

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga sepak bola merupakan salah satu permainan yang memasyarakat dan digemari hampir semua orang. Orang bukan saja gemar memainkannya tetapi juga gemar menontonnya, mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa. Pada saat sekarang sebagian lahan yang kosong mereka gunakan sebagai tempat bermain sepak bola, bahkan kadang-kadang sawah yang kering pun digunakan sebagai tempat lapangan bermain sepak bola. Justru itulah di Indonesia khususnya sepak bola merupakan permainan yang merakyat (nasional) yang sudah mulai berkembang di seluruh pelosok.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga merupakan suatu tujuan akhir yang harus dicapai dalam suatu kegiatan olahraga. Suatu prestasi bukan lagi milik perorangan, tetapi sudah menyangkut harkat dan martabat suatu bangsa. Untuk mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa serta untuk mencapai prestasi yang diharapkan haruslah dimulai dari kesegaran jasmani. Tanpa kesegaran jasmani yang prima atlet tidak akan berhasil memperoleh prestasi walaupun memiliki keterampilan dan taktik yang baik. Ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani yang baik berhubungan dengan prestasi olahraga, disamping hal-hal lain.

Sehubungan dengan pencapaian prestasi, tidak akan terlepas dari kondisi fisik yang baik dan latihan. Kondisi fisik yang baik akan besar pengaruhnya untuk pencapaian prestasi.

Harsono (1988:153) mengemukakan bahwa: “Jika seseorang mempunyai kondisi fisik yang baik maka akan ada pengaruhnya terhadap :

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan kondisi fisik.
3. Ekonomi gerak yang baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Penerapan latihan kondisi fisik haruslah terprogram secara sistematis, terarah, dan berkesinambungan, serta ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan tubuh. Dalam pencapaian prestasi olahraga, seorang atlet haruslah memiliki kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, daya tahan, power, kelentukan, dan kondisi fisik lainnya.

Salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet adalah kemampuan daya tahan jantung paru. Artinya semakin baik daya tahan jantung paru seseorang maka dia akan mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama dan tetap dapat berkonsentrasi selama beraktifitas.

Kemampuan daya tahan jantung paru pada umumnya banyak dibutuhkan pada semua cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga sepak bola. Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, tiap regu jumlahnya 11 orang. Permainan sepak bola dimainkan dalam waktu yang cukup lama yaitu 2 x 45 menit, sehingga seorang

atlet sepak bola harus mempunyai daya tahan jantung paru yang prima agar dapat bermain dengan konstan sampai akhir pertandingan. Dalam permainan sepak bola seorang pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola dan mempunyai kemampuan daya tahan jantung paru yang baik agar dapat memainkan bola dalam waktu yang lama, mengejar bola, menggiring bola, mengoper bola dengan tepat dan tetap dapat berkonsentrasi sehingga dia dapat menciptakan gol dan memperoleh kemenangan.

Karakteristik olahraga Sepak bola adalah setiap pemain memerlukan persentase sistem energi utama yaitu ATP-PC dan LA sebesar 60%, LA dan O₂ sebesar 20% serta 20% untuk O₂ (Foss dan Keteyian.1998). Peni Mutalib (1984: 1) Menyatakan bahwa "Bagaimana juga kemampuan teknik permainan seorang pemain harus ditunjang oleh kondisi fisik yang prima". Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dikatakan bahwa seorang pemain sepak bola tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi, bila tidak ditunjang oleh komponen kondisi fisik dan teknik yang baik.

Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepak bola akan dapat bermain dengan baik di segala posisinya A. Sarumpaet, dkk. (1992 : 17). Seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola tidak akan bisa menjadi pemain yang baik. Adapun teknik dasar bermain sepak bola yang perlu dikuasai oleh para pemain menurut A. Sarumpaet, dkk. (1992 : 17) adalah : a) Menendang bola, b) Menggiring bola, c) Menahan dan

menghentikan bola, d) Menyundul bola, e) Melempar bola, f) Merampas dan merebut bola.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan penulis terhadap pemain sepak bola Formula FC Kecamatan Namorambe, untuk daya tahan jantung paru dengan menggunakan tes lari 15 menit didapat dari 15 sampel diketahui nilai rata-rata daya tahan jantung parunya 31,1 dengan kategori sedang . Begitu juga dengan tes keterampilan bermain bola meliputi *passing* dan *dribbling* diketahui nilai rata-ratanya 39,4 dengan kategori kurang.

Dari keterangan dan hasil tes awal tersebut, maka penulis ingin mencoba untuk meningkatkan kemampuan daya tahan jantung paru dan keterampilan dasar bermain bola pemain Formula FC dengan memberikan metode-metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan dan keterampilan dasar bermain bola para pemain Formula FC, yaitu dengan memberikan bentuk latihan *Small Side Games*. Ada berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan jantung paru antara lain: *Jogging*, *Fartlek*, *Countinuous running*, *Cross country*, *Interval Training* dan latihan *small side games*. Alasan untuk memilih latihan *Small Side Games* ini adalah karena bentuk latihan ini belum pernah diterapkan oleh pelatih Formula FC Kecamatan Namorambe. *Small side games* adalah suatu bentuk latihan bermain yang dilakukan dengan berbagai pembatas, pembatas tersebut meliputi luas lapangan, jumlah pemain, lamanya latihan dan syarat atau peraturan permainan khusus dimana latihan ini dapat meningkatkan keterampilan teknik bermain. Hennes Wesweller adalah seorang pelatih yang pertama kali memperkenalkan latihan *small side games*.

Mengingat daya tahan jantung paru dan keterampilan teknik bermain sangat berperan penting dalam permainan sepak bola, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *small side games* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan jantung paru dan keterampilan dasar bermain sepak bola pemain Formula FC kecamatan namorambe”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah diutarakan pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: 1) Faktor-Faktor apa saja yang mempengaruhi daya tahan jantung paru? 2) Apakah ada pengaruh latihan terhadap peningkatan daya tahan jantung paru? 3) Apakah faktor jenis olahraga mempengaruhi daya tahan jantung paru? 4) Apakah latihan *small side games* dapat meningkatkan daya tahan jantung paru? 5) Jenis latihan yang bagaimana yang dapat meningkatkan daya tahan jantung paru? 6) Apakah latihan *small side games* mempengaruhi keterampilan bermain bola? 8) Apakah latihan *small side games* mempengaruhi daya tahan jantung paru? 9) Apakah keterampilan bermain bola dipengaruhi oleh daya tahan jantung paru? 10) Apakah latihan *small side games* mempengaruhi keterampilan bermain bola dan daya tahan jantung paru?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan interpretasi yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah: “Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Peningkatan Kemampuan

Daya Tahan Jantung Paru dan Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Pemain Formula FC Kecamatan Namorambe”. Adapun keterampilan bermain bolanya dibatasi hanya membahas *passing* dan *dribbling*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Apakah ada Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru dan Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Pemain Formula FC Kecamatan Namorambe?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian pada rumusan masalah maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru Pemain Formula FC Kecamatan Namorambe.
2. Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Pemain Formula FC Kecamatan Namorambe.

F. Manfaat Penelitian

Setelah peneliti mengetahui dan menemukan hasil penelitian, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Informasi bagi pemain Formula FC tentang pengaruh latihan *small side games* dalam meningkatkan daya tahan jantung paru dan menerapkannya dalam program latihan.
2. Informasi bagi pemain Formula FC tentang pengaruh latihan *small side games* dalam meningkatkan keterampilan bermain bola dan menerapkannya dalam program latihan.
3. Sebagai panduan bagi pelatih dalam meningkatkan daya tahan jantung paru dan keterampilan bermain bola dengan menerapkan bentuk latihan *small side games*.
4. Bahan masukan bagi ilmuan olahraga tentang bagaimana cara meningkatkan daya tahan jantung paru dan keterampilan bermain bola.