

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak digemari oleh setiap orang. Olahraga menjadi kegiatan yang digunakan untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Jihad, M., & Annas, M. 2021). Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan kerjasama antar pemain dan membutuhkan kekompakan sehingga setiap pemain harus memberikan kemampuan yang dimiliki agar dapat menunjukkan performa terbaik (Nugraha, A., dkk, 2024). Latihan merupakan kegiatan penting yang dilakukan dalam peningkatan keterampilan, performa, dan pengembangan mental pemain. Rutinitas latihan yang monoton dan kurangnya variasi dalam metode latihan dapat menimbulkan kebosanan. Latihan menjadi suatu proses berulang dengan jangka waktu yang relatif lama dengan beban yang semakin bertambah untuk meningkatkan rangsangan gerak secara menyeluruh. Latihan dapat menjadikan atlet untuk memaksimalkan keterampilan yang atlet miliki (Shabib, M. I. 2021).

Latihan berulang-ulang akan menyebabkan kebosanan, menurunkan antusiasme sehingga menghambat perkembangan pemain. Pendekatan pelatihan yang tepat dibutuhkan agar pemain tidak merasa bosan dalam melakukan latihan yang dilakukan. Small Sided Game dipilih sebagai metode latihan yang terbukti dapat meningkatkan keterampilan teknis, taktis, serta kebugaran pemain. Small Sided Game dapat menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan dan kompetitif sehingga mendorong motivasi dan semangat pemain muda untuk belajar dan berkembang. Small Sided Game merupakan suatu bentuk latihan yang melibatkan berbagai pembatasan seperti ukuran lapangan, jumlah pemain, durasi sesi, dan aturan atau regulasi khusus (Akhmad, N. 2024).

Pengembangan teknis passing melalui small sided game merupakan kegiatan yang bertujuan untuk menciptakan pengalaman Latihan yang menyenangkan. Pendekatan ini dapat dipilih karena efektif dalam memberikan

Latihan tanpa merasa bosan. Latihan small sided games dapat membantu perkembangan keterampilan passing yang diamati secara bertahap. Latihan ini juga meningkatkan akurasi, control bola, dan pemahaman strategi permainan (Nugraha, A., dkk, 2024).

Latihan menggunakan metode Small Sided Game akan berpengaruh pada otot tungkai bawah seperti otot fibularis, soleus, tendon, serta bagian fibula superior, fibula inferior, dan extensor hallucis longus. Otot akan menghasilkan dorongan yang kuat selama melakukan aktivitas fisik. Peningkatan kekuatan otot tungkai bawah juga memiliki efek terhadap kelenturan dan ketahanan tubuh. Kelenturan akan membantu atlet untuk melakukan gerakan yang lebih lincah (Aprianto, W, dkk. 2021).

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelian ini yaitu bagaimana cara mengetahui pengaruh latihan small sided game dalam meningkatkan keterampilan dasar sepak bola.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan small sided game dapat meningkatkan keterampilan dasar dalam bermain sepak bola.

1.4 Definisi Operasional

Olahraga tim yang menjadi olahraga terpopuler di dunia yaitu sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga yang mengharuskan pemain untuk mencetak gol ke gawang lawan dan menjaga gawang agar bola lawan tidak masuk. Teknik dasar dan kebugaran fisik harus dimiliki oleh setiap pemain. Pemain sepak bola harus memperhatikan kelincahan, keseimbangan, serta reaction time untuk meningkatkan kinerja pemain tersebut (Fajrin, S. N., dkk.2021).

Sepak bola dapat dimainkan oleh dua tim dan setiap tim masing-masing memiliki 11 anggota pemain. Tujuan utama permainan ini adalah mencetak gol

sebanyak mungkin ke gawang lawan untuk meraih kemenangan. Sebagai olahraga yang sangat populer di dunia, sepak bola menarik perhatian masyarakat global dan menjadi salah satu cabang olahraga yang paling digemari. Setiap pemain diharapkan memiliki kemampuan menguasai bola dengan baik untuk meningkatkan peluang mencetak gol. Salah satu teknik penting yang sering digunakan dalam permainan ini adalah menggiring bola (dribble). Teknik dribble dilakukan dengan mendorong bola secara perlahan dan terkontrol, menjaga agar bola tetap dekat dengan kaki. Teknik ini memerlukan kelincahan, eksplosivitas, serta kondisi fisik yang prima, sehingga dapat mendukung tim dalam melakukan variasi strategi, baik saat menyerang maupun bertahan (Gunawan, G., dkk. 2022).

Permainan small-sided games (SSG) adalah jenis latihan yang dirancang dengan berbagai penyesuaian, seperti pengaturan ukuran lapangan, jumlah pemain, durasi permainan, serta aturan khusus yang diterapkan. Latihan ini efektif dalam membantu mengidentifikasi potensi pemain sepak bola dan sering menjadi bagian dari program latihan rutin untuk orang dewasa, dengan format yang bervariasi tergantung pada tujuan dan pendekatan pelatih (Akhmad, N. 2024).

Small-sided games adalah bentuk latihan yang telah disesuaikan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan bermain sepak bola. Latihan ini sangat efektif untuk menilai kemampuan teknik individu dan meningkatkan kondisi fisik pemain. Small-sided games memadukan elemen latihan fisik, teknik, dan taktik secara langsung dalam situasi yang menyerupai pertandingan nyata, sehingga pemain dapat beradaptasi dengan tekanan seperti yang terjadi dalam permainan sesungguhnya (Rofik, A., dkk. 2022).

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk berbagai pihak yang membaca, diantaranya sebagai berikut :

1. Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga, khususnya tentang metode latihan small-sided games dalam meningkatkan keterampilan dasar sepak bola.
2. Menambah referensi ilmiah bagi akademisi, pelatih, dan mahasiswa dalam

memahami hubungan antara metode latihan small-sided games dengan pengembangan keterampilan sepak bola.

3. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya inovasi metode pelatihan yang mendukung perkembangan olahraga secara efektif.
4. Mendorong lebih banyak pelatih, pemain, dan komunitas sepak bola untuk menggunakan pendekatan berbasis penelitian dalam mengembangkan keterampilan olahraga.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengidentifikasi keefektifan small sided game dalam permainan dasar sepak bola yang dilakukan pada kelompok umur 15-17 tahun.
2. Desain penelitian yang dilakukan adalah pendekatan kuantitatif, dimana metode yang digunakan adalah metode true experimental. Metode true experimental ini dipilih karena memenuhi prinsip dasar eksperimen, yaitu keberadaan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tetapi tetap diamati. Kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding untuk memastikan efek perlakuan (treatment) terhadap kelompok eksperimen dapat diidentifikasi dengan jelas (Efendi M. Syahrin, 2013). Pada eksperimen ini, pengujian hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara acak. Pemilihan secara acak ini dilakukan apabila subjek dalam kedua kelompok memiliki karakteristik yang sama. Kesamaan hal tersebut dapat dicapai dengan menyamakan variabel seperti tingkat kecerdasan, bakat, keterampilan, latar belakang pengetahuan, ketahanan fisik, dan lainnya melalui proses pengujian sebelumnya.