

## BAB I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang digemari di dunia. Semua orang hampir menyukai olahraga sepakbola baik sebagai pemain atau hanya penonton, hal ini yang menyebabkan sangat digemarinya olahraga sepakbola di dunia.

Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan dengan tim yang dilakukan pada lapangan terbuka dengan cara menendang bola yang bertujuan untuk membuat gol ke gawang lawan (Mahmuddin, Ahmad tarmizi, 2017). Dalam permainan sepakbola sendiri memiliki teknik – teknik dasar yang diantaranya passing, dribling, shooting, heading, dll (Sucipto dkk, 2000: 17). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik salah satunya adalah kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan hasil analisis pertandingan performa pemain saat bertanding menunjukkan sepakbola merupakan olahraga yang diklasifikasikan sebagai olahraga yang mempunyai intensitas tinggi (Alexandre, et.al, 2012). Menurut Reilly dalam Rodenaz (2015) Selama permainan berlangsung, setiap pemain akan menemukan situasi melompat, *dribbling the ball*, *shooting the ball*, berlari dengan kecepatan yang berbeda-beda, *running with the ball*, lari berbelok arah, *sliding tackle*, menguasai bola di bawah tekanan lawan. Situasi tersebut menunjukkan bahwa tidak sedikit faktor yang memberikan pengaruh terhadap setiap pemain

(fisik, teknik, taktik) dan pentingnya untuk mengembangkan kondisi tersebut untuk mencapai performa selama pertandingan.

Keadaan kondisi fisik yang baik sangat perlu diperhatikan sebagai fondasi dalam menopang performa lainnya bagi setiap pelaku olahraga sepakbola. Keadaan kondisi fisik yang tidak baik tentunya akan memberikan dampak tidak baik juga terhadap penampilan teknik dan taktiknya. Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak otot (*muscular power*), ketepatan (*accuracy*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*) adalah sepuluh macam kondisi fisik yang perlu dikembangkan menurut (Sajoto, 1995: 8). Daya tahan merupakan salah satu kondisi fisik yang wajib dimiliki setiap pemain. Muzakir (2013) menyebutkan bahwa pemain non penjaga gawang biasanya berlari sejauh 10-12 km dalam satu pertandingan. Posisi gelandang menjadi pemain dengan jarak tempuh lari paling jauh yakni 12 km di tiap pertandingan. Dengan intensitas sepakbola yang tinggi, jarak tempuh berlari yang jauh, konsekuensi logisnya adalah setiap pemain minimal memiliki tingkat VO<sub>2</sub>max berada pada kategori baik supaya dapat bermain dengan *pressing* tinggi saat bertahan, maupun menguasai bola secara baik selama 90 menit saat menyerang.

Irianto (2004: 23) menyatakan daya tahan jantung paru atau biasa disebut juga *cardio respiratory*. *Cardio respiratory* merupakan kemampuan fungsi jantung dan paru-paru dalam mendistribusikan oksigen untuk bekerja di sistem otot pada jangka waktu yang relatif tidak sebentar atau lama. Individu yang memiliki daya tahan jantung dan paru-paru baik, tidak mudah kelelahan yang

ketika melaksanakan berbagai aktivitas fisik. Kualitas daya tahan jantung dan paru-paru ini dapat ditunjukkan dengan VO<sub>2</sub>max, yaitu merupakan banyaknya oksigen paling banyak yang bisa dikonsumsi dalam satuan ml/kgbb/menit. Kondisi daya tahan fisik atau daya tahan aerobik yang baik atau VO<sub>2</sub>max yang tinggi adalah aspek yang diutamakan dalam olahraga sepakbola.

Dari observasi yang dilaksanakan sebelumnya oleh peneliti pada saat latihan dan pertandingan SSB Putra WMC Serdang Bedagai ternyata banyak anak-anak yang memiliki VO<sub>2</sub>max yang kurang baik, pernyataan tersebut juga dibuktikan dengan hasil uji yang diberikan terhadap anak-anak SSB Putra WMC. Hasil tes yang dilakukan dengan menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)* menunjukkan tingkat VO<sub>2</sub>Max siswa SSB Putra WMC berada pada kriteria kurang sekali dengan rata-rata 31,47 ml/kgbb/menit. Tingkat VO<sub>2</sub>max yang kurang baik ini menyebabkan tingkat konsistensi dalam pertandingan tidak dapat dipertahankan. Menurut Ario (2016) VO<sub>2</sub>max untuk seorang atlet merupakan nyawa dari performa untuk memajukan kinerja fisik yang baik. VO<sub>2</sub>max seorang atlet harus lebih tinggi dari pada orang-orang biasa. Dengan demikian atlet harus melakukan latihan untuk meningkatkan VO<sub>2</sub>max yang dimiliki.

Menurut Syafruddin (2012) Training atau latihan merupakan keseluruhan sistem persiapan olahragawan secara fisik, teknik, taktik, serta mental (psikis) yang disusun secara teratur juga sistematis untuk meluaskan kemampuan orang yang melakukan latihan. Latihan *Small Sided Games* menurut Putera (2010) adalah latihan yang sangat berkembang, dengan memberikan kondisi pada pertandingan sebenarnya sehingga menyebabkan pemain memperoleh penguasaan

aspek fisik, teknik, serta taktik sekaligus. Pendapat lain oleh Luxbacher (2004) menyatakan *Small Sided Games* adalah aktifitas yang terdapat dalam latihan yang hampir sama dengan permainan sepakbola sebenarnya.

Berdasarkan dari penjelasan diatas, sangat dibutuhkannya kemampuan VO2max dalam sebuah permainan sepakbola maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* 2 v 2 + 4 Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Siswa SSB Putra WMC Serdang Bedagai Tahun 2021”

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh SSB Putra WMC Serdang Bedagai
2. Metode latihan latihan monoton dan belum maksimal yang diberikan oleh pelatih
3. Kurang luasnya pengetahuan pelatih tentang latihan *Small Sided Games*
4. Kurang luasnya pengetahuan pelatih tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan VO2max
5. Belum adanya penelitian dan belum diketahui pengaruh latihan *Small Sided Games* 2 v 2 + 4 terhadap Peningkatan VO2max pada siswa SSB Putra WMC Serdang Bedagai.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Supaya masalah di dalam penelitian ini tidak melebar, maka dari itu dibutuhkan batasan-batasan masalah agar ruang lingkup penelitian menjadi terfokus. Pembatasan masalah digunakan supaya penelitian lebih jelas, terfokus, dan tidak lari dari tujuan pokok penelitian. Dikarenakan alasan tersebut, penulis memfokuskan kepada pembatasan masalah dalam konteks permasalahan yakni pengaruh latihan *Small Sided Games* 2 v 2 + 4 terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>max pada siswa SSB Putra WMC Serdang Bedagai Tahun 2021.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah yang telah dituliskan sebelumnya maka didapati rumusan masalah yakni “Adakah pengaruh latihan *Small Sided Games* 2 v 2 + 4 terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>max pada siswa SSB Putra WMC Serdang Bedagai Tahun 2021?”.

### 1.5 Tujuan Penelitian

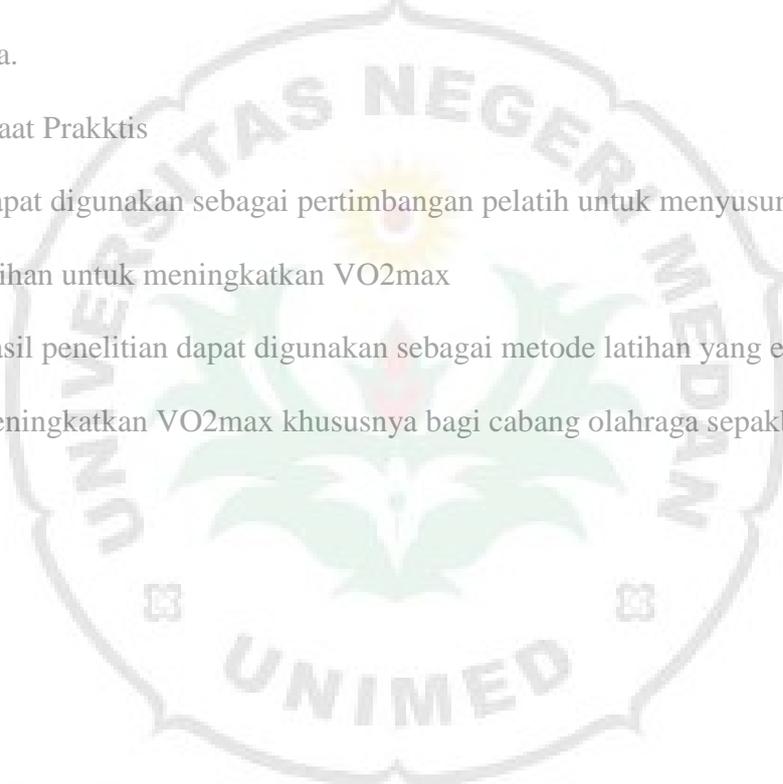
Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Small Sided Games* 2 v 2 + 4 terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>max pada siswa SSB Putra WMC Serdang Bedagai Tahun 2021.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan bisa memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun beberapa manfaat yang penulis harapkan adalah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Memperbanyak wacana tentang pengaruh latihan *Small Sided Games 2 v 2 + 4* terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>max
  - b. Hasil dari penelitian ini dapat diperuntukan sebagai tambahan pemikiran dalam menyempurnakan konsep ataupun implementasi dari teori yang telah ada.
2. Manfaat Praktis
- a. Dapat digunakan sebagai pertimbangan pelatih untuk menyusun program latihan untuk meningkatkan VO<sub>2</sub>max
  - b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai metode latihan yang efektif dalam meningkatkan VO<sub>2</sub>max khususnya bagi cabang olahraga sepakbola.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY