

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Di seluruh dunia, sepakbola adalah jenis olahraga yang sangat disukai dan dimainkan oleh banyak orang, mulai dari usia dini hingga remaja dan dewasa, bahkan wanita juga memainkan permainan ini. Saat ini, fokus utama negara sepakbola seperti Spanyol, Inggris dan khususnya Indonesia sendiri adalah untuk menghasilkan pemain sepakbola yang berkualitas dunia di masa depan, siswa sejak dini (U5–12) dan remaja (U13–20) berlatih dalam Sekolah Sepak Bola maupun Akademi Sepakbola (Bayu, 2017). Filosofi Sepakbola Indonesia (Filanesia) mempunyai tahapan fase diantaranya ialah Fase Kegembiraan Sepakbola (Usia 6-9 tahun), Fase Pengembangan Skill Sepakbola (Usia 10-13 tahun), Fase Pengembangan Permainan Sepakbola (Usia 14-17 tahun), dan Fase Penampilan (usia 18+).

Sepakbola adalah jenis olahraga bola besar di mana ada dua tim kesebelasan yang bermain di lapangan terbuka dengan tujuan menendang bola untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan melindungi gawangnya agar tidak kemasukan bola serta tidak mudah ditembus oleh lawan. Menurut (Saputra & Yenes, 2019) Sepakbola merupakan suatu permainan dimana para pemain menendang sehingga bola masuk kedalam gawang arah lawan. Sepakbola merupakan salah satu olahraga prestasi yang membutuhkan kemampuan fisik yang signifikan

untuk mendukung gerak psikomotor atlet, meskipun sepak bola juga dapat dianggap sebagai olahraga hiburan.

Dalam memenuhi kebutuhan para pemain, normalnya keadaan fisik sangat diperlukan dalam menunjang kemampuan aerobik atau cukupnya  $VO_2max$  supaya keadaan fisik para pemain dapat menyesuaikan diri dengan waktu pertandingan. Sepak bola adalah jenis olahraga yang menekankan tiap pemain wajib mempunyai kekuatan dan ketahanan aerobik atau cukupnya  $VO_2max$  (Maulana & Irawan, 2020). Penggunaan secara maksimal dalam menghirup oksigen selama kegiatan berat tanpa kelelahan dan tetap memiliki energi untuk aktivitas berikutnya dikenal sebagai  $VO_2max$ .

Dalam sepakbola banyak berbagai latihan untuk meningkatkan kemampuan aerobik atau kondisi fisik pemain. Latihan yang biasa dilakukan guna mencukupi  $VO_2max$  pemain antara lain: *circuit training*, *interval training*, *interval sprinting*, *jogging*, *fartlek*, dan *small sided game*. Dengan begitu banyaknya metode latihan yang ada, semuanya perlu pemahan terkait dosis latihan untuk diterapkan secara secara rutin.

“*Small Sided Game*” (SSG) yaitu jenis latihan bertujuan guna menumbuhkan pemikiran pemain dengan menggunakan lapangan berukuran lebih kecil. Dalam metode latihan ini, pemain juga diberikan pelatihan fisik, teknik, dan taktik secara bersamaan. Saat latihan praktik sepakbola dinilai, penggunaan *Small Sided Game* (SSG) mampu membantu meningkatkan penguasaan bola dengan lebih efektif karena hanya ada

beberapa pemain dan tempat latihan yang kecil, sehingga pelatih lebih mudah mengawasinya (Supriady, 2020). Jika pemain bermain mini game secara teratur, mereka dengan cepat akan belajar tentang krusialnya kerja sama antar-tim, penempatan posisi yang tepat, dan juga menentukan suatu kesepakatan yang efisien.

Siswa SSB diharuskan melakukan berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik mereka. Beberapa SSB di tingkat Kabupaten masih banyak tingkat kemampuan fisik pemain dikategorikan rendah-sedang, yang berimbas pada performa daya tahan aerobik siswa yang menurun pada ujicoba tanding dan pada saat mengikuti *event/kejuaraan* antar SSB. Beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya karena waktu latihan yang singkat, terbentur jam pulang sekolah yang *full day* sehingga siswa sudah jenuh sebelum berlatih, dan menu Latihan yang diterapkan oleh pelatih masih berdasarkan pengalaman dahulu yang mana masih terisolasi. Ciri-ciri pendekatan terisolasi mencakup penggunaan Latihan statis, biasanya dengan garis panjang, penggunaan kekakuan yang melibatkan pengulangan gerakan yang sama berulang kali, dan sedikit atau tanpa kesadaran dan pengambilan keputusan. Sayangnya, latihan yang digunakan dalam pendekatan ini cenderung membosankan bagi pemain. Hal ini tidak hanya tidak mendorong kreativitas, tetapi juga karena tidak terasa seperti sebuah permainan.

Dengan demikian metode Latihan menggunakan latihan *small sided game* bisa menjadi Solusi permasalahan diatas. Salah satu pendekatan

latihan yang menggunakan pendekatan holistik adalah permainan *small sided game*. Pendekatan holistik terus berkembang seiringnya berjalannya waktu. Pelatihan holistik mengacu pada hubungan menyeluruh antara aspek fisik, teknik, taktik dan mental dari sesi pelatihan. Pendekatan pelatihan holistik melibatkan terciptanya interaksi komunikasi yang aktif, kesadaran, dan pelaksanaannya saling mempengaruhi satu sama lain. Menurut (Arianto & Setyawan, 2019), Daya tahan aerobik pemain bola mampu ditingkatkan melalui Latihan “*Small Sided Game*”. Hal tersebut sangat cocok digunakan untuk siswa SSB *Hizbul Wathan* Ponorogo untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa yang mana nantinya Latihan tersebut diharapkan lebih efisien untuk meningkatkan fisik siswa SSB.

Berdasarkan hasil temuan utama penelitian yang dilakukan oleh (Vandika & Syafi'i, 2022) menyatakan bahwa Setelah melakukan latihan *small sided game* secara teratur selama enam pekan dalam tiga kali berlatih di setiap pekannya, *small sided game* meningkatkan  $VO_2max$  pemain SSB secara signifikan. Penelitian sebelumnya diperkuat (Hadiana et al., 2019) menyatakan bahwasanya penggunaan metode latihan sisi kecil berpengaruh dan berdampak positif dalam kemampuan aerobik ( $VO_2max$ ) pemain bola, dikarenakan game sisi kecil tersebut menawarkan latihan bermetode dan membangkitkan intensitas stimulus tingkat yang sangat tinggi.

Hal ini kemudian akan memungkinkan siswa untuk terbiasa dengan jenis permainan baru dengan unsur pembelajaran, dan juga mengembangkan kepercayaan diri untuk mengambil keputusan apapun

tanpa takut melakukan kesalahan di lapangan. Model latihan yang dibuat disesuaikan dengan kebutuhan latihan siswa. Serta berfungsi untuk menganalisis bakat minat siswa sepak bola, *small sided game* nantinya juga dimanfaatkan pemain dijenjang berikutnya sebagai bentuk upaya program reguler pelatihan, sesuai dengan tujuan dan teori pelatih.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas, pentingnya kenaikan  $VO_2max$  saat permainan sepak bola, maka peneliti ingin mengembangkan topik “Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Peningkatan  $VO_2max$  Siswa Sepakbola Usia 8-12 Tahun Sekolah Sepak Bola *Hizbul Wathan* Ponorogo”.

## **B. Batasan Masalah**

Batasan masalah pada penelitian ini terletak pada peningkatan  $VO_2max$  melalui Latihan *small sided game* terhadap siswa SSB *Hizbul Wathan* Ponorogo yang berusia antara 8 sampai 12 tahun. Ini dilakukan karena adanya dasar masalah kondisi lingkungan dan meminimalisir interpretasi yang salah.

## **C. Rumusan Masalah**

Rumusan permasalahan yang diambil dalam penelitian tersebut yakni “Apakah dengan pemberian *Small Sided Game* pada setiap Latihan dapat meningkatkan kemampuan  $VO_2max$  siswa SSB *Hizbul Wathan* Ponorogo Usia 8-12 tahun?”

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan peneliti guna mengetahui apakah latihan *Small Sided Game* dapat meningkatkan  $VO_2max$  pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) *Hizbul Wathan* Ponorogo Usia 8-12 tahun.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun beberapa manfaat dalam meneliti yakni sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi bagi pihak-pihak dan instansi tertentu untuk acuan dan evaluasi terkait program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti, untuk memenuhi dan menyempurnakan salah satu persyaratan dalam meraih gelar S1 prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan & Sains, Universitas PGRI Madiun.
- b. Instansi terkait, berguna sebagai acuan dan evaluasi bagi pelatih terhadap penerapan Latihan small sided game pada setiap latihannya.
- c. Peneliti berikutnya, pengembangan penelitian secara berlanjut terkait dengan penelitian ini.
- d. Perpustakaan, sebagai referensi dan bahan bacaan bagi mahasiswa Universitas PGRI Madiun.