

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh seluruh kalangan masyarakat di seluruh dunia, karena sepakbola merupakan olahraga yang melibatkan banyak orang dengan biaya yang tidak terlalu besar dan pelaksanaannya tidak terlalu rumit dibandingkan dengan olahraga lain. Olahraga sepakbola berkembang pesat diseluruh dunia, tidak terkecuali juga di Indonesia. Bukan hanya memainkannya, antusiasme masyarakat pun tercipta tatkala pertandingan digelar di dalam negeri maupun luar negeri. *Event-event* besar seperti Piala Dunia, Piala Eropa, bahkan kompetisi reguler negara yang terkenal akan sepakbolanya seperti Inggris, Perancis, Jerman dan Spanyol mampu memunculkan fanatisme tersendiri di kalangan masyarakat. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer, mulai dari kalangan menengah ke bawah sampai menengah ke atas. Bisa dibilang olahraga permainan ini adalah olahraga rakyat, karena dimainkan oleh semua kalangan umur, dari mulai anak-anak, dewasa, sampai orang yang sudah tua sekalipun.

Sepak bola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 tim masing masing timnya terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Seperti yang dikatakan Sucipto (2000, hlm. 7) bahwa:

Sepak bola adalah permainan beregu yang masing–masing regu terdiri dari sebelas pemain dilapangan dan satu diantaranya bertindak sebagai penjaga gawang, permainan sepak bola sebagian besar dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang diperkenankan menggunakan lengan pada daerah tendangan hukumannya.

Pemain sepak bola dituntut untuk bisa selain menguasai tehnik pada permainan sepak bola para pemain juga harus memiliki kondisi fisik yang sangat baik dan bugar, karena sepak bola merupakan olahraga aerobik yang mengharuskan para pemain bekerja keras dalam waktu yang lama selama kurang lebih 2 x 45 menit. Saat ini sepak bola di indonesia sedang mengalami penurunan diaktibatkan tidak adanya kompetisi profesional yang mengaktibatkan penurunan kualitas kondisi fisik para pemain sepakbola.

Lazuardi Aswin Hadits, 2016

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAME 4 VS 4 DENGAN INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIC

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

Maka dari itu sistem pelatihan dalam sepak bola harus ditingkatkan dan di modifikasi untuk mencapai peningkatan kualitas performa fisik para pemain sepak bola dan tidak menimbulkan rasa jenuh atau bosan pada saat berlatih. Salah satu proses yang harus sangat di perhatikan adalah proses latihan, seperti yang dikatakan oleh Bompa dalam Harsono (1988, hlm. 101) sebagai berikut “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Latihan juga merupakan proses penting yang harus diperhatikan juga dalam pencapaian prestasi puncak didalam sepak bola, seperti yang dikatakan Sidik (2008, hlm. 4) sebagai berikut “Latihan adalah proses aktivitas tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, terus-menerus dan beban aktivitasnya meningkat teratur”. Latihan memiliki beberapa aspek yang harus diperhatikan pelatih untuk melatih atletnya, berikut aspek-aspek yang dilatih menurut Harsono (1988, hlm. 100) yaitu: “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlit yaitu a) latihan fisik b) latihan teknik c) latihan taktik dan d) latihan mental”.

Untuk mencapai itu semua dibutuhkan waktu yang cukup panjang dan lama dan memerlukan proses latihan yang berkualitas. Oleh karena itu berlatih seharusnya berdasarkan pada program latihan yang rinci metode tersebut adalah periodisasi atau pentahapan latihan. Seperti yang di ungkapkan Harsono dalam Satriya, dkk (2007, hlm 125) bahwa “periodisasi ialah proses membagi bagi program latihan tahunan kedalam beberapa tahap latihan” Suatu periodisasi terdapat beberapa periode terdiri atas : 1. Periode persiapan 2. Periode pertandingan 3. Periode pemulihan/transisi

Latihan kondisi fisik merupakan latihan yang sangat penting bagi pemain sepak bola karena bertujuan untuk menjaga daya tahan dengan baik selama waktu permainan 2 x 45 menit sehingga dapat meningkatkan prestasi, seperti yang dikatakan Sidik (2008, hlm. 12) yaitu:

Latihan kondisi fisik yang umum terdiri dari latihan dasar yang banyak ragamnya, artinya pembangunan semua sisi yang serasi dan seimbang dengan peningkatan sistem kardiopulmonal/jantung dan peredaran darah dengan kekuatan otot, luas pergerakan sendi yang dibutuhkan sedangkan

latihan fisik yang khusus dilakukan atas dasar latihan umum yang luas pada kekhususan cabang olahraga yang menentukan prestasi

Pelatihan kondisi fisik sangatlah luas mencakup seluruh kemampuan gerak tubuh manusia dan dapat disesuaikan pada kekhususan cabang olahraga masing-masing, maka berikut unsur pokok kondisi fisik yang perlu dilatih seperti menurut Satriya dkk. (2007, hlm. 61) yaitu : a. kekuatan b. kelentukan c. kecepatan d. daya tahan.”.

Daya tahan merupakan unsur pokok yang sangat penting karena berguna untuk mempertahankan dan meningkatkan unsur pokok kondisi fisik yang lainnya, menurut Rushall and Pyke (1990, hlm. 195) ialah “*the objective of endurance training is to improve the ability to sustain a particular level of physical effort*”. Dari kutipan tersebut, dapat diartikan bahwa latihan daya tahan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan untuk mempertahankan dalam level tertentu dalam usaha fisik. Lebih lanjut Letzelter (dalam Sidik, 2008, hlm. 46) mengatakan bahwa “Daya tahan adalah kemampuan melawan kelelahan, yang terlihat dengan kemampuan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai dengan pemulihan cepat”.

Dengan demikian, untuk dapat melawan kelelahan dalam waktu yang relatif lama dan untuk mencapai pemulihan yang cepat diantara repetisi dengan jumlah yang banyak. Untuk mencukupi kebutuhan tubuh atlet maka diperlukan sumber sistem energi aerobik yang cukup dalam tubuh atlet. Menurut Bompa dalam Satriya, dkk. (2014, hlm. 144) bahwa :

Sistem / sumber energi aerobik adalah sumber energi utama untuk nomor / cabang olahraga yang memerlukan waktu cukup lama antara 2 menit – 3 jam lebih. Aerob diperoleh dari oksidasi asam laktat, lemak dan lain-lain yang memberikan bantuan energi setelah energi-energi sebelumnya dipakai.

Terkait hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana performa atlet sepakbola dapat meningkat dalam sistem energi aerobik melalui latihan *small sided game* agar atlet tidak merasakan jenuh pada saat berlatih daya tahan aerobik yang biasanya memiliki jumlah waktu latihan yang relatif lama dan membosankan.

Small side game merupakan salah satu metode latihan dalam permainan sepakbola yang populer di eropa dan amerika utara, metode ini menjadi inspirasi

dalam permainan sepakbola berawal dari *Dutch Football Association* atau asosiasi sepakbola belanda pada tahun 1970-an yang di pimpin oleh Rinus Michel yang menggunakan metode latihan 4 vs 4 sehingga menghasilkan filosofi gaya bermain yang kita kenal sekarang dengan sebutan total football. Selain itu hal tersebut lebih efektif untuk dilatih pada *game related situation* seperti yang diungkapkan oleh Paul Cooper (2007, hlm. 6) mengenai *Small Side Games* bahwa, “*Technique, Football insight and communication are most effectively developed in game related situation*”. Dalam konteks ini metode latihan Small Side Games dirancang dengan tujuan yang terkait dengan situasi permainan sesungguhnya.

Latihan small side game juga bisa digunakan sebagai metode alternatif untuk latihan mempertahankan kebugaran seperti yang dikatakan oleh Mielke D (2003, hlm. 127) “permainan lapang kecil merupakan cara yang luar biasa untuk mengembangkan dan mempertahankan kebugaran tubuh”. Secara logis dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan luas lapangan yang diperkecil maka akan lebih memungkinkan pemain untuk bergerak lebih explosive untuk menghindari lawan dan menguasai bola yang akan menghasilkan intensitas yang lebih tinggi juga.

Menurut Beale (2008, hlm. 1) bahwa Small Side Game memiliki beberapa keuntungan diantaranya adalah :

- No coaching, the games is a teacher
- Simple to set up (lebih sederhana untuk mengatur)
- memudahkan memilih keputusan (pass, dribble, shoot)
- partisipasi pemain lebih banyak
- sentuhan dengan bola lebih banyak
- gerakan eksplosif lebih banyak
- usaha 1 vs 1 lebih banyak
- lebih banyak terjadinya gol
- Ketika digunakan, partisipasi kiper sangat meningkat
- tidak membutuhkan wasit
- tidak ada skor hasil akhir
- tidak ada posisi, hanya bebas bermain
- para pemain lebih bertanggung jawab

Berdasarkan keuntungan-keuntungan tersebut maka latihan small side game akan lebih cocok dilakukan pada tahap persiapan khusus pada periodisasi program latihan. dikarenakan metode latihan ini terdapat banyak latihan tehnik dan taktik

yang bersentuhan dengan bola sekaligus terdapat latihan daya tahan aerobic karena dituntut untuk mempertahankan penguasaan bola dalam waktu tertentu.

Pada dasarnya tingkat daya tahan aerobic dalam perkembangannya dapat ditingkatkan melalui proses latihan. Terdapat berbagai macam metode atau bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan daya tahan dalam tubuh, salah satunya adalah dengan bentuk latihan *interval training*. Latihan interval merupakan favorit pelatih karena efektif dalam membangun kardiovaskular dan meningkatkan kemampuan lari mengelilingi. Namun, juga berlaku untuk berolahraga karena membantu meningkatkan kapasitas aerobik untuk latihan dan untuk latihan diberbagai intensitas.

Interval training adalah latihan yang dilakukan dengan beberapa seri dengan jarak, waktu dan intensitas yang telah ditentukan dengan diselingi istirahat setiap repetisinya. Salah satu metode latihan yang sangat baik untuk melatih daya tahan adalah metode *interval*. *Interval training* menurut Harsono (1988, hlm. 156) bahwa “interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval - interval yang berupa masa-masa istirahat”. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa latihan interval terdiri dari repetisi-repetisi dalam set latihan dan diselingi istirahat. Lebih lanjut menurut Harsono (1988, hlm. 157) yang menjelaskan “faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training, yaitu: a. lamanya latihan; b. beban (intensitas) latihan; c. ulangan (repetition) melakukan latihan; d. masa latihan (recovery interval) setelah setiap repetisi latihan” Metode latihan interval ini dapat meningkatkan kemampuan daya tahan dan stamina atlet. Selain itu, juga dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kemampuan daya tahan kerja *aerobic* pada atlet.

Berdasarkan uraian di atas dapat diartikan bahwa memungkinkan pelatih dapat menggunakan 2 metode latihan yaitu latihan lari *interval* dan latihan *small side game* yang digunakan untuk melatih daya tahan atau kebugaran pemain sepakbola. Oleh karena itu penulis ingin mengetahui sejauh mana **perbandingan pengaruh latihan *small sided game* 4 vs 4 dengan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan *aerobic*.**

B. Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis mencoba mengemukakan rumusan masalah yang akan menjadi dasar dari penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh signifikan latihan *small sided game* 4 vs 4 terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pemain sepak bola ?
2. Apakah terdapat pengaruh signifikan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pemain sepakbola ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *small sided game* 4 vs 4 dengan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pemain sepakbola ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah sasaran yang akan diwujudkan atau diraih melalui penelitian ini. Dan tujuan dari penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui perbandingan pengaruh latihan *small side game* 4 vs 4 dengan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pemain sepak bola

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka penulis mengharapkan adanya manfaat yang didapat baik untuk penulis maupun pembaca yang membaca penelitian ini. Adapun manfaat dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan keilmuan bagi pembinaan kualitas sepakbola khususnya bagi pelatih dan insan sepakbola dimanapun.
 - b. Membuat peluang bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian ini lebih mendalam mengenai permasalahan ini.

2. Manfaat praktis

Mampu memberikan wawasan dan pengetahuan kepada seluruh pelatih sepakbola mengenai pengaruh latihan *small side game* 4 vs 4 dan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik

E. Struktur Penelitian

Struktur penelitian dalam penulisan skripsi yang peneliti tentukan adalah sebagai berikut:

- BAB I. Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- BAB II. Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti.
- BAB III. Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.
- BAB IV. Pembahasan mengenai hasil data yang proses melalui analisis, pengolahan, dan penghitungan.
- BAB V. Menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang terkait hasil penelitian.