

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat serta sebagai hiburan untuk menontonnya dikarenakan menyaksikan seorang pemain berlari mengejar dan menggiring bola untuk dimasukkan ke gawang lawan. Permainan sepakbola juga menuntut adanya kondisi fisik yang baik, teknik dasar sepakbola yang benar, mental bertanding dan kerjasama tim. Kemampuan fisik merupakan kemampuan dasar yang di miliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain akan lebih memiliki rasa percaya diri yang tinggi apabila memiliki kemampuan fisik yang prima.

Demi tercapainya sebuah harapan, perlu dilakukan pembinaan secara mendasar dan bertahap sehingga tujuan yang jelas akan dicapai. Mulai dari sekolah sepakbola (SSB) junior, remaja, hingga tingkat senior. Karena dengan lemahnya pembinaan tingkat dasar dapat mengakibatkan dampak yang sangat merugikan terhadap pembinaan tahap selanjutnya. Oleh karena itu, dengan maraknya SSB di berbagai daerah Indonesia termasuk salah satunya di kota Pematangsiantar membuktikan bahwa masyarakat memiliki perhatian yang tinggi terhadap pembinaan sepakbola usia dini.

SSB ialah sarana yang tepat untuk melakukan pembinaan atlet sepakbola usia dini. Karena, SSB ialah tempat anak-anak akan di latih fisik dan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola. SSB Baracuda Siantar merupakan wadah bagi

generasi muda anak Siantar yang ingin bermain sepakbola dengan baik dan benar. SSB Baracuda Siantar didirikan pada tahun 2012 yang dibentuk oleh Bapak Rinaldi Iskandar Damanik dan Bapak Alnovriady, S.Pd sehingga dengan keberadaan SSB ini diharapkan mampu mencetak pemain sepakbola yang berkualitas kedepannya dan bisa bermain di level nasional.

Menurut Pate (1993: 225)  $VO_2$  Maks. adalah tempo tercepat di mana seseorang dapat menggunakan oksigen selama berolahraga. Dalam hal ini  $VO_2$  Maks. mengacu pada kecepatan pemakaian oksigen, bukan sekedar banyaknya oksigen yang dipakai. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan  $VO_2$  Maks. yang baik untuk menunjang penampilan setiap pemain sepakbola. Tidak hanya  $VO_2$  Maks. pemain juga harus menguasai teknik dasar sepakbola seperti pendapat Ardi Nusri (2019: i), teknik dasar dalam sepakbola yaitu: *passing, receiving, dribbling, heading, dan shooting*.

Dalam meningkatkan  $VO_2$  Maks. pemain SSB Baracuda Siantar perlu dibentuk suatu latihan yang membuat pemain tetap bugar dalam melakukan pergerakan aktif di lapangan. Ada berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan  $VO_2$  Maks. pemain sepakbola, di antaranya latihan *interval training, continuous running, fartlek*. Saya mencoba latihan *small sided games (SSG)* karena pelatih SSB Baracuda Siantar belum pernah menerapkan kepada pemain usia 14 tahun.

Menurut Snow (2011: 5) SSG adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit daripada permainan yang sesungguhnya yaitu 11 lawan 11. Permainan dengan 3 lawan 3, 4 lawan 3, dan 4

lawan 4 salah satu contoh permainan ini. Berkaitan dengan maraknya penggunaan metode latihan SSG, maka peneliti ingin mengetahui manfaat latihan tersebut. Pertanyaan yang timbul kaitannya dengan metode latihan SSG terhadap peningkatan  $VO_2$  Maks. dan teknik dasar sepakbola SSB Baracuda Siantar.

Setelah saya lihat dan amati di lapangan adalah masih banyak anak-anak SSB Baracuda Siantar melakukan teknik dasar sepakbola masih jauh dari harapan. Ini dapat di lihat saat pemain dalam melakukan operan bola kepada temannya, masih banyak anak-anak tersebut melakukan operan tidak pas kepada temannya. Tidak hanya operan, saat temannya menerima bola masih banyak juga dari mereka belum baik dalam mengontrol bola. Fakta lain yang terjadi adalah tim SSB Baracuda Siantar harus kalah di semifinal Liga Muda U-14 Siantar-Simalungun di Bridgestone yang sebelumnya unggul 1-0 di babak pertama, namun tim tuan rumah bisa membalikkan skor 2-1. Diduga salah satu penyebabnya adalah mereka memiliki  $VO_2$  Maks. yang rendah.

Berdasarkan observasi awal tanggal 26 Agustus 2019 yang dilakukan penulis terhadap pemain SSB Baracuda Siantar untuk nilai rata-rata  $VO_2$  Maks. dengan menggunakan *bleep tes* dari 15 sampel ialah 28,2 ml/kgBB/menit dengan kategori sangat kurang. Begitu juga teknik dasar sepakbola meliputi: *passing* dan *stopping* nilai rata-ratanya 42,01, *heading* nilai rata-ratanya 40,90, *dribbling* nilai rata-ratanya 45,48, *shooting* nilai rata-ratanya 42,22.

Berdasarkan dari penjelasan dan uraian di atas dan mengingat pentingnya peningkatan  $VO_2$  Maks. dan teknik dasar dalam permainan sepakbola maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang, “Pengaruh Latihan

*Small Sided Games Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub> Maks. dan Teknik Dasar Sepakbola Pada Siswa Usia 14 tahun SSB Baracuda Siantar Tahun 2019*”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. VO<sub>2</sub> Maks. yang dimiliki siswa SSB diduga masih rendah.
2. Teknik dasar yang dimiliki siswa SSB masih jauh dari harapan.
3. Siswa tidak serius dalam mengikuti latihan dikarenakan jenuh dengan latihan yang monoton dan membosankan.
4. Apakah melalui metode latihan SSG dapat meningkatkan VO<sub>2</sub> Maks. dan teknik dasar sepakbola pada siswa SSB Baracuda Siantar?

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka permasalahan yang akan di bahas dalam penelitian ini dibatasi pada : “Pengaruh latihan SSG terhadap peningkatan VO<sub>2</sub> Maks. dan teknik dasar sepakbola pada siswa usia 14 tahun”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan di teliti yaitu:

1. Apakah ada pengaruh signifikan latihan SSG terhadap peningkatan VO<sub>2</sub> Maks. pada siswa usia 14 tahun SSB Baracuda Siantar ?

2. Apakah ada pengaruh signifikan latihan SSG terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola pada siswa usia 14 tahun SSB Baracuda Siantar ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah maka penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan SSG terhadap peningkatan  $VO_2$  Maks. dan teknik dasar sepakbola pada siswa usia 14 tahun SSB Baracuda Siantar.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian tentunya harus membawa manfaat. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa SSB

Siswa SSB dapat mengetahui sejauh mana  $VO_2$  Maks. dan teknik dasar dapat ditingkatkan dengan SSG.

2. Bagi pelatih

Sebagai bahan masukan agar dapat mengoptimalkan program latihan dengan SSG dalam peningkatan  $VO_2$  Maks. dan teknik dasar sepakbola pada siswa SSB.

3. Bagi orang tua dan masyarakat umum

Sebagai penambahan wawasan pengetahuan bahwa SSG dapat meningkatkan  $VO_2$  Maks. dan teknik dasar siswa SSB.