

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan potensi jasmani, rohani, dan social dapat dipantik salah satunya dengan aktivitas olahraga, sebagai bentuk kreativitas fisik yang mampu memelihara kesehatan tubuh, meningkatkan daya sosial bermasyarakat, dan memupuk dimensi rohaniah seseorang(Wahyudianto *et al.*, 2021). Sebagai sebuah sarana multidimensi, yang bahkan mampu menyentuh dinding psikologis sebagai sebuah alat untuk mengurangi depress-stress dalam tubuh manusia. Olahraga tidak bisa dilaksanakan secara liar, tidak hanya melakukan triggering pada tubuh untuk sekedar memaksa keringat keluar. Semuanya dilakukan dengan teknik dan metode tertentu, suatu upaya untuk mencapai kondisi tertentu yang maksimal.

Salah satu olahraga yang memiliki potensi untuk memaintain dimensi jasmani individu adalah sepak bola. Sebuah olahraga yang telah ada sejak pemerintahan Dinasti Tsing dan Han, permainan yang bertahan sampai sekarang sejak 3000 tahun lalu dan terus berevolusi hingga sekarang, Avianto dalam jurnal (fryda Lucyani, 2009). Sebuah permainan jasmaniah yang dibawakan secara beregu dengan 11 pemain sebagai jumlah mutlak yang sudah termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dimainkan dengan skema yang sistematis, sebuah kelompok yang 11 itu dikavlingkan dengan jobdesk masing-masing (attacking & deffences) yang bekerja mengikuti lajur momentum seperti, ketika menyerang (attack), bertahan (deffence), dan momen saat melakukan transisi.

Sepak bola mungkin terlihat seperti permainan yang cukup sederhana. Namun, sebenarnya ada banyak hal yang bisa dilihat dari pertandingan apabila kita memperhatikan dengan lebih detail. Masalah di dalam sepak bola adalah bermain yang salah dengan melakukan eksekusi terlebih dahulu, mengambil keputusan dan

persepsi terakhir. Banyak pemain top yang fokusnya masih selalu dibola, mereka tidak melihat apa yang ada di sekitar mereka.

Dalam sepak bola ada puluhan situasi berbeda yang mungkin terjadi dan jarang ada situasi yang persis sama dengan sebelumnya. Tentunya masuk akal karena dalam sepak bola masing-masing tim memiliki sebelas pemain di atas lapangan dan setiap pemain memiliki karakteristik dan kemampuan yang berbeda satu dengan yang lainnya. Factor utama yang nampaknya berdampak signifikan dalam permainan adalah decision making, skill execution dan support (performa). Factor inilah yang memisahkan pemain top yang bermain di level sepak bola tertinggi dengan pemain yang bermain di level yang lebih rendah.

Pada ajang uji coba antara PS Madukara dengan Setia Muda masih banyak pemain yang performanya kurang maksimal. Salah satu contohnya ketika moment yang harusnya pemain melakukan passing tapi pemain tersebut melakukan aksi dribbling, skill execution/teknik seperti passing, stopball, shooting, dribbling, kurang menguasai, dan support masing-masing pemain kurang efektif.

Sepak bola sekarang sangat menuntut dimana para pemain melakukan banyak aksi yang membutuhkan performa yang prima. Performa atlet merupakan salah satu penentu kemenangan dalam sebuah pertandingan dan mengacu pada hasil kerja terbaik yang telah dicapai seseorang dibandingkan dengan rekan bahkan lawan. Performa dalam kadar yang sesuai sangat perlu dimiliki oleh pemain untuk memenangkan pertandingan. Performa dapat di definisikan sebagai pencapaian tujuan dengan memenuhi atau melampaui standar yang telah ditetapkan (Portenga, Aoyagi and Cohen, 2017).

Kondisi para pemain tersebut dalam performa yang buruk. Kurangnya perhatian terhadap pengembangan Performa sejak usia muda. Masih banyak yang mengira bahwa kemampuan fisik dan teknik adalah hal terpenting dalam youth development. Padahal pada kenyataannya, seiring bertambahnya usia serta jam terbang pemain, kemampuan teknik dan fisik akan berkembang dengan sendirinya.

Yuricho Gusman Hasanudin, 2023

PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PERFORMA PEMAIN PADA CABOR SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Atlet yang memiliki tingkat kedisiplinan yang tinggi akan menyelesaikan program latihan dengan baik (Berliana *et al.*, 2021). Untuk itu setelah penelitian ini diharapkan ada peningkatan performa para pemain.

Sepak bola mempunyai interelasi dengan indikator pertumbuhan yang positif bagi tubuh secara fisik maupun batin, surplus yang dialami bukan hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga termasuk dalam kerangka psikologikal; peningkatan self-esteem, maintain emosi, pemecahan masalah, kemampuan akademik, serta keterampilan sosial. Segenap penelitian tentang manfaat olahraga sepak bola, diseratkan bahwa sepak bola mampu mem-build-up: team-working, asifikasi tujuan, manajemen waktu, komunikasi, leadership, serta decision making.

Relasi antara sepak bola dan karakter kepribadian merupakan sebuah hubungan dua arah. Kegiatan olahraga sangat mampu menstimulus bentuk dan warna kepribadian seseorang. Decision making merupakan suatu upaya individu dalam memilih suatu aksi atau tindakan untuk mencapai hasil yang paling baik dalam beberapa kemungkinan yang ada.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat diminati dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Hampir setiap kota di Indonesia memiliki berbagai perkumpulan sepakbola. Mulai dari perkumpulan sepakbola anak-anak, hingga perkumpulan dewasa dan bahkan tidak sedikit perkumpulan sepakbola wanita. (Juhanis *et al.*, 2021).

Latihan yang dilakukan dengan benar dan terprogram akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik sistem metabolisme, sistem syaraf, dan otot maupun sistem hormonal. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis.

Menurut Ganesha Putera (dalam Komarudin, 2013), latihan small-sided games dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan daya tahan aerobik dalam

permainan sepakbola karena dalam latihan small-sided games mencakup aspek teknik, taktik dan fisik. Dengan harapan akan mengasah keterampilan bermain sepakbola baik secara individu maupun tim. Dari pendapat ahli diatas Dapat disimpulkan bahwa small-sided games merupakan proses latihan dengan lapangan skala kecil yang bertujuan untuk meningkatkan teknik dan taktik dalam permainan sepakbola.

Decision Making merupakan proses penyelesaian masalah dengan metode pengambilan keputusan dari dua pilihan yang memungkinkan. Decision making dapat dianggap suatu hasil atau output dari proses mental atau kognitif yang membawa pada pemilihan suatu jalur tindakan diantara beberapa alternative yang tersedia (Feltz,2008). Setiap proses decision making adalah final. Finalisasi hasil keputusan yang telah diambil, akan memunculkan sebuah perubahan setelah keputusan yang diambil tersebut dilaksanakan. Namun, didalam decision making hendaknya berhati-hati karena decision making yang salah akan berdampak buruk. Hal ini harus dilatih atau diedukasikan kepada atlet usia muda, karena kemampuan seseorang dalam memutuskan sesuatu akan membawa orang tersebut mampu membawa kesuksesan dimasa mendatang.

Decision making adalah komponen vital pada perilaku seseorang. Sama seperti kemampuan eksekutif lainnya, hal tersebut membutuhkan sintesis dari berbagai informasi : multimodal sensory input, respon emosional dan autonomik, asosiasi masa lalu, dan tujuan di masa depan (Chow and Helper, 2008). Beberapa stimulan ini harus terintegrasi dengan informasi tentang ketidakpastian, waktu, biaya-manfaat, risiko dan pemilihan tindakan yang tepat untuk dilakukan. Kemampuan decision making seseorang juga ditentukan oleh adaptasi yang disengaja terhadap kendala yang terdapat di lingkungan sekitar, misalnya selama kegiatan olahraga berlangsung.

Skill Execution atau sering disebut teknik adalah kunci sukses disetiap bidang olahraga. Jika pemain tidak dapat mengeksekusi keterampilan dengan baik, maka

pemain tidak akan dapat berpartisipasi dalam olahraga tersebut. Ketika seseorang ingin bermain dalam olahraga tertentu maka dia harus mengembangkan keterampilan terlebih dahulu. Secara harfiah teknik diartikan sebagai cara yang dilakukan seseorang dalam mengaplikasikan dan mempraktikkan suatu metode. Definisi skill adalah “kemampuan yang dipelajari untuk menghasilkan hasil yang telah ditentukan sebelumnya dengan kepastian maksimum dan sering kali dengan pengeluaran waktu atau energy minimum atau keduanya”(Knapp, dalam jurnal *Measuring soccer skill performance* Ali, 2011). Sepak bola dikategorikan sebagai permainan mengalir bebas yang banyak aspek skill dalam konteks dinamis. Oleh karena itu, meskipun ada beberapa “skill tertutup” misalnya melakukan tendangan bebas, sebagian besar sepak bola merupakan “permainan skill terbuka”(Ali, 2011)

Support atau dukungan dalam bahasa Indonesia adalah sebuah keadaan ketika satu atau lebih pemain memiliki satu atau lebih rekan setim yang memberikan dukungan memadai dalam usaha untuk menguasai permainan. Memahami bagaimana membangun sebuah system dimana para pemain mampu saling memberikan dukungan atau support menjadi salah satu elemen krusial. Ketika pemain sepak bola (sepak bola) mengoper bola, sangat penting bagi keberhasilan tim bahwa mereka tidak hanya mengoper bola kemudian berpikir tugas mereka sudah berakhir. Support/dukungan akan membantu tim Anda menjaga penguasaan bola dan menciptakan peluang mencetak gol.

Terada dalam jurnal (Matsubara, Kida and Nomura, 2022) juga menyatakan bahwa “penerima perlu menjadi inisiator pass, karena terlambat bergerak setelah penerima merasa bahwa rekannya akan mengoper bola”. Dengan demikian, gerakan tanpa bola (support) merupakan maneuver yang sangat penting untuk mencapai permainan kolektif. Support atau gerakan tanpa bola didefinisikan sebagai “gerakan yang membantu pembawa bola, seperti membuat jalur passing untuk rekan satu tim yang menguasai bola” (Matsubara, Kida and Nomura, 2022)

Penelitian terdahulu berjudul “Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Long Pass pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola(Festiawan, Nurcahyo and Pamungkas, 2019)” dalam penelitian ini menggunakan metode latihan small-sided games, hasil yang disimpulkan dari penelitian ini yaitu “Disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Long Pass pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola.” Namun dari penelitian ini, belum meneliti tentang pengaruhnya secara keseluruhan (performa). Pembaharuan dari penelitian ini yaitu penggunaan metode latihan Small-Sided Games terhadap Performa Pemain.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Metode Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Performa Pemain Pada Cabor Sepakbola”. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama pembina sepak bola Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan: Apakah terdapat pengaruh yang signifikan Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Performa Pemain Pada Cabor Sepak Bola?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan maka tujuan penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Performa Pemain Pada Cabor Sepak Bola.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai pengalaman di bidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan. Sebagai dasar penelitian serupa di masa mendatang.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Manfaat dari segi teori, dalam penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya untuk memahami lebih dalam mengenai *metode latihan small sided games terhadap performa pemain pada cabor sepak bola*.
- 2) Manfaat dari segi kebijakan, memberikan kebijakan kepada mahasiswa pentingnya *metode latihan small sided games terhadap performa pemain pada cabor sepak bola*.
- 3) *Manfaat dari segi isu serta aksi social, dapat menjadikan bahan informasi bagi setiap orang pembaca mengenai pentingnya metode latihan small sided games terhadap performa pemain pada cabor sepak bola.*

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia)

Bab I Pendahuluan, didalamnya memuat latar belakang dibalik pembuatan penelitian ini, sebagai struktur awal dengan narasi-narasi mayor secara utuh tentang metode latihan small sided games hingga performa secara definitive, lalu diikuti dengan rumusan masalah yang berisi satu poin tentang penimbangan efek signifikan yang terjadi dari latihan small sided games terhadap performa pemain, serta manfaat penelitiannya secara praktis maupun teoritis, dan diakhiri dengan struktur organisasi skripsi sebagai pencetakan blueprint penelitian ini.

Bab II tinjauan pustaka, muatan dalam bab ini dipenuhi dengan grand teori dari penelitian ini yang diambil dari model-model dan sample yang relevan, juga terdapat sub-sub yang membahas terkait penelitian terdahulu sebagai upaya komparatif untuk menyempurnakan penelitian ini.

Bab III metode penelitian, dalam penelitian ini menjelaskan bahwa metode yang digunakan yaitu Eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain PS Madukara yang berdomisili di Kabupaten Sumedang dengan jumlah sampel sebanyak 22 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu total sampling.

Bab IV hasil dan pembahasan, suatu uraian yang membahas secara utuh terkait latihan small sided games juga efek signifikan yang terjadi pada pribadi pemain dalam proses pengambilan keputusan.

Bab V berisi mengenai kesimpulan terkait latihan small sided games dan efek yang terjadi pada pemain terhadap performa pemain.