

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan wanita. Informasi sepakbola yang disajikan oleh media cetak dan elektronik menciptakan antusiasme. Ini berlaku bagi semua kalangan lintas usia, gender dan strata. Fenomena ini mencapai puncaknya ketika pada akhir pekan jutaan warga dunia melibatkan diri dalam sepakbola. Mulai menjadi pemain, pelatih, pengurus, orang tua, fans fanatik atau sekedar simpatisan. Seperti magnet yang berdaya tarik kuat, sepakbola telah menjadi permainan dunia. Dalam kondisi demikian sepakbola terus berkembang dari waktu ke waktu. Permainan ini terus menyebar keberbagai negara. Turnamen sekelas piala dunia atau piala eropa selalu dimulai dengan separuh peserta menjadi kandidat juara. Top organisasi berbagai Negara terus berlomba membenahi diri untuk jadi yang terbaik. Semuanya dilakukan demi kejayaan sepakbola. Sepak bola adalah olahraga yang memiliki daya tarik global. Tidak ada bentuk budaya populer lain yang dapat menimbulkan gairah kebersamaan dalam perjalanan sejarah olahraga dunia kecuali sepak bola. Daya tarik lintas budaya sepak bola meluas dari Eropa dan Amerika Selatan ke Australia, Afrika, Asia bahkan Amerika Serikat. Penyebaran sepakbola yang melintas batas hingga ke belahan penjuru dunia telah memungkinkan suatu budaya di sebuah negara yang berbeda untuk mengkonstruksikan bentuk identitas tertentu melalui praktik dan interpretasi atas permainan (Ric, A., *et all* 2016). Munculnya era sekolah sepak bola di indonesia berdampak positif pada segi pembinaan usia dini dan prestasi di usia muda (remaja), namun proses pentahapan ataupun penjenjangan prestasi di kelompok usia muda tersebut sedikit terhambat, dikarenakan sedikitnya ruang olahraga publik yang mana jumlah fasilitas olahraga umum yang minim berujung pada rendahnya minat masyarakat pada olahraga, padatnya jam belajar disekolah formal dan minimnya kompetisi kompetisi di tingkat usia muda tersebut. Kompleksnya bahwa sekolah sepakbola yang ada di

tanah air adalah sebuah klub/persatuan/perkumpulan sepakbola yang bertujuan untuk menampung minat dan bakat anak dalam bermain sepakbola.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola. Permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan kedua tangannya di daerah tendangan pinalty. Banyak hal-hal positif yang terdapat di dalam permainan sepakbola dan bisa di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Diantaranya adalah, kerjasama, sikap saling menghargai, selalu waspada, dan mampu memiliki kemampuan dalam pengambilan keputusan yang cepat dan tepat. Nilai-nilai yang positif tersebut diatas dapat diturunkan kepada anak melalui pembelajaran sepakbola di sekolah-sekolah. Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan oleh kedua tim dengan jumlah masing-masing sebelas pemain yang bertujuan untuk memenangkan pertandingan.

Kemudian dari pada itu, Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dikenal oleh masyarakat sehingga cabang olahraga yang bersifat permainan ini sangat digemari oleh seluruh masyarakat Indonesia pada umumnya (Swain, 2016). Seorang pemain sepakbola agar dapat menampilkan permainan yang baik maka harus memiliki kemampuan fisik dan keterampilan bermain sepakbola yang bagus, sehingga ketika seorang pelatih menerapkan beberapa metode untuk mencapai tujuan dapat mudah diterapkan (Safania *et al.*, 2011). Namun pada kenyataan di lapangan, penulis menemukan bahwa masalah yang sering terjadi di dalam permainan sepakbola adalah di bagian teknik dasar. Padahal hal ini merupakan sebuah fondasi yang harus dimiliki oleh setiap pemain dengan baik. Bersamaan dengan hal itu, yang dilakukan oleh seorang pelatih adalah menerapkan sebuah metode latihan sesuai dan menunjang setiap pemain sepakbola agar memiliki keterampilan bermain dengan baik. *Small side games* merupakan bentuk latihan yang diadopsi dari situasi yang sering ditemukan dalam

pertandingan sebenarnya kemudian dimodifikasi dengan sedemikian rupa yang bertujuan untuk membantu dalam mengembangkan keterampilan bermain sepakbola (Hill-haas *et al.*, 2011) latihan *small side games* dirancang seperti pertandingan sesungguhnya dan banyak digunakan pada proses latihan sepakbola. Dalam bentuk latihan *small sided games*, memungkinkan pemain untuk mendapatkan pengalaman pada pertandingan sesungguhnya karena pemain lebih banyak melakukan sentuhan dengan bola dan lebih banyak menguasai bola. Sehingga pemain tersebut dapat berimprovisasi untuk dapat mengembakan keterampilan teknik dasar yang dimilikinya serta dapat mengidentifikasi bakat yang dimiliki oleh setiap pemain (Bennett *et al.*, 2017). Untuk mencapai prestasi sepak bola ditentukan oleh berbagai faktor antara lain: antropometri tubuh, motivasi berprestasi, sarana dan prasarana latihan serta penerapan berbagai metode latihan yang cocok dan sesuai untuk cabang olahraga sepakbola. Kompetensi pelatih, pembina/guru dalam memilih dan menyajikan program latihan/materi pembelajaran tersebut bukan saja ditentukan oleh kemampuan dan pengalamannya dalam melatih.

Bentuk latihan *small sided game* atau permainan kecil adalah latihan yang paling tepat untuk meningkatkan kemampuan teknik, skill dan kecerdasan bermain seperti dalam membaca permainan serta mengambil keputusan. Dalam bentuk latihan dengan melibatkan pemain penyerang dan bertahan akan membuat situasi latihan seperti permainan sesungguhnya. Dengan metode ini pemain akan banyak dan sering bersentuhan dengan bola karena luas lapangan dan jumlah pemain yang terlibat juga terbatas, sehingga otomatis kemampuan teknik bermain akan cepat meningkat, apalagi selalu dalam tekanan lawan. *Small side games* merupakan salah satu bentuk latihan yang memodifikasi permainan sepakbola dengan adanya pembatasan, meliputi pembatasan jumlah pemain, ukuran lapangan, dan lama permainan. Aktifitas yang terdapat dalam latihan *small side games* tidak jauh berbeda dengan permainan sepakbola yang sebenarnya. Dalam hal ini Scheunemann (2012, hlm. 4) menyatakan bahwa: “permainan *small side games* dengan lebih sedikit pemain sangat baik untuk menumbuhkan pengertian taktis sekaligus mengasah kemampuan teknis.” Selama permainan *small side games* berlangsung, setiap pemain dapat lebih sering kontak dengan bola dan

terlibat dalam situasi permainan karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan sedikitnya jumlah peserta dari permainan sepakbola yang sebenarnya. *Small side games* sangat populer tidak hanya dikalangan pemain sepakbola dewasa tetapi juga pada pemain muda, sebagian besar mereka telah berlatih *small side games* sejak usia dini kemudian pelaksanaan dari *small side games* dilakukan di lapangan sepakbola yang dimodifikasi sesuai dengan tahapan *small side games*.

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small side games*, yaitu: (1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak; (2) Waktu untuk bermain lebih banyak; (3) Dapat meningkatkan keterampilan (*skill*); (4) Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan; (5) Banyak memainkan bertahan dan menyerang; (6) Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak; (7) Dapat meningkatkan kondisi fisik (WCCYSL, 2003, hlm. 1) *small side games* merupakan suatu bentuk latihan dalam permainan sepakbola yang memiliki tujuan untuk meningkatkan penguasaan bola, keterampilan pemain, komunikasi, dan wawasan tentang bermain sepakbola. Selain itu hal tersebut lebih dilatih pada *game related situation*. Oleh karena itu latihan *small side game* sangat lah penting supaya dapat menguasai keterampilan bermain sepakbola dalam hal teknik dasar untuk mendukung para pemain sepakbola (Rampinini *et al.*, 2007; Travassos *et al.*, 2017).

Di dalam pelatihan *small side games* seorang pelatih tidak boleh melupakan tujuan sepakbola itu sendiri yaitu mencetak gol ke gawang lawan supaya dapat menentukan kemenangan di dalam sebuah pertandingan, ketika latihan *small side games* dapat meningkatkan penguasaan bola, keterampilan pemain, menambah wawasan dan komunikasi tetap saja di dalam permainan sepakbola membutuhkan penyelesaian akhir atau sebuah gol untuk menentukan kemenangan. Oleh karena itu seorang pelatih harus mampu membuat variasi-variasi latihan dengan bentuk latihan *small side games* yang tidak menghilangkan tujuan sepakbola (Silva *et al.*, 2017). Kemudian Penerapan latihan *small side games* dalam proses latihan keterampilan sepakbola dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih kemudian *small side*

games merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus (Dellal *et al.*, 2012).

Penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih Luxbacher Joseph A. (1997, hlm. 14). Menurut Putera (2004, hlm. 12) “latihan *small side games* dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan daya tahan aerobik dalam permainan sepakbola karena dalam latihan *small side games* mencakup aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus.” Dalam bentuk latihan ini seorang pelatih harus berusaha untuk menciptakan suasana latihan dengan maksud memberikan rangsangan terhadap pemain untuk melakukan tindakan yang mengarah kepada permainan sepakbola yang lebih baik, lebih lama atau lebih cepat. Mengenai hal ini, Snow (2011, hlm. 5) menjelaskan bahwa, “*Small-side games are games played on smaller fields and with fewer players than the adult game of 11 versus 11*”. Selain itu, bentuk latihan *small side games* ini dapat dimainkan mulai dari 1 vs 1 sampai 7vs 7 pemain bahkan dapat melibatkan pemain dengan jumlah yang ganjil (Hill-haas *et al.*, 2017). Bentuk latihan *small side games* dapat digunakan dan disesuaikan dalam berbagai kebutuhan untuk memberikan hasil pembinaan yang maksimal. Oleh karenanya, dalam pembinaan sepakbola diperlukan suatu bentuk latihan yang sederhana dan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar sepakbola (Hadlow *et al.*, 2016).

Bersamaan dengan hal itu, faktor penunjang untuk keterampilan bermain sepakbola adalah kondisi fisik, tanpa adanya dukungan yang baik maka penampilan seorang pemain bola akan kurang sempurna. Maka dari itu semakin memiliki kondisi fisik yang baik, maka akan semakin baik pula ketika mengikuti latihan dengan durasi tertentu (Ferraz *et al.*, 2017). Maka dari pada itu, seorang pelatih harus mampu melihat sejak dini kemampuan *VO₂ Max* setiap pemain sepakbola. *VO₂ max* adalah volume maksimal oksigen yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Hal ini dapat membantu dalam proses latihan *small side games* (Moore and Laupheimer, 2015). Sehingga

seorang pemain yang memiliki kemampuan $VO_2 max$ yang baik maka akan berdampak dalam jangka waktu yang lama baik dalam latihan maupun pada saat bertanding. Karena dalam hal ini, $VO_2 Max$ merupakan kemampuan jantung dan paru-paru untuk mensuplai oksigen ke seluruh tubuh dalam jangka waktu yang lama, maka $VO_2 Max$ sangat penting dimiliki oleh setiap orang tidak terkecuali atlet olahraga. Menurut teori yang disampaikan oleh Ferriyanto (2010) yang menyebutkan bahwa, $VO_2 Max$ bisa juga disebut dengan konsumsi maksimal oksigen atau pengambilan oksigen maksimal atau kapasitas aerobik yang dimaksud kapasitas maksimal adalah kapasitas maksimal dari tubuh untuk mendapatkan dan menggunakan oksigen selama latihan yang meningkat, sehingga menunjukkan kebugaran fisik seseorang.

Mengapa demikian, karena selain mampu membantu dalam menerapkan strategi disisi lain juga mampu bermain dengan jangka waktu yang lama (Iaia, Rampinini and Bangsbo, 2009). Kemudian Griwijoyo (2007, hlm. 109) mengatakan bahwa “olahdaya anaerobik dan aerobik adalah mekanisme penyediaan daya (energy, tenaga) untuk mewujudkan gerak”. Setiap individu membutuhkan tenaga atau energy untuk melakukan aktivitas maupun suatu proses latihan oleh karena itu di butuhkan nya suatu proses olahdaya fungsional tubuh salah satunya adalah olahdaya aerobik untuk mendukung seseorang dalam melakukan aktivitas gerak atau melakukan proses latihan. Di dalam olahdaya aerobik yang selalu di laksanakan oleh kemampuan fungsional tubuh yang sering di sebut ergosistema I (ES-I) seperti kerangka, otot, saraf tetapi kemampuan ES-1 harus di dukung oleh kemampuan Ergosistema II (ES-II) dalam hal memasok oksigen seperti jantung, pembuluh darah, pernafasan dll. Griwijoyo (109, hlm. 2007) mengatakan bahwa “tanpa peran serta ES-II olahdaya aerobik tidak akan terlaksana dan aktivitas gerak ES-I akan segera terhenti, dengan kata lain semakin tinggi kemampuan fungsional ES-II semakin tegar kelangsungan penampilan ES-II. Berdasarkan uraian di atas, adapun peneliti akan merumuskan judul penelitian berupa pengaruh bentuk latihan *small side games* dan $VO_2 Max$ terhadap penguasaan keterampilan bermain sepakbola.

B. Rumusan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah secara keseluruhan terdapat perbedaan pengaruh antara bentuk latihan *small side games random* dan *blocked* terhadap penguasaan keterampilan bermain sepakbola?
2. Apakah terdapat interaksi antara bentuk latihan *small side games* dengan *VO₂ max* yang memberikan perbedaan pengaruh terhadap penguasaan keterampilan bermain sepakbola?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh bentuk latihan *small side games random* dan *blocked* terhadap penguasaan keterampilan bermain sepakbola pada kelompok sampel *VO₂ max* tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh bentuk latihan *small side games random* dan *blocked* terhadap penguasaan keterampilan bermain sepakbola pada kelompok sampel *VO₂ max* rendah?

C. Tujuan Penelitian

Dalam suatu penelitian terdapat suatu tujuan yang ingin dicapai. Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan merupakan titik awal untuk melakukan kegiatan selanjutnya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *small side games random* dan *blocked* terhadap penguasaan keterampilan bermain sepakbola
2. Untuk mengetahui interaksi antara bentuk latihan *small side games* dengan *VO₂max* terhadap penguasaan keterampilan bermain sepakbola
3. Untuk mengetahui manakah bentuk latihan yang lebih baik antara *small side games random* dan *blocked* pada tingkat *VO₂max* tinggi terhadap penguasaan keterampilan bermain sepakbola
4. Untuk mengetahui manakah bentuk latihan yang lebih baik antara *small side games random* dan *blocked* pada tingkat *VO₂max* rendah terhadap penguasaan keterampilan bermain sepakbola.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait, adapun manfaatnya dapat dilihat dari beberapa aspek berikut ini, yaitu:

- a. Manfaat dari segi teori, memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode latihan yang akan diterapkan sebagai dasar untuk menerapkan dan meningkatkan kemampuan bermain sepakbola. Sehingga dapat membantu mahasiswa/atlet untuk mencapai tujuan dari latihannya.
- b. Manfaat dari segi kebijakan, memberikan sebuah konsep untuk mengambil kebijakan terhadap kebutuhan latihan serta pertandingan mesti diperhatikan, sehingga pengaplikasian pada latihan tidak terhambat oleh faktor internal maupun eksternal.
- c. Manfaat dari segi praktik
Mengaplikasikan metode latihan *small side games* ke dalam rancangan sesi latihan, menerapkan metode latihan sesuai dengan kebutuhan setiap atlet/mahasiswa, mampu melihat lebih awal mengenai potensi *VO₂ Max* yang dimiliki oleh setiap mahasiswa sehingga dapat menerapkan metode latihan dengan tepat.

E. Struktur Organisasi Penulisan Tesis

Untuk struktur organisasi tesis adalah Bab I Pendahuluan yang berisikan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi tesis, kemudian pada BAB II berisikan tentang bermain Sepakbola, metode latihan *small side games*, *VO₂ Max* penelitian terdahulu, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian. Kemudian Bab III tentang metodologi penelitian berisikan tentang metode penelitian, desain penelitian, pelaksanaan penelitian, rencana program penelitian, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian, validitas penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data. Bab VI tentang pengolahan data hasil penelitian dilapangan dan analisis deskripsi hasil penelitian dilapangan. Yang di dalamnya membahas tentang deskripsi data, analisis varians (ANAVA) dan uji tukey. Bab V tentang hasil penelitian di dalamnya menyajikan dan membahas tentang hasil

kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan. Pada bagian ini pula menyajikan implikasi, saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya kemudian daftar pustaka serta lampiran.