

**MODEL LATIHAN DAYA TAHAN MENGGUNAKAN *SMALL SIDED*
GAMES UNTUK SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Ricky Ferrari Valentino

9904919010

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Mendapatkan Gelar Doktor

**PROGRAM STUDI S-3 DOKTORAL PENDIDIKAN JASMANI
PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2023

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Latihan daya tahan *small sided games* dalam Sepak bola amat penting untuk perkembangan dan peningkatan pemain di usia 14 tahun. Pada usia ini, pemain terus berkembang secara fisik, teknis, dan taktis. Oleh karena itu, latihan *small sided games* memungkinkan para pemain untuk meningkatkan kemampuan teknis dan taktis dalam situasi permainan kecil, sambil juga berlatih meningkatkan stamina dan daya tahan mereka. Latihan *small sided games* juga membantu meningkatkan keterampilan bermain dalam tim dan meningkatkan interaksi sosial antara pemain. Dengan berlatih dalam situasi permainan kecil, pemain dapat memahami pola permainan dan bagaimana berkomunikasi dengan rekan setim mereka. Pemain juga terpacu untuk bekerja sama dalam mengejar kemenangan, dan ini akan memperbaiki kolaborasi dan keterampilan komunikasi mereka.

Dalam latihan daya tahan *small sided games*, pemain diajarkan untuk mengatur energi mereka selama pertandingan, sehingga meningkatkan daya tahan seiring dengan waktu dan mengoptimalkan efisiensi aktivitas mereka di lapangan. Iklim pertandingan yang dihasilkan oleh *small sided games* juga memberikan latihan yang lebih bersifat intens dibandingkan dengan latihan umum seperti jogging, sehingga pemain dapat memperbaiki kecepatan, kekuatan, dan kelenturan mereka. Dalam rangkaian latihan daya tahan *small sided games* Sepak bola usia 14 tahun, pemain akan mendapatkan latihan kebugaran yang sangat baik sambil

meningkatkan keterampilan teknis dan taktis mereka. Latihan ini akan membantu para pemain mempersiapkan diri untuk menghadapi situasi yang lebih besar dalam pertandingan dan meningkatkan keseluruhan keterampilan dan kinerja mereka.

Hasil observasi peneliti di beberapa SSB yang ada di Jawa Barat terdapat beberapa masalah yang membuat metode latihan klub sepak bola tidak efektif dan kurangnya perhatian terhadap variasi teknik dasar sepak bola yang jelas dan terprogram, keterbatasan infrastruktur dan sumber daya yang mendukung metode pelatihan. Sebagian besar SSB terlalu menekankan pada dasar-dasar tanpa memperhatikan proses pelatihan. Minimnya informasi yang diberikan kepada siswa SSB dapat berdampak negatif terhadap perkembangan dan mempersulit mereka untuk berhasil. Hal ini secara tidak langsung dapat merugikan perkembangan SSB. Pembinaan yang berkualitas pasti menghasilkan pemain yang berkualitas. Sepak bola tidak hanya tentang berlari dan menendang bola, tetapi juga tentang betapa menariknya sepak bola. Kuncinya adalah penguasaan bola atau *ball position*, yang mengharuskan setiap pemain untuk menyentuh bola sebanyak 3 kali sentuhan, terutama saat pertandingan sepak bola dan bukan tim profesional.

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam mencapai *peak performance* secara maksimal (T. O. Bompa & Buzzichelli, 2018). Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Tingkat yang lebih tinggi dari *endurance* atau daya tahan adalah komponen fisik yang disebut stamina. Pemain yang memiliki stamina prima akan memberikan keuntungan yang besar untuk tim. Sebaliknya seorang pemain yang kelelahan sangat mudah kehilangan

konsentrasinya dan cenderung melakukan kesalahan-kesalahan mendasar yang tidak perlu dilakukan pada saat pertandingan. Teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung stamina yang prima. Salah satu komponen biomotor yang sangat berperan dalam sepak bola adalah daya tahan.

Beberapa cara meningkatkan daya tahan menjadi stamina: (1) mempertinggi intensitas latihan daya tahan, misalnya *interval training* dengan intensitas lebih tinggi; (2) memperjauh jarak lari atau renang dengan tetap memperhatikan tempo yang tinggi, (3) memperkuat otot-otot yang dibutuhkan untuk kerja tersebut. Bagi atlet, semakin tinggi faktor *endurance*/stamina yang diperlukan, semakin tinggi pula angka *VO₂max* yang diharuskan (James Tangkudung, 2018). Konsumsi *VO₂max* merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang prestasi pemain. Program latihan yang diberikan oleh pelatih pada saat latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Vo₂max* (Johansyah, 2016) pemain Sepak bola. Menentukan kemampuan *Vo₂max* pemain tidak bisa dilakukan secara kasat mata, tetapi harus ditentukan melalui serangkaian tes. Salah satu bentuk tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui *Vo₂max*.

Dalam studi yang membandingkan rejimen pelatihan intermiten versus berkelanjutan di U16 pemain sepak bola yang memainkan format dua lawan dua dan empat lawan empat, tidak ada perbedaan statistik yang ditemukan antara regimen untuk jarak yang ditempuh saat berjalan, jogging, atau berlari dengan kecepatan sedang. Bentuk-bentuk latihan harus variatif, artinya memiliki kreativitas latihan yang beragam dan tidak membosankan. Bentuk-bentuk ini disusun sedemikian rupa sehingga menghasilkan model yang khusus. Sebagaimana yang

diketahui bahwa model latihan yaitu media yang digunakan untuk memudahkan proses latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain baik teknik, fisik, taktik dan mental (Din, C., & Paskevich, 2013). Model latihan mempunyai makna yang lebih luas dari pada strategi, metode ataupun prosedur latihan. Istilah model latihan mempunyai empat ciri khusus yang tidak dipunyai oleh strategi atau metode latihan, 1) rasional teoritis yang logis yang disusun oleh pendidik, 2) tujuan latihan yang akan dicapai, 3) langkah-langkah mengajar yang diperlukan agar model latihan dapat dilaksanakan dengan optimal, 4) lingkungan latihan yang diperlukan agar tujuan latihan dapat dipercaya (Husdarta, 2013).

Sebuah studi serupa dilakukan di U17 menggunakan *small sided games* dengan tiga format (tim dua, tiga, dan empat) mengungkapkan tidak ada perbedaan statistik antara regimen dalam persentase HRmax dan hanya dalam kasus dua lawan dua adalah peningkatan darah yang signifikan konsentrasi laktat ditemukan dalam regimen kontinyu. Akhirnya, sebuah penelitian dilakukan di pemain sepak bola pria (berusia kurang lebih 21 tahun) mengungkapkan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam fisiologis dan respon waktu gerak antara dua jenis intermiten SSG dan regimen berkelanjutan (Silva et al., 2015).

Terinspirasi dari buku filosofi pengembangan Sepak bola *Grassroot* FIFA dan AFC, saya mengambil inisiatif untuk melakukan penelitian ini untuk mendukung semua pelatih sepak bola masa depan yang terlibat dalam pengembangan untuk mempersiapkan atlet elit Sepak bola. Unit latihan yang terkandung dalam sesi latihan penulis kembangkan aktifitas *Small sided games* yang variatif dan menyenangkan yang akan menjadi kesan pertama bagi anak-anak

dan membuat anak-anak lebih mencintai Sepak bola. Anak-anak juga diberikan rangsangan dalam pengambilan keputusan disetiap sesi aktifitas latihan, yang bermanfaat untuk meningkatkan kecerdasan dan pemahaman mereka dalam bermain.

Beberapa hal yang bisa terjadi pada latihan *Small-sided games* (SSG) adalah:

1). Peningkatan Skill: *Small-sided Games* mempercepat pergerakan bola dan periode serangan dan bertahan, sehingga pemain memiliki lebih banyak peluang untuk berlatih dan meningkatkan keterampilan seperti kontrol bola, dribbling, passing, dan shooting. 2). Pemahaman dalam Permainan: *Small-sided games* juga membantu meningkatkan pemahaman strategi permainan sepak bola dan memperbaiki reaksi pemain dalam situasi keadaan sebenarnya. Hal ini terjadi karena pemain harus secara terus menerus menggunakan kemampuan membaca permainan untuk bergerak di lapangan. 3). Komunikasi: *Small-sided games* menuntut pemain untuk terus berkomunikasi satu sama lain dalam membentuk strategi, bermain bertahan, dan juga pada saat melakukan serangan. 4). Pengambilan Keputusan: *Small-sided games* meningkatkan kemampuan pemain mengambil keputusan secara cepat dan tepat dalam situasi sulit. 5). Kondisi Fisik: *Small-sided games* membantu meningkatkan kondisi fisik pemain karena durasi permainan yang lebih pendek dan lebih intensif. Dalam latihan *small-sided games*, pemain akan merasa lebih terlibat dalam permainan dan memiliki lebih banyak kesempatan untuk berbicara, berdiskusi, dan berinteraksi langsung dengan rekan setim mereka. Hal ini akan membantu membangun kemitraan dan memperbaiki kemampuan bermain sebagai sebuah tim.

B. Fokus Penelitian

Pada penelitian ini memfokuskan pada siswa berusia 14-15 tahun yang dominan menggunakan daya tahan siswa menggunakan *Small sided games*.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah model latihan daya tahan melalui *Small sided games* pada usia 14-15 tahun dapat dikembangkan dalam latihan Sepak bola?
2. Apakah efektivitas model latihan daya tahan melalui *Small sided games* dapat meningkatkan daya tahan Sepak bola usia 14-15 tahun?

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan diharapkan berguna untuk:

1. Siswa Sekolah Sepak bola, sebagai salah satu model latihan dalam meningkatkan kemampuan daya tahan melalui *Small sided games*.
2. Pelatih, sebagai bahan referensi untuk memperkaya model-model latihan Daya tahan melalui *Small sided games*.
3. Bagi peneliti, agar dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan terutama yang berkaitan dengan model latihan dalam Sepak bola.
4. Bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan rujukan dalam penelitian berikutnya.

E. State of The Art

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
1	2014	Filipe M. Clemente et al. <i>Developing aerobic and anaerobic fitness using small-sided soccer games: Methodological proposals</i>	Tinjauan ini bertujuan untuk meringkas efek fisiologis pada pemain Sepak bola yang dipromosikan oleh game samping kecil dan mengembangkan skematisasi metodologi untuk permainan berkelompok organisasi.
2	2018	Sarmiento et al. <i>Small sided games in soccer– a systematic review</i>	Topik analisis yang paling umum adalah (1) luas lapangan; (2) nomor pemain: (a) dengan / tanpa penjaga gawang; (b) dengan pelampung di dalam / di luar lapangan; (3) gol: (a) gol vs. zona mencetak gol; (b) jumlah gol; (c) ukuran tujuan; (4) modifikasi aturan / batasan tugas (a) tidak sentuhan bola; (b) aturan offside; (c) lainnya; (4) rejimen pelatihan; (5) dorongan pelatih. Ulasan ini memberikan informasi berharga tentang hubungan kompleks antara interaksi teknis, taktis dan fisiologis di SSG dan bagaimana manipulasi jenis variabel ini dapat meningkatkan proses pelatihan sepak bola.
3	2012	Owen, Twist and Ford <i>Small-Sided Games Versus Interval Training In Amateur Soccer Players: Effects On The Aerobic Capacity And The Ability To Perform Intermittent Exercises With Changes Of Direction Alexandre</i>	Aspek-aspek kunci ini dipengaruhi secara berbeda oleh jumlah pemain di lapangan. Saat ini, bagaimanapun, beberapa penelitian telah menyelidiki bagaimana aspek-aspek kunci ini dipengaruhi dengan mengubah batasan lain yang melekat pada permainan kecil.

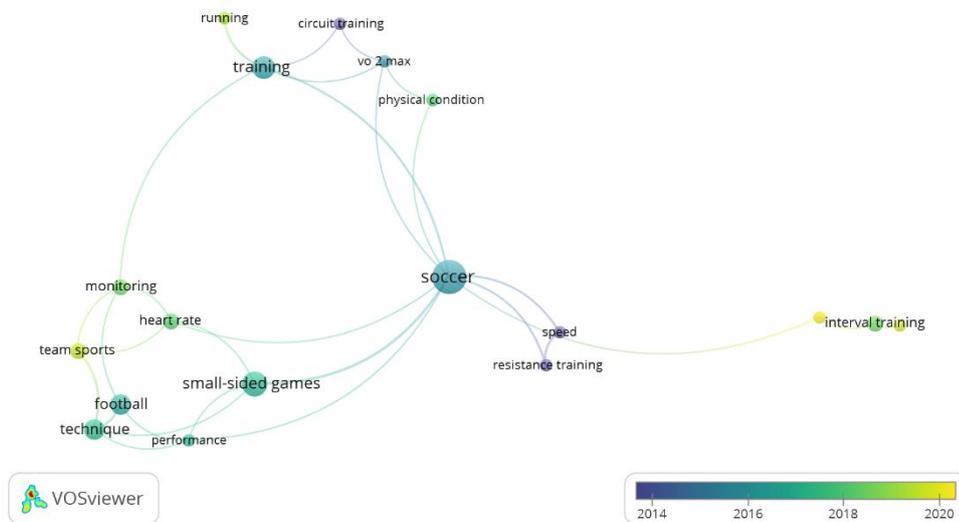
No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
4	2017	Neal Howard And Stasinios Stavrianeas <i>In-Season High-Intensity Interval Training Improves Conditioning In Soccer Players</i>	Pelatihan interval intensitas tinggi (HIIT) dianggap sebagai alternatif yang layak untuk pengkondisian daya tahan tradisional dan menawarkan manfaat penghematan waktu tambahan dari pelatihan anaerobik. tes pemulihan intermiten Yo-Yo level 1 (IR1), lari 40 yard, lompat vertikal, tes ketangkasan Illinois, dan tes duduk dan jangkauan, dalam dua sesi pengujian yang berbeda (pra / pasca musim).
5	2020	Alejandro Benavides-Ubric <i>Analysis Of The LoadVelocity Relationship In Deadlift Exercise</i>	Kecepatan rata-rata memberikan prediksi yang lebih dapat diandalkan beban relatif dalam latihan DL, bukan kecepatan puncak. Dalam latihan DL, menggunakan regresi linier individual persamaan, bukan persamaan umum dapat diperoleh prediksi beban relatif yang lebih akurat.
6	2018	Francesco Sgrò, Salvatore Bracco, Salvatore Pignato and Mario Lipoma <i>Small-Sided Games and Technical Skills in Soccer Training: Systematic Review and Implications for Sport and Physical Education Practitioners.</i>	Tentang metode pelatihan yang paling banyak digunakan dan inovatif, permainan sisi kecil (SSG) tampaknya menjadi metodologi yang layak dan valid untuk dilatih. kegunaan SSG untuk meningkatkan teknis keterampilan dalam sepak bola. Analisis saat ini memberikan beberapa indikasi dan rekomendasi untuk pelatih dan pelatih tim sepak bola agar meningkatkan beberapa keterampilan teknis dengan menggunakan SSG.

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
7	2018	Jesús V. Giménez, Hongyou Liu ² , Patrycja Lipińska, Andrzej Szwarc, Paweł Rompa, Miguel A. Gómez <i>Physical responses of professional soccer players during 4 vs. 4 small-sided games with mini-goals according to rule changes.</i>	Penampilan para pemain dipengaruhi oleh kendala sentuhan bola selama SSG dengan gol mini. Hasilnya memberikan informasi yang berguna untuk pelatihan dan desain tugas yang mereplikasi tuntutan fisik tertentu.
8	2020	Carlos Fernández-Espínola, Manuel Tomás Abad Robles and Francisco Javier Giménez Fuentes-Guerra <i>Small-Sided Games as a Methodological Resource for Team Sports Teaching: A Systematic Review</i>	Jumlah pemain dan ukuran area lapangan meningkatkan total kontak bola per pemain dan, oleh karena itu, jumlah tindakan teknis. Apalagi sengaja modifikasi aturan tertentu membantu mengembangkan beberapa dasar pelatihan olahraga.

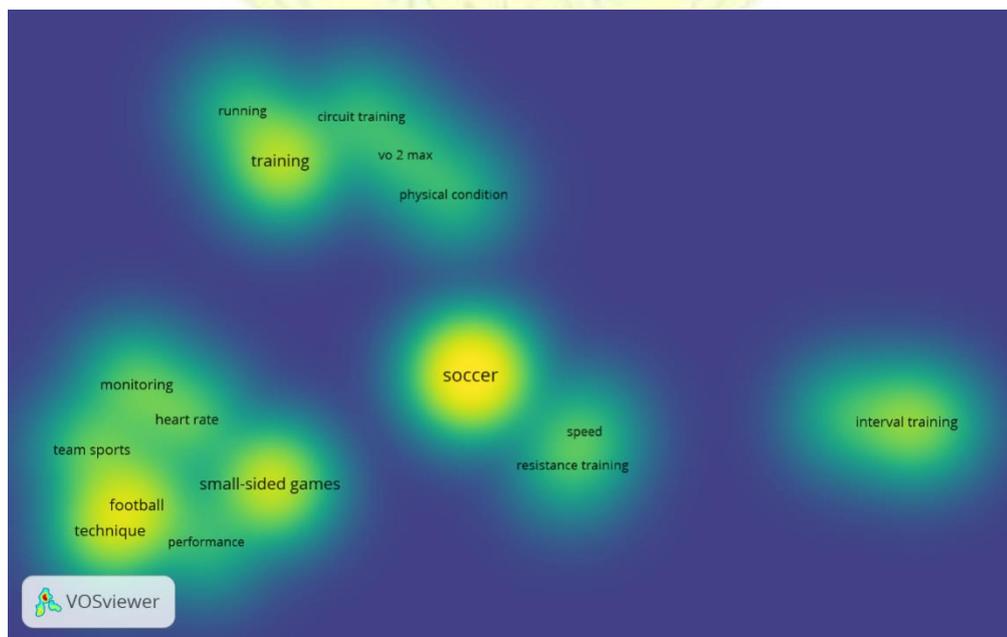
Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
9	2015	Emral, James A.P. Tangkudung <i>Development Of Dribbling Basic Technique Skill of Students of PSTS Tabing Padang Football School</i>	Penelitian yang dilakukan adalah pengembangan model Borg and Gall. Data validasi ahli dikumpulkan melalui catatan lapangan dan angket, dianalisis dengan teknik analisis deskriptif. (1) dasar dribbling Sepak bola keterampilan teknik yang dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip pelatihan dan pelatihan metodologi, dimulai dari yang sederhana dan diakhiri dengan situasi permainan, (2) model pelatihan sangat efektif untuk digunakan dalam proses pelatihan, (3) terbukti secara empiris bahwa model itu efektif.
10	2020	Ersan Arslan, Gamze Erikoglu Orer, Filipe Manuel Clemente <i>Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: effects on the physical performance, psychophysiological responses and technical skills in young soccer players</i>	Hasil mengonfirmasi bahwa pelatihan SSG mungkin merupakan rejim pelatihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan teknis dan kelincahan dengan kenikmatan yang lebih besar, sedangkan HIIT mungkin lebih cocok untuk pengkondisian berbasis kecepatan pada anak muda pemain sepak bola.

Kemudian untuk membantu menemukan novelti dari penelitian ini maka penelitian juga menggunakan bantuan aplikasi VOSviewer. Adapun analisis bibliometrik penelitian-penelitian yang berkaitan dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Analisis Bibliometrik aplikasi *VOSviewer*



Gambar 1. 2 Analisis Bibliometrik aplikasi *VOSviewer*

Berdasarkan uraian diatas, kebaruan dalam penelitian ini yaitu model latihan daya tahan melalui *Small sided games* yang dibuat untuk diterapkan pada cabang Sepak bola. Model daya tahan menggunakan latihan yang sederhana, disusun secara sistematis dari model yang mudah sampai model yang sulit dengan formasi berpasangan dan kelompok.

Dari penelusuran berbagai penelitian yang relevan tentang model latihan daya tahan untuk siswa Sepak bola usia 14-15 dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pelatih memulai latihan dengan memberikan aktivitas fisik dari tahapan yang termudah hingga sulit
- b. Pelatih mengarahkan gerakan atau tahapan *Small sided games* dalam meningkatkan daya tahan
- c. Siswa Sepak bola mempraktekkan latihan daya tahan melalui *Small sided games*
- d. Umpan balik selama praktek daya tahan (pelatih dan siswa sekolah Sepak bola)

Dari beberapa poin diatas perlu dilakukan analisis SWOT (*strength, weakness, opportunity, dan Threats*) untuk melihat bagaimana model latihan ini dapat memberikan kontribusi pada daya tahan untuk siswa sekolah Sepak bola pada usia 14-15 tahun, sebagai berikut:

ANALISIS	URAIAN
STRENGTH	1. Model latihan ini akan memberikan kontribusi pengetahuan terhadap pelatih dalam memberikan materi daya tahan melalui <i>Small sided games</i> 2. Memberikan tahapan tahapan lebih menarik dan mudah dalam memberikan penjelasan <i>Small sided games</i> .
WEAKNESS	Butuh pendamping dalam menjelaskan materi kepada siswa sekolah Sepak bola, dilakukan berulang ulang sampai siswa Sepak bola dapat mengerti.
OPPORTUNITY	Model ini dapat membuat siswa sekolah Sepak bola melakukan latihan lebih semangat dan efektif.
THREATS	Model latihan ini mengutamakan pada model latihan daya tahan melalui <i>Small sided games</i> .

F. Road Map Penelitian

Road map penelitian merupakan peta jalan dalam pelaksanaan penelitian sebagai panduan arah dengan tujuan memudahkan penulis dalam melakukan berbagai tahapan penelitian. Dan bentuk *roadmap* penelitian secara lebih jelasnya terdapat pada tabel dibawah ini:

Pendahuluan	Pengembangan	Pelaksanaan	Desiminasi
Studi Literatur	Pengembangan Draft Model	Uji Coba Model Tahap 1	Publikasi Ilmiah
Observasi Lapangan	Pengembangan Instrumen	Uji Coba Model Tahap 2	Produksi Luaran Hasil
Desain Rancangan Model	Validasi Model	Uji Efektivitas Model	Sosialisasi Model



*Meneerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*



*Meneerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*