

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga paling populer dan salah satu indikatornya adalah animo masyarakat terhadap cabang olahraga tersebut baik sebagai pemain, pengurus maupun penonton. Disadari atau tidak perkembangan prestasi persepakbolaan Indonesia sampai sekarang belum bisa dibanggakan karena produk pembinaan yang diukur dengan prestasi tim nasional belum dapat memenuhi harapan masyarakat sepak bola pada umumnya, khususnya di Provinsi Gorontalo .

Dengan melihat minat masyarakat yang cukup tinggi pada permainan sepak bola, maka propinsi yang masih sangat belia ini perlu mendapatkan dukungan dan antusias dari berbagai kalangan masyarakat. Untuk meningkatkan prestasi olahraga dimanapun tidak semudah yang di harapkan, akan tetapi mumbutuhkan faktor – faktor penunjang lainnya untuk keberhasilan prestasi tersebut.

Pada dasarnya permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang di kuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola harus menguasai teknik dan taktik dan juga harus memiliki ketahanan fisik yang kuat.

SMP Negeri 2 Telaga merupakan salah satu SMP yang ada di Kabupaten Gorontalo yang banyak memiliki potensi dan bakat dalam olahraga. Prestasi yang ada di sekolah ini cukup baik. Mulai dari atlet lari, lompat jauh, bola voli, dan bulutangkis. Namun sejauh ini SMP tersebut belum memiliki prestasi dalam cabang olahraga sepak bola.

Salah satu faktor yang menyebabkan siswa ini tidak memiliki prestasi dalam cabang olahraga sepak bola, disebabkan kurangnya daya tahan kardiovaskuler. Dalam permainan sepak bola bukan hanya teknik dan taktik yang di perlukan, namun daya tahan yang di utamakan, karena dalam permainan sepak bola menuntut pemain untuk selalu melakukan pergerakan selama permainan.

Sepak bola sekarang ini menuntut setiap pemain untuk terus mengembangkan dan mempertahankan kondisi fisik dan meningkatkan keterampilan tekniknya. Karena keterampilan teknik dan kondisi fisik yang baik diketahui berpengaruh terhadap kinerja seorang pemain sepak bola. Jika kedua kapasitas ini dapat dilatih bersamaan dengan permainan sepak bola, maka penggunaan waktu latihan dan beban fisik dapat dilakukan secara efektif. Selama ini latihan daya tahan pemain sepak bola masih menggunakan latihan dengan metode lama atau dengan cara tradisional yaitu dengan latihan lari tanpa bola.

Permainan sepak bola menuntut pemain untuk selalu melakukan pergerakan selama permainan, pergerakan tersebut dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang. Melakukan pergerakan dengan intensitas seperti itu jelas membutuhkan kondisi fisik yang baik.

Upaya yang harus dilakukan oleh guru atau pelatih dalam menanggulangi rendahnya ketahanan fisik para pemain sepak bola di SMP Negeri 2 telaga, yakni dengan menerapkan suatu latihan yang bisa meningkatkan ketahanan fisik pemain yaitu dengan latihan *small sided games* dimana jumlah pemain dan lapangan yang kecil membuat pemain harus bergerak serta mencari posisi yang kosong untuk menerima passing, mendribble bola, merebut bola dari lawan dan menghindari dari penjagaan lawan. Aktivitas yang terdapat dalam *small sided games* ini tidak jauh berbeda dengan permainan sepak bola yang sebenarnya.

Hasil pengamatan yang di lakukan oleh peneliti, di SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo, perlu diakui bahwa antusias para siswa untuk berlatih permainan sepak bola cukup besar, namun untuk ketahanan fisik dalam melakukan pergerakan selama permainan masih rendah, karena belum adanya pemberian latihan yang bisa meningkatkan daya tahan *kardiovaskuler*. Oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti ingin mengadakan suatu penelitian dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan *Kardiovaskuler Endurance* Pada Siswa Putera SMP Negeri 2 Telaga**”

1.2 Identifikasi Masalah

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

1) Bagaimana pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan *Cardiovascular Endurance* pada siswa putera SMP Negeri 2 Telaga .2) Apakah dengan di berikan latihan *small sided games* bisa mempengaruhi peningkatan *kardiovaskuler endurance* pada siswa putera SMP Negeri 2 Telaga.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dibatasi pada Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan *kardiovaskuler endurance* pada siswa putera SMP Negeri 2 Telaga.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan maka dirumuskan masalah sebagai berikut : “ Apakah ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan *kardiovaskuler andurance* pada siswa putera SMP Negeri 2 Telaga.?”

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan penelitian secara umum adalah: untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan *Cardiovascular Endurance* pada siswa putera SMP Negeri 2 telaga .

1.5.2 Tujuan penelitian secara khusus adalah sebagai berikut: Mengkaji apakah latihan *small sided games* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan *Cardiovascular Endurance* pada pemain sepak bola.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara teoritis dapat diperoleh masukan tentang manfaat dan fungsi *Cardiovascular Endurance* dalam diri seseorang terlebih bagi pemain sepakbola. Hal tersebut sangat bermanfaat dalam merancang program latihan untuk meningkatkan *Cardiovascular Endurance* secara spesifik

1.6.2 Secara praktis hasil penelitian ini memberi informasi empirik yang berguna bahwa model latihan *Small sided games* bisa digunakan dalam latihan *Cardiovascular Endurance* pada pemain sepak bola.