

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga prestasi kompleks yang dalam permainannya bukan hanya membutuhkan kondisi fisik yang prima, tetapi penguasaan teknik dan taktik juga sangat penting agar meraih kemenangan. Seiring semakin majunya ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga prestasi, pelatih sepakbola mengembangkan berbagai metode latihan yang bukan hanya melatih fisik tetapi juga mempertajam teknik pemain sepakbola. Salah satu metode yang dikembangkan adalah metode *Small-sided games* (SSG). SSG adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan area lapangan berukuran kecil yang sudah dibatasi dan jumlah pemain yang lebih sedikit kurang dari sebelas pemain (Bondarev, 2011), bentuk latihan dimodifikasi melalui pembatasan ukuran lapangan, jumlah pemain dan lama permainan (Scheunemann, 2012). Pelaksanaan pelatihan metode SSG merupakan metode latihan dengan Permainan di lakukan diarea yang sudah dibatasi dengan menggunakan regulasi atau peraturan permainan khusus misalnya hanya boleh sekali dua kali sentuhan dengan jumlah pemain didalam area 3 v 3, 4 v 4, 5 v 5, 6 v 6 dan seterusnya (Hill-Haas et al., 2010). Beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa SSG dapat membantu pemain sepakbola untuk meningkatkan fisik serta keterampilan teknik dan taktik (Hoff et al. 2002), Studi Owen, Twist & Ford (2004) menunjukkan bahwa metode latihan SSG menghasilkan denyut nadi yang lebih rendah, kadar asam laktat yang lebih sedikit dalam darah dan respon persepsi yang lebih besar metode latihan SSG dapat mengembangkan konten taktik bermain secara spesifik menjadi lebih baik (Sarmiento et al., 2018). Metode latihan SSG memberikan stimulus yang tinggi dalam peningkatan kondisi fisik dan peningkatan teknik bermain, serta sangat direkomendasikan penggunaannya untuk pelatihan pemain sepakbola usia muda (Katis & Kellis, 2009), peningkatan kemampuan fisik dan kinerja pemain muda tersebut seperti: kecepatan, kelincahan, menggiring bola, mengumpan dan mengontrol bola dalam permainan sepakbola (Jamshad & Praveen, 2017). Banyaknya manfaat dari

penggunaan metode SSG menjadikan metode ini sangat dikenal dalam pelatihan sepakbola (Halouani, 2014).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga populer yang sudah dikenal di dunia. Kepopuleran sepakbola menjadikan olahraga ini memiliki banyak penggemar, bahkan pelatihan sepakbola telah banyak diminati dari mulai usia anak-anak sampai dewasa yang tersebar disetiap daerah diseluruh dunia. Sepakbola sendiri merupakan olahraga yang dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang, dan salah satunya penjaga gawang, masing-masing tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan (Luxbacher, 2011). Pada perkembangan permainan sepakbola saat ini, salah satu faktor untuk bisa meningkatkan peluang memasukan bola ke gawang lawan adalah tim harus lebih banyak menguasai bola. Pemain dituntut untuk dapat menguasai bola lebih baik, sehingga peluang untuk menciptakan gol cukup besar (Mubarok, 2019). Semakin banyak tim dalam menguasai bola maka semakin besar pula tim tersebut untuk memasukan bola ke gawang lawan. Salah satu teknik yang harus dikuasai para pemain sepakbola untuk meningkatkan peluang penguasaan bola adalah teknik *passing*. Teknik *passing* diartikan sebagai teknik untuk mengumpan bola pada teman. Tujuan *passing* adalah supaya dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat memasukan bola ke gawang lawan dan dapat mempertahankan gawangnya supaya tidak kemasukan bola (Badawi, Royana & Hudah, 2019). *Passing* merupakan keterampilan taktis yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola. Ada beberapa metode latihan yang digunakan pelatih untuk meningkatkan kemampuan *passing* seperti metode latihan *El Rondo Passing 6 v 2*. Metode latihan *El Rondo Passing 6 v 2* yang di Indonesia dikenal sebagai permainan kucing-kucingan merupakan pola latihan dengan cara pemain yang berdiri di sekeliling lingkaran berusaha untuk melakukan *ball possession* dengan melakukan *passing* satu sama lain, sedangkan pemain yang berada di dalam lingkaran bertugas merebut bola (Agusta dan Agus, 2020). Selain itu ada pula metode *Small-sided games* (SSG) yang berdasarkan beberapa penelitian menyebutkan bahwa metode SSG efektif dalam melatih akurasi *passing* serta pelatihan daya tahan aerobik, hal ini dikarenakan latihan SSG dapat menggabungkan rangsangan pelatihan

teknis, taktis dan fisiologis (Rampinini et al., 2007 ; Davids, Arau, & Correia, 2013). Selain pada akurasi *passing* yang baik, diperlukan juga kelincahan agar pemain bisa lebih luwes dalam bergerak untuk mencari tempat kosong sehingga lebih meningkatkan peluang penguasaan bola. Keterampilan *passing* dan kontrol yang baik akan memudahkan tim untuk menguasai bola, mengatur tempo permainan, dan menciptakan peluang mencetak gol (Luxbacher, 2014). Berdasarkan uraian diatas bahwa metode latihan *El Rondo Passing 6 v 2* dan metode latihan *Small-sided games* (SSG) memiliki pengaruh yang positif terhadap kondisi fisik, teknik dan performa pemain sepakbola. Sehingga pada penelitian ini akan dikaji lebih dalam lagi mengenai kedua metode latihan tersebut. Fokus penelitian ini akan lebih menekankan pada kelincahan dan tingkat kelelahan pemain sepakbola. Hal ini menjadi penting untuk fokus penelitian karena penulis melihat di lapangan masih banyak pemain sepakbola yang tidak memiliki kelincahan yang baik serta banyak pemain yang merasa cepat lelah.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepakbola. Seorang pemain sepakbola diharuskan bergerak ke sana kemari mengikuti arah bola dan terkadang arah datang bola susah untuk diprediski sehingga seorang pemain harus selalu siap dalam merespon setiap stimulus yang datang padanya. *Agility* atau kelincahan kemampuan gerak maksimal seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya secara cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan situasi yang dihadapinya, tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Gerakan tersebut harus terkoordinasi dengan baik (Dikdik Z. Sidik, 2019:103). Kelincahan adalah kemampuan gerak secara maksimal dengan mengubah arah tanpa hilang keseimbangan dalam merespons suatu rangsangan (Sheppard & Young, 2006). Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seorang pemain dalam bergerak merubah arah dikarenakan stimulus yang diterima tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh di saat sedang bergerak. Sangat penting bagi seorang pemain sepakbola memiliki kelincahan yang sangat baik karena banyak kondisi ketika permainan yang mengharuskan pemain untuk merubah arah secara tiba-tiba, baik dikarenakan akan mengejar bola,

menghindari penjagaan musuh ataupun kondisi-kondisi lain yang bisa terjadi ketika pertandingan sepakbola. Selain kelincahan faktor lain yang menjadi fokus penulis dalam penelitian ini adalah tingkat kelelahan para pemain. Seperti yang kita ketahui bahwa sepakbola merupakan olahraga dengan durasi permainan yang sangat panjang sehingga setiap pemain diharuskan memiliki daya tahan tubuh yang sangat baik. Selama pertandingan sepakbola, pemain melakukan serangan berulang-ulang dari aktivitas tingkat rendah seperti berjalan, jogging, atau jelajah dalam hubungannya dengan aktivitas intensitas tinggi seperti lari cepat, melompat, dan perubahan arah (Rouissi et al., 2016). Banyaknya aktivitas yang dilakukan pemain saat pertandingan menyebabkan stamina pemain akan sangat terkuras sehingga ketahanan tubuh sangat diperlukan agar pemain bisa melaksanakan pertandingan dengan maksimal dan dapat meraih kemenangan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Aktivitas dengan intensitas tinggi dan durasi permainan yang lama dalam permainan sepakbola dapat menyebabkan kelelahan bagi para pemain, sehingga para pemain sepakbola dituntut untuk memiliki daya tahan tinggi. Terjadinya kelelahan pada pemain dapat menurunkan aspek fisiologis yang berdampak pada performa tim. Kelelahan (fisik) ialah menurunnya kapasitas kerja (fisik) yang disebabkan oleh karena melakukan pekerjaan itu. Menurunnya kapasitas kerja berarti menurunnya kualitas dan kuantitas kerja/gerak fisik itu. Bila lingkupnya dipersempit pada kualitas gerakan, maka kelelahan ditujukan oleh menurunnya kualitas gerak (Giriwijoyo, 2010). Kelelahan diartikan sebagai kondisi fisiologis dimana tubuh sudah tidak bisa bertoleransi terhadap kerja fisik (Septiana & Sadikin, 2010). Kelelahan yang dialami para pemain juga terkait dengan pengurangan faktor kognitif seperti pengambilan keputusan, kecerdasan permainan, dan taktik tim yang mungkin memengaruhi karakteristik teknis (Evangelos et al., 2011). Kusnanik, Nasution, & Hartanto (2011) menjelaskan faktor fisiologis yang menyebabkan kelelahan diantaranya adalah 1) terjadinya masalah pada sistem energi, 2) penumpukan asam laktat, 3) otot gagal melakukan kontraksi secara mekanis, dan 4) perubahan sistem syaraf.

Sebagai bahan referensi dalam penelitian ini, penulis merujuk pada beberapa studi terdahulu, seperti pada penelitian Jamshad & Praveen (2017) yang mendapatkan

hasil bahwa penerapan metode SSG selama enam minggu meningkatkan variabel kondisi fisik dan performa di antara pemain sepakbola muda. Penelitian dari Asmutiar (2011) bahwa bentuk latihan *Small-sided games three a-sided* lebih efektif dalam meningkatkan *cardiovascular endurance*. Selain penelitian mengenai kelincahan penulis juga mencari referensi penelitian tentang tingkat kelelahan. Beberapa penelitian terdahulu mengkonfirmasi pengaruh SSG terhadap penurunan tingkat kelelahan dengan meningkatkan VO2max dan daya tahan. Penelitian Romadhoni & Purnomo (2021) menunjukkan terdapat peningkatan daya tahan aerobik di klub Leces United setelah diberikan program latihan SSG dengan rentang waktu 6 minggu dengan 18 kali pertemuan. Castellano (2010) yang mengatakan SSG menggunakan format (5 vs 5), (4 vs 4), dan (3 vs 3) sangat cocok untuk meningkatkan daya tahan aerobik sepakbola muda.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk membuktikan pengaruh dari metode latihan *small-sided games* (SSG) terhadap kelincahan dan penurunan tingkat kelelahan pada pemain sepakbola. Hal ini karena sampai saat ini penelitian yang melihat pengaruh metode SSG pada sepakbola sudah banyak dilakukan akan tetapi penelitian yang lebih spesifik mengenai pengaruh SSG terhadap kelincahan dan penurunan tingkat kelelahan masih belum banyak dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah latihan *Small-Sided Games* (SSG) dengan intensitas tinggi memiliki pengaruh terhadap kelincahan pemain sepakbola?
- 1.2.2 Apakah pengaruh latihan *Small-Sided Games* (SSG) dengan intensitas tinggi memiliki pengaruh terhadap tingkat kelelahan pemain sepakbola?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Small-Sided Games* (SSG) dengan intensitas tinggi dan latihan *El Rondo Passing 6 v 2* terhadap kelincahan dan tingkat kelelahan pemain sepakbola?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diungkapkan, maka tujuan yang ingin dicapai penulis pada penelitian kali ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Small-Sided Games (SSG)* dengan intensitas tinggi terhadap kelincahan pemain sepakbola.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Small-Sided Games (SSG)* dengan intensitas tinggi terhadap penurunan tingkat kelelahan pemain sepakbola.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *Small-Sided Games (SSG)* dengan intensitas tinggi dan latihan *El Rondo Passing 6 v 2* terhadap kelincahan dan tingkat kelelahan pemain sepakbola?

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan kajian-kajian teori mengenai *Small-Sided Games (SSG)* di atas, maka penelitian ini menyimpulkan manfaat teoretis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoretis

- 1) Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Brito, Krustup, & Rebelo, 2012 mengidentifikasi SSG sebagai bentuk pelatihan untuk meningkatkan keterampilan kebugaran, teknis, dan pengambilan keputusan. Dan secara tidak langsung akan juga berdampak pada peningkatan kinerja fisiologis (Brandes et al., 2017).
- 2) Penelitian ini dimaksudkan guna mengatasi minimnya metode latihan dengan intensitas tinggi yang kurang bervariasi.
- 3) Penelitian ini bisa menjadi acuan untuk pengembangan metode latihan SSG yang lebih bervariasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Atlet

Berdasarkan kajian literatur dan hasil dari studi yang dilakukan sebelumnya serta fakta di lapangan sejauh ini membuktikan bahwa latihan dengan intensitas

tinggi melalui metode SSG mampu meningkatkan daya tahan aerobik dan berdampak pada berkurangnya tingkat kelelahan pemain pada saat bertanding

2) Bagi Pelatih

Metode latihan SSG dapat menjadi solusi untuk pelatih ketika para pemain bosan dengan program latihan intensitas tinggi yang monoton.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penulisan proposal ini adalah sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN menjelaskan tentang Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Sistematika Penulisan.

BAB II: KAJIAN PUSTAKA berisi tentang studi literatur dan pemahaman tentang teori dari variabel yang akan diuji, penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan diajukan, kerangka pemikiran dan hipotesis dari penelitian.

BAB III: METODE PENELITIAN menjelaskan tentang metode yang akan digunakan dalam penelitian ini, mulai dari lokasi, populasi, sampel, definisi operasional, Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian.

BAB IV: TEMUAN DAN PEMBAHASAN menjelaskan tentang temuan penelitian melalui perhitungan statistik dan pembahasannya.

BAB V: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI menjelaskan kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian.