

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olaharaga merupakan salah satu aktivitas yang baik bagi kesehatan tubuh dan melibatkan fisik untuk membantu merangsang otot-otot serta bagian tubuh lainnya untuk bergerak terutama jika dilakukan secara rutin agar tubuh kita menjadi lebih bugar dan sehat. Menurut Giriwijoyo (2005: 30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Aktivitas olahraga menjadi suatu kegiatan yang sangat penting, selain membuat kita menjadi sehat olahraga juga merupakan aktivitas yang sangat menyenangkan. Toho Cholik Mutohir (2007: 23) menjelaskan bahwa, hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu bangsa salah satunya dapat tercermin dari prestasi olahraganya. Harapannya adalah olahraga di Indonesia dijadikan alat pendorong gerakan kemasyarakatan bagi lahirnya insan manusia unggul, baik secara fisikal, mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya. Jane Ruseski (2014: 396) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial. Douglas Hartmann, Christina Kwauk. (2011: 285) mengatakan pada dasarnya olahraga adalah tentang partisipasi. Olahraga menyatukan individu dan komunitas, menyoroti kesamaan dan menjembatani perbedaan budaya atau etnis. Olahraga menyediakan forum untuk belajar keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kepemimpinan dan mengajarkan prinsip-prinsip inti seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat. Olahraga

mengajarkan nilai usaha dan bagaimana mengatur kemenangan dan juga kekalahan.



Saat ini aspek positif dari olahraga ditekankan, olahraga menjadi kendaraan yang kuat yang melaluinya. Untuk dapat menggerakkan pembinaan olahraga harus diselenggarakan dengan berbagai cara yang dapat mengikutsertakan atau memberi kesempatan seluas-luasnya kepada masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga secara aktif, berkesinambungan, dan penuh kesadaran akan tujuan olahraga yang sebenarnya. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz, 2012). Pembinaan olahraga seperti ini hanya dapat terselenggara apabila ada suatu sistem pengelolaan keolahragaan nasional yang terencana, terpadu, dan berkesinambungan dalam semangat kebersamaan dari seluruh lapisan masyarakat. Pembinaan atlet usia pelajar sering kali tidak terjadi kesinambungan dengan pembinaan cabang olahraga prioritas. Hal ini bisa dilihat dari berbagai cabang olahraga yang merupakan andalan untuk meraih medali emas tidak dibina secara berjenjang. Untuk itu perlu dilakukan penyusunan program pembibitan atlet usia dini dengan cabang olahraga yang menjadi prioritas. Sebagai langkah berikutnya perlu melakukan kerja sama antara Menteri Pemuda dan Olahraga dengan Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat serta induk organisasi cabang olahraga untuk membicarakan cabang-cabang olahraga yang menjadi prioritas utama baik didaerah, nasional maupun internasional. Toho Cholik Mutohir (2007: 23) menjelaskan bahwa, hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari masyarakat dan paling populer pada saat ini. Melalui kegiatan olahraga sepak bola ini para remaja akan banyak menuai manfaat baik dalam pertumbuhan fisik, mental, maupun social masing-masing. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dalam perkembangannya permainan ini dapat dilakukan diluar (*outdoor*) dan di ruangan tertutup (*indoor*). Menurut muhajir (2007:22)

Perkembangan sepak bola wanita tidak lama setelah para lelaki memainkan sepak bola itu sendiri. Para wanita memang diperbolehkan melakukan olahraga, tapi dengan beberapa aturan (etika) yang harus dipatuhi, yaitu wanita yang diperbolehkan menjadi atlet asalkan tidak menghentikan mereka untuk tetap menjadi seorang wanita. Singkatnya, wanita tidak boleh bermain terlalu kasar. Melalui kegiatan olahraga sepak bola ini para remaja banyak menuai manfaat baik dalam pertumbuhan fisik, mental, maupun sosial. Diungkapkan oleh Suyatno dan Santosa (2010, hlm. 13) mengungkapkan bahwa “bola yang digunakan untuk permainan sepakbola terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya”. Dan tujuan sepak bola menurut Heryana dan Verianti (2009, hlm. 10) mengungkapkan bahwa “tujuan utama permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan”. Adapun beberapa teknik dasar yang sangat berpengaruh besar terhadap jalannya permainan. Teknik dalam sepak bola menjadi salah satu elemen yang paling jelas dan terlihat dalam permainan sepak bola. Berikut adalah teknik-teknik sederhana yang perlu dikuasai sebelum melakukan permainan: 1) teknik dasar mengumpan bola (*passing*), 2) teknik dasar menghentikan bola (*control*), 3) teknik dasar menggiring bola (*dribble*), 4) teknik dasar menendang bola (*shooting*).

Menurut Simon dan Saputra (2007, hlm. 134) mengungkapkan bahwa “permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola”. Sepak bola juga memiliki beberapa peraturan yang sangat penting dan berpengaruh besar didalam jalannya sebuah pertandingan, dimana peraturan ini disebut sebagai *Law Of The Game* yang berlaku untuk semua pertandingan baik tingkat internasional maupun pertandingan antara anak-anak kecil di desa terpencil. Hukum harus berlaku sama di setiap pertandingan dan di setiap konfederasi, negara, kota, dan desa di seluruh dunia. Karena dengan aturan yang diberlakukan dalam pertandingan ada kekuatan besar yang harus dipertahankan demi kebaikan. Sepak bola dimainkan secara beregu dengan masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain, masing-masing tim berusaha mempertahankan gawang agar tidak

terjadi kebobolan dan menjebolkan gawang lawan agar meraih kemenangan. Masing-masing tim memiliki penjaga gawang yang bebas memegang bola dengan menggunakan tangan di area daerah penalti dan penjaga gawang biasanya menggunakan kaos atau jersey tim yang berbeda dari pemain lainnya untuk bisa membedakan antara penjaga gawang dan pemain lain. Adapun berbagai macam posisi dalam permainan sepak bola yaitu di antaranya: 1) kiper (penjaga gawang), 2) defender (pemain bertahan), 3) midfielder (gelandang atau pemain tengah), 4) Striker (pemain penyerang)

Adapun kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola yang diungkapkan oleh Hasanah (2009, hlm. 45) mengungkapkan bahwa “apa saja yang kita butuhkan untuk bisa bermain sepak bola dengan baik? Pertama tama adalah keunggulan fisik yang meliputi ketahanan, kecepatan, dan kekuatan. Sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga yang paling menyenangkan karena selain dapat membuat tubuh menjadi sehat, sepak bola juga mampu membangun kekuatan pada otot kaki, otot paha, otot perut, dan otot dada. Namun tanpa adanya latihan yang benar mungkin sepak bola tidak berjalan dengan lancar maka dari itu perlu dilakukan latihan rutin dan untuk membentuk suatu kemampuan supaya mampu bermain sepak bola dengan baik, serta adapun tujuan lain di adakan latihan adalah dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar menjadi semakin kuat dan tidak mudah lelah. Salah satu bentuk model latihan yang kedepannya akan sangat relevan bagi atlet agar atlet dapat berakselerasi yang sangat lincah, dan pemain akan cepat mengambil keputusan didalam lapangan yaitu melalui program latihan *small sided games*. Model latihan *small sided games* mengharuskan seseorang pesepakbola senantiasa melakukan pergerakan supaya kebugaran kardiovaskular akan ada peningkatan.

Latihan merupakan suatu kegiatan yang membiasakan atau proses memperbaiki kemampuan kita dalam melakukan berbagai aktivitas secara terus menerus dan berulang-ulang guna mencapai suatu hasil yang maksimal. Menurut I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi (2017), latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan jumlah beban pelatihan dari hari ke hari semakin meningkat.

Dalam melakukan latihan sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun untuk olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu (Djoko Pekik, 2004: 17). Sedangkan, pengertian latihan *small sided games* adalah bentuk latihan dengan menggunakan area lapangan yang lebih kecil dari area yang digunakan untuk pertandingan sebenarnya. Menurut Putera (2010) latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, taktik dalam sebuah permainan. Sebagai contoh yaitu melakukan latihan fisik dengan frekuensi lebih dari 3 kali sampai dengan 5 kali dalam seminggu. Salah satu tujuan di adakan latihan *small sided games* ini yaitu untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular dan kemampuan atlet dalam permainan sepak bola terutama saat menjalani pertandingan. Agar atlet terbiasa melakukan kegiatan atau aktivitas fisik dengan durasi yang lama, mengingat durasi permainan sepak bola yaitu terdiri dari dua babak yang masing-masing babak memiliki durasi 45 menit. Adapun beberapa aktivitas yang termasuk dari latihan aerobik yaitu di antaranya: 1) senam lantai, 2) berenang, 3) jalan cepat, 4) berlari, 5) lompat tali.

Small side game atau permainan di lapangan skala kecil merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Jika pemain menjalani pertandingan yang lebih lama, pemahaman siswa bertahap akan pentingnya kerja sama tim, pemosisian yang benar, dan pengambilan keputusan siswa akan berkembang pesat (Tony Charles dan Stuart rools, 2012: 108). Metode small side game yang

nantinya sangat membantu atlet bergerak dengan lincah, cepat, dan mampu berkelit dari penyergapan lawan, sehingga akan semakin meningkat. Metode *small side games* menuntut pemain untuk selalu bergerak sehingga kebugaran kardiovaskular meningkat. Agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil, seseorang pemain bola hendaklah melakukannya dengan tekun dan serius.

Kebugaran kardiovaskular sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang sedang aktif. (Rahmatina,2010:1) mengatakan sistem kardiovaskular dikenal juga sebagai sistem-sistem jantung-pembuluh darah. Sangatlah penting menjaga kesehatan kardiovaskular. Maka dari itu kebugaran kardiovaskular merupakan komponen yang paling penting didalam kebugaran jasmani. Untuk bisa meningkatkan kebugaran kardiovaskular diperlukan adanya latihan. Semakin berat kerja fisik seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran kardiovaskular yang harus dimiliki. Untuk melatih kebugaran tersebut maka perlu dilakukan beberapa latihan yang rutin salah satunya yaitu dengan melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Pentingnya keadaan kebugaran kardiovaskular pada pemain sepakbola di sebuah tim hendaknya didasari oleh para pelatih dan juga pemain itu sendiri. Pelatih juga hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik pemainnya, sehingga pelatih dapat mendeteksi sejak dini terhadap atlet apabila mengalami gangguan yang nantinya akan berpengaruh pada penampilan prestasi maupun penampilan pemain di dalam pertandingan. Hal ini juga tidak terlepas dengan adanya beberapa faktor yang nantinya akan mempengaruhi kebugaran jasmani fisik yaitu di antaranya : (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto,2002:3). Kebugaran kardiovaskuler yang baik akan mendukung kemampuan dan keterampilan gerak dalam permainan sepakbola. Kemampuan tersebut adalah kemampuan menguasai teknik dasar terlebih dahulu, karena dalam cabang olahraga apapun tanpa menguasai teknik dasar dapat dipastikan tidak dapat menguasai olahraga tersebut

dengan baik. Karena untuk mendapatkan hasil keterampilan yang baik, kebugaran jasmaninya harus baik pula. Pemain yang tidak mempunyai keterampilan bermain sepakbola tidak akan bisa menguasai bola apalagi untuk mencetak skor. Keterampilan bermain sepakbola dalam permainan ini sangat penting. Begitu juga dalam sepakbola, tanpa menguasai teknik dasar pasti tidak dapat bermain sepakbola dengan baik. Setiap pemain harus menguasai seluruh teknik dasar sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Menurut Irianto (2010: 1) Untuk dapat mencapai harapan tersebut nampaknya perlu pembinaan secara *back to basic*. Artinya, pembinaan perlu dilakukan dari dasar secara baik dan benar yang diterapkan secara bertahap, berjenjang, dan berkesinambungan sehingga memiliki tujuan yang jelas akan dicapai pada tiap jenjang mulai dari SSB, remaja, junior sampai pada prestasi yang tertinggi pada usia senior. Oleh karena lemahnya pembinaan dasar akan mengakibatkan dampak yang sangat merugikan terhadap pembinaan selanjutnya. Peningkatan kebugaran dan keterampilan bermain sepakbola, keterampilan dasar sepakbola erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak, fisik, teknik, taktik dan mental. Keterampilan dasar terutama teknik sepakbola harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Untuk meningkatkan kecakapan bermain sepakbola, biasanya dilakukan pengulangan latihan mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengontrol bola (*controlling/stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), dan lainnya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada pemainnya dan setelah itu akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola para pemainnya.

Sesuai dengan penjelasan pada paragraf diatas maka dapat disimpulkan bahwa peneliti ingin mengetahui tentang pengaruh latihan *small sided games* terhadap kebugaran kardiovaskular pemain sepak bola SSB Satria Mandiri Purwosari Bojonegoro. Hal ini dikarenakan kebugaran

kardiovaskular para pemain sangat berperan penting baik dalam kondisi fisik atlet maupun di dalam permainan pada saat bertanding guna mendapatkan penampilan yang bagus dan hasil yang maksimal sesuai dengan apa yang di inginkan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah peneliti ingin mencari tahu “adakah pengaruh latihan *small sided games* terhadap kebugaran kardiovaskular atlet sepak bola SSB Satria Mandiri Purwosari?”

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini adalah peneliti hanya berfokus pada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kebugaran kardiovaskular atlet sepak bola SSB Satria Mandiri Purwosari.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *small sided games* terhadap kebugaran kardiovaskular pada atlet sepakbola SSB Satria Mandiri Purwosari.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup penelitian dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat bagi banyak pihak baik secara teoritis maupun praktis, dan adapun beberapa manfaat dari penelitian ini yaitu:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui apakah latihan *small sided games* dapat berpengaruh terhadap kebugaran kardiovaskular atlet, dan apabila penelitian ini berpengaruh maka dapat dipakai sebagai kajian untuk mengembangkan, meningkatkan, serta mempertahankan kebugaran kardiovaskular yang baik untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

1.5.2 Manfaat Praktis

Bagi atlet dapat mengetahui kemampuan kebugaran kardiovaskular masing-masing sehingga dari hasil pengukuran nantinya mereka bisa mengatur program latihan untuk diri sendiri yang sesuai dengan kemampuan masing-masing atlet. Bagi pelatih dapat memberi gambaran tentang kebugaran kardiovaskular masing-masing atlet, sehingga pelatih akan lebih memperhatikan dan berupaya untuk mengembangkan model latihan dalam meningkatkan kebugaran kardiovaskular, oleh karena itu diperlukan persiapan program latihan yang matang untuk mendukung agar proses kegiatan latihan dapat meningkatkan prestasi yang lebih tinggi. Bagi tim dapat memberi masukan terhadap klub agar nantinya lebih diperhatikan lagi terkait kebugaran kardiovaskular masing-masing atlet sebagai bahan pertimbangan dalam menemukan program yang sesuai.

1.6. Asumsi

Asumsi atau anggapan dasar penelitian merupakan suatu gambaran sangkaan, perkiraan, suatu pendapat atau kesimpulan sementara atau suatu teori sementara yang belum dibuktikan. Asumsi atau anggapan dasar adalah suatu titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyidik (Suharsimi, 2006: 65). Asumsi dikatakan sebagai anggapan dasar suatu hal yang diyakini oleh peneliti dan harus dirumuskan dengan jelas. Di dalam penelitian, anggapan-anggapan yang diyakini peneliti harus dirumuskan dengan jelas sebelum melangkah mengumpulkan data.

Asumsi dalam penelitian ini adalah peningkatan kebugaran kardiovaskular berupa *VO2Max* dipengaruhi oleh metode Latihan *Small Sided Games*.