

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepak bola adalah cabang olahraga paling populer dan salah satu indikatornya artinya *trend* rakyat terhadap cabang olahraga tadi yang tinggi, baik sebagai pemain, pengurus juga penonton. Disadari atau tidak perkembangan prestasi persepakbolaan Indonesia sampai sekarang masih belum mampu dibanggakan karena produk pelatihan yang diukur dengan prestasi tim nasional masih belum dapat memenuhi harapan masyarakat sepak bola pada umumnya.

Sepak bola sekarang ini menuntut setiap pemain untuk terus mengembangkan dan mempertahankan kondisi fisik serta menaikkan keterampilan tekniknya. karena keterampilan teknik dan syarat fisik yang baik berpengaruh terhadap kinerja seorang pemain sepak bola. Jika kedua kapasitas ini dapat dilatih bersamaan dengan permainan sepak bola, maka penggunaan ketika pembinaan serta beban fisik bisa dilakukan secara efektif (Asmutiar, 2016, hlm. 132). Sepak bola juga merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di dunia, bermain sepak bola membutuhkan ketahanan fisik yang kuat, kecepatan, dan konsumsi energi yang terus menerus untuk mendukung intensitas bermain sepak bola.

Hampir semua orang di dunia mengenal sepak bola. Sepak bola begitu populer sehingga menjadi topik perhatian banyak orang dan anak-anak di masyarakat. Namun pada anak usia sekolah dasar atau anak usia 11-12 tahun, daya tahan jantung paru sebagian besar masih kurang karena kegiatan sekolah yang intensif dan siswa malas berolahraga (Rizaldi dkk., 2015, hlm. 2). Oleh karena itu, gerakannya perlu dimodifikasi agar anak usia 13-14 tahun ke atas tertarik untuk mengikuti latihan tersebut. Sehingga pemain tidak merasa bosan saat berolahraga atau berlatih, dan merasa nyaman.

Menaikkan prestasi sepak bola usahakan dilakukan semenjak usia dini para atlet mendapat pembinaan sepak bola secara benar, terarah dan teratur.

Prestasi yang tinggi hanya bisa diperoleh menggunakan melakukan latihan yang direncanakan menggunakan sistematis serta dilakukan dalam supervisi serta bimbingan berasal pelatih. Potensi yang dimiliki pemain usia belia mampu berkembang dengan baik. Melalui adanya perencanaan latihan yang baik, maka akan membentuk proses latihan yang berkualitas. Kemampuan bermain sepak bola sangatlah penting sebab merupakan permulaan pada bermain sepak bola yang baik serta sah sinkron dengan cara-cara teknik masing-masing. Para pemain sepak bola diharuskan mampu menguasai teknik dasar bermain sepak bola serta dapat menerapkan pada situasi yang sebenarnya supaya bisa memberikan variasi permainan dan menerapkan taktik atau strategi pada lapangan (Sudaryoto dkk., 2017, hlm. 73).

SSB Putra Brey merupakan salah satu Sekolah Sepak Bola yang ada di Kota Tasikmalaya, merupakan tempat dimana anak-anak Kota Tasikmalaya (khususnya kawasan Indihiang) dapat mengasah bakatnya di bidang sepak bola. Mulai tahun 2019, Sekolah Sepak Bola Putra Brey menjadi salah satu SSB dalam mengembangkan potensi sepakbola anak usia 8-17 tahun. Pemain Brey Putra SSB memiliki rutinitas setiap tiga minggu sekali, setiap Selasa, Kamis 14:30 - 17:00 WIB dan Minggu 08:00 - 9:30 WIB. Setiap kategori pelatihan juga dibedakan item pelatihannya, yaitu kelompok usia 8-9 tahun, kelompok usia 10-12 tahun, kelompok usia 13-14 tahun, kelompok usia 15-17 tahun.

Salah satu prestasi SSB Putra Brey adalah juara pertama Liga Aspol (LPI) kota tahun 2022. Keberadaan sekolah sepak bola ini turut mendukung perkembangan sepak bola, dan diharapkan melalui proses latihan yang berkesinambungan akan meningkatkan kondisi fisik dan teknik para pemain untuk mencapai hasil yang lebih baik. Jika seorang pemain sepak bola ingin meraih hasil yang lebih baik tentunya membutuhkan latihan yang teratur, berkesinambungan dan berkesinambungan, serta beban latihan yang semakin hari semakin bertambah.

Kebugaran jasmani memiliki 4 komponen dasar yaitu daya tahan jantung dan paru (*kardiopulmonal*), kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan serta komposisi tubuh. Kebugaran daya tahan jantung dan paru didefinisikan sebagai

kapasitas maksimal untuk menghirup oksigen atau disingkat  $VO_{2max}$ . Semakin tinggi  $VO_{2max}$  maka ketahanan tubuh saat berolahraga juga semakin tinggi yang berarti seseorang yang memiliki tingkat  $VO_{2max}$  tinggi tidak akan cepat lelah setelah melakukan berbagai aktivitas (Supriady, 2020, hlm. 173). Tingkat  $VO_{2max}$  yang kurang dari 50% tubuh akan bekerja secara aerobik, maka lemak merupakan sumber energi utama, artinya seseorang yang memiliki  $VO_{2max}$  kurang dari 50% tidak cukup cepat untuk melakukan aktivitas latihan yang lebih intensif karena sumber energi yang berasal dari pembakaran lemak tersebut.

Kondisi fisik antara lain menjadi faktor utama yang mendasari penampilan seorang pemain sepakbola. Salah satu syarat untuk menjadi pemain sepak bola yang bisa bertahan atau bermain dalam waktu yang lama adalah syarat fisik terutama dalam hal daya tahan. Berdasarkan faktor-faktor di atas, jelaslah bahwa aktivitas fisik merupakan prioritas yang tinggi. Ini karena aktivitas fisik adalah bagian terpenting dari semua olahraga, terutama sepak bola. Aktivitas fisik dirancang untuk membentuk tubuh sebagai dasar peningkatan daya tahan, kebugaran, dan prestasi. Program latihan fisik harus terencana dan sistematis agar atlet dapat mencapai hasil yang lebih baik.

Wiarto (2015:63) menjelaskan bahwa " $VO_{2max}$  adalah volume oksigen yang dibutuhkan ketika bekerja keras. Banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan  $VO_{2max}$  diantaranya adalah faktor latihan. Tingkat keterlatihan seseorang yang berkaitan dengan peningkatan  $VO_{2max}$  dipengaruhi oleh cara metode, intensitas latihan dan alat test yang digunakan menentukan  $VO_{2max}$  (Sugiharto, 2014, hlm. 85). Latihan yang dapat meningkatkan  $VO_{2max}$  adalah Variasi latihan salah satunya *small sided games*.

*Small sided games* merupakan variasi latihan yang memodifikasi dari permainan sepakbola 11 versus 11. Setiap tim terdiri dari beberapa orang pemain menggunakan ukuran lapangan yg lebih kecil. dengan sedikit pemain pada masing-masing tim, setiap pemain akan menerima lebih banyak kesempatan memainkan bola pada bertahan maupun menyerang.

Latihan *small sided games* artinya salah satu bentuk latihan yang memodifikasi permainan sepak bola menggunakan adanya pembatasan,

mencakup pembatasan jumlah pemain, ukuran lapangan, serta lama permainan. penguasaan bola (*possession*) dan lapangan yang lebih kecil (*small sided games*) menggunakan lebih sedikit pemain sangat baik untuk menumbuhkan pengertian taktis sekaligus mengasah kemampuan teknis pemain.

Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepak bola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Manfaat metode pelatihan *small sided games* dalam cabang olahraga sepak bola telah dibuktikan oleh beberapa ahli, antara lain: meningkatkan *cardiovascular endurance* (Asmutiar, 2016, hlm. 132), meningkatkan kondisi fisik dan mengembangkan kemampuan pemain muda.

Kelemahan yang paling menonjol pada keterampilan dasar sepak bola kesalahan *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Dari segi pengamatan, dalam permainan masih banyak pemain yang melakukan kesalahan *passing*, *dribble*, dan *miss shot*. Hal ini terlihat dari pengamatan saya sebagai pelatih bahwa pemain pada kategori 13-14 tahun masih kurang maksimal dalam pernafasan saat dilapangan yang mengakibatkan seringnya kesalahan membidik dalam *passing*, *passing* yang sering jauh dari posisi pemain penerima, *dribbling* bola jauh dari kaki, dan *shooting* masih jauh dari sasaran. Adanya kelemahan tersebut terlihat dari kompetisi yang diadakan secara eksklusif di Kota Tasikmalaya. Misalnya, kompetisi antar SSB yang menjadi agenda rutin tahunan PSSI Kota Tasikmalaya. Usia 13-14 tahun adalah tahap emas dalam proses belajar terutama belajar teknik dasar sepak bola (*golden age of learning*). Pada usia 13 -14 tahun siswa lebih siap dalam menerima materi latihan teknik dasar sepak bola.

Mengingat masih banyak pemain Sekolah Sepak Bola Putra Brey Kota Tasikmalaya berusia 13-14 tahun yang kurang penguatan dalam daya tahan salah satunya yaitu *VO2max* pada saat pertandingan. Hasil tersebut diperoleh data dari peneliti sebagai pelatih dari SSB Putra Brey saat pertandingan 10 x 2 menit berlangsung. Pada saat babak pertama daya tahan pemain masih stabil dan konsisten namun pada babak kedua dimenit ke lima pemain sudah kehilangan daya tahan dan otomatis konsentrasi untuk mencetak gol menjadi sulit, maka

dari itu penulis tertarik untuk membuat penelitian di Sekolah Sepak Bola Putra Brey dengan judul “**Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>max Atlet Sepak Bola**”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan bahwa ”Apakah *Variasi* Latihan Berpengaruh Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>max Atlet Sepak Bola?”

## **1.3 Definisi Operasional**

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa definisi operasional secara sistematis menguraikan yang sesuai dengan variabel yang di angkatnya, yaitu :

- 1) Pengaruh dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2015:1045) ”pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya dukung antara Variasi latihan berpengaruh terhadap peningkatan VO<sub>2</sub>max.
- 2) Variasi Latihan menurut Harsono (2015:266-275) “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan VO<sub>2</sub>max salah satunya bisa juga dengan menggunakan variasi latihan dengan bola bergerak. Variasi latihan bisa dilakukan dengan latihan *Small Sides Games*, *Rondo Exercises*, dan *Transition Drill*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan fisik dapat tercapai. Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga faktor kebosanan saat berlatih dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi latihan dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan seperti latihan *Small Sides Games*, *Rondo Exercises*, dan *Transition Drill*.
- 3) Latihan menurut Harsono (2018, hlm. 1–2) mengatakan bahwa “Latihan adalah suatu proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja yang dilakukan

dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan” Latihan dalam penelitian ini adalah *Variasi* latihan untuk meningkatkan *VO2max*.

- 4) *VO2max* adalah kemampuan organ pernafasan manusia untuk menghirup oksigen sebanyak-banyaknya pada saat latihan aktifitas jasmani (Bryantara, 2017:237). Latihan yang baik untuk meningkatkan *VO2max* adalah jenis latihan cardio atau aerobik, latihan yang memacu detak jantung, paru dan sistem otot. Wiarto, (2015, hlm. 63) “*VO2max* adalah oksigen yang dibutuhkan Ketika bekerja keras”. Banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan *VO2max* diantaranya adalah faktor latihan. Tingkat keterlatihan seseorang yang berkaitan dengan peningkatan *VO2max* dipengaruhi oleh cara, metode, intensitas latihan dan alat test yang digunakan menentukan *VO2max* (Sugiharto, 2014:85). *VO2max* yang dimaksud pada penelitian ini *VO2max* yang akan diteliti setelah adanya *Variasi* Latihan yang dilakukan pada pemain.
- 5) Sepak Bola menurut Gifford, Clive yang dikutip oleh Raharjo (2018:1) “permainan sepak bola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dan kelompok yang paling banyak memasukan bola keluar sebagai pemenang”. Sepak bola pada penelitian ini adalah olahraga yang menjadi objek penelitian dalam hal ini adalah *VO2max*.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Dalam setiap penelitian tentunya mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Adapun penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh *variasi* latihan terhadap peningkatan *VO2max*.

#### **1.5 Kegunaan/Manfaat Penelitian**

Hasil yang di dapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

- a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan dan pendidikan, khususnya pendidikan jasmani.
- b) Dapat digunakan sebagai referensi penelitian pengaruh *Variasi* latihan terhadap peningkatan  $VO_2max$ .

## 2. Manfaat Praktis

- a) Bagi pemain yang  $VO_2max$  kurang maka dari itu hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang aktivitas *Variasi* latihan terhadap peningkatan  $VO_2max$  untuk bekal dalam kekuatan daya tahan dalam sepak bola.
- b) Bagi pelatih di Kota Tasikmalaya khususnya Sekolah Sepak Bola Putra Brey ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam proses mendidik/melatih yang kaitannya dengan *Variasi* latihan terhadap peningkatan  $VO_2max$  pada Sepak Bola.