

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang begitu populer dan menjadi salah satu permainan yang paling banyak dimainkan di dunia saat ini, berbagai drama dalam permainannya seperti seni melewati lawan, adu taktikal, dan adu gengsi untuk meraih kemenangan tersaji dilapangan yang menjadi alasan bagi jutaan orang untuk menonton pertandingan sepakbola dan membuat popularitasnya meningkat drastis dari hari ke hari (Shahidul Islam & Hamidur Rahman, 2021). Selain itu permainannya yang mudah dan murah untuk dimainkan di lingkungan masyarakat menjadikan olahraga ini digemari dan dimainkan disemua kalangan, baik oleh pria dan wanita, anak-anak dan orang dewasa dengan tingkat keahlian yang berbeda (Stølen et al., 2005a).

Pada permainannya, sepakbola menjadi salah satu olahraga yang paling kompleks dan dinamis dengan 22 pemain yang bersaing untuk 1 bola (dalam situasi pertandingan). Karena pada permainannya salah satu tim akan menguasai dengan bola (menyerang), dan tidak menguasai (bertahan), dan transisi diantara proses tersebutlah sepakbola menjadi terkenal karena gerakan intuitif yang tak terhitung jumlahnya yang menciptakan situasi yang berubah dengan cepat dalam sebuah permainan (Dolci et al., 2018). Dalam permainan sepakbola juga seringkali digambarkan sebagai olahraga tim yang ditandai dengan periode aktivitas intensitas tinggi, beberapa di antaranya termasuk berdiri, berjalan, berlari, dan berlari cepat dengan perubahan arah yang sering, mencari bola, atau melompat, seringkali melibatkan bola dan lawan (Kunz et al., 2019).

Didalam sepakbola, Berhasilnya seorang atlet mencapai prestasi tidak terlepas dari faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi atlet itu sendiri. Faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, hingga keluarga. Adapun faktor internal yang berpengaruh pada performa atlet untuk mencapai prestasi seperti taktik, teknik,

fisik, serta faktor mental (Mallo, 2012). Dalam kaitannya dengan faktor fisiologis, kekuatan, *power*, dan daya tahan memegang peranan penting (Stølen et al., 2005b). Hal ini didasarkan pada kemampuan teknik, taktik, dan mental atlet yang baik, jika tidak didukung oleh kemampuan fisiknya maka cenderung tidak akan dapat berlangsung lama dalam pertandingan, karena akan mengalami kelelahan sehingga akan mengganggu kemampuan tekniknya. Jika fisik dan teknik terganggu, maka taktik apapun yang diterapkan pelatih akan sia-sia dan mental pantang menyerah pun akan menjadi lemah, sehingga performa dan prestasi menjadi tidak maksimal.

Berkaitan dengan hal tersebut performa atlet akan selalu berdampingan dengan kondisi fisik karena sepakbola termasuk ke dalam cabang olahraga prestasi kompleks pada permainannya yang tidak hanya mengandalkan kemampuan Teknik dan taktik saja namun harus ditunjang dengan kondisi fisik yang bugar (Helgerud et al., 2001a). maka dari itu kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja seorang atlet, bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan (Hanief et al., 2017) dan Kebugaran fisik itu memiliki pengaruh yang menguntungkan bagi seorang atlet (Raiola et al., 2020).

Dalam aspek fisik, keberhasilan dalam sepakbola dikaitkan dengan karakteristik morfologi tertentu dan parameter yang berhubungan dengan kebugaran (Spehnyak et al., 2021). Pengukuran antropometri, komposisi tubuh, dan kondisi fisik, termasuk daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas merupakan kunci keberhasilan performa (Toselli et al., 2022). Maka dari itu pengembangan tingkat kebugaran fisik untuk kompetisi adalah tujuan utama dari setiap program pembiasaan pemain sepakbola elit.

Berkaitan dengan hal tersebut, sepakbola menjadi olahraga yang dominan akan kemampuan daya tahan yang terbagi menjadi dua, yaitu daya tahan aerobik dan anaerobik dimana dalam sebuah pertandingan dengan durasi yang lama pemain dituntut harus bermain maksimal dalam melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya pada waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai

cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan yang berat (Morici et al., 2016), karena diantara faktor fisik yang lainnya, daya tahan tampaknya memainkan peran kunci dalam menangkal penurunan kinerja lari terkait kelelahan yang diamati selama pertandingan sepakbola (Dolci et al., 2018).

Struktur permainan sepakbola telah berubah secara dramatis selama beberapa dekade terakhir menuju gaya bermain yang lebih dinamis dan lebih cepat. Dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya, sepakbola modern dilambangkan dengan waktu kontak bola yang lebih singkat, tingkat passing yang meningkat, kepadatan pemain yang lebih tinggi, transisi yang lebih cepat dan peningkatan kecepatan permainan, yang dibuktikan dengan peningkatan masing-masing 15% dan 35% dalam kecepatan bola dan kecepatan passing (Wallace & Norton, 2014a). Dari hal tersebut membuat intensitas dalam permainan meningkat sehingga membutuhkan daya tahan aerobik dan anaerobik yang baik, oleh karena itu diketahui bahwa kompetisi sepakbola menekankan daya tahan aerobik dan anaerobik sambil menuntut aktivitas berintensitas tinggi (Selmi et al., 2020).

Maka dari itu dalam permainan sepakbola, kebugaran fisik sangat bergantung pada kapasitas aerobik, seperti yang didokumentasikan dengan baik bahwa selama pertandingan sepakbola profesional, pemain menempuh jarak total 9–14 km (Mohr et al., 2003). Selanjutnya, meskipun tuntutan intensitas tinggi sangat penting selama pertandingan sepakbola, daya tahan aerobik terbukti mendominasi selama tuntutan lari intensitas rendah hingga sedang. Dengan demikian, kapasitas aerobik telah meningkatkan jarak yang ditempuh selama pertandingan, jumlah sprint, dan interaksi dengan bola (Reilly et al., 2000).

Pada permainan sepakbola normal, selama 90 menit waktu normal, fungsi tubuh membutuhkan tingkat VO₂ max yang optimal pada setiap pemain karena pada akhirnya untuk memenangkan permainan yang satu ini dapat dicapai jika pemain memiliki VO₂ max yang cukup (Modric et al., 2020). Dalam pengertian luas, VO₂ max merupakan indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan, performa olahraga, memantau, dan mengukur tingkat keberhasilan suatu latihan aerobik yang diberikan (Gao et al., 2021).

Berbagai masalah yang umum pada sepakbola dapat dilihat dari berbagai aspek, misalnya aspek fisik. Aspek fisik merupakan aspek yang cukup dominan dan berpengaruh langsung terhadap performa pemain sepakbola. Salah satu masalah tersebut adalah rendahnya dan sulitnya meningkatkan VO₂ max, terlebih pemain sepakbola di Indonesia. Hal ini merupakan masalah paling umum di dunia sepakbola, namun sangat penting fungsinya sebagai kondisi yang mempengaruhi performa pemain sepakbola. Diakui oleh studi ilmuwan sepakbola pada VO₂max 60 ml/kg/menit disarankan sebagai persyaratan kebugaran minimum bagi pemain sepakbola pria untuk bermain di level elit (De Almeida et al., 2018).

Berdasarkan hasil dari penelitian pemain terampil berusia 16-17 tahun dari Belarusia, batas perubahan adalah dari 59 menjadi 69 ml/kg/menit (Erkinov & Islomov, 2023). Lalu Menurut penelitian (Platonov & Nikitenko, 2019) bahwa jumlah kapasitas VO₂Max sebesar 50-57 ml/kg/menit tidak cukup untuk atlet yang sangat terampil. Di tim profesional negara-negara Eropa, kapasitas VO₂Max adalah 70-80 ml/kg/menit (Erdonov & Erkinov, 2022).

Namun di Indonesia dapat dikatakan bahwa Tingkat kapasitas VO₂Max pemiannya masih rendah, melalui penelitian VO₂Max pemain sepakbola SKO Sumbarfa yang sekarang berubah nama menjadi SMAN 4 Sumbar (Yudi et al., 2022) menunjukkan bahwa 82,75% atau 24 subjek dari seluruh sampel memiliki VO₂ max yang buruk dimana hasil tertinggi sebesar 56,22, kemudian berdasarkan hasil penelitian skripsi (Pali, 2020.) disimpulkan bahwa vo₂max rata-rata pemain bhayangkara fc adalah 52,13 ml/kg/menit dan vo₂max rata-rata pemain prachuap Fc adalah 58,33. Ada 8 pemain prachuap FC memiliki vo₂max diatas 60 ml/kg/menit. Sedangkan di tim bhayangkara FC tidak ada satu pun pemain yang memiliki VO₂Max di atas 60 ml/kg/menit. Ini menunjukkan bahwa vo₂max rata-rata pemain prachuap FC lebih baik/tinggi dari pada pemain bhayangkara FC. Kemudian pada kompetisi tahun 2022 pemain professional dengan nilai VO₂Max tertinggi di liga 1 ialah Mochamad Supriadi dengan 61.7 poin, berdasarkan dari hasil tersebut telah membuktikan standar VO₂max di Indonesia masih jauh dibandingkan dengan standar negara lain dan perlu

ditingkatkan lagi untuk bisa bersaing dengan negara lain di kompetisi internasional. Sejalan dengan itu PSSI juga ingin membentuk pemain dengan stamina prima dengan hasil tes *VO2Max* rata-rata 60 sampai 65 dalam mempersiapkan timnasnya untuk menghadapi piala dunia 2023 yang diselenggarakan di Indonesia, serta Shin Tae Yong selaku pelatih timnas senior indonesiapun menginginkan pemainnya berada di Tingkat 60 ke atas karena jika pemain sepakbola memiliki *VO2 max* rendah dia tidak bisa menyelesaikan kompetisi tingkat internasional (Bahtra, Asmawi, et al., 2020)..

VO2Max akan selalu terkait dengan komponen daya tahan, maka dari itu untuk meningkatkannya perlu pelatihan yang spesifik kepada komponen daya tahan, namun pola latihan daya tahan terkadang sering membosankan karena pada umumnya latihan daya tahan hanya sekedar melakukan aktivitas dengan berlari. Agar pelatihan dapat menyenangkan atlet, pelatih perlu memodifikasi pelatihan dengan aktivitas menggunakan bola, karena latihan fisik khusus yang dipadukan dengan aerobik persistensi dengan bola memungkinkan peningkatan kualitas kebugaran fisik (Khanfir et al., 2014).

Salah satu strategi pelatihan yang lebih menyenangkan, efektif, dan hemat waktu untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain adalah pelatihan permainan sisi kecil atau *Small Sided Game* (SSG). Small-sided games telah menjadi bagian integral dari banyak program pelatihan olahraga di seluruh dunia. Penelitian berkelanjutan menunjukkan bahwa SSG mendukung pengembangan keterampilan teknis, pemahaman taktik, dan kebugaran pemain dengan cara yang lebih efektif dibandingkan dengan latihan tradisional.

Small-sided games (SSGs) adalah bentuk permainan yang mengacu pada sepakbola atau olahraga lain yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dibandingkan dengan permainan sesungguhnya. Konsep small-sided games sudah ada sejak lama, namun popularitasnya meningkat pada pertengahan abad ke-20.

Di Eropa, small-sided games juga digunakan sebagai metode latihan. Pelatih dan pengembang olahraga menyadari manfaat dari bermain di lapangan

yang lebih kecil. Penggunaan small-sided games sebagai alat pelatihan mulai mendapat perhatian di Eropa, khususnya di Belanda. Pelatih seperti Johan Cruyff memanfaatkan format ini untuk mengembangkan keterampilan teknis dan pemahaman taktik pada pemain muda untuk meningkatkan pengambilan keputusan, dan kemampuan bermain dalam ruang terbatas yang secara bersamaan melibatkan pola dan jenis gerakan aktual, kesadaran teknis-taktis, dan kebugaran fisik di bawah kondisi permainan yang disimulasikan (Sarmiento, Anguera, et al., 2018).

Small Sided Game juga hadir sebagai metode pelatihan yang telah berkembang dari latihan pengkondisian tanpa bola yang mengembangkan kapasitas fisik (Bangsbo, 1994), hingga metode-metode dan latihan-latihan baru yang mampu sekaligus meningkatkan kemampuan fisik serta keterampilan teknis dan taktis, khusus untuk tuntutan pertandingan sepakbola modern.

Saat ini, small-sided games telah menjadi bagian penting dari program latihan di banyak olahraga, tidak hanya sepakbola. Konsep ini digunakan untuk berbagai tujuan, termasuk pengembangan keterampilan, pelatihan taktik, dan peningkatan kebugaran. Banyak pelatih telah berevolusi menuju pelatihan fisik terpadu dengan tujuan untuk memaksimalkan waktu pelatihan selama pemain menguasai bola (Lacome et al., 2018). Small sided games paling banyak digunakan dan inovatif untuk melatih, karena secara bersamaan banyak keterampilan yang digunakan dan menyerupai kondisi pada saat pertandingan yang sebenarnya, analisis ini memberikan beberapa indikasi dan merekomendasikan untuk para pelatih tim sepak bola (Francesco Sgrò et al., 2018).

SSG juga disebut sebagai game pengkondisian berbasis keterampilan atau pelatihan berbasis game dalam sepakbola dengan sejumlah kecil pemain di setiap sisinya, dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari lapangan biasa dan dengan aturan yang dimanipulasi (Caso & van der Kamp, 2020). Penggunaan latihan ini secara konsisten selama beberapa minggu kemungkinan akan mendorong

perubahan dalam status kebugaran mereka (Hammami et al., 2018; Moran et al., 2019 ; (Clemente et al., 2021).

Telah ditunjukkan di banyak investigasi bahwa SSG dapat meningkatkan kualitas fisik aerobik dan anaerobik dalam atlet olahraga tim selain permainan ini meningkatkan kebugaran khusus sepakbola. Mengenai banyaknya literatur dan studi tentang permainan sisi kecil dalam sepakbola yang menilai respons akut terhadap latihan pada pemain muda bersama dengan konfigurasi format permainan yang efektif, efek positif seperti itu telah terbukti untuk pengembangan keterampilan dan daya tahan yang efektif dari pada pelatihan daya tahan tradisional (Moran et al., 2019). Dan penelitian dari (Kunz et al., 2019) menyimpulkan bahwa HIIT secara umum dan SSG yang lebih khusus untuk olahraga menghasilkan peningkatan serupa dalam pengambilan oksigen maksimal atau puncak, variabel yang terkait dengan performa lari (yaitu, kinerja lari maksimal, kinerja lari di ambang laktat, dan ekonomi lari), dan tes kinerja terkait sepakbola pada pemain muda.

Untuk meningkatkan kemampuan aerobik seorang pelatih harus menerapkan metode latihan dengan benar dan tepat. Banyak metode latihan yang bisa digunakan dalam upaya meletakkan dasar kemampuan aerobik, mengembangkan kemampuan aerobik, sampai dengan upaya meningkatkan kemampuan aerobik, untuk melatih kemampuan daya tahan aerobik dapat menggunakan continuous training, tempo run training, fartlek, cross country, circuit training, repetition training, intensive *interval* training, extensive *interval* training, aerobik maximal training, endless relays, follow the leader, tabata training, dan high intensity *interval* training (Sidik, 2017).

Pada penelitian ini pelatihan dengan small sides game akan dimanipulasi menggunakan beberapa metode Latihan daya tahan. Terdapat tiga buah metode yang akan diterapkan pada penelitian pelatihan *Small Sided Game* ini yaitu metode *interval*, *mix*, dan *mix*. Dimana terdapat perbedaan dari durasi permainan antar repitisi dalam satu set pelatihan dengan kesesuaian konsep dari metode-

metode tersebut, perbedaan tersebut merupakan manipulasi dari beban, Terkait dengan beban latihan, M. Furqon H. (1995: 15 – 16) berpendapat bahwa:

1. Volume menyatakan tingkat kuantitas. Besarnya Latihan dinyatakan dalam: jumlah ulangan, jumlah seri atau set, jarak yang ditempuh.
2. Intensitas dicirikan dengan kualitas penampilan. Ini menunjukkan derajat kerja per unit waktu. Intensitas ditunjukkan dengan: beban yang diangkat dalam satu usaha, langkah dari latihan (pelan-pelan, cepat, lancar, eksplosif, optimal).
3. Densitas (kepadatan) menunjukkan hubungan antara beban dan pemulihan.
4. Durasi menandakan waktu berlangsungnya suatu sesi latihan. Durasi tersebut juga dapat menunjukkan jumlah latihan per jam, per hari, per minggu.
5. Frekuensi berarti jumlah sesi latihan dalam suatu periode tertentu (hari, minggu, bulan).

Beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam latihan *interval*, yaitu: Lamanya Latihan, Beban atau intensitas Latihan, Ulangan (*repetition*) melakukan Latihan, Masa istirahat (*recover interval*) setelah setiap repetisi Latihan (Harsono, 2018). Kemudian penerapan metode pelatihan *Pyramid* dapat dilakukan dengan menerapkan beban yang ringan dahulu menuju ke beban yang lebih berat, dan kelompok *mix* adalah penggunaan lebih dari satu metode.

Dalam hal ini peneliti meyakini bahwa metode *mix* akan memberikan hasil yang lebih baik karena terdapat sebuah konsep TID (*training intensity distribution*) yang didefinisikan sebagai jumlah waktu yang dihabiskan atlet di berbagai zona intensitas latihan selama latihan. konsisten dengan siklus pelatihan yang biasanya digunakan oleh atlet daya tahan elit kemudian beralih distribusi dari metode ke metode lainnya pada fase akhir periode pelatihan akan menghasilkan peningkatan kinerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan mempertahankan distribusi yang sama (Cattan, 2021). Maka dari itu metode-metode tersebut diharapkan dapat meningkatkan *VO2Max* pemain sepakbola yang signifikan.

Selain itu permasalahan yang lain, Penulis juga menemukan persoalan yang terjadi yaitu atlet egoisme atau individualis dalam bermain atau kurang kerja

sama ketika pertandingan. Sepakbola tersendiri merupakan permainan sebuah tim, dimana dalam permainannya tidak bisa dimainkan hanya oleh seorang diri dan jangan sampai bermain egoism atau individual menjadi sebuah karakter. (Shields David Lyle & Bredemeier Brenda Jo, 1995) menjelaskan terbentuknya karakter itu karena olahraga itu harus mengatasi hambatan, tekun menghadapi perlawanan lawan, mengembangkan pengendalian diri, bekerja sama dengan teman seregu, dan belajar untuk hidup (terbiasa) dengan kemenangan dan kekalahan.

Sebagai permainan team, para pemain sepakbola dituntut untuk memainkan perannya baik sebagai defender, gelandang, atau striker agar kerja sama terjalin baik. Tanpa kerja sama antara anggota maka permainan sepakbola tidak akan mencapai kemenangan. Sesuai dengan pendapat Apriono (2011) kerja sama adalah kumpulan/kelompok yang terdiri dari beberapa orang anggota yang saling membantu dan saling tergantung satu sama lain dalam melakukan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan bersama. Sementara menurut (Kendellen et al., 2017) kerja sama adalah Bekerja secara kooperatif sebagai kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Karakteristik individu penting untuk kerja sama tim (Saleha & Nadar, 2021).

Bermain sepakbola dengan bekerja sama adalah sebuah sistem dari momen penyerangan, bertahan, dan transisi, ketiga momen ini tidak bisa saling mengandalkan individu, artinya dalam keadaan momen-momen tersebut harus dilakukan secara Bersama, terlebih PSSI telah membuat filosofi Dimana salah satu permainan timnas Indonesia yakni transisi yang cepat, dan menjadi sebuah bagian dari taktik permainannya yang sudah pasti membutuhkan kerja sama yang baik dalam satu tim tersebut seperti dalam penelitian Apriansah et al. (2017) bahwa ada kontribusi antara kerja sama terhadap prestasi atlet di sekolah sepakbola Pati training centred Kabupaten Pati sebesar 18,8%, Dengan demikian semakin baik kerja sama, maka akan semakin baik prestasi yang dihasilkan, demikian pula sebaliknya apabila kerja sama atlet rendah maka akan semakin rendah pula prestasi yang diraih (Apriansyah et al., 2017).

Kerja sama tim ini tidak terlepas dari taktis, selain untuk kebugaran, *Small Sided Game* juga memungkinkan pelatihan terpadu dari aspek teknis dan taktis yang mendasar untuk pengembangan pemain sepakbola muda (Clemente et al., 2021), yang dalam pelaksanaannya dilakukan Penyesuaian khusus dibuat pada desain SSG untuk meningkatkan beban taktis atau teknis permainan (Myer, 2012)

Namun sejauh pengetahuan peneliti, sudah banyak penelitian *Small Sided Game* dengan metode *interval*, namun belum ada penelitian yang dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari latihan *Small Sided Game* dengan metode *mix* dan metode *mix* terhadap peningkatan *VO2Max*. Oleh karena itu, sesuai dengan batasan dan pertimbangan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan *small sides games* dengan menggunakan metode *interval*, metode *mix*, dan *mix* terhadap peningkatan *VO2max* pada pemain muda amatir.

Penulis meyakini bahwa hasil yang akan didapatkan akan lebih baik karena memodifikasi intensitas SSG sesuai dengan tujuan pelatihan (Aguiar et al., 2012). Tujuan tersebut yakni mencapai fisiologis dan penampilan fisik yang memungkinkan untuk pengembangan daya tahan aerobik dengan mempertimbangkan sejumlah faktor yang mungkin mempengaruhi intensitas latihan. Faktor tersebut antara lain adalah jumlah pemain dan ukuran lapangan aturan permainan (Halouani et al., 2014; Malone et al., 2019), ketidakhadiran atau kehadiran penjaga gawang (Kolu et al., 2015), dan rezim pelatihan (Mallo et al., 2008). Selain itu, durasi pertarungan (Kolu et al., 2015), ukuran sasaran (Malone et al., 2019) dan bekerja untuk rasio istirahat (Malone et al., 2019).

Sebagai bahan referensi dalam penelitian ini, penulis merujuk pada studi terdahulu, seperti pada penelitian (Jamshad & Praveen, 2017) yang mendapatkan hasil bahwa penerapan metode SSG selama enam minggu meningkatkan variabel kondisi fisik dan performa di antara pemain sepakbola muda, kemudian HR, RPE dan BL meningkat secara signifikan setelah ISSG dan CSSG dimainkan di lapangan game berukuran 26 mx 34 m dan itu termasuk total durasi permainan 18 menit untuk setiap permainan. Namun, tidak ada perbedaan HR, %HRmax, RPE

dan laktat darah antara CSSG 18 menit dan ISSG yang termasuk set masing-masing terdiri dari 6 menit, dengan kata lain, kedua jenis permainan memberikan respon yang sama dalam hal HR, %HRmax, RPE dan laktat darah. Oleh karena itu, permainan sisi kecil bisa efektif untuk melatih kapasitas aerobik untuk mengembangkan penyerapan oksigen maksimal (Yücesoy et al., 2019). Lalu Membatasi sentuhan bola per penguasaan bertujuan untuk meningkatkan kecepatan permainan dan sirkulasi bola antar rekan satu tim (Casamichana, Suarez-Arrones, Castellano, & San Roman-Quintana, 2014; Dellal dkk., 2011; San Román-Quintana dkk., 2013).

Penelitian ini memiliki tujuan untuk membuktikan pengaruh dari latihan *Small Sided Games* (SSG) dengan metode *interval*, *Small Sided Games* (SSG) dengan metode *mix*, dan *mix* terhadap peningkatan *VO2Max* pada pemain sepakbola muda. Karena sampai saat ini penelitian yang melihat pengaruh metode SSG pada sepakbola sudah banyak dilakukan akan tetapi penelitian yang lebih spesifik mengenai *Small Sided Games* (SSG) dengan metode *interval*, *Small Sided Games* (SSG) dengan metode *mix*, dan *Small Sided Games* (SSG) dengan metode *mix* terhadap peningkatan *VO2Max* pada pemain sepakbola belum dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat perbedaan pengaruh Latihan *Small-Sided Games* (SSG) antara kelompok prinsip *interval*, *pyramid*, dan *mix* terhadap peningkatan *VO2Max*?
- 1.2.2 Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *interval* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *pyramid* terhadap peningkatan *VO2Max*? Jika terdapat perbedaan pengaruh manakah yang lebih unggul?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *interval* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *mix*?

terhadap peningkatan *VO2Max*? Jika terdapat perbedaan pengaruh manakah yang lebih unggul?

- 1.2.4 Apakah terdapat perbedaan antara pengaruh Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *pyramid* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *mix* terhadap peningkatan *VO2Max*? Jika terdapat perbedaan pengaruh manakah yang lebih unggul?
- 1.2.5 Apakah terdapat perbedaan pengaruh Latihan *Small-Sided Games* (SSG) antara kelompok prinsip *interval*, *pyramid*, dan *mix* terhadap peningkatan Kerjasama?
- 1.2.6 Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *interval* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *pyramid* terhadap peningkatan kerjasama? Jika terdapat perbedaan pengaruh manakah yang lebih unggul?
- 1.2.7 Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *interval* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *mix* terhadap peningkatan kerjasama? Jika terdapat perbedaan pengaruh manakah yang lebih unggul?
- 1.2.8 Apakah terdapat perbedaan antara pengaruh Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *pyramid* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *mix* terhadap peningkatan kerjasama? Jika terdapat perbedaan pengaruh manakah yang lebih unggul?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diungkapkan, maka tujuan yang ingin dicapai penulis pada penelitian kali ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh Latihan *Small-Sided Games* (SSG) antara kelompok prinsip *interval*, *pyramid*, dan *mix* terhadap peningkatan *VO2Max*.
- 1.3.2 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *interval* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *pyramid*

terhadap peningkatan *VO2Max*, serta untuk mengetahui mana yang lebih unggul.

- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *interval* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *mix* terhadap peningkatan *VO2Max*, serta untuk mengetahui mana yang lebih unggul.
- 1.3.4 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *pyramid* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *mix* terhadap peningkatan *VO2Max*, serta untuk mengetahui mana yang lebih unggul.
- 1.3.5 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh Latihan *Small-Sided Games* (SSG) antara kelompok prinsip *interval*, *pyramid*, dan *mix* terhadap peningkatan Kerjasama.
- 1.3.6 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *interval* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *pyramid* terhadap peningkatan kerjasama, serta untuk mengetahui mana yang lebih unggul.
- 1.3.7 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *interval* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *mix* terhadap peningkatan kerjasama, serta untuk mengetahui mana yang lebih unggul.
- 1.3.8 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *pyramid* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *mix* terhadap peningkatan kerjasama, serta untuk mengetahui mana yang lebih unggul.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan kajian-kajian teori mengenai *Small-Sided Games* (SSG) di atas, maka penelitian ini menyimpulkan manfaat teoretis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoretis

- 1) Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Brito, Krustup, & Rebelo, 2012) mengidentifikasi SSG sebagai bentuk pelatihan untuk meningkatkan keterampilan kebugaran, teknis, dan pengambilan keputusan. Dan secara tidak langsung akan juga berdampak pada peningkatan kinerja fisiologis (Brandes et al., 2017).
- 2) Penelitian ini dimaksudkan guna mengatasi minimnya metode latihan dengan intensitas tinggi yang kurang bervariasi, serta sekaligus dapat melatih kerja sama setiap pemain.
- 3) Penelitian ini bisa menjadi acuan untuk pengembangan metode latihan SSG yang lebih variatif.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Atlet

Berdasarkan kajian literatur dan hasil dari studi yang dilakukan sebelumnya serta fakta di lapangan sejauh ini membuktikan bahwa latihan dengan intensitas tinggi melalui metode *small-side games* mampu meningkatkan daya tahan aerobik dan berdampak pada berkurangnya tingkat kelelahan pemain pada saat bertanding serta membantu meningkatkan keterampilan sepakbola dan kerja sama antar pemainnya.

2) Bagi Pelatih

Metode latihan *small-side games* dapat menjadi solusi untuk pelatih ketika para pemain bosan dengan program Latihan tradisional untuk peningkatan daya tahan yang monoton.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penulisan proposal ini adalah sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN menjelaskan tentang Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Sistematika Penulisan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA berisi tentang studi literatur dan pemahaman tentang teori dari variable yang akan diuji, penelitian terdahulu yang relevan

Muhamad Fadli S.Or, 2024

PENGARUH SMALL SIDED GAME DENGAN PRINSIP INTERVAL, PYRAMID, MIX TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX DAN KERJA SAMA PEMAIN SEPAKBOLA.

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

dengan penelitian yang akan diajukan, kerangka pemikiran dan hipotesis dari penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN menjelaskan tentang metode yang akan digunakan dalam penelitian ini, mulai dari lokasi, populasi, sampel, definisi operasional, Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian.

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN menjelaskan tentang temuan penelitian melalui perhitungan statistik dan pembahasannya.

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI menjelaskan kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian