BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pada dasarnya permainan sepak bola diciptakan dengan konsep permainan yang menonjolkan unsur kesenangan dan dimainkan secara beregu. Dengan majunya kebudayaan manusia saat ini semakin banyak unsur terkandung didalamnya, sehingga menjadikan permainan sepak bola sebagai salah satu olahraga prestasi yang mempunyai wadah melalui jalur formal, amatir, professional, bahkan sebagai hiburan dan bisnis. Oleh karenanya sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di dunia, maka dari itu suatu prestasi maksimal diperlukan dalam pelatihan sepak bola. Prestasi olahraga itu sendiri dipengaruhi oleh banyak faktor. Baik itu faktor yang berkaitan dengan karakteristik cabang olahraga dan metode pelatihan, maupun hal-hal yang dipengaruhi oleh faktor ekternal, seperti sarana dan prasarana, sistem kompetisi, situasi dan kondisi kompetisi, bahkan situasi dan kondisi negara. Dalam kaitan kepelatihan olahraga, prestasi merupakan sasaran yang senantiasa dijadikan ukuran suatu pembinaan. Salah satu upaya yang dikembangkan dalam pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga melalui aspek latihan yang perlu diperhatikan yakni aspek fisik, teknik, taktik, dan ,mental. Mengenai hal ini Harsono (1988:100), menjelaskan bahwa : "…ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental". Pelatihan aspek kondisi fisik merupakan faktor yang penting dari bagian faktor dalam proses pembinaan untuk mencapai tujuan latihan secara maksimal, tentunya melalui sebuah pembinaan yang sistimastis dan berkelanjutan sehingga pelatihan olahraga yang dilakukan pada atlet kian hari semakin meningkat dan tujuan latihan akan tercapai secara optimal.

Dalam pelatihan olahraga sebuah rancangan dan rencana program latihan diperlukan oleh Pembina atau pelatih, guna mengantarkan atlet pada penampilan

Kartono Pramdhan, 2014
"PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN KAPASITAS ANAEROBIK"
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

atlet yang maksimal pada suatu pertandingan. Oleh karenanya program latihan merupakan sebuah tuntutan keberhasilan pelatih. Pengetahuan tentang disiplin ilmu kepelatihan olahraga harus dikuasai oleh seorang pelatih untuk menunjang sebuah pencapaian prestasi yang maksimal. Banyaknya metode yang dapat dimanfaatkan oleh para pelatih dalam membina fisik atlet menjadi modal keberhasilan dalam merencanakan program dan mengaplikasikannya dilapangan. Seiring dengan kemajuan zaman dan teknologi, perkembangan metode dan bentuk-bentuk latihan menjadi semakin pesat melalui penelitian-penelitian yang dilakukan oleh para pakar ilmu kepelatihan.

Small Sided Game merupakan salah satu bentuk latihan didalam cabang olahraga sepak bola, bentuk latihan ini diberikan untuk tujuan agar peningkatan penguasaan bola dan *skill* pemain. Salah satu permasalahan di Indonesia adalah masa persiapan latihan yang singkat untuk menghadapi sebuah kompetisi, oleh sebab itu dengan singkatnya waktu persiapan untuk menuju prestasi maksimal pada sebuah kompetisi diperlukan sebuah pola pelatihan dimana tujuan semua aspek latihan yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik, dan aspek mental dapat tercapai dengan baik. Maka dalam hal ini pola pelatihan *small sided games* diberikan dengan tujuan utama pelatihan aspek kondisi fisik, dengan menerapkan suatu metode latihan yaitu metode latihan interval dan metode latihan repetisi. Metode latihan interval merupakan suatu metode latihan dimana jarak, waktu istirahat dan repetisi telah ditentukan atau disebut juga dengan variable-variabel latihan yang telah ditetapkan, atau suatu bentuk latihan yang diselingi dengan jarak istirahat yang telah ditetapkan. Metode repetisi merupakan metode yang sering digunakan oleh pelatih-pelatih, dikarenakan metode ini dilakukan dengan penerapan pengulangan yang banyak oleh karenanya tujuan latihan dapat tercapai secara makasimal. Metode latihan repetisi merupakan metode yang menggunakan pola pengulangan dengan istirahat yang bijak.

Ditinjau dari ilmu faal olahraga, kesegaran mempunyai dua tingkatan yaitu sehat statis dan sehat dinamis. Kondisi kesehatan statis dapat diamati melalui pemeriksaan-pemeriksaan dalam keadaan istirahat, misalnya tekanan darah

istirahat, nadi istirahat, kapasitas vital dan kemampuan menahan nafas. Sedangkan sehat dinamis dapat diamati secara sederhana melalui kualitas denyut nadi ketika melakukan gerakan atau kegiatan olahraga. Sesuai dengan konsep bahwa orang yang sehat dinamis ia juga sehat statis, maka pelatihan olahraga tidak berpengaruh buruk terhadap fungsi statis, kecuali bila beban latihan berlebihan sehingga terjadi *over trained*. Tetapi beban latihan harus cukup berat sesuai dengan batas kemampuan atlet. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988 : 104) yaitu :

"…,selama beban kerja dan tantangan-tantangan yang diterima masih berada dalam *batas-bataskemampuan* manusia untuk mengatasinya, dan tidak terlalu menekan sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan, selama itupulalah *proses perkembanganfisik maupun mental manusia masih mungkin*, tanpa merugikan dia….".

Secara fisiologis, batas kemampuan maksimal manusia ditentukan oleh dua factor yaitu, : (1). Kapasitas Anaerobik, (2). Kapasitas Aerobik. Daya tahan mempunyai peranan penting dalam sepak bola. Tanpa daya tahan pemain terbaikpun akan mengalami kelelahan selama permainan 90 menit. Seorang pemain dengan daya tahan yang baik akan mempunyai pemulihan yang singkat setelah melakukan gerakan dengan cepat dan tenaga yang intensif. Hal ini menjadi sangat penting untuk diperhatikan bahwa daya tahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bolauntuk diterapkan dalam metode pelatihan. Oleh karenanya pemain sepak bola perlu terlatih akan hal daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik.

Kapasitas anaerobik merupakan batas kemampuan maksimal primer artinya faktor inilah yang menentukan terhentinya altivitas fisik, oleh karena kelelahan *(exhausted)*. Kemampuan anaerobik yang tinggi memungkinkan atlet untuk dapat melakukan gerakan-gerakan dari yang ringat sampai yang berat secara tahan lama dan berulang-ulang, terlebih bila didukung kemampuan aerobik yang tinggi karena akan mampu menahan kelelahan dan mempunyai kemampuan pemulihan yang cepat. Dari semua komponen kebugaran, daya tahan kardiorespirasi memiliki implikasi-implikasi terbesar untuk kesehatan sepanjang hidup. Menurut

Paulus Pasurney dalam materi daya tahan pada ‘Pelatihan Fisik Nasional” bahwa :Tahapan Latihan meningkatkan kapasitasaerobik dan anaerobik adalah :

1. Lari Jarak Jauh
2. Lari jauh bervariasi
3. *Cross country*
4. *Fartlek*
5. Lari jauh prinsip interval
6. *Extensive* Interval
7. *Intensive* Interval
8. Tempo *Running*
9. Aerobik maksimal→lari 5 menit
10. Anaerobik (tempo *running*)

Oleh karenanya dalam penerapan *Small Sided Game* diberlakukan metode interval dan repetisi yang dikategorikan sesuai dengan tingkat kebugaran untuk mengetahui peningkatan kaspasitas anaerobik. Sepak bola merupakan olahraga yang cukup berat, mengingat seorang pemain harus dapat bermain selama 90menit dan juga sangat memerlukan koordinasi otot dan kaki. Untuk menjadi olahrawagawan yang mempunyai prestasi yang baik, tidak hanya dari faktor bakat saja. Bakat yang besar tanpa system dan metode latihan yang benar maka hasilnya kurang memuaskan. Seorang olahragawan khususnya pemain sepak bola harus sehat dan bugar, bebas dari rasa sakit dan bebas dari berbagai penyakit, untuk bisa berlatih secara berkelanjutan serta latihan yang intensif Atlet yang memiliki koordinasi neuromuskular yang baik dapat bergerak secara lebih efisien dan kemungkinan berkinerja lebih lama daripada orang-orang yang kurang terkoordinasi.

Dalam permainan sepak bola masa kini pemain dituntut untuk dapat menguasai lebih lama, sehingga peluang untuk menciptakan gol cukup besar. Untuk penguasaan bola yang lebih baik maka diperlukan suatu kondisi fisik yang baik. Oleh karenanya harus juga didukung oleh sebuah metode latihan. Dengan metode latihan yang efektif maka tujuan sepak bola dengan penguasaan bola baik yang disertai dan didukung dengan kondisi fisik yang baik pula. Pelatihan olahraga apapun bentuknya, apabila intensitasnya adekuat, akan meningkatkan kemampuan dinamis, yang dapat ditandai dengan meningkatnya kemampuan anaerobik.

Dengan menyadari bahwa faktor-faktor tersebut memainkan peran dalam pengukuran daya tahan, maka kita sekarang memfokuskan pada faktor-faktor tersebut yang secara langsung mempengaruhi daya tahan. Terlebih lagi masa persiapan yang singkat dalam menghadapi sebuah kompetisi sepak bola di Indonesia, oleh karena sangat diperlukan sebuah metode latihan yang dimana tujuan setiap aspek latihan bisa tercapai pada peak performance kompetisi.Oleh karena berdasarkan fenomena- fenomena atau permasalahan diatas, peneliti akan melaksanakan penelitian dengan judul Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Game* dan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kapasitas Anaerobik.

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Suatu masalah perlu diidentifikasi dan dirumuskan dengantujuan agar permasalahan penelitian tidak menimbulkan keraguan atau tafsir yang berbeda. Identifikasi masalah merupakan suatu cara untuk mengidentifikasi yang dijadikan objek penelitian. Sedangkan perumusan masalah merupakan gambaran masalah yang akan diteliti dalam sebuah penelitian.

Dalam penjelasan sebelumnya bahwa pola *Small Sided Game* merupakan suatu bentuk latihan yang sangat bermanfaat dalam peningkatan kemampuan pemain dalam cabang olahraga sepak bola. Baik itu kemampuan penguasaan teknik maupun kemampuan kondisi fisik, seperti yang dijelaskan oleh Buckley (2003) US Youth *Soccer Coaches Workshop Indianapolis 2003* bahwa : "Sepakbola game kecil dari 11v11 memberikan banyak keuntungan penting bagi pemain". Metode latihan yang dapat dipercaya dalam hal meningkatkan kemampuan kapastias Anaerobic adalah metode latihan interval dan metode repetisi.

Oleh karenanya untuk meningkatkan kemampuan teknik maupun fisik khusunya dalam hal kondisi fisik maka penulis melakukan sebuah penelitian dengan penerapan pola *small sided games* pada metode latihan interval dan metode repetisi. Adapun secara rinci identifikasi masalah akan dijelaskan sebagai berikut :

a) Kurangnya data penelitian dari dampak yang dihasilkan penerapan pola latihan *Small Sided Game* dengan metode latihan interval dan metode

latihan repetisi pada tingkat kebugaran jasmani terhadap peningkatan kemampuan kapasitas Anaerobik.

b) Mengidentifikasi faktor-faktor dari dampak yang dihasilkan dari penerapan pola *Small Sided Game* pada metode latihan interval dan metode latihan repetisi.

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis kemukakan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Keseluruhan, Apakah Terdapat perbedaan peningkatan kapasitas anaerobik antara metode latihan *Small Sided Game* interval dengan metode latihan situasi permainan repetisi?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode *Small Sided Game* dengan kebugaran jasmani terhadap peningkatan kapasitas anaerobik?
3. Bagi atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, apakah terdapat perbedaan peningkatan kapasitas anaerobik antara pola *Small Sided Game* metode interval dengan pola *Small Sided Game* metode repetisi?
4. Bagi atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah, apakah terdapat perbedaan peningkatan kapasitas anaerobik antara pola *Small Sided Game* metode interval dengan pola *Small Sided Game* metode repetisi?

C. Pembatasan Masalah

Guna menghindar terjadinya perluasan masalah penelitian dan memfokuskan pada masalah yang akan diungkap, maka penelitian ini dibatasi hanya tentang dampak dari suatu pola pada metode latihan. Adapun perlakuan yang akan diterima oleh subjek penelitian dari penelitian ini adalah berdasarkan pada kemampuan tingkat kebugaran yang dikelompokan menjadi kelompok dengan kenugaran tinggi dan kelompok dengan kebugaran rendah.

Dalam pengembangan pola latihan untuk tujuan peningkatan kapasitas anaerobik sangat beragam, maka dalam penelitian ini pola yang diterapkan adalah pola latihan *Small Sided Game*. Dalam hal ini peneliti memfokuskan pada peningkatan kapsitas anerobik.

Adapun secara terperinci wilayah penelitian ini terbatas pada:

1. Variabel bebas adalah Pola latihan *Small Sided Game* dengan metode interval dan metode repetisi.
2. Variabel Atribut adalah kemampuan kebugaran jasmanin yaitu kebugaran tinggi dan kebugaran rendah.
3. Variabel terikat adalah kemampuan kapasitas anaerobik
4. Metode Penelitian yang digunakan adalah experiment.
5. Populasi dari peneltian adalah siswa Academy Sanit Prima Bandung yang terdiri dari 46 Siswa
6. Instrumen penelitian yang digunakan untuk melaksanakan proses dan mengumpulkan data berupa program latihan.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan peningkatan kemampuan anaerobik yang signifikan yang diberikan pelatihan penerapan *Small Sided Game* pada metode interval dan metode repetisi.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat interaksi pada pola penerapan *Small Sided Game* antara metode latihan dengan tingkat kebugaran terhadap peningkatan kemampuan kapasitas anaerobik.
3. Untuk Mengetahui bagi atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, apakah terdapat perbedaan peningkatan kapasitas anaerobik antara pola *Small Sided Game* metode interval dengan pola *Small Sided Game* metode repetisi
4. Untuk Mengetahui bagi atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah, apakah terdapat perbedaan peningkatan kapasitas anaerobik antara pola *Small Sided Game* metode interval dengan pola *Small Sided Game* metode repetisi?

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahandalam proses pelatihandengan penerapan metode latihan. Khusunya penerapan *Small Sided Game* pada metode latihan untuk meningkatkan kapasitas Anaerobik.

b. Dapat dijadikan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

a. Bagi penulis penelitian ini akan menjadi rujukan untuk penelitian yang lebih lanjut, baik pada masa sekarang maupun di masa mendatang

b. Bagi pelatih dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan suatu pelatihan olahraga. Khususnya dalammeningkatkan kemampuan kapasitas Anaerobik melalui pelatihan penerapan *Small Sided Game* pada metode latihan.

F. Struktur Organisasi Tesis

Untuk mempermudah dan memberikan gambaran yang jelas mengenai penelitian ini, disusun Struktur organisasi tesis sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

Dalam bab ini penulis menjelaskan tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi, ruang lingkup penelitian, dan urgensi penelitian

BAB II : Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran dan Hipotesis.

Dalam bab ini diurai tentang :

A. Kajian Pustaka yang mengungkap tentang :(1). Hakikat Kemampuan Fisik, (2) Kemampuan Kapasitas Anaerobik, (3) Hakikat Metode, (4) Hakikat Metode Latihan, (5) Hakikat *Small Sided Game*, (6) Hakikat*Small Sided*

*Game*Metode Latihan Interval, (7) Hakikat*Small Sided Game* Metode Repetisi.

B. Kerangka berfikir yang mengungkapkan : penjelasan pentingnya penerapan pola *Small Sided Game* dalam sebuah metode latihan pada cabang olahraga sepak bola guna meningkatkan kondisi fisik dalam kemampuan kapasitas Anaerobik.
C. Hipotesis

BAB III : Metode Penelitian

Dalam bab ini penulis menguraikan tentang lokasi dan subjek penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisi data, program latihan.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam bab ini penulis mengungkapkan tentang hasil pengolahan, analisis data serta pembahasan dan temuan hasil penelitian.

BAB V : Kesimpulan dan Saran

G. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk menghindari penyebaran masalah yang dapat meluasnya objek penelitian, serta demi kelancaran dan terkendalinya pelaksanaan penelitian, maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya terbatas pada pengkajian penerapan pola latihan *Small Sided Game* dengan metode latihan untuk meningkatkan kapasitas Anaerobik.
2. Dari beberapa metode latihan, penulis memilih menggunakan metode latihan interval dan metode latihan repetisi.

Kartono Pramdhan, 2014
"PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN KAPASITAS ANAEROBIK"
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu