

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan sebagai suatu hiburan bahkan suatu permainan untuk peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah, instansi atau negara. Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya teknik dasar atau taktik dan strategi yang baik, kondisi fisik yang prima, mental bertanding dan kerjasama yang baik dan rapi di antara lini.

Dilihat dari karakteristik sepak bola sebagai olahraga beregu, maka diperlukan kerjasama yang baik sestiap pemain itu. Dalam satu tim sepak bola yang berjumlah 11 orang pemain itu. Pemain sepak bola harus memiliki kemampuan teknik yang baik. Permainan sepak bola saat ini merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton. Dengan durasi 2 kali 45 menit, banyak kemampuan teknik dan gaya permainan ditampilkan oleh seorang pemain. Disamping itu kemampuan fisik merupakan kemampuan dasar yang dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain akan lebih memiliki rasa percaya diri yang tinggi apabila memiliki kemampuan fisik yang prima.

Manusia dalam setiap detiknya membutuhkan O₂ untuk kelangsungan hidupnya secara rata-rata manusia tidak dapat mempertahankan hidupnya tanpa

udara selama kurang tiga menit. Kemampuan fisik atlet sepak bola memegang peranan yang sangat penting dalam program kegiatan latihan. Guna mencapai hasil yang maksimal. Kemampuan fisik ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan memungkinkan pemain bola untuk mencapai prestasi yang lebih baik dalam bertanding.

Oleh karena itu untuk menjadi pemain yang profesional, maka seorang pemain sepak bola dituntut untuk mempunyai teknik, fisik, taktik, strategi dan mental yang baik. Diantara teknik, taktik, dan mental, kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam upaya terjun ke dunia profesional, karena kondisi fisik di anggap sebagai faktor dasar bagi seorang pemain sepak bola untuk dapat bertanding dengan baik. Latihan kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam program latihan, terutama atlet yang berprestasi. Hal ini karena latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang secara sistematis, terencana, dan progresif yang bertujuan untuk meningkatkan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar prestasi pemain tunas muda meningkat.

Harsono (1988:153) menyatakan dalam buku coaching, kalau kondisi fisik pemain baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kecepatan.

3. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Kondisi fisik adalah faktor penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi. Pemain yang memiliki kondisi fisik bagus akan lebih siap dalam menghadapi proses latihan maupun pertandingan.

Salah satu unsur kondisi fisik yang harus diperhatikan adalah VO_2Max yang merupakan indikator kemampuan komponen daya tahan. Pada kerja maksimal sumber energi adalah aerobik dan anaerobik. Kapasitas anaerobik sangat terbatas. Komponen ini merupakan bagian sangat penting dan sangat diperlukan dalam pertandingan. Dengan memiliki VO_2Max yang memadai seorang pemain akan mampu tampil prima dengan kemampuan terbaiknya.

Untuk menjadi pemain sepak bola dibutuhkan VO_2Max yang baik karena pertandingan berlangsung dalam waktu yang lama. Menurut Pate, Mc Clenaghan, Rotella (1993:225) “ VO_2Max adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama berolahraga, dalam hal ini VO_2Max mengacu pada kecepatan pemakaian oksigen, bukan sekedar banyaknya oksigen yang dipakai”.

Sedangkan dari sumber yang lain menyebutkan bahwa VO_2Max adalah indikator volume maksimal paru-paru yang menggambarkan kondisi seseorang. Komponen ini bagian yang sangat penting untuk setiap pemain sepak bola. Namun, perlu disadari bahwa VO_2Max bukan satu-satunya faktor penentu prestasi pemain sepak bola ketika sedang bertanding. Hal ini karena pada dasarnya semua

kondisi fisik sangat saling mendukung dan berhubungan terhadap penampilan seorang pemain ketika sedang bertanding.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang berlangsung relatif lama yaitu 90 menit dalam waktu normal dan bisa mencapai 120 menit di masa perpanjangan waktu. Oleh karena itu dibutuhkan VO_2Max yang memadai untuk menunjang penampilan setiap pemain.

Untuk meningkatkan VO_2Max pemain sepak bola Tunas Muda perlu diramu suatu bentuk latihan yang membuat pemain tetap bugar dalam melakukan pergerakan aktif di lapangan. Ada berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan VO_2Max pemain sepak bola, diantaranya latihan sirkuit training, lari 2,4 km, lari akselerasi, latihan interval, lari kontinu dan latihan *small sided game*.

Small sided 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*.

Fakta yang terjadi dilapangan adalah tingkat VO_2Max pemain sepak bola Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau umumnya masih kurang, ini dapat dilihat pada mobilitas pemain dalam melakukan pergerakan tanpa bola maupun pergerakan pada saat ada bola masih sangat terbatas. Padahal sebagai seorang

pemain sepak bola yang handal harus memiliki VO_2Max yang baik untuk melakukan pergerakan tanpa bola maupun pergerakan dengan ada bola.

Fakta lain yang terjadi pada tahun 2013 adalah kekalahan yang dialami ketika bertanding melawan Kecamatan Beringin di Perempat Final pada ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) tingkat Kabupaten Deli Serdang. Jika dilihat dari faktor teknik pemain Tunas Muda masih imbang dari kecamatan Beringin yang di wakili (PORSID), namun teknik sukar diaplikasikan jika tidak ditunjang dengan VO_2Max yang baik. Ini terlihat dari beberapa pemain memberikan kode kepada pelatih untuk segera diganti padahal pertandingan baru babak pertama.

Bertolak dari penjelasan dan uraian yang ada dalam latar belakang masalah, mengingat pentingnya peningkatan VO_2Max dalam permainan sepak bola maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang, **“Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan VO_2Max Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau”**.

B. Idehtifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan VO_2Max pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau?

2. Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan VO_2Max pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau?
3. Sejauh mana pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan VO_2Max pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari interpretasi yang salah, dan sebagai pembatasan masalah dalam penelitian yang dilakukan, maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan VO_2Max Pada Pemain Sepak Bola Tunas Muda.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu sebagai berikut :

Bagaimana Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan VO_2Max Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap peningkatan VO_2Max Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau.

F. Manfaat Penelitian

Dari kegiatan penelitian yang akan dilakukan ini, akan memberikan manfaat pada pengembangan ilmu di bidang olahraga. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat:

1. Kepada pemain sepak bola Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau agar menjaga dan meningkatkan $VO_2 Max$ dengan latihan *small side games* untuk memperoleh prestasi yang maksimal.
2. Masukan kepada pelatih dan pembina olahraga, khususnya pemain sepak bola Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau agar latihan *small side games* dimasukkan dalam program latihan untuk meningkatkan $VO_2 Max$.
3. Sebagai masukan untuk peneliti lainnya yang ingin meneliti tentang penelitian ini dengan menggunakan variabel yang lebih kompleks.