

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kata yang tidak asing buat kita, karena setiap hari kita melakukan olahraga seperti jalan, lari, renang, sepakbola, basket, dan lain-lain. Mengenai pengertian olahraga dalam <http://dodolanweb.blogspot.com> dijelaskan bahwa : “Olahraga secara umum adalah sebuah aktivitas berguna untuk melatih tubuh seseorang tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani”.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang dapat menyehatkan diri dari luar maupun dari dalam atau lebih dikenal dengan nama sehat jasmani rohani. Menurut Santosa giriwijoyo, dan Dikdik zafar sidik (2010, hlm. 41) “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur, dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”. Olahraga merupakan kemampuan gerak yang dilakukan secara maksimal setiap pelaksanaannya sangat dilakukan dengan kegembiraan, seperti yang dikatakan Rusli Lutan (1992, hlm. 12) “Olahraga merupakan suatu kegiatan otot yang enerjik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya, dan kemauan semaksimal mungkin”.

Banyak manfaat, dan tujuan melakukan olahraga yaitu untuk mengisi waktu luang, kesehatan, rekreasi, hobi, pencapaian prestasi, menjaga berat badan, menghilangkan stress, mengurangi resiko penyakit, menambah energi, dan sebagainya. Dalam <http://olahragamendunia.blogspot.com> dijelaskan bahwa :

Olahraga memang menjadi suatu kebutuhan pokok manusia, karena dengan berolahraga, hal ini akan menjaga kesehatan tubuh pada orang tersebut, sehingga olahraga menjadi suatu kebutuhan pokok untuk manusia, karena pada dasarnya organ tubuh kita seperti halnya jantung, paru – paru, hati, ginjal, dan lainnya. Harus selalu dilatih agar dapat bekerja dengan sempurna dan tetap menjaga kesehatannya, dan melatihnya yaitu dengan cara berolahraga, perlu kalian ketahui, olahraga juga dapat melancarkan sistem metabolisme tubuh.

Dewasa ini terdapat fenomena yang menarik dalam duni olahraga. Pada saat ini olahraga bukan hanya konsumsi para atlet, pelatih, maupun kelompok-kelompok yang berkecimpung dalam bidang tersebut. Bisa dikatakan olahraga

kini merambah, merata ke seluruh lapisan masyarakat, baik olahraga individu maupun olahraga beregu. Demikian merambahnya olahraga dilakukan oleh setiap tingkatan usia, baik usia muda, dewasa maupun usia tua. Menurut Giriwijoyo, dan Sidik (2010, hlm. 41) “Olahraga dibagi berdasarkan sifat dan tujuan yaitu : olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga pendidikan. Olahraga yang bertujuan untuk pencapaian prestasi tentu memerlukan proses latihan detail dan terukur”.

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia yaitu olahraga sepakbola. Demikian populernya banyak orang yang berpendapat tentang pengertian sepakbola. Menurut Sucipto dkk (2000, hlm.7 ) “Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang”. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim. Kemenangan memerlukan kerjasama yang terjalin dengan baik antara pemain, sehingga kekompakan tim terbentuk. Seperti yang dikatakan Usli dan Hermanu (2009, hlm. 18) bahwa “Sepakbola merupakan olahraga beregu, satu regunya terdiri dari sebelas orang pemain, tiap-tiap pemain mempunyai peranan masing-masing”. Selain itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik, dan mental bertanding yang baik pula. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram, dan yang mempunyai tujuan tertentu.

Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, memacu semangat, sekaligus memberi luapan kegembiraan melalui kebersamaan dalam tim. Kecerdasan dalam mengatur strategi, dan taktik menjadi penentu dalam keberhasilan permainan ini, dan hanya pemain yang terdidik dengan baik dapat menyajikan permainan yang bagus, cerdas, dan menghibur. Untuk menjadi pemain sepakbola yang berkualitas tentunya harus melewati berbagai tahapan pembinaan. Sukatamsi (2003, hlm.129) menjelaskan bahwa :

Tahapan-tahapan pembinaan dan tahap prestasi dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu :

1. Usia 7-12 tahun : Tahap persiapan atau tahap pemasangan, ialah tahap belajar dasar-dasar permainan sepakbola, penguasaan teknik-teknik dasar, pengajaran permainan sepakbola.
2. Usia 13-16 tahun : Tahap pembangunan, atau tahap pembibitan. Dimulainya pembinaan prestasi, ialah pembinaan-pembinaan khusus : pembinaan teknik, pembinaan kondisi fisik, pembinaan taktik, dan sering bertanding untuk mencapaikematangan juara.
3. Usia 17-22 tahun : Masa sukses pertama.Oleh PSSI diselenggarakan Kompetisi Kejuaraan Remaja Taruna (Junior)memperebutkan Piala Suratin.
4. Usia 23-29 tahun : Masa prestasi puncak (optimal).
5. Usia 30-35 tahun : Masa usaha untuk menjadikan tetap berprestasi puncak (stabilisasi).

Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepakbola selain teknik, taktik, mental, dan kematangan bertanding. Harsono (2001, hlm. 4) menyatakan bahwa : “Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet dalam pertandingan”. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharannya. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, lari dengan kecepatan penuh, ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba, dan daya tahan yang cukup lama. Scheumann dkk (2012, hlm. 149 ) mengatakan :

Sepakbola adalah olahraga interval (dalam sebuah pertandingan seorang pemain rata-rata berjalan 24%, jogging 36%, berlari 20%, sprint 11%, bergerak ke belakang 7% dan mendribel bola 2%, karena itu latihan harus bersifat interval baik saat latihan endurance murni ataupun melalui permainan lapangan kecil (*small sided games*)”.

Untuk itu latihan daya tahan dengan menggunakan metode permainan sangat cocok untuk diterapkan pada atlet usia dini dengan memperhatikan perkembangan dan pertumbuhannya serta membuat program latihan yang mengacu pada prinsi-prinsip latihan seperti spesialisasi dan multilateral.Latihan yang bersifat *aerobic* tergantung pada usia dan perkembangan tingkat kemampuan pemain, karena pada usia muda perkembangan dan pertumbuhan setiap anak berbeda dan unik. Scheumann dkk (2012, hlm. 15) mengatakan bahwa “untuk

atlet usia dini latihan yang bersifat *aerobic* terjadi secara terus menerus dan dinamis dalam kurun waktu 4 hingga 6 menit dan menggunakan sekitar 85% fungsi kerja maksimal jantung”.

Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak usia dini, artinya bahwa dalam olahraga sepakbola membutuhkan komponen-komponen kondisi fisik diantaranya *speed, agility, strenght, dan endurance*. Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam cabang olahraga sepakbola yaitu daya tahan(*endurance*). Harsono menjelaskan ( 1988, hlm. 155) bahwa :

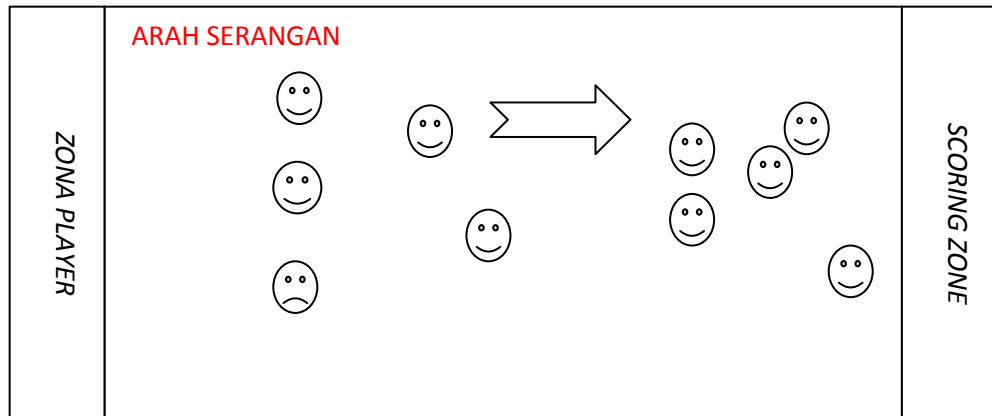
Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Yang dimaksud dengan daya tahan dalam uraian ini adalah daya tahan sikulatori –respiratori ( *circulatory-respiratory endurance*, atau ada yang menyebut *cardiovascular endurance; circulatory* adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah; *respiratory* dengan pernapasan; *cardio* berasal dari kata *cardiac* yang berarti jantung ).

Klub Arda Junior merupakan salah satu klub sepakbola yang berada di Pangalengan kabupaten Bandung. Klub ini berdiri pada tahun 1995. Klub ini sering mengikuti kompetisi-kompetisi di Pangalengan ataupun di Kabupaten Bandung, dan beberapa kali menjuarainya, seperti Pangalengan Cup, dan Secata Cup. Latihan klub Arda Junior bertempat di lapangan Pasirmulya kecamatan Pangalengan kabupaten Bandung, klub ini berlatih 3 kali dalam 1 minggu yaitu hari rabu, jum’at, dan minggu. Klub Arda Junior salah satu klub sepakbola yang memiliki pelatihan berdasarkan tingkatan usia, mulai dari usia 8-10 tahun, 12-15 tahun, 16-18 tahun, dan tim senior. Tim Arda Junior dilihat dari segi teknik memiliki pemain-pemain muda yang berbakat khususnya di tingkatan usia 12-15 tahun. Akan tetapi dilihat dari segi kondisi fisik, terutama daya tahan masih sangat kurang, hal itu terlihat dari 3 pertandingan uji coba tim Arda Junior usia 12-15 tahun, dari uji coba tersebut rata-rata pemain terlihat sangat kelelahan, dengan kondisi daya tahan yang kurang baik tersebut, tentunya hasil yang diperoleh pun kurang memuaskan. Tim Arda Junior mengalami 2 kali kekalahan, dan 1 kali hasilimbang.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dari itu latihan-latihan untuk mengembangkan komponen daya tahan di tim Arda Junior usia 12-15 tahun haruslah sesuai batasan latihan daya tahan. Menurut Harsono (1988, hlm. 155) “Latihan-latihan daya tahan haruslah berlangsung untuk waktu yang lama (lebih dari enam menit)”. Melihat karakteristik pemain-pemain Arda Junior yang masih berusia dini ( 12-15 tahun ) latihan daya tahan dalam bentuk permainan sangat cocok, karena latihan tersebut sangat menyenangkan untuk usia dini. Seperti yang dikatakan Tom Fleck, dan Ron Quinn (2007, hlm. 1) “Pendekatan permainan/aktivitas akan membuat tim anda tetap tertarik pada sepakbola, juga akan mengembangkan kreativitas pemain, meingkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan kemampuan fisik mereka”. Untuk melatih usia dini, sebaiknya memberikan latihan yang menyenangkan dalam bentuk permainan, karena anak usia dini sangat senang apabila latihan dalam bentuk permainan, seperti yang dikatakan Bert van lingen Direktur teknik KNVB dalam Ganesh Putera (2005, hlm. 3) menyatakan “*let the game be the teacher*”; yang artinya melalui bentuk latihan permainan dapat digunakan sebagai sarana belajar bagi pemain usia dini”. Hal ini pula yang menguatkan bahwa Penyusunan program latihan bagi pemain usia muda pada cabang olahraga sepakbola hendaknya memperhatikan karakter usia tersebut yang masih banyak memerlukan bentuk-bentuk latihan permainan. Banyak bentuk latihan permainan untuk melatih daya tahan diantaranya adalah latihan permainan *end zone ball*, dan menghalau bom. Mengenai bentuk latihan permainan *end zone ball* Bahagia (2010, hlm. 159) menjelaskan bahwa :

Bentuk latihan *end zone ball* adalah permainan dengan satu ujung daerah untuk membawa poin, dan satu ujung lainnya untuk memulai permainan. Pelaksanaan: jumlah pemain disesuaikan, misalnya 3x3 tanpa joker atau dengan joker. Joker adalah pemain yang ditambahkan dalam permainan 3x3, sehingga permainan akan menjadi 3x4 atau selalu tidak seimbang. Dengan adanya peran joker maka akan memudahkan pada pemain yang menguasai bola untuk melakukan penyerangan (invasi), setiap ada pelanggaran permainan akan selalu dimulai dari daerah “*end zone player*”. untuk mengurangi dan menambah tingkat kesulitan maka merubah :

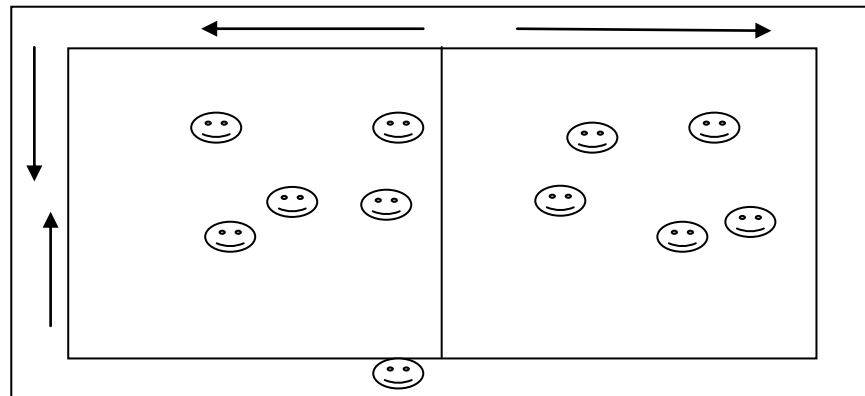
- Membesarkan/mengecilkan lapangan
- Membesarkan/mengecilkan *scoring zone*
- Dengan atau tanpa *end zone player*
- Dengan atau tanpa joker



**Gambar 1.1**  
**Permainan *end zone ball***  
**Sumber : (Bahagia, 2010, hlm. 159)**

Selain latihan permainan *end zone ball* di atas, ada bentuk latihan lainnya yang bisa dijadikan sebagai referensi untuk memperbanyak bentuk latihan permainan, salah satunya permainan menghalau bom, mengenai latihan permainan menghalau bom Herwin (2008, hlm.83) menjelaskan bahwa :

Perlengkapan : rompi 2 warna, bola, *stop watch*, dan *cones*  
 petunjuk latihan : dua tim terdiri dari 4-5 pemain, masing-masing menggunakan rompi yang berbeda, tim yang menguasai bola (bom) berusaha melindungi bom, dan membawanya dengan tangan memasuki daerah lawan. Sementara tim lawan yang tanpa bom berusaha menghalau pemain yang membawa bom dengan cara menghalau-halangi. Apabila tim yang membawa bom berhasil masuk ke daerah lawan, maka mereka meletakkan bom dan kembali ke daerah mereka. Sebaliknya tim lawan berusaha untuk membuang bom dengan mengambilnya dan membawanya ke daerah lawan. Demikian seterusnya dilakukan selama 5 menit bergantian. Dituntut banyak bergerak dengan berlari dan kerjasama untuk memindahkan bom tersebut.



**Gambar 1.2**  
**Permainan manghalau bom**  
**Sumber : (Herwin, 2008, hlm. 83)**

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : “Dampak Metode Latihan Permainan Terhadap Peningkatan Daya tahan *Aerobik* ( Studi Eksperimen Pada Atlet Sepakbola Usia Dini 12-15 Tahun Di Arda Junior )”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan permainan *end zone ball* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pada atlet sepakbola usia dini (12-15 tahun) di Klub Arda Junior ?
2. Apakah metode latihan permainan manghalau bom memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pada atlet sepakbola usia dini (12-15 tahun) di Klub Arda Junior ?
3. Apakah terdapat perbedaan dampak yang signifikan antara metode latihan permainan *end zone ball*, dan metode latihan manghalau bom terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* ?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah metode latihan *end zone ball* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pada atlet sepakbola usia dini (12-15 tahun ) di Klub Arda Junior.
2. Untuk mengetahui apakah metode permainan latihan menghalau bom memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pada atlet sepakbola usia dini (12-15 tahun) di Klub Arda Junior.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dampak yang signifikan antara metode latihan permainan *end zone ball*, dan metode latihan permainan menghalau bom terhadap peningkatan daya tahan *aerobik*”.

### D. Manfaat Penelitian

Telah penulis kemukakan sebelumnya uraian mengenai latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian yang hendak dicapai dalam penelitian ini, maka penulis mengharapkan manfaat atau kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan informasi tentang latihan pengembangan kondisi fisik untuk pemain sepak bola usia dini. Serta bagi peneliti dapat menambah wawasan dan pengalaman baru untuk lebih meningkatkan semangat penelitian yang lainnya dan sebagai bahan untuk mempelajari ilmu yang lainnya.

#### 2. Secara praktis

Secara praktis penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat baik bagi penulis khususnya, para pelatih, dan atlet pada umumnya dalam menentukan dan menerapkan latihan pengembangan kondisi fisik untuk pemain sepak bola usia dini.



### **E. Pembatasan Penelitian**

Untuk menghindari timbulnya penafsiran dan agar tidak menyimpang dari permasalahan dan tujuan penelitian, maka masalah yang telah penulis uraikan perlu dibatasi sebagai berikut:

1. Kegiatan usia dini Arda Junior di fokuskan pada latihan pengembangan kondisi fisik melalui metode permainan.
2. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola usia dini (12-15 tahun) di Arda Junior.
3. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Pasir Mulya kecamatan Pangalengan kabupaten Bandung.

### **F. Definisi Operasional**

Untuk lebih memahami dan memudahkan istilah-istilah penelitian, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Dampak**

Dampak menurut KBBI adalah benturan, pengaruh yang mendatangkan akibat baik positif ataupun negatif (KBBI Online, 2010).

#### **2. Metode**

Metode atau *method* secara harfiah diartikan sebagai cara atau jalan yang ditempuh, metode adalah sebuah cara atau jalan yang bisa dilakukan guna mencapai suatu tujuan tertentu (<http://www.anneahira.com/pengertian-metode.html>).

#### **3. Latihan**

Latihan merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang atlet guna mencapai prestasi puncak, dengan latihan yang terprogram atlet akan mencapai prestasi puncaknya sesuai perkembangan dan pertumbuhannya, seperti yang dikatakan Harsono (1988, hlm. 101) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

#### **4. Permainan**

Permainan adalah suatu aktivitas yang dilakukan oleh beberapa anak untuk mencari kesenangan yang dapat membentuk proses kepribadian anak, dan membantu anak mencapai perkembangan fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional. (<http://arifinbaraja94.blogspot.com/olahraga-dan-permainan.html>).

#### **5. Permainan *End Zone Ball***

Permainan *end zone ball* merupakan salah satu bentuk latihan untuk melatih daya tahan anak usia dini, selain untuk daya tahan permainan ini juga untuk latihan teknik dan membangun kerjasama tim. Seperti yang dikatakan Bahagia (2010, hlm. 159) Permainan *end zone ball* adalah permainan dengan satu ujung daerah untuk membawa poin, dan satu ujung untuk daerah memulai permainan.

#### **6. Permainan Menghalau Bom**

Permainan menghalau bom merupakan salah satu bentuk latihan untuk membangun kerjasama, dan latihan daya tahan untuk atlet usia dini, Herwin (2008, hlm. 83) mengatakan bahwa permainan menghalau bom adalah permainan dimana anak-anak yang bermain dituntut banyak berlari dan bergerak untuk mencetak angka, dan bola sebagai media bom nya untuk diperebutkan oleh setiap tim nya untuk mencetak angka dengan membawa nya ke daerah lawan.

#### **7. Daya Tahan**

Daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang memegang peranan sangat penting guna mencapai kemampuan yang maksimal, daya tahan merupakan kegiatan atau aktivitas yang dilakukan seseorang dengan waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, seperti yang dikatakan Harsono (1988, hlm. 155) Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

#### **8. Daya Tahan *Aerobic***

Daya tahan *aerobic* merupakan salah satu kebutuhan yang harus dimiliki seorang atlet, dengan daya tahan *aerobic* yang baik atlet akan bisa mencapai kemampuan maksimalnya. Kardjono (2008, hlm.10) mengatakan bahwa Daya

tahan *aerobic* adalah kerja otot, dan gerakan otot yang dilakukan menggunakan *oxygen* guna melepaskan energi dari bahan-bahan otot.

## 9. Atlet

Atlet merupakan seseorang yang menggeluti cabang olahraga dengan berlatih sesuai program latihan serta seseorang yang berkecimpung dalam dunia olahraga profesional. Seperti yang dikatakan Basuki (2002, hlm. 5) Atlet merupakan seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut.

## 10. Usia Dini

Usia dini merupakan usia yang sangat rentan dan unik dalam pertumbuhannya, dalam dunia olahraga untuk jadi atlet yang profesional dan berbakat dimulai sejak usia dini dalam pelatihannya. Mansur (2005, hlm. 88) mengatakan bahwa anak usia dini adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan, dan perkembangan yang bersifat unik. Mereka memiliki pola pertumbuhan, dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhannya dan perkembangannya.

## 11. Sepakbola

Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain, tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lainnya, kecuali tangan. (<http://id.wikipedia.org/wiki//sepakbola>).

## G.Struktur Organisasi

Dalam penelitian ini, peneliti akan membagi kedalam lima bab yaitu: Bab I menjelaskan mengenai latar belakang masalah dalam penelitian ini. Bab II mengenai tinjauan teoritis, anggapan dasar, dan hipotesis. Bab III memaparkan tentang metode penelitian, desain penelitian, populasi, sampel, instrumen penelitian, waktu, dan tempat pelaksanaan tes, prosedur pengolahan, dan analisis data Bab IV mengenai Hasil penelitian, dan pembahasan, diskusi penelitian. Bab V mengenai Kesimpulan, dan saran.