

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang tergolong dalam permainan bola besar. Dimana sepakbola sangat populer hampir di seluruh dunia. Demikian juga di Indonesia, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari dan berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat. Disamping menarik karena dimainkan secara tim kelompok kemudian dituntutnya kerjasama dalam tim tersebut. Permainan sepakbola dilakukan oleh dua tim yang setiap tim berjumlah sebelas orang.

Pada saat sekarang ini masyarakat Indonesia sangat antusias untuk bermain sepakbola, hampir tidak mengenal usia mulai dari yang muda sampai yang tua, oleh karena banyaknya peminat maka banyaknya juga pemantau dan pemerhati olahraga yang membuat klub-klub yang menjadi wadah tempat menyalurkan bakat dari peminat sepakbola, yang bertujuan untuk menciptakan generasi-generasi penerus atlet sepakbola yang berprestasi dan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Menurut Prof. Soedjatmo Soemowardoyo menyatakan bahwa :

Apabila seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik berarti ia memiliki kesehatan yang baik pula, maka dengan demikian akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan baik, yang artinya bila seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik dia akan dapat melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan dalam arti masih punya tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Lebih banyak O_2 digunakan berarti lebih besar kapasitas oksigen untuk menghasilkan energi dan kerja, yang berarti daya tahan lebih besar. Dari pengamatan peneliti dilapangan, dan konsultasi dengan pelatih sepakbola SMA NEGERI 8 PADANG dengan hasil tes $VO_2 Max$ awal ternyata hasil dari keseluruhan dengan rata-rata berjumlah 39.41 dari 20 orang sampel dilapangan yang mempunyai $VO_2 Max$ dikatakan kurang sekali. Untuk itu penulis ingin mengetahui penyebab dari masalah yang dihadapi pemain tersebut. Diduga salah satu penyebabnya adalah mereka memiliki $VO_2 Max$ yang rendah.

Untuk mengantisipasinya maka perlu diberikan latihan yang dapat memperbaiki kapasitas $VO_2 Max$ pemain sepakbola SMA Negeri 8 Padang agar proses belajar-mengajar dapat terlaksana dengan baik. Mereka yang mempunyai $VO_2 Max$ yang tinggi dapat melakukan lebih banyak pekerjaan sebelum menjadi lelah, dibandingkan dengan mereka yang mempunyai $VO_2 Max$ yang rendah.

latihan *Small Sided Games* adalah bentuk permainan sepak bola dari segi lapangan terkecil, yang merupakan pengembangan dari variasi latihan 5 lawan 5. Dimana didalamnya mulai terkandung konsep pembagian tugas dan posisi. Format 5 lawan 5 dapat dimodifikasi dengan aturan-aturan khusus. Misal bermain possession, membuat zona khusus atau membatasi sentuhan, tentunya sesuai dengan tuntutan teknik-taktik yang ingin dilatih. Sebagai latihan olahraga sepakbola, *Small Sided Games* merangsang kemampuan teknik, taktik, fisik, sirkulasi darah, pernafasan atau kapasitas vital paru-paru dan sekaligus meningkatkan relaksasi mental.

Menurut Pate, Mc Clenaghan, Rotella (1993:225) “ $VO_2 Max$ 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 ”.

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *Small Sided Games* dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk olahraga yang dapat meningkatkan $VO_2 Max$. Dari permasalahan diatas penulis ingin meneliti “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan $VO_2 Max$ Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 8 Padang”.

