

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia pada saat ini. Hal ini bisa dilihat dari antusiasme masyarakat Indonesia terhadap olahraga sepakbola pada saat ini, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa semua begitu antusias ketika membahas tentang sepakbola. Permainan sepakbola dapat dikatakan sebagai olahraga permainan yang sangat menarik dan dapat dimainkan oleh semua golongan umur, karena pada dasarnya permainan sepakbola diciptakan dengan konsep sebuah permainan yang dimainkan dengan menonjolkan unsur kesenangannya dan dimainkan secara beregu.

Seiring dengan perkembangan jaman, maka bertambah pula fungsi dan manfaat dari sepakbola, selain untuk olahraga prestasi, olahraga sepakbola bisa dijadikan sebagai sarana hiburan. Hal ini terlihat dengan banyaknya kompetisi yang diselenggarakan baik di tingkat nasional oleh induk organisasi olahraga sepakbola di Indonesia yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) maupun kompetisi internasional yang diselenggarakan oleh induk organisasi sepakbola dunia yaitu *Federation International Football Assosiation* (FIFA). Banyak *event* yang diselenggarakan oleh FIFA, di antaranya adalah Piala Dunia (*World Cup*) yang merupakan *event* terbesar yang diselenggarakan oleh FIFA dan berlangsung setiap empat tahun sekali.

Sepakbola sendiri adalah sebuah permainan olahraga yang dimainkan beregu dan masing-masing regunya berisi dari 11 pemain inti dan 4 sampai 11

Anandika Iriawan, 2015

Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan VO2 Max pada siswa SSB Garuda Tegalwangi

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

pemain cadangan. Mengenai Permainan sepakbola Kosasih (1991, hlm. 103) menyatakan bahwa :

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang terdiri dari dua regu dengan setiap regu minimal 7 orang pemain, maksimal 11 orang pemain yang berada dilapangan. Bola dimainkan oleh seluruh tubuh kecuali dengan tangan (kecuali penjaga gawang) dengan dibatasi oleh aturan-aturan tertentu, yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri dari serangan lawan.

Jadi permainan sepakbola itu dimainkan maksimal oleh 11 pemain inti yang berada di dalam lapangan dan minimal 7 pemain inti, jadi jika dalam suatu pertandingan sebuah tim pemainnya kurang dari 7 pemain, maka tim tersebut tidak bisa melanjutkan pertandingan lagi dan dinyatakan diskualifikasi. Sedangkan tujuan pada permainan ini yaitu setiap tim berusaha untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.

Di sepakbola setiap pemainnya memiliki posisi yang berbeda-beda, mulai dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Setiap posisi memiliki tugasnya masing-masing, mulai dari penjaga gawang yang bertugas untuk mengamankan gawangnya dari kemasukan, sehingga dia bisa menggunakan tangannya untuk menangkap atau menepis tendangan dari lawan yang mengarah ke gawangnya. Pemain belakang yang bertugas untuk menghalau serangan dari lawan, pemain tengah yang bertugas menjaga keseimbangan permainan, dan pemain depan yang bertugas untuk mencetak gol ke gawang lawan. Tetapi pada sepakbola modern seperti sekarang ini semua posisi diwajibkan untuk bisa bertahan ataupun menyerang sama baiknya. Nugraha (2013, hlm. 2) mengatakan bahwa :

Dilihat dari karakteristik sepakbola sebagai olahraga beregu, maka diperlukan kerjasama yang baik setiap pemainnya. Dalam satu tim

Anandika Iriawan, 2015

Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan VO2 Max pada siswa SSB Garuda Tegalwangi

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

sepakbola yang berjumlah 11 orang pemain itu, setiap pemainnya mempunyai tugas dan peranannya masing-masing, diantaranya sebagai : 1) Penjaga gawang adalah palang pintu terakhir pertahanan suatu tim yang bertugas menjaga gawang agar tidak dibobol oleh lawan; 2) Pemain Belakang adalah pemain bertahan yang bertugas sebagai penghalang serangan lawan atau sebagai penjaga pertahanan dari serangan lawan; 3) Pemain tengah (gelandang) adalah pengatur irama permainan dan juga sebagai penghubung antara pertahanan dan penyerang; 4) Pemain depan (penyerang) adalah pemain yang bertugas sebagai ujung tombak penyerangan yang tugas utamanya membobol gawang lawan.

Seperti kutipan di atas pada dasarnya semua pemain diwajibkan untuk bisa bertahan dan menyerang dengan sama baik, jadi seorang pemain sepakbola itu dituntut untuk memiliki daya tahan yang bagus, terutama jika ingin menjadi pemain sepakbola profesional. Maka seorang pemain sepakbola dituntut untuk mempunyai teknik, fisik, taktik / strategi dan mental yang baik. Dalam permainan sepakbola, selain teknik, taktik dan mental kondisi fisik juga memegang peranan yang sangat penting dalam upaya terjun ke dunia profesional, karena kondisi fisik dianggap sebagai faktor dasar bagi seorang atlet sepakbola untuk dapat bertanding dengan baik. Seperti diungkapkan oleh Harsono (1988, hlm. 153) bahwa:

Jika kondisi fisik pemain baik maka, 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung; 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kecepatan; 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu bertanding; 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah pertandingan; 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Banyak keuntungannya jika seorang pemain sepakbola memiliki kondisi fisik yang baik, dia bisa menampilkan teknik yang dimilikinya selama 90 menit. Tidak hanya daya tahan saja yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Ada beberapa macam komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola profesional. Sidik (2010, hlm. 14) menjelaskan bahwa “komponen

Anandika Iriawan, 2015

Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan VO2 Max pada siswa SSB Garuda Tegalwangi

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

fisik yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola yaitu : daya tahan (aerob dan anaerob), kekuatan(*strenght*), kecepatan (siklis dan asiklis), *power*, kelentukan (*fleksibility*)”.

Salah satu unsur kondisi fisik yang harus diperhatikan adalah *VO₂Max* yang merupakan bagian dari komponen daya tahan. Sidik (2010, hlm. 47) menjelaskan bahwa “*VO₂Max* adalah jumlah O₂ yang diproses tubuh pada kerja maksimal”. Satuan *VO₂Max* adalah liter O₂/menit. Komponen ini merupakan bagian yang sangat penting dan sangat diperlukan dalam pertandingan. Dengan memiliki *VO₂Max* yang memadai seorang pemain akan mampu bermain dengan kemampuan terbaiknya.

Jika mengacu dari pembahasan di atas, bahwa seorang pemain sepakbola yang baik itu harus memiliki daya tahan atau stamina yang baik. Sedangkan *VO₂max* yang harus dimiliki untuk bisa menjadi pemain profesional di tingkat nasional yaitu 50-55 ml/kg/min dan 50-60 ml/kg/min untuk standar internasional.

Untuk memiliki *VO₂Max* yang baik, maka seorang pemain sepakbola harus melatih daya tahannya secara teratur. Sedangkan para siswa yang berlatih di SSB Garuda Tegalwang U17 yang saya latih, ketika saya memberikan porsi latihan daya tahan seperti latihan *farflek* ataupun *interval training* mereka terlihat kurang bersemangat, jenuh bahkan bermalas-malasan seperti ada yang jalan ketika waktunya berlari, mungkin karena faktor usia mereka yang masih muda dan belum pahamnya mereka akan pentingnya latihan daya tahan. Tetapi ketika mereka melakukan latihan dengan menggunakan bola, mereka terlihat antusias dan bersemangat.

Berangkat dari masalah tersebut maka dari itu peneliti mencoba untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi daya tahan mereka dengan menggunakan metode latihan permainan seperti *small sided games*. Karena selama permainan *small-sided games* berlangsung pemain lebih sering mendapatkan kontak dengan bola dan banyak terlibat dalam situasi permainan karena ukuran lapangan yang

lebih kecil dan pesertanya yang lebih sedikit dari permainan sepakbola yang sebenarnya. Bondarev (2011) menyatakan “*Small sided games (SSG) are any games played with less than eleven member teams and on a smaller sized field*”. Jadi *Small-sided games* (SSG) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas dan dilapangan yang berukuran lebih kecil”.

Small-sided games pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis dan kebugaran aerobik pemain. Menurut Hill-Haas dkk (2009) “*Eight weeks of twice weekly, high intensity SSG “interval training” has been shown to be an equally effective training method for improving aerobic fitness as intensity-matched traditional interval running training in well-trained young soccer players*”. Jadi menurut Hill-hass *Small Sided Games* merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran aerobik sama seperti model latihan *interval training*.

Dilihat dari model latihannya, secara praktis permainan dengan sejumlah pemain yang besar digunakan untuk perbaikan taktis dan teknis, sedangkan permainan dengan sejumlah kecil pemain digunakan untuk perbaikan kondisi fisik dan ketahanan. Seperti yang dikatakan Katis & Kellis (2009) “*from a practical point of view, games with a larger number of players seem to be used for tactical and technical improvement, whereas games with a smaller number of players are mainly used for endurance and physical conditioning improvement*”.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan *VO₂Max* Pada Siswa SSB Garuda Tegalwangi”.

B. Identifikasi Masalah

1. Model latihan *small sided games* ini masih jarang digunakan bahkan belum banyak yang tahu khususnya di SSB daerah-daerah, terutama untuk meningkatkan *VO₂Max*.

Anandika Iriawan, 2015

Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan VO₂ Max pada siswa SSB Garuda Tegalwangi

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

2. Pemain U-17 di SSB Garuda Tegalwangi belum memahami pentingnya latihan daya tahan.
3. Para pelatih yang melatih di SSB Garuda Tegalwangi belum memahami model latihan *small sided games*.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan *small-sided games* berpengaruh terhadap peningkatan *VO₂Max* pada siswa SSB Garuda Tegalwangi Cirebon? ”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan *VO₂Max* pada siswa SSB Garuda Tegalwangi Cirebon.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
Melalui penelitian ini penulis berharap para praktisi olahraga khususnya para pelatih dapat mengambil banyak keuntungan dari model latihan *small-sided games*.
2. Secara Praktis
Setiap praktisi olahraga dan pelatih olahraga dapat memberikan model latihan *small-sided games* lebih variatif lagi kepada atletnya.

F. Batasan Penelitian

Untuk menghindari penyimpangan dalam penelitian ini maka penulis membatasi penelitian sebagai berikut :

1. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *small-sided games*

Anandika Iriawan, 2015

Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan VO₂ Max pada siswa SSB Garuda Tegalwangi

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

2. Variabel terikat pada penelitian ini adalah peningkatan VO_2Max
3. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen

G. Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2013) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut.

Bagian awal berisi tentang halaman judul, pernyataan keaslian tulisan, halaman pengesahan, moto dan persembahan, prakata, abstrak, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

Bab I merupakan bagian pendahuluan dari skripsi. Pada bab ini akan dikemukakan mengenai latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, definisi operasional, dan sistematika skripsi.

Bab II berisi tentang kajian pustaka, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Bab ini membahas teori yang melandasi permasalahan skripsi mengenai pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan VO_2Max pada siswa SSB Garuda Tegalwangi.

Bab III berisi tentang metode penelitian. Bab ini merupakan penjabaran rinci mengenai metode penelitian yang digunakan, termasuk komponen seperti lokasi penelitian, subjek penelitian, desain penelitian, instrumen penelitian, dan prosedur penelitian, serta teknik analisis data.

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab ini akan dikemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari dua hal utama yaitu pengelolaan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.

Bab V berisi tentang kesimpulan dan saran. Pada bab ini akan disajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan

Anandika Iriawan, 2015

Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan $VO_2 Max$ pada siswa SSB Garuda Tegalwangi

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

penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir, atau dengan cara uraian padat.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka yang memuat semua sumber tertulis (buku, artikel jurnal, dokumen resmi, atau sumber-sumber lain dari internet). serta lampiran-lampiran pendukung yang berisi semua dokumen yang berkaitan dengan penelitian dan penulisan hasil-hasilnya menjadi satu karya tulis ilmiah.