

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga Sepak bola merupakan salah satu Olahraga permainan yang paling populer sebab dalam permainan ini respon masyarakat baik dari kalangan bawah sampai kalangan atas sangat besar. Ini ditandai dengan banyaknya penggemar permainan sepak bola tersebut. dibanding dengan negara-negara lain.

Berbeda dengan permainan sepak bola yang ada di eropa, indonesia masih sangat jauh tertinggal, baik dari segi teknik permainan sampai dengan sarana prasarana pendukung masih saja jauh dari standar. Untuk Sepak bola pada umumnya menuntut setiap pemain untuk terus mengembangkan dan mempertahankan kondisi fisik serta keterampilan teknik bermainnya.

Karena keterampilan teknik dasar bermain serta kondisi fisik yang baik sangatlah berpengaruh terhadap perfoma seorang pemain sepak bola. Sehingga jika kedua unsur fisik ini dapat dilatih atau diterapkan kepada setiap pemain sepak bola itu sendiri, maka kualitas dari pemain sepak bola akan nampak dengan jelas.

Namun kenyataan yang ada di lapangan, latihan yang diterapkan pada pemain sepak bola masih bersifat terpisah, antara latihan fisik dan teknik bermainnya.

Misalnya untuk pelatihan fisik kelincahan dan daya tahan dijadwalkan terpisah dari latihan teknik teknik dasar bermain sepak bola yang contohnya teknik menendang, menggiring atau bahkan menyundul. Permainan sepakbola ini menuntut setiap pemain untuk selalu melakukan pergerakan selama dalam proses permainan.

Pergerakan tersebut dilakukan secara terus menerus dan berulang guna menciptakan permainan yang menarik dari setiap sentuhan-sentuhan pada bola yang dimainkan. Dalam pergerakan yang intens itu, jelas pemain sepak bola membutuhkan kondisi fisik yang baik sebagai penunjang mereka bermain. Begitu pula didalam latihan *small sided games*.

Dalam latihan *small sided games* menggunakan lapangan yang kecil dan jumlah pemain yang sedikit, serta memaksa pemain harus bergerak lebih aktif guna mencari posisi atau daerah yang tidak dijaga lawan main. Dalam usaha tersebut, pemain menghindari dari penjagaan lawan guna menerima operan bola ataupun melakukan serangan terhadap pertahanan musuh.

Berdasarkan dari pengamatan saya di sekolah SMA Negeri 2 Gorontalo, permainan *small sided games* (permainan sisi kecil) sudah sangat sering di mainkan oleh kalangan siswa pada saat jam pelajaran olahraga dan tidak pada saat jam pelajaran olahraga, bahkan siswi juga memainkannya walaupun tidak sesering siswa yang memainkannya. Dan mereka hanya memainkannya tanpa mereka mengetahui manfaat dari permainan *small sided games* (permainan sisi kecil). Permainan *small sided games* (permainan sisi kecil) adalah permainan sepak bola yang dimainkan pada bidang/lapangan yang kecil dengan pemain yang sedikit, yang dimainkan 3 vs 3 orang sampai 4 vs 4 orang. Dan manfaat dari permainan *small sided games* (permainan bola kecil) adalah meningkatkan keterampilan, memperbaiki kemampuan teknik bermain, memperbaiki perkembangan fisik secara menyeluruh.

Berdasarkan hal di atas, maka saya peneliti berkeinginan untuk meneliti, apakah dengan latihan *small sided games* dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* dan kelincahan terhadap perbedaan latihan *small sided games three-a-sided* dan *four-a-sided* pada pemain sepak bola SMA Negeri 2 Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Masalah yang dapat diidentifikasi ialah sebagai berikut;

1. Daya tahan paru dan jantung pemain sepak bola masih kurang maksimal, ini dibuktikan pada hasil observasi yang dilakukan sebelumnya.
2. Pemain mudah kelelahan sehingga mempengaruhi teknik-teknik permainannya.
3. Gerak tubuh maupun kelincahan pada penguasaan bola mudah saja di halau lawan, sehingga pergerakan serangan mudah dilumpukan oleh lawan main.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *small sided games three-a-sided* (3 vs 3) terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada pemain sepak bola SMA N 2 Gorontalo?

2. Apakah terdapat pengaruh latihan *small sided games three-a-sided* (3 vs 3) terhadap peningkatan kelincuhan pada pemain sepak bola SMA N 2 Gorontalo?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan *small sided games four-a-sided* (4 vs 4) terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada pemain sepak bola SMA N 2 Gorontalo?
4. Apakah terdapat pengaruh latihan *small sided games four-a-sided* (4 vs 4) terhadap peningkatan kelincuhan pada pemain sepak bola SMA N 2 Gorontalo?
5. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *small sided games three-a-sided* (3 vs 3) dan latihan *small sided games four-a-sided* (4 vs 4) terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada pemain sepak bola SMA N 2 Gorontalo?
6. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *small sided games three-a-sided* (3 vs 3) dan latihan *small sided games four-a-sided* (4 vs 4) terhadap peningkatan daya tahan kelincuhan pada pemain sepak bola SMA N 2 Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengkaji pengaruh latihan *small sided games three-a-sided* (3 vs 3) terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada pemain sepak bola SMA N 2 Gorontalo
2. Untuk mengkaji pengaruh latihan *small sided games three-a-sided* (3 vs 3) terhadap peningkatan kelincuhan pada pemain sepak bola SMA N 2 Gorontalo
3. Untuk mengkaji pengaruh latihan *small sided games four-a-sided* (4 vs 4) terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada pemain sepak bola SMA N 2 Gorontalo
4. Untuk mengkaji pengaruh latihan *small sided games four-a-sided* (4 vs 4) terhadap peningkatan kelincuhan pada pemain sepak bola SMA N 2 Gorontalo
5. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara latihan *small sided games three-a-sided* (3 vs 3) dan latihan *small sided games four-a-sided* (4 vs 4) terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada pemain sepak bola SMA N 2 Gorontalo
6. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara latihan *small sided games three-a-sided* (3 vs 3) dan latihan *small sided games four-a-sided* (4 vs 4) terhadap peningkatan kelincuhan pada pemain sepak bola SMA N 2 Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk:

1. Bagi peneliti :

- a. Sebagai pengalaman di bidang penelitian yang *obyektif* dalam ilmu keolahragaan khususnya sepak bola pada daya tahan cardiovasculer dan kelincahan.

2. Bagi pembaca :

- a. Sebagai dasar ilmu yang bisa memberi sedikit ilmu di bidang keolahragaan.
- b. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai “Adakah pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan daya tahan cardiovasculer dan kelincahan pada pemain sepak bola?.

3. Bagi lembaga:

- a. Merupakan sumbangan dalam pembangunan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga khususnya pada cabang sepak bola.
- b. Sebagai saran informasi kepastikan serta referensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.