

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kebiasaan aktif yang meningkatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar dalam tubuh yang menghasilkan sistem kekebalan tubuh untuk melindungi tubuh dari penyakit dan stres. Oleh karena itu, sangat disarankan agar setiap orang melakukan aktivitas fisik yang teratur dan baik. Olahraga secara etimologis terdiri dari kata “olah” dan “raga”. “Olah” berarti upaya transformasi, pematangan, atau penyempurnaan. Itu juga dapat dibaca sebagai perubahan nada istilah, yang berarti suatu kegiatan. Istilah “raga” berarti tubuh atau fisik.

Olahraga didefinisikan sebagai bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran seseorang. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, termasuk fisik, mental dan emosional. Aktivitas olahraga seyogianya dilakukan secara terencana dan terstruktur dengan melibatkan organ tubuh secara menyeluruh. Olahraga menurut Fox (Lesmana, 2018: 3) merupakan aktivitas fisik yang berulang dan bertujuan untuk memelihara, meningkatkan dan mengekspresikan kebugaran. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang dapat menyebabkan perubahan anatomi, fisiologis, biokimia dan psikologis. Efisiensi dari aktivitas fisik tersebut merupakan kombinasi volume (durasi, jarak, dan

jumlah repetisi), intensitas (beban dan kecepatan) dan frekuensi dari latihan (Bompa dalam Lesmana, 2018: 3).

Menurut Kurnianto (Rozi, et al., 2021: 14) “Kebugaran jasmani adalah kondisi dimana seseorang dapat beraktivitas secara maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill* meliputi : (1) koordinasi atau *coordination*, (2) daya tahan atau *endurance*, (3) kecepatan atau *speed*, (4) kelincahan atau *agility*, (5) daya ledak atau *power* (Sajoto dalam Santoso, 2016: 38).

Sistem kardiovaskular, sistem otot, dan sistem pernapasan semuanya mendapat manfaat dari olahraga. Menurut Landers (Syaifudin, 2013: 2) ada empat manfaat olahraga yang dapat menyehatkan mental yaitu: 1). Meningkatkan kekuatan otak. 2). Melawan penuaan. 3). Meningkatkan perasaan bahagia. 4). Meningkatkan kepercayaan diri. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan seseorang mudah merasakan lelah saat melakukan aktivitas sehari-hari sehingga mengakibatkan penurunan kebugaran aerobik.

Kemampuan aerobik atau daya tahan adalah kemampuan individu menyediakan oksigen untuk metabolisme tenaga (Sianturi dalam Schiff & Hermawijayawan, 2018: 74). Daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat. Daya tahan tubuh diperlukan untuk beraktivitas sehari-hari, dengan daya tahan tubuh yang baik maka aktivitas sehari-hari tidak akan mengalami kelelahan yang begitu berat. Daya tahan yang baik akan membantu tubuh dalam melakukan

aktivitas dalam waktu yang lama dengan melakukan kegiatan fisik dari mulai intensitas sedang sampai intensitas tinggi (Schiff & Hermawijayawan, 2018: 74).

Kemampuan aerobik didefinisikan juga sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup oksigen. Pengukuran kapasitas maksimal oksigen tersebut sebaiknya diukur dalam tes laboratorium yang disebut maksimal pemasukan oksigen (*VO2 Max*), (Sharkley dalam Artanty & Lufthansa, 2017: 9). *VO2 Max* adalah jumlah oksigen maksimum yang dapat dikonsumsi seseorang selama berolahraga dan merupakan cerminan dari elemen kardiorespirasi dan hematologi serta pengiriman oksigen ke otot. Orang yang dalam kondisi baik memiliki nilai *VO2 Max* yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas yang lebih berat daripada mereka yang tidak. Menurut (Hermawan, 2020: 18) *VO2 Max* adalah ukuran yang sah dari kekuatan fungsional yang terdapat dalam sistem energi aerobik.

Daya tahan aerobik atlet perlu ditingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik. Untuk meningkatkan daya tahan aerobik banyak metode latihan yang dapat digunakan. Metode-metode tersebut dapat dibedakan berdasarkan tinggi-rendahnya intensitas beban dan durasi lama latihan. Menurut Syafruddin (Sepriani & Rahman, 2019: 56) untuk meningkatkan daya tahan aerobik bisa menggunakan latihan seperti : lari jauh dengan intensitas rendah dan konstan, lari naik turun gunung, bersepeda jarak jauh, latihan fartlek. Semua latihan yang tersedia, serta sarana dan prasarana yang menyertainya, dipilih dan disesuaikan dengan kemampuan individu.

Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari sangat ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmaninya. Kemampuan kerja fisik seseorang

berbanding lurus dengan tingkat kebugaran jasmaninya. Dengan kata lain, jika kebugaran fisik seseorang meningkat, hasil kerjanya juga akan meningkat. Kebugaran jasmani harus dimiliki oleh setiap individu sesuai dengan kebutuhannya masing-masing. Sejalan dengan hal tersebut, Kualitas latihan juga akan meningkat secara substansial jika metode isi pelatihan dipilih sesuai dengan tujuan pelatihan yang ingin dicapai. Pelatih tentunya memilih metode latihan yang efektif, efisien, dan juga bisa membuat atlet merasa lebih senang saat berolahraga, seperti metode latihan passing sepakbola berbasis *drill* dan berbasis *small sided games* yang diduga dapat meningkatkan kemampuan aerobik.

Metode *drill* merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Menurut Suharno (Fanani, 2020: 114) metode *drill* (metode latihan siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga. Misalnya atlet diharuskan berlatih mengoper bola secara berpasangan, mengulangi proses tersebut hingga merasa percaya diri dengan teknik passingnya.

*Small sided games* atau metode bermain yang dirancang dalam bentuk yang hamper identik dengan situasi permainan sebenarnya yang melibatkan semua pemain dalam bentuk latihan merupakan salah satu metode permainan yang diujikan. Menurut Badin dan Sarmiento (Arianto & Setyawan, 2019: 183) *Small sided games* dilakukan di area yang lebih kecil, dengan aturan yang dimodifikasi dan dengan pemain yang lebih sedikit daripada permainan sepakbola sesungguhnya. Bentuk *small sided games* diharapkan dapat menjadi metode yang efektif untuk mengukur kemampuan aerobik. *Small sided games* adalah bentuk latihan yang paling banyak digunakan oleh pelatih sepakbola saat ini. *Small sided*

*games* digunakan untuk mengembangkan kemampuan teknis dan taktis, model latihan ini sekarang dipakai oleh banyak tim amatir dan profesional sebagai alat yang efektif untuk program latihan aerobik (Clemente, et al. dalam Arianto & Setyawan, 2019: 185).

Telah diutarakan sebelumnya bahwa latihan yang berdurasi lama dengan intensitas sedang seperti lari terus menerus, latihan interval, lari jarak jauh dan lain-lain diyakini dapat meningkatkan kemampuan aerobik. Namun berdasarkan wawancara singkat dengan beberapa pelatih sepakbola usia muda, terdapat latihan kelincahan, demikian sulit diterapkan dengan alasan siswa SSB merasa mudah bosan dan terlalu menantang untuk melakukan latihan tersebut, dan terdapat perbedaan pendapat jika latihan dengan metode *drill* dan *small sided games* dipakai menjadi latihan untuk meningkatkan kemampuan aerobik, ada yang menyatakan metode *drill*, ada yang menyatakan *small sided games* dan ada juga yang menyatakan kedua metode tersebut sama.

Penelitian ini akan dilakukan di Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Muda usia 15-16 tahun yang beralamat di Marelان Medan sebagai sample penelitian. Dalam latihan Sekolah Sepakbola Tunas Muda tersebut kemampuan aerobik para pemain masih kurang baik dalam kata lain masih dibawah rata-rata yaitu 72% berada dalam kategori sedang dan 28% dalam kategori kurang. Berikut adalah data awal atau *pretest* aerobik Sekolah Sepakbola Tunas Muda usia 15-16 tahun 2022 :

**Table. Data awal (*pretest*) aerobik Sekolah Sepakbola Tunas Muda usia 15-16 tahun 2022.**

No.	Nama	Usia	VO2 Max	Keterangan
1	Hafizh	15	41,2	Sedang
2	Fattan	15	37,7	Kurang
3	Virgiawan	15	38,0	Sedang
4	Arya	16	43,7	Sedang
5	Abid	16	43,4	Sedang
6	Nejad	16	42,1	Sedang
7	Farel	16	39,2	Sedang
8	Rasyid	16	36,5	Kurang
9	Restu	16	40,3	Sedang
10	Galang	16	43,7	Sedang
11	Candra	15	36,8	Kurang
12	Ucok	15	40,6	Sedang
13	Ega	15	35,7	Kurang
14	Fahri	15	41,8	Sedang
15	Ridho	15	36,3	Kurang
16	Fares	16	40,9	Sedang
17	Dika	16	43,7	Sedang
18	Rivad	16	41,5	Sedang

Mengacu pada uraian diatas tersebut, penulis tertarik untuk memperoleh data kongkrit tentang pengaruh metode *drill* dan *small sided games* dalam meningkatkan kemampuan aerobik, sekaligus untuk mendapatkan info metode mana yang paling baik dan bagus terhadap kemampuan aerobik.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah penulis adalah sebagai berikut, berdasarkan latar belakang topik yang diuraikan di atas :

1. Apakah perbedaan pendapat antar pelatih tentang metode *drill* dan metode *small sided games* dapat meningkatkan kemampuan aerobik usia 15-16 tahun ?
2. Apakah latihan passing berbasis *drill* dapat meningkatkan kemampuan aerobik usia 15-16 tahun ?.
3. Apakah latihan passing berbasis *small sided games* dapat meningkatkan kemampuan aerobik usia 15-16 tahun ?.
4. Manakah latihan passing yang paling berpengaruh terhadap kemampuan aerobik usia 15-16 tahun ?.

## 1.3. Pembatasan Masalah

Mengingat ruang lingkup masalah dan keterbatasan yang ada pada peneliti, sangat penting adanya pembatasan ruang lingkup masalah. Dalam penelitian ini, peneliti hanya membahas tentang :

1. Pengaruh latihan passing berbasis *drill* terhadap kemampuan aerobik usia 15-16 tahun.
2. Pengaruh latihan passing berbasis *small sided games* terhadap kemampuan aerobik usia 15-16 tahun.
3. Perbedaan pengaruh latihan passing berbasis *drill* dengan berbasis *small sided games* terhadap kemampuan aerobik usia 15-16 tahun.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah “*Drill*” dan “*Small Sided Games*”, Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah “Kemampuan Aerobik Usia 15-16 Tahun”. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Adakah pengaruh latihan passing berbasis *drill* terhadap kemampuan aerobik usia 15-16 tahun?
2. Adakah pengaruh latihan passing berbasis *small sided games* terhadap kemampuan aerobik usia 15-16 tahun?
3. Manakah latihan passing yang paling berpengaruh terhadap kemampuan aerobik usia 15-16 tahun?

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas maka penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan passing berbasis *drill* terhadap kemampuan aerobik usia 15-16 tahun.
2. Pengaruh latihan passing berbasis *small sided games* terhadap kemampuan aerobik usia 15-16 tahun.
3. Latihan passing yang paling berpengaruh untuk terhadap kemampuan aerobik usia 15-16 tahun.

## 1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat nantinya. Adapun manfaat penelitian ini adalah :

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Memberikan sumbangan ilmiah yaitu membuat inovasi penggunaan metode latihan.
2. Sebagai referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kemampuan aerobik

### 1.6.2 Manfaat Praktis

1. Pelatih, sebagai bahan masukan atau referensi mengenai metode latihan passing berbasis *drill* dengan berbasis *small sided games* dapat meningkatkan kemampuan aerobik
2. Siswa SSB, siswa dapat mengetahui latihan yang tepat untuk meningkatkan aerobik dan siswa SSB dapat mengetahui sejauhmana latihan tersebut pada dirinya sendiri, sehingga siswa dapat berlatih lebih giat lagi.
3. Bagi peneliti, mendapat pengetahuan baru, kemampuan dan pengalaman dalam meningkatkan kemampuan aerobik melalui latihan passing berbasis *drill* dengan berbasis *small side game*.