

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang begitu banyak disukai, digemari oleh siapapun baik tua, muda laki –laki bahkan perempuan, permainan sepak bola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, fair play, bertanggung jawab dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan (PRATAMA 2017).

Olahraga ini diharuskan untuk selalu bergerak dan fokus, oleh karena itu olahraga sepak bola harus memiliki skill maupun daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik yang mumpuni di sepanjang pertandingan. Daya tahan memiliki peran penting pada saat bermain bertahan atau saat bermain menyerang dalam kurun waktu 2 x 45 menit waktu normal pada olahraga sepakbola(Wea, 2020)

Daya tahan otot merupakan kemampuan otot dalam menghadapi beban tahan dari dalam atau luar tubuh sehingga otot mampu berkembang dan beradaptasi melawan tahanan tersebut. Daya tahan kardiovaskular dibagi menjadi daya tahan aerobik dan anaerobik. Daya tahan aerobik berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dalam durasi yang lama dan menghindari peluang terjadinya kelelahan. Sedangkan daya tahan anaerobik berhubungan dengan kemampuan eksplosif tubuh dalam bergerak cepat dan berulang ulang dengan adanya selingan waktu istirahat. Seorang pemain

sepakbola harus memiliki daya tahan yang baik agar tidak mudah mengalami kelelahan.

Teknik dasar sepakbola merupakan salah satu elemen penting yang diberikan saat usia muda. Jika saat usia muda tidak terbentuk teknik dasar dengan baik maka kesalahan teknik itu akan permanen hingga dewasa. Oleh karena itu pelatih harus mengajarkan teknik dasar dengan benar, guna pencapaian prestasi dimasa mendatang. Ditinjau dari sisi fisiologis, kapasitas aerobik maksimal dianggap sebagai faktor yang mendukung dalam permainan sepakbola modern. Kapasitas aerobik para pemain sepakbola secara substansial berpengaruh terhadap kinerja teknis mereka dan pilihan taktis, (APRILIYANTO, 2019)

Metode latihan SSG (*small sided games*) dirasa memenuhi tuntutan tersebut, adanya unsur keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik memenuhi secara spesifik serta penggunaan waktu akan menjadi efektif. Prinsip spesifikasi akan memberikan manfaat yang maksimal manakala rangsangan latihan mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga sepakbola.

Latihan *small sided games* banyak digunakan dalam latihan sepakbola karena sifatnya yang multifungsi termasuk kemampuan dalam peningkatan intensitas bermain dibandingkan pertandingan dengan lapangan penuh, selanjutnya *small sided games* mengembangkan konten taktik bermain secara spesifik menjadi lebih baik, Latihan *small sided games* memberikan stimulus yang tinggi dalam peningkatan kondisi fisik dan

peningkatan teknik bermain, serta sangat direkomendasikan penggunaannya untuk pelatihan pemain sepak bola usia muda. (Mubarak & Mudzakir, 2020)

Metode latihan *small sided games* dirasa tepat bagi pemain usia muda, karena karakteristik latihan usia muda harus dimulai dari yang paling sederhana, dan mudah dilakukan sekaligus menyenangkan dengan unsur permainan. dalam banyak olahraga tim, *Small sided games* banyak digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan komponen kebugaran aerobik dan anaerobik dalam pemain, dengan permainan ini menunjukkan memberikan rangsangan fisiologis yang serupa dengan pelatihan interval (Owen et al., 2020).

Dalam bermain sepak bola kemampuan aerobik dan anaerobik digunakan dimana kemampuan aerobik digunakan pada saat pemain tidak dalam kondisi menyerang. Kemampuan anaerobik digunakan pada saat pemain menjalankan aktivitas dengan intensitas tinggi dalam durasi singkat, seperti pada saat membangun serangan (*Buid up*) dan pada saat serangan balik (*Counter attack*).

Penelitian ini berfokus pada aspek daya tahan anaerobik. Daya tahan anaerobik adalah kemampuan tubuh manusia yang bersumber dari proses yang tidak memerlukan oksigen dalam jangka waktu yang cukup singkat. Kerangka kerja anaerobik adalah proses untuk memberikan energi tanpa memasukkan oksigen. Daya tahan anaerobik atau stamina merupakan level daya tahan yang memiliki derajat diatas endurance (Jati Mahendra Krisna, Yunus, and Rahayuni 2023) . Memiliki daya tahan anaerobik yang bagus wajib dimiliki oleh semua atlet sepak bola agar kondisi fisik pemain dapat bertahan selama 45x2 menit waktu normal selama pertandingan berlangsung.

Salah satu metode latihan yang mulai banyak diterapkan dalam pelatihan sepak bola adalah metode *Small Sided Game* (SSG) dalam latihan *Small Sided Game* (SSG) ada dua metode latihan untuk melatih *Small Sided Game* (SSG) dimana latihan menggunakan bola dan tidak menggunakan bola disini saya menawarkan latihan menggunakan bola dimana latihan ini dilakukan dalam kelompok kecil (seperti 3v3 atau 4v4) dengan luas lapangan yang dibatasi. *Small sided game* meningkatkan jumlah sentuhan bola, partisipasi aktif setiap pemain, serta intensitas permainan, yang secara langsung melatih kemampuan fisik termasuk anaerobik. Metode latihan *Small sided games* dinilai sangat cocok untuk pemain muda, karena ciri-ciri latihan bagi generasi muda hendaknya dimulai dari hal-hal yang paling sederhana, mudah dilakukan, dan menyenangkan dengan mengedepankan unsur permainan (Mubarok and Mudzakir 2020).

Small-Sided Games (SSG) adalah metode latihan yang semakin populer dalam dunia sepak bola modern. Small-Side merupakan permainan yang dilakukan dalam kelompok kecil dengan pembatasan tertentu, seperti jumlah pemain, luas lapangan, dan aturan yang dimodifikasi. Metode ini telah terbukti memberikan manfaat fisiologis yang signifikan, termasuk peningkatan kapasitas anaerobik pemain (Effect et al. 2025). Setelah peneliti melakukan observasi pada Selasa, 8 April di SMP N 1 SUMBUL, sesuai dengan topik penelitian. Peneliti fokus pada ekstrakurikuler sepak bola peneliti mengamati bagaimana kondisi fisik (daya tahan) siswa pada saat latihan ekstrakurikuler sepak bola tersebut berlangsung, Seiring berjalannya ekstrakurikuler tersebut ada beberapa masalah yang terjadi diantaranya: 1) Pada saat berjalannya ekstrakurikuler tersebut ada beberapa siswa 5-

7 orang yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik (mudah merasa lelah) 2) Pada observasi hari selanjutnya ada beberapa siswa 3-5 siswa tidak sanggup dalam melakukan duel pada saat latihan berlangsung, Dari kejadian pada SMP N 1 SUMBUL peneliti berharap SSG(Small Sided Games) menjadi solusi untuk dapat mempengaruhi dan meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobik siswa SMP N 1 SUMBUL. Hasil observasi diatas peneliti lakukan selama 2 kali pertemuan ekstrakurikuler dimana ekstrakurikuler tersebut dilakukan satu minggu dua kali. Berdasarkan penjelasan yang ada peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh permainan sepak bola berbasis small sided game terhadap kemampuan anaerobik siswa SMP N 1 Sumbul.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar belakang Masalah dalam penelitian ini maka yang akan menjadi identifikasi masalah sebagai berikut

1. Tidak maksimalnya kemampuan anaerobik siswa
2. Pelatih jarang melaksanakan latihan kondisi fisik
3. Pelatih tidak pernahnya melakukan test anaerobik

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka ruang lingkup penelitian dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Peningkatan kemampuan Anaerobik
2. Metode latihan *Small Sided Game* (SSG) menggunakan bola
3. Penelitian dilakukan pada siswa SMP yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 1 Sumbul

1.4 Rumusan Masalah

Pada suatu penelitian tentu mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisa, dan diusahakan pemecahannya. Berdasarkan uraian tersebut maka rumusan masalah adalah "Bagaimana pengaruh permainan sepak bola berbasis *small sided game* terhadap kemampuan anaerobik siswa SMP N 1 SUMBUL?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis merumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini. Adapun rumusan masalah tersebut adalah "Untuk mengetahui pengaruh permainan sepak bola berbasis *small sided game* terhadap kemampuan anaerobik siswa SMP N 1 SUMBUL".

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan dampak positif dan manfaat bagi berbagai pihak. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1. **Bagi Pelatih dan Guru Olahraga:** Memberikan referensi dalam menyusun program latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan anaerobik siswa.
2. **Bagi Siswa:** Membantu meningkatkan performa fisik dalam permainan sepak bola serta memperbaiki daya tahan dan kecepatan.
3. **Manfaat Bagi Peneliti:** Peneliti juga akan mendapatkan pengalaman dan wawasan yang lebih mendalam terkait kebugaran jasmani, serta aplikasinya dalam dunia sepak bola, yang dapat berguna untuk penelitian- penelitian mendatang