BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gerak merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh individu tertentu untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Gerak juga dilakukan secara sistematis dan struktural untuk meningkatkan kebugaran individu. Bergerak merupakan salah satu ciri-ciri dari manusia sebagai mahluk hidup. Selanjutnya dengan bergerak manusia bisa melakukan aktivitas untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Salah satu aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh manusia didalam kehidupan sehari hari adalah olahraga.

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang sering dilakukan oleh manusia untuk meningkatkan kebugaran tubuh, mengisi waktu luang serta untuk menghilangkan rasa bosan sehingga olahraga menjadi kebutuhan penting bagi manusia untuk meningkatkan kebugaran dan juga kesehatan. Sesuai dengan zaman yang semakin berkembang demikian juga olahraga berkembang di zaman ini sehingga sangat memiliki dampak positif pada setiap individu mulai dari kalangan anak-anak hingga kalangan orang dewasa.

Selain untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan, olahraga juga dapat mempengaruhi tingkat psikologi dan menambah hubungan sosial atau relasi dengan orang lain. Olahraga secara rutin memiliki banyak manfaat bagi tubuh seperti membantu menjaga kesehatan tubuh dan terhindar dari serangan penyakit. Salah satu cabang olahraga yang sering dimainkan dan banyak diminati oleh masyarakat pada umumnya adalah sepak bola.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah populer hingga saat ini yang dimana permainan ini dimainkan oleh 11 orang pemain dilapangan dengan ukuran panjang 100 hingga 110 meter dan lebar 64 hingga 75 meter. Sepak bola adalah suatu cabang olahraga permainan yang tergolong olahraga tim, pemain dituntut untuk bekerja sama, Nusri (2019:31). Dalam permainan ini, setiap anggota tim harus berkolaborasi untuk menguasai bola, membangun serangan, dan mencetak gol ke gawang lawan. Selain keterampilan individu, seperti menggiring dan menendang bola, strategi serta komunikasi yang baik juga menjadi kunci keberhasilan sebuah tim. Hal inilah yang membuat sepak bola begitu menarik dan digemari oleh banyak orang di seluruh dunia. Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan kebugaran fisik yang tinggi (Rubiyatno, B, et al., 2023). Seorang pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang bagus ketika menjalani suatu kompetisi karena dengan waktu permainan yang relatif lama yaitu 2x45 menit maka dibutuhkan kemampuan fisik atau daya tahan yang tinggi untuk mendapat hasil yang maksimal.

Daya tahan merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh seseorang atau atlet untuk mencapai tujuan tertentu karena membutuhkan waktu yang lama khususnya saat latihan dan saat pertandingan. Daya tahan sudah tidak asing lagi bagi atlet-atlet olahraga khususnya dengan tingkat intensitas yang tinggi karena atlet yang memiliki daya tahan yang bagus akan dapat membantu tim untuk mendapat hasil yang bagus juga. Daya tahan yang bagus itu apabila seseorang mampu melakukan suatu aktivitas tanpa mudah merasakan kelelahan dan masih mampu melaksanakan aktivitas walaupun sudah kelelahan.

Daya tahan seorang pemain menjadi hal penting untuk mendukung kemampuan teknik dan taktik dalam permainan sepak bola. Memiliki daya tahan yang baik akan memungkinkan seluruh pemain akan bergerak aktif saat dilapangan baik saat bertahan ataupun saat menyerang tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain itu kemampuan daya tahan yang baik akan membantu tim dalam menjalankan taktik atau strategi bermain oleh pelatih misalnya dilakukan dengan *pressing* tinggi, bermain lebih agresif dan lain sebagainya.

Daya tahan berhubungan erat dengan sistem energi aerobik (O_2). Secara umum didalam tubuh terdapat 2 jenis sistem energi yaitu sistem energi aerobik dan sistem energi anaerobik. Sistem energi aerobik merupakan sistem yang menggunakan energi untuk bergerak dengan membutuhkan pasokan oksigen. Otot digunakan sebagai sistem kerja yang utama menjadi penghasil energi aerobik. Semakin besar kemampuan kinerja jantung, pembuluh darah serta pernafasan maka kinerja otot dan tulang akan semakin lama.

Sedangkan sistem anaerobik merupakan sistem energi yang tidak membutuhkan pasokan oksigen karena sistemnya memiliki gerakan cepat dan maksimal sehingga paru-paru tidak memasukkan oksigen ke otot-otot tertentu. Apabila seseorang mempunyai sistem aerobik yang baik maka akan memiliki daya tahan yang tinggi juga. Hal tersebut ditandai dengan besarnya oksigen (O_2) yang diolah didalam tubuh atau yang sering disebut dengan *VO_2 Max*.

VO_2 Max merupakan volume oksigen maksimal yang digunakan oleh tubuh seseorang dalam satuan liter/menit. *VO_2 Max* juga merupakan indikator utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet apalagi dicabang olahraga yang memiliki intensitas yang tinggi. Salah satu cabang olahraga yang membutuhkan

VO_2 Max yang tinggi adalah cabang olahraga sepak bola. Kemampuan *VO_2 Max* pemain sepak bola harus bagus karena durasi permainan yang relatif lama dan membutuhkan stamina yang kuat agar tidak mudah mengalami kelelahan yang berlebihan saat pertandingan. Tingkat *VO_2 Max* yang tinggi mencerminkan daya tahan aerobik yang optimal, sehingga pemain sepak bola dapat berlari dengan intensitas tinggi dalam waktu lebih lama tanpa cepat merasa lelah. (Mubarok & Kharisma, 2022).

SMA Negeri 1 Pollung merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Ekstrakurikuler sepak bola ini dibentuk sebagai wadah bagi seluruh siswa untuk mengasah bakat dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini terdapat beberapa prestasi yang diraih melalui berbagai kompetisi yang diikuti baik dari dalam kabupaten/kota ataupun luar kabupaten/kota pada saat sebelum *Corona Virus Disease* (COVID) yaitu Juara III PORKAB Tahun 2016, Juara I HKBP CUP 2 Tahun 2017, Juara II HKBP CUP 3 Tahun 2018.

Sebelum masuknya pandemi COVID, SMA Negeri 1 Pollung menjadi salah satu sekolah yang memiliki prestasi dibidang sepak bola. Namun, jika dibandingkan dengan tahun setelah COVID hingga saat ini SMA Negeri 1 Pollung sudah sangat minim mendapatkan prestasi dibidang cabang olahraga sepak bola. Hal tersebut terbukti dari beberapa kompetisi yang diikuti dan tidak mendapatkan hasil yang maksimal. Hasil yang didapatkan diakibatkan oleh masalah-masalah yang dihadapi seperti menurunnya kondisi fisik dan motivasi pemain. Adanya keterbatasan bermain dan kurangnya pengalaman bermain mengakibatkan penurunan kondisi fisik dan teknik permainan sehingga

berdampak kepada regenerasi atau pemain muda selanjutnya yang mengakibatkan penuruan prestasi sepak bola di SMA N 1 Pollung.

Berdasarkan hal tersebut peneliti melakukan observasi ketempat latihan ekstrakurikuler sepak bola SMA N 1 Pollung dan melihat kemampuan daya tahan yang kurang saat bermain dilapangan. Kemampuan daya tahan (*VO_2 Max*) menjadi salah satu hal yang diperlukan dalam permaian sepak bola Untuk mencapai prestasi. Sehingga dengan hal tersebut peneliti melakukan tes *bleep test* untuk mengetahui kemampuan daya tahan para pemain. Setelah mendapat hasil tes *bleep test*, peneliti melihat bahwa kemampuan daya tahan (*VO_2 Max*) siswa ekstrakurikuler berada dikategori sangat rendah.

Mengetahui kemampuan *VO_2 Max* siswa yang rendah dan *VO_2 Max* adalah hal penting dalam permainan sepak bola maka peneliti akan memberikan latihan *Small Sided Games* terhadap siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Pollung untuk meningkatkan kemampuan *VO_2 Max* nya. Berdasarkan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan *VO2 Max* Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Pollung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, maka identifikasi masalah pada penelitian adalah:

1. Kemampuan *VO_2 Max* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA N 1 Pollung masih rendah
2. Kurangnya variasi latihan sehingga menimbulkan rasa malas dan jenuh pada siswa khususnya latihan daya tahan

3. Kurangnya fasilitas untuk latihan
4. Mudah merasa kelelahan ketika dilakukan *games* / permainan disaat latihan
5. Kurangnya durasi atau waktu untuk melakukan latihan fisik
6. Kurangnya turnamen sepak bola saat dan setelah Covid

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini berfokus pada masalah-masalah yang ingin dipecahkan sehingga penelitian ini menitikberatkan pada bagaimana pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan VO_2 *Max* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA N 1 Pollung.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan VO_2 *Max* siswa esktrakurikuler sepak bola SMA N 1 Pollung?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan VO_2 *Max* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA N 1 Pollung.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian berdasarkan tujuan penelitian diatas adalah sebagai berikut :

1. Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam peningkatan VO_2 *Max* sepak bola bagi pembaca
2. Dapat dijadikan bahan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian berikutnya.

3. Dapat dijadikan pelatih/guru olahraga sebagai pertimbangan untuk latihan daya tahan
4. Dapat dijadikan sebagai evaluasi bagi pelatih/guru olaraga melalui data yang didapat
5. Diharapkan melalui latihan ini dapat berguna dalam peningkatan *VO_2 Max* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA N 1 Pollung.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY