

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini olahraga sedang mengalami kemajuan yang sangat pesat, bahkan hampir semua orang menyukai olahraga. Pasalnya olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang wajib dilakukan oleh manusia disemua kalangan usia. Ada beberapa tujuan seseorang melakukan olahraga, sebagai contoh ada yang bertujuan untuk mengisi waktu luang saja, rekreasi, kesehatan, kebugaran, ataupun untuk mendapatkan prestasi untuk mengharumkan nama bangsa, untuk mencapai hal tersebut memerlukan proses latihan yang cukup lama serta harus dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Salah satu cabang olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat Indonesia adalah sepak bola. Sepak bola merupakan permainan yang dilakukan dengan cara menendang sebuah bola dimana pemain dari dua tim yang berbeda bersaing untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan mereka sendiri. Olahraga ini dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia. Di Indonesia cabang olahraga sepak bola ini sudah ada berpuluh-puluh tahun ketika Indonesia masih dipimpin oleh pemerintahan Belanda. Sejak kemajuan zaman sepak bola Indonesia semakin ramai diminati oleh masyarakat Indonesia sampai saat ini, tetapi sayangnya dalam cabang olahraga sepak bola Indonesia belum mampu bersaing dikancah dunia, hanya baru mampu bersaing dilevel Asia. Ada banyak faktor yang mempengaruhi

tidak majunya sepak bola Indonesia, salah satunya adalah pembinaan usia dini.

Di dalam sepak bola ada berbagai macam model latihan, latihan dengan bola dan latihan tanpa bola, salah satunya ada latihan *drill*, *rondo*, *small sided games*, dll. Metode latihan tersebut memiliki manfaatnya masing-masing salah satunya adalah untuk meningkatkan ketrampilan teknik dasar serta kemampuan fisik pemain. Namun salah satu modifikasi latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik yaitu latihan *small sided games*. Latihan *small sided games* memberikan stimulus yang tinggi dalam meningkatkan kondisi fisik serta dalam teknik bermain, hal ini sangat direkomendasikan kegunaannya untuk pelatihan pemain sepak bola muda (Katis & Kellis, 2009). Latihan *small sided games* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan fisik dan kinerja pemain muda, yakni seperti: kecepatan, kelincahan, *dribbling*, *passing*, dan mengontrol bola dalam permainan sepak bola (Jamshad & Praveen, 2017).

Menurut Fadchurrohman (2016) *Small-sided Games* adalah metode latihan dengan menghadirkan situasi permainan sebagai permainan nyata yang mendorong pemain untuk menguasai aspek teknik, taktik, dan fisik. *Small-sided games* pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan teknik dan kebugaran aerobik. *Small sided games* juga efektif digunakan sebagai model latihan saat menghadapi keterbatasan waktu untuk persiapan kompetisi.

Yang perlu digaris bawahi pentingnya penggunaan latihan *small sided games* sangatlah berbeda karena bentuk latihannya berubah setiap kali banyaknya peserta dari suatu bentuk *game* dengan suatu yang lebih besar. *Small sided games* sangat populer tidak hanya didalam pemain sepak bola orang dewasa tetapi juga didalam

pemain muda. Di dalam latihan *small sided games*, setiap pemain bereaksi terhadap pemain lawan serta terhadap bola dalam menghadapi situasi sebenarnya atau situasi saat pertandingan. Situasi ini memerlukan kecakapan teknis baik seperti, menggiring dan tendangan, seperti halnya taktis ketrampilan seperti lari tanpa bola, dan komunikasi dengan pemain lain.

Dalam kaitannya dengan ini, maka diberikan metode pelatihan *small sided games* yang mempengaruhi otot-otot tungkai bawah, Kekuatan otot tungkai bawah merupakan kekuatan otot yang mendorong dengan kuat dan bertenaga pada saat orang beraktivitas khususnya saat berolahraga. Otot mempunyai kekuatan yang bergantung pada jumlah serat yang ada dalam otot. Berdasarkan serabutnya, ada dua jenis otot rangka yang melekat dalam tubuh manusia yaitu: (1). Otot putih (otot kontraksi cepat) bekerja secara *anaerobic*. (2). Otot merah (otot kontraksi lambat) bekerja secara *aerobic*. Otot – otot ini yang akan mempengaruhi kondisi fisik yaitu kecepatan yang berfungsi untuk seorang atlet atau seseorang yang dilatih untuk melakukan meningkatkan kemampuan suatu aktivitas olahraga.

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti salah satu klub sepak bola di Jakarta yaitu *Pro:Direct Academy* Indonesia, klub ini berlatih di lapangan Serenia Mansion Hills Jakarta Selatan. *Pro:Direct Academy* Indonesia ini sudah cukup baik dalam latihannya serta pelatih sudah memiliki program yang cukup baik namun pada saat bertanding terutama pada ajang Liga Top Skor sering mengalami kekalahan, salah satu penyebabnya adalah pemain sayap baik pemain penyerang maupun pemain bertahan tidak sanggup dalam mengimbangi pergerakan cepat pemain lawan sehingga tim menjadi kurang efektif dalam bermain, hal itu

terjadi karena kurangnya fisik para pemain terutama pada kecepatan. Berdasarkan uraian masalah diatas maka menimbulkan peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan metode latihan "Perbandingan latihan *small sided games* 1v1 & 2v1 terhadap kecepatan pemain sepak bola *Pro:Direct* U-15" dengan hal itu penelitian menjadi 2 kelompok pemain yakni kelompok *small sided games* 1v1 dan kelompok *small sided games* 2v1 dengan tujuan membandingkan manakah yang paling efektif dan efisien dalam upaya meningkatkan kecepatan pemain sepak bola *Pro:Direct* usia 15 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Banyaknya pemain yang kurang dalam kecepatan.
2. Program latihan untuk kecepatan belum baik.
3. Program latihan yang kurang bervariasi
4. Belum dilakukan latihan *small sided games* 1v1 dalam meningkatkan kecepatan pemain.
5. Belum dilakukan latihan *small sided games* 2v1 dalam meningkatkan kecepatan pemain.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada serta adanya keterbatasan pada peneliti supaya tidak meluas dan untuk lebih memperjelas pembahasan, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi

oleh pengaruh latihan fisik *small sided games* 1v1 & 2v1 terhadap kecepatan pemain sepak bola *Pro:Direct Academy* usia 15 tahun.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan idenifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka beberapa masalah dalam penelitian ini dirumusan sebagai berikut:

1. Apakah latihan *small sided games* 1v1 dapat meningkatkan kecepatan pemain sepak bola *Pro:Direct Academy* usia 15 tahun?
2. Apakah latihan *small sided games* 2v1 dapat meningkatkan kecepatan pemain sepak bola *Pro:Direct Academy* usia 15 tahun?
3. Manakah yang lebih efektif antara *small sided games* 1v1 & 2v1 terhadap peningkatan kecepatan pemain sepak bola *Pro:Direct Academy* usia 15 tahun ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, hasil yang diharapkan dari penelitian ini dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan tentang metode-metode latihan untuk meningkatkan kecepatan.
2. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tentang kecepatan dalam sepak bola serta dapat digunakan sebagai referensi penelitian tentang perbandingan latihan *small sided games* 1v1 & 2v1 terhadap peningkatan kecepatan pemain sepak bola.
3. Bagi pemain, dapat berguna untuk menambah pengetahuan mengenai metode latihan *small sided games* 1v1 dan 2v1.

4. Bagi *Pro:Direct*, penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk menambah materi latihan *small sided games*
5. Kegunaan utama penelitian ini ialah untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ada didalam perumusan masalah yakni mengenai perbandingan latihan fisik *small sided games* 1v1 & 2v1 terhadap peningkatan kecepatan pemain sepak bola *Pro:Direct* usia 15 tahun.
6. Menjadi bahan kajian untuk pakar yang ada dibidang sepak bola dalam menentukan program latihan untuk meningkatkan kecepatan.

