan posisi yang lain. Tuntutan kemampuan fisik dari suatu pertandingan kompetitif dapat menyebabkan para pemain menderita kelelahan, menyebabkan penurunan hasil *sprint* dan lompatan di tengah dan setelah pertandingan (Kellis et al., 2006)

Menurut (Barnerat, Thierry, Jacques Crevoisier, FIFA, Frans Hoek, Philippe Redon, 2016) dalam buku fifa coaching kondisi fisik dan permainan saat ini ada beberapa fakta dan gambaran aktivitas yang berhubungan dengan kompetisi para

pesepakbola masa sekarang antara 60-70 pertandingan per musim untuk pemain internasional (untuk klub dan tim nasional, serta pertandingan persahabatan). Pertandingan per musim untuk pemain muda tingkat internasional (berusia antara 16-20 tahun), dengan 10 bulan pertandingan kompetitif berkisar antara 50-60 pertandingan. Sedangkan untuk para pemain muda berbakat yang sedang dipersiapkan untuk level tertinggi 35-40 pertandingan per musim. Ketika melatih kondisi fisik dalam sesi latihan saat ini, bola harus digunakan sebanyak mungkin, karena bola adalah "alat" penting bagi setiap pemain sepak bola. Hal ini berlaku bagi para pemain profesional tingkat atas dan juga para pemain muda (Barnerat, Thierry, Jacques Crevoisier, FIFA, Frans Hoek, Philippe Redon, 2016).

Latihan aerobik atau daya tahan sangat penting untuk meningkatkan detak jantung. Pakar olahraga menyarankan untuk membangun *VO2Max* yang sebesar-besarnya alsannya karena dalam tubuh yang memiliki *VO2Max* yang besar memiliki penyediaan dan penciptaan energi untuk bergerak tanpa batas, memiliki masa pemulihan (*recovery*) yang sangat cepat sehingga atlet dapat bekerja lama tanpa mengalami kelelahan berarti (Dikdik, 2019 hlm.156) . *VO2max* diukur dalam banyaknya oksigen dalam liter per menit (l/min) atau banyaknya oksigen dalam mililiter per berat badan dalam kilogram per menit ml/kg/min (Yunitaningrum, 2015)

Atlet profesional memiliki *VO2max* hingga 70 ml/kg/menit, dan bahkan lebih, tergantung pada tingkat daya tahan yang dibutuhkan dalam olahraga mereka. Dalam sepak bola saat ini, *VO2max* telah menjadi kriteria acuan. Mengingat norma-norma yang bervariasi antara 58 - 68 ml/kg/menit untuk pemain papan atas dan bahkan diantara pemain muda (usia 16-17 tahun), *VO2max* 60 - 62 ml/kg/menit dianggap baik. (Barnerat, Thierry, Jacques Crevoisier, FIFA, Frans Hoek, Philippe Redon, 2016).

Seiring dengan kemajuan zaman dan teknologi, perkembangan metode dan bentuk pelatihan semakin pesat berkat penelitian para ahli di bidang ilmu pelatihan. Salah satu permasalahan yang sering terjadi di Indonesia adalah masa persiapan yang singkat saat menghadapi kompetisi baik di tingkat junior maupun senior. Maka dari itu dengan masa persiapan yang singkat untuk meraih prestasi yang maksimal pada sebuah ajang kompetisi diperlukan sebuah pola pelatihan

dimana semua aspek dapat dilatih secara bersamaan yaitu aspek teknik, taktik fisik, dan mental (holistik) dapat tercapai dengan baik. Maka hal ini pola pelatihan *small sided game* diberikan dengan tujuan utama memberikan pelatihan yang holistik (teknik, takti, fisik, mental).

*Small side game* merupakan metode pelatihan cabang olahraga sepakbola. Menurut (A. L. Owen et al., 2014) Permainan ini memungkinkan para pemain untuk mengalami situasi yang mereka hadapi selama pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, para pemain dapat meningkatkan aspek teknis, taktis, dan fisiologis dari permainan mereka.

*Small sided games* (SSG) dimainkan di area lapangan yang diperkecil, seringkali menggunakan peraturan yang dimodifikasi dan melibatkan jumlah pemain yang lebih sedikit daripada sepakbola tradisional (Bukit-haas et al., 2011). Salah satu modifikasi aturan umum di SSG adalah penghapusan penjaga gawang dari permainan dalam upaya untuk meningkatkan jumlah gol yang dicetak. (Hill-Haas et al., 2011). Dalam situasi pelatihan, SSG sering diterapkan yang berisi tim dengan jumlah yang tidak sama (misalnya 4 v 3, 4 vs 5, 6 vs 5, 7 vs 8). Alasannya untuk menciptakan ketidak seimbangan antara tim lawan mungkin termasuk pengembangan teknis dan tidak tersedianya pemain karena cedera. Pelatih biasanya mencoba mengubah stimulus latihan di SSG dengan mengubah area lapangan, pemain (Bukit-haas et al., 2011).

Secara umum, tampak bahwa intensitas latihan SSG meningkat seiring dengan pengurangan jumlah pemain dan peningkatan area lapangan relatif per pemain (Bukit-haas et al., 2011). Dorongan pelatih yang konsisten juga dapat meningkatkan intensitas latihan, tetapi sebagian besar perubahan aturan tampaknya tidak terlalu memengaruhi intensitas latihan (Rampinini et al., 2007). Pelatihan ini dapat digunakan untuk mengembangkan anaerobik atau mengembangkan  $\dot{V}O_{2max}$ . Bahwa pelatihan permainan kecil dapat menghasilkan intensitas latihan ( $> 90\%$  HR) yang memberikan stimulus yang tepat untuk perubahan besar dalam kebugaran aerobik (Sampaio et al., n.d.)

Studi lain juga menunjukkan bahwa SSG yang menggunakan lebih sedikit pemain dapat melebihi intensitas pertandingan dan menghasilkan intensitas yang serupa dengan lari interval intensitas tinggi durasi panjang dan pendek (Bukit-haas

et al., 2011) *Small sided game* dengan lebih sedikit pemain secara statistik meningkatkan respons detak jantung, kadar laktat darah, upaya pengerahan tenaga yang dirasakan, dan jarak tempuh (Clemente, Martins, Mendes, Pendidikan, et al., 2014).

(Hill-Haas et al., 2011) mengemukakan bahwa *small sided game* pada sepak bola secara luas dipercaya memperlihatkan pola simpel yang mengakibatkan popularitasnya menjadi modalitas pembinaan pada sepak bola pada segala usia dan tingkatan. Manfaat *small sided game* merupakan bahwa mereka tampak meniru tuntutan gerakan, intensitas fisiologis, dan persyaratan teknis permainan pertandingan kompetitif, juga mengharuskan pemain menciptakan keputusan yang cepat dan tepat dibawah tekanan dan kelelahan (Hill-Haas et al., 2011). *Small sided game* juga sudah disarankan untuk membuat atau memfasilitasi pengembangan keterampilan teknis dan taktis pada konteks permainan yang sesuai.

Metode pelatihan modern memprioritaskan simulasi yang menyerupai situasi permainan asli. Oleh karena itu, dalam sesi latihan reguler selama 90 menit, latihan khusus yang diperlukan untuk mengembangkan kebugaran harus diganti dengan permainan SSG tertentu dengan tujuan taktis yang terdefinisi dengan baik, sambil mengembangkan kemampuan fisik tertentu (Clemente, Martins, Mendes, et al., 2014). *Small sided game* telah terbukti menjadi latihan yang efektif untuk meningkatkan *VO2Max* (A. L. Owen et al., 2014). Pemain dapat mengalami situasi seperti permainan selama pertandingan SSG yang sangat mirip dengan situasi sebenarnya di lapangan.

Kontribusi terpenting dari *small sided games* untuk pelatihan sepak bola adalah kesempatan untuk mengembangkan perilaku fisiologis, teknis, taktis, dan sosial secara bersamaan (Clemente, Martins, Mendes, et al., 2014). Pelatihan aerobik dikembangkan untuk meningkatkan sistem transportasi oksigen sistem oksigen paling baik dilatih dengan latihan daya tahan, yaitu latihan dengan durasi yang relatif lama pada tingkat submaksimal (Clemente, Martins, Mendes, et al., 2014). Pelatihan khusus ini meningkatkan kemampuan untuk terus berolahraga dalam waktu lama dan kemampuan untuk pulih dengan cepat dari latihan intensitas tinggi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh *S. V. Hill-Haas, A. J. Coutts, G. J. Rowsell, B. T. Dawson* yang berjudul *Generic Versus Small-sided Game Training in Soccer*. Menunjukkan bahwa latihan aerobik dan ketahanan kecepatan dapat digunakan selama musim untuk meningkatkan kinerja latihan intermiten intensitas tinggi. Jenis dan jumlah latihan harus terkait dengan permainan dan spesifik dengan tuntutan teknis, taktis, dan fisik yang dikenakan pada setiap pemain.

Oleh karena itu penulis ingin mengetahui pengaruh model *latihan small sided game* intensitas tinggi terhadap peningkatan *VO2Max* pada cabang olahraga sepakbola. Berangkat dari permasalahan di atas maka penulis mengajukan permasalahan tentang : “Pengaruh Model Latihan *Small sided game* Terhadap Peningkatan *VO2Max* Pada Cabang Olahraga Sepakbola”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang disusun untuk diteliti lebih jauh di dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari model latihan *small sided game* terhadap peningkatan *VO2Max* pada cabang olahraga sepakbola?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Dari masalah yang telah dipaparkan dalam rumusan masalah diatas, adapun tujuan dilakukan penelitian yaitu sebagai berikut : Untuk mengetahui pengaruh model latihan *small sided game* terhadap peningkatan *VO2Max* pada cabang olahraga sepakbola

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bermanfaat bagi pihak membutuhkan, diantaranya :

### 1) Manfaat Teoretis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur kepada para pelatih olahraga khususnya untuk cabang olahraga sepakbola. Sebagai dasar penelitian serupa dimasa mendatang

### 2) Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi pelatih olahraga khususnya pada cabang olahraga sepakbola. Dalam mengetahui pengaruh model latihan *small sided game* terhadap peningkatan *VO2max* pada

cabang olahraga sepakbola. Yang dapat mempermudah atau dapat digunakan sebagai bahan materi latihan.

### **1.5 Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yang hendak diteliti, hal ini dimaksudkan agar lebih dekat untuk memfokuskan kepada masalah penelitian dan hal ini untuk menghindari salah tafsir terhadap masalah yang terdapat didalam penelitian, untuk itu penulis membatasi masalah penelitian sebagai berikut :

- 1) Yang membatasi penelitian ini adalah fokus kepada pengaruh model latihan *small sided game* terhadap peningkatan *VO2Max* pada cabang olahraga sepakbola.
- 2) Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan *small sided game*.
- 3) Variabel terikat dalam penelitian ini adalah terhadap peningkatan *VO2max* pada cabang olahraga sepakbola.
- 4) Populasi penelitian ini adalah atlet sepakbola dan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*.

### **1.6 Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam memberikan kemudahan penyusunan skripsi ini kepada berbagai pihak yang berkepentingan, maka penelitian ini disajikan kedalam lima bab yang disusun berdasarkan struktur penulisan sebagai berikut :

BAB I Pendahulua berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi skripsi, BAB II Tinjauan Pustaka berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam dalam penelitian, kerangka berpikir dan hipotesis, BAB III Metode Penelitian berisikan metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian, instrumen penelitian, treatment penelitian, dan analisis data, BAB IV Hasil Penelitian berisikan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan, BAB V Simpulan, Implikasi, Dan Rekomendasi bab ini berisi tentang kesimpulan, rekomendasi dan saran menyajikan penafsiran pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis penelitian Pengaruh Model Latihan *Small sided game* Terhadap Peningkatan *VO2Max* Pada Cabang olahraga Sepakbola.