

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling 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. Permainan sepakbola menurut Kosasih (1991, hlm. 103) :

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 di lapangan. 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.

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

Dilihat dari karakteristik sepakbola sebagai olahraga beregu, maka diperlukan kerjasama yang baik setiap pemainnya. Untuk menjadi pemain sepakbola profesional, maka seorang pemain sepakbola dituntut untuk mempunyai teknik, fisik, taktik / strategi dan mental yang baik. Dewasa ini 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 :

Kalau 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.

Dalam permainan sepakbola bukan hanya teknik dan taktik yang berperan, namun fisik pun menjadi faktor penting dalam pencapaian suatu tujuan yaitu prestasi. Kondisi fisik yang baik akan menunjang kinerja komponen lainnya, bayangkan apabila kita mempunyai teknik yang baik dalam bermain sepakbola namun kondisi fisik kita tidak memenuhi kriteria untuk bermain sepakbola. Sudah dapat dibayangkan kita akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi latihan serta pertandingan. Maka daripada itu komponen kondisi fisik sangat berperan penting dalam cabang olahraga sepakbola.

Salah satu kondisi fisik yang sangat berperan penting dalam sepakbola adalah daya tahan. Daya tahan adalah kemampuan seseorang melawan rasa lelah ketika melakukan aktivitas berlatih. Mengenai hal ini Letzelter yang dikutip dari Sidik (2011, hlm. 46) dalam buku Pembinaan Kondisi Fisik menjelaskan bahwa “daya tahan adalah kemampuan melawan kelelahan, yang terlihat dengan kemampuan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai dengan pemulihan yang cepat”.

Atlet yang mempunyai daya tahan baik ditandai dengan adanya kebugaran jasmani dan Vo_{2max} yang tinggi. Dengan daya tahan yang baik pemain sepakbola akan bisa bermain dengan waktu 2 x 45 menit dengan tidak mudah lelah, konsentrasi berlebih dan fokus pertandingan terjaga, ketimbang seorang pemain sepakbola yang memiliki daya tahan yang lemah. Seorang pemain sepakbola yang memiliki daya tahan yang lemah cenderung banyak melakukan kesalahan mendasar dalam sepakbola, baik teknik, taktik, fisik tentunya dalam bermain sepakbola, oleh karena itu peran untuk meningkatkan kemampuan daya tahan sangat penting dalam bermain sepakbola. Salah satu prasyarat menjadi seorang pemain sepakbola yang dapat bertahan atau bermain dalam waktu yang cukup lama, terutama aspek daya tahan (*endurance*). Sepakbola merupakan olahraga aerobik yang membutuhkan kerja paru-paru dalam memompa oksigen sebanyak mungkin ke jantung guna menghasilkan energi yang maksimal seperti yang dijelaskan Harsono (2001, hlm. 8). Latihan daya tahan adalah latihan ditingkat aerobik, artinya suplai O_2 (oksigen) masih cukup untuk meladeni intensitas latihan yang dilakukan. Karena itu pada waktu latihan daya tahan (sering disebut juga *endurance*) tidak akan menjadi akumulasi asam laktat yang berlebihan. Vo_{2max} adalah salah satu unsur kondisi fisik yang harus diperhatikan yang merupakan indikator kemampuan komponen daya tahan. Kerja maksimal sumber energi adalah aerobik dan anerobik. Kapasitas anaerobik sangat terbatas. Pada komponen ini merupakan salah satu bagian yang sangat penting dan sangat diperlukan dalam suatu pertandingan. Memiliki Vo_{2max} yang memadai seorang pemain akan mampu tampil prima dengan kemampuan terbaik. Komponen ini merupakan bagian yang penting untuk pemain sepakbola. Namun perlu disadari bahwa Vo_{2max} bukan satu-satunya faktor penentu prestasi pemain sepakbola ketika sedang bertanding. Hal ini karena pada dasarnya semua komponen kondisi fisik saling mendukung dan berhubungan terhadap performa seorang pemain pada saat bertanding. Vo_{2max} tidak untuk menjadi tolak ukur terhadap keberhasilan latihan

atau penentu kemenangan. Vo2max tidak memberi pengaruh berarti pada saat bertanding bila tidak didukung oleh komponen-komponen fisik yang lainnya.

Untuk meningkatkan daya tahan pemain dalam sepakbola salah satu latihannya adalah latihan small side games dan circuit training. *Small sided games* adalah suatu bentuk latihan bermain yang dilakukan dengan berbagai pembatas, pembatas tersebut meliputi luas lapangan, jumlah pemain, lamanya latihan dan syarat atau peraturan permainan khusus dimana latihan ini dapat meningkatkan keterampilan teknik bermain. Menurut Scheunemann (2012, hlm. 137) yang diterjemahkan oleh Syafri, dkk dalam buku Kurikulum Sepakbola Indonesia juga menambahkan bahwa :

Small side games merupakan taktik lapangan kecil menuju tahapan formasi 4-3-3, mengapa dinamai taktik lapangan kecil (4 V 4 / 5 V 5 / 7 V 7) ? karena Semua pemain terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan, pemain terus menerus dituntut untuk bersikap taktis , tempo permainan cepat, lebih *simple* (langkah awal yang baik) dan untuk pemain usia dini (U5-U12) tidak dianjurkan bermain lapangan besar dan 11 v 11. Di sisi lain pemain usia dini harus dipersiapkan untuk bisa bermain 4-3-3 di usia 12 tahun keatas. Lapangan kecil dan jumlah pemain sedikit dengan pemahaman taktis yang berjenjang menuju 4-3-3 adalah solusinya.

Dalam peningkatan kondisi fisik khususnya daya tahan terdapat suatu metode *circuit training*, menurut pendapat Harsono (1988, hlm. 227) menyatakan bahwa “perlu dicari sistem latihan lain yang tetap bisa menjamin atlet untuk berada dalam kondisi fisik yang baik dan yang memadai untuk menghadapi pertandingan yang akan datang. Suatu sistem latihan yang disebut *circuit training*”.

Bentuk-bentuk latihan dalam *circuit training* biasanya adalah kombinasi dari semua unsur fisik seperti power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas, dan komponen-komponen fisik lainnya.

Metode *circuit training* didasarkan pada asumsi bahwa atlet akan dapat memperkembangkan kekuatannya, daya tahannya, kelinciannya, total fitnessnya dengan jalan ;

- a. Lakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam suatu jangka waktu tertentu
- b. Lakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kelemahan dari metode latihan *circuit training* ini sesuai dengan sifatnya dan pelaksanaan latihannya, beban latihan dalam *circuit training* tidak bisa dibuat seberat beban latihan sebagaimana diberikan dalam latihan kondisi fisik secara khusus, dan setiap unsur fisik tidak akan bisa berkembang sama optimalnya dengan perkembangan melalui latihan kondisi fisik khusus, kecuali stamina.

Dari pengamatan yang penulis amati dilapangan, penulis mengamati kendala kondisi fisik pemain *Coerver Coaching* Bandung yang masih rendah. Ini terlihat sekali ketika pemain *Coerver Coaching* Bandung bertanding disebuah Turnamen yang selalu mengalami kekalahan yang disebabkan oleh kurangnya kualitas kondisi fisik para pemain tersebut.

Untuk itu penulis perlu membuktikan dengan mengadakan penelitian yang berjudul “Perbandingan Latihan *Small Sided Games* dengan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, diantaranya :

1. Kurangnya variasi program latihan yang diberikan pelatih dalam meningkatkan kemampuan siswa *Coerver Coaching* Bandung.
2. Belum maksimalnya siswa *Coerver Coaching* Bandung dalam memahami dan menerapkan bentuk-bentuk latihan yang diberikan pelatih.
3. Belum diketahui dampak latihan *small sided games* dan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu : Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *small sided games* dengan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik pada pemain sepakbola?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang di kemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : Untuk mengetahui perbedaan latihan *small sided games* dengan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik pada pemain sepakbola

E. Manfaat Penelitian

1. Sebagai bahan referensi bagi peneliti yang hendak meneliti masalah-masalah sepakbola terutama pada daya tahan aerobik pemain sepakbola
2. Sebagai bahan informasi bahwa untuk meningkatkan proses latihan dapat ditunjang dengan latihan daya tahan aaerobik yang sesuai dengan tujuan latihanya
3. Sebagai referensi bagi pelatih dan atlet dalam proses latihan daya tahan aerobik dalam sepakbola

F. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Meliputi latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, defenisi operasional, dan struktur organisasi skripsi.

BAB II TINJAUAN TEORITIS

Berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan tentang sepakbola, teknik dasar bermain sepakbola, latihan *small side games*, metode *circuit training*, asumsi dasar, dan hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN

Membahas mengenai metode dan teknik pengumpulan data, desain penelitian, instrumen penelitian, dan analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Berisi tentang pengolahan data atau analisis hasil penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Membahas tentang kesimpulan dari penelitian yang dilakukan dan saran-saran yang diberikan.