

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DAYA TAHAN AEROBIK
MELALUI PENDEKATAN *SMALL SIDED GAME* PADA SISWA
SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) DI KABUPATEN TEBO**

TESIS



Oleh

**ANGGUN TRIYOGO
NIM. 16199010**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

ABSTRAK

Anggun Triyogo (2016) : Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Aerobik Melalui Pendekatan *Small Sided Game* Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Di Kabupaten Tebo

Masalah dalam penelitian ini adalah belum efektifnya pemberian latihan. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya ialah terbatasnya kemampuan pelatih dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses latihan. Salah satu upaya dalam untuk meningkatkan efektifitas latihan maka peneliti ingin mengembangkan sebuah model latihan yang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Model Latihan Daya Tahan Aerobik Melalui Pendekatan *Small Sided Game* untuk siswa SSB Kabupaten Tebo dan dilakukan pada bulan Juni sampai Juli 2018. Penelitian ini dilakukan di lapangan Sepakbola Desa Karang Dadi dalam penelitian ini juga melibatkan para pakar sepakbola dan pelatih sepakbola serta siswa SSB sepakbola sebagai subjek penelitian, sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian dan Pengembangan berdasarkan rujukan *Borg and Gall* dengan mengumpulkan data analisis kebutuhan dilapangan, selanjutnya data tersebut dijadikan landasan untuk membuat model dari hasil penelitian ini. Data dianalisis secara statistik untuk mengetahui efektivitas model ini. Pengujian uji beda *mean* (Uji-t) berguna untuk melihat perbedaan setelah dan sebelum diberikan perlakuan. Setelah seluruh proses penelitian dilaksanakan maka lahirlah sebuah Model Latihan Daya Tahan Aerobik Melalui Pendekatan *Small Sided Game*.

Hasil analisis data pakar sepakbola diketahui rata-rata persentase hasil validasi ahli pelatihan sepakbola sebesar 83,78 %, hasil uji $t_{hitung} 10.96 > t_{tabel} 1.683$, dan interpretasinya menunjukkan bahwa : 1) Model ini sudah sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dalam sepakbola, 2) Model ini efektif untuk digunakan dalam rangka peningkatan kemampuan daya tahan bermain sepakbola, 3) Model ini dapat diaplikasikan dan di produksi masal sebagai panduan dalam melakukan proses latihan khususnya daya tahan.

Kata Kunci : Model Latihan, Daya Tahan Aerobik, *Small Sided Game*, Sekolah Sepakbola

ABSTRACT

Anggun Triyogo (2016) : Development Of Aerobic Endurance Training Models Through The Small Sided Game Approach To Football School Student (SSB) In Tebo District

The problem in this study is the ineffectiveness of providing training. This condition is caused by several factors, including the limited ability of the trainer and the limited resources used to support the training process. One of the efforts in increasing the effectiveness of training is to develop a good training model.

This study aims to develop an Aerobic Endurance Training Model through the Small Sided Game Approach for Tebo District SSB students and was conducted in June to July 2018. The research was conducted at the Karang Dadi Village Soccer Field in this study also involved football experts and soccer coaches as well SSB soccer students as research subjects, the sample in this study were 40 people. The method used in this research is Research and Development based on the Borg and Gall reference by collecting data on field needs analysis, after that the data is used as a basis for making a model of the results of this study. Data were analyzed statistically to find out the effectiveness of this model. The test of the mean difference test (t-test) is useful to see the difference after and before treatment is given. After the entire research process was carried out, an Aerobic Endurance Training Model Through a Small Sided Game Approach was born.

The results of the analysis of football expert data revealed that the average percentage of results of football training experts was 83.78%, the results were $t_{hitung} 10.96 > t_{table} 1.683$, and the interpretation showed that: 1) This model was in accordance with the principles of training in football, 2) This model is effective to be used in order to increase the endurance ability to play football, 3) This model can be applied and mass produced as a guide in conducting the exercise process especially endurance.

Keywords : Training Model, Aerobic Endurance, Small Sided Game, Football School

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Anggun Triyogo

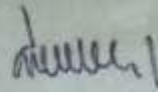
NIM : 16199010

Nama

Tanda Tangan

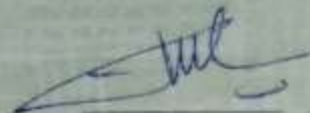
Tanggal

Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP. 19580816 198603 1 004
Pembimbing I



14-11-2019

Dr. Alnedral, M. Pd
NIP. 19600430 198602 1 001
Pembimbing II



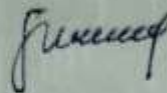
14
11
-19

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,

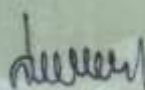


Dr. Alnedral, M. Pd
NIP. 19600430 198602 1 001



Dr. Damrah, M. Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2

No	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Gusril, M. Pd</u> (Ketua)	
2	<u>Dr. Alnedra, M. Pd</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Eri Berlian, MS</u> (Anggota)	
4	<u>Dr. Roma Irawan, M. Pd</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Anggun Triyogo

NIM : 16199010

Tanggal Ujian : 04 – 11 – 2019

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **“Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Aerobik Melalui Pendekatan *Small Sided Game* Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Di Kabupaten Tebo”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 4 November 2019

Saya yang menyatakan,


Anggun Trivogo
NIM. 16199010

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan tesis ini, dengan judul **“Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Aerobik Melalui Pendekatan *Small Sided Game* Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Di Kabupaten Tebo”** sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan tesis ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Gusril, M. Pd selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam penulisan tesis ini.
2. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama penulisan tesis ini.
3. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku penguji I yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang baik dalam penulisan tesis ini.

4. Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd selaku penguji II yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang baik dalam penulisan tesis ini.
5. Bapak Dr. Damrah, M.Pd sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kedua Orang Tua (Ayah Ngatino dan Ibu Kati), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar Dan Staf Administrasi Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan semua pihak yang telah membantu dalam penulisan tesis ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Semoga tesis ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	11
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Konsep Pengembangan Model.....	13
B. Acuan Teoritik.....	16

1. Permainan Sepakbola	16
2. Hakikat Latihan	18
3. Model Latihan Daya Tahan Aerobik.....	26
4. Hakikat Pendekatan <i>Small Sided Game</i>	30
5. Kondisi Fisik Dalam Sepakbola.....	36
6. Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max)	40
C. Penelitian Relevan.....	43
D. Desain Model	43
E. Hipotesis Penelitian	47

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Metode Penelitian	48
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	48
C. Karakteristik Sasaran Penelitian.....	48
D. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	49
1. Penelitian Pendahuluan	51
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	51
3. Analisis Data	57

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	62
1. Hasil Pengembangan Model.....	62
2. Uji Kelayakan Model	67
3. Uji Efektivitas Model	68
1. Uji Persyaratan Analisis Data.....	69

2. Pengujian Hipotesis	70
B. Pembahasan	72
1. Faktor Pendukung Dan Penghambat Model.....	77
2. Kelebihan Dan Kekurangan Model	78
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	80
B. Implikasi.....	81
C. Saran.....	83
DAFTAR RUJUKAN.....	85
LAMPIRAN INSTRUMEN	88
LAMPIRAN HASIL	159
LAMPIRAN BUKU PENJELASAN	194

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tingkatan Intensitas	23
2. Dosis Latihan <i>Small Sided Game</i> Menurut Kelompok Usia.....	33
3. Keterangan Penelitian	49
4. Tahap Dan Langkah Penelitian Pengembangan	50
5. Contoh Model Draft Yang Dibuat Peneliti Pada Pertemuan Pertama	55
6. Cara Menentukan Denyut Nadi Maksimal	55
7. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori <i>VO₂Max</i> Untuk Atlet Putra	58
8. Kriteria Penilaian <i>VO₂Max</i> Laki-Laki	59
9. Kriteria Analisis Deskriptif Hasil Validasi Subyek	61
10. Keterangan Penelitian	62
11. Data Hasil Studi Pendahuluan	64
12. Data Hasil Validasi Ahli Pelatihan Sepakbola.....	66
13. Hasil Analisis Data dari Ahli Pelatih Sepakbola	67
14. Rekapitulasi Hasil Pengujian Normalitas Data Kemampuan Daya Tahan SSB di Kabupaten Tebo.....	70
15. Rekapitulasi Uji t	71
16. Pembahasan Hasil Penelitian	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Langkah-Langkah Penggunaan Metode <i>Research And Development (R&D)</i>	44
2. Desain Eksperimen (<i>Before - After</i>)	55
3. <i>Bleep Test</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Penelitian	88
2. Formulir Penilaian VO_2Max (<i>Bleep Test</i>)	159
3. Tabel Penilaian VO_2Max	160
4. Nama – Nama Sampel Dan Hasil Tes.....	162
5. Uji Normalitas Data	164
6. Data Uji t.....	166
7. Validasi Pakar Ahli Sepakbola (3 Pelatih).....	168
8. Validasi Pelatih Uji Awal (Skala Kecil)	173
9. Validasi Uji Lapangan Utama (2 Pelatih).....	179
10. Validasi Uji Lapangan	185
11. Dokumentasi Penelitian	191
12. Pedoman Model Latihan Daya Tahan Aerobik	194

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara yang sedang berkembang, dimana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan pada ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Untuk dapat mendapatkan hasil IPTEK yang baik, perlu juga membangun bidang olahraga, baik itu olahraga kebugaran jasmani maupun olahraga untuk prestasi. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa.”

Berdasarkan kutipan diatas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah olahraga prestasi. Olahraga prestasi di Indonesia sangat mendapatkan perhatian sekali dari pemerintah daerah maupun pemerintah pusat, sehingga nantinya pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi yang berkesinambungan dapat dilakukan lebih serius sehingga dapat menciptakan dan melahirkan atlet yang berprestasi baik di kancah daerah, nasional, atau bahkan internasional. Sesuai dengan tujuan prestasi yang

dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 pasal 27 ayat 4 (2005: 20) bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memperdayakan kumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.”

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dilihat bahwasanya prestasi merupakan pencapaian hasil tertinggi dari sebuah kompetisi dalam kegiatan olahraga. Salah satu cara untuk mencapai prestasi tertinggi dengan pembinaan olahraga, baik sarana dan prasarana, program latihan dan model latihan. Faktor eksternal merupakan faktor penunjang latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam olahraga.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer sekali didunia dan bahkan tidak bisa dipisahkan dari kehidupan bangsa Indonesia karena selain sebagai sarana olahraga prestasi, hiburan dan juga sebagai alat pemersatu bangsa. Bahkan dari kelompok umur anak-anak, remaja dan bahkan dewasa sampai tua sangat menggemari sekali olahraga sepakbola ini sebagai sarana olahraga yang menghibur dan merakyat bagi kehidupan mereka bukan hanya di Indonesia bahkan menyebar ke seluruh pelosok dunia.

Sepakbola dapat menjadi kekuatan yang besar sebagai pemersatu. Lebih jauh lagi, sepakbola sebagai salah satu olahraga permainan yang paling digemari dapat menjadi sarana untuk belajar dan penanaman nilai-nilai seperti keberagaman, nasionalisme, kerjasama, dan sportivitas. Sepakbola sebagai olahraga, menjadikan sportivitas sebagai nilai utama. Sportivitas dalam

olahraga bukan hanya fokus untuk meraih kemenangan tetapi juga berani menerima kekalahan sebagai sarana perbaikan diri. Nilai-nilai yang tercermin melalui olahraga tersebut tentunya dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kabupaten Tebo merupakan sebuah Kabupaten baru yang berada di Provinsi Jambi berdiri pada tahun 1999 hasil dari pemekaran Kabupaten Bungo-Tebo. Perkembangan yang telah digagas oleh pemerintah daerah meliputi berbagai sektor terutama perkembangan olahraga sepakbola. Hal tersebut terlihat dari keseriusan pemerintah daerah dalam upaya mendukung perkembangan sepakbola seperti penyediaan sarana dan prasarana, kompetisi diberbagai kelompok usia serta pembinaan di usia muda. Tim sepakbola Kabupaten Tebo juga sering mengikuti kegiatan kejuaraan baik kelompok umur maupun usia bebas yang diadakan didalam Provinsi Jambi seperti Piala Suratin, Piala Gubernur, PORPROV, dan kejuaraan lainnya. Prestasi tertinggi yang diperoleh oleh tim Sepakbola Kabupaten Tebo yaitu juara Gubernur CUP tahun 2015.

Perkembangan sepakbola di Kabupaten Tebo sangatlah mendapat perhatian dari masyarakatnya. Hal ini terbukti dengan banyaknya Sekolah Sepakbola (SSB) yang bermunculan seperti, SSB ANDESKA, SSB Bina Muda, SSB Sidorejo, SSB PERSEGIP, SSB Rajawali, SSB Mopas, SSB Sidorukun, SSB SMPN 12 Tebo, dan lain-lain. Banyaknya SSB di Kabupaten Tebo ini diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit yang berpotensi dan dapat memberikan prestasi yang tinggi bagi Kabupaten Tebo.

Membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut. Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Seperti yang diungkapkan Syafruddin (2012: 57) menyatakan bahwa "ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor kemampuan internal dan faktor eksternal". Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, cara melatih, sarana prasarana, keluarga, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik disamping usaha pembinaan dan pelatih yang teratur, terarah dan kontinyu adalah model latihan yang sesuai.

Proses latihan melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam latihan harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan latihan itu sendiri. Penyajian latihan lebih sering menggunakan teknik latihan bermain . Latihan disini diartikan sebagai sebagai suatu cara melatih dimana anak melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar anak memiliki keterampilan bermain sepakbola.

Dalam cabang sepakbola disamping teknik dan mental, kondisi fisik merupakan hal yang sangat dominan menentukan kualitas penampilan pemain. Pertandingan yang berdurasi 2x45 menit merupakan waktu yang relatif lama dan membutuhkan daya tahan yang bagus.

Bompa (2009: 61) mengatakan faktor-faktor latihan yang perlu dipersiapkan dalam setiap program latihan pada setiap cabang olahraga adalah: “persiapan fisik, persiapan teknik, dan persiapan kejiwaan yaitu mental. Persiapan fisik dan persiapan teknik merupakan dasar dalam membangun prestasi”. Berdasarkan penjelasan Bompa tersebut dapat diartikan kemampuan fisik dan teknik merupakan fondasi utama dalam persiapan meraih prestasi yang tinggi. Begitu juga dengan siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo harus memiliki fondasi yang telah dijelaskan sebelumnya.

Daya tahan merupakan unsur kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain bola pada saat ini. Karena sepakbola dimainkan dalam waktu yang lama. Selain itu perkembangan permainan sepakbola saat ini para pemain dituntut untuk mampu mempertahankan kualitas permainan yang stabil dari *kick off* sampai pertandingan usai dan pemain dituntut untuk selalu bergerak saat pertandingan meskipun sedang tidak menguasai bola. Faktor eksternal yang menunjang penguasaan teknik dasar bermain sepakbola adalah sarana prasarana, program latihan dan model latihan. Faktor eksternal merupakan faktor penunjang latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam sepakbola.

Selain itu permasalahan mengenai kondisi fisik yang kurang bagus khususnya daya tahan pemain juga terlihat ketika babak pertama telah selesai pemain mengalami kelelahan. Kelelahan yang terjadi menunjukkan daya tahan pemain sangat rendah, rendahnya daya tahan yang dialami pemain diduga

disebabkan oleh rendahnya VO_2Max yang berakibat penampilan pemain dan prestasi yang diraih.

Berdasarkan pengamatan yang terjadi di lapangan bahwa, daya tahan merupakan unsur penting dalam sepakbola, belum dilatih secara baik pada Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo. Latihan belum terprogram dengan baik dan belum menggunakan metode atau model latihan yang spesifik untuk meningkatkan kemampuan daya tahan dalam bermain sepakbola. Pelatih sering menerapkan latihan setelah pemanasan langsung bermain 11 lawan 11 (11 v 11), sehingga latihan yang diberikan belum fokus kepada salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan. Saat berlangsung proses latihan tidak ada koreksi atau pemain tidak langsung di berhentikan (*stop*) kecuali hanya dengan kata-kata dengan arti kata latihan berlangsung tanpa *coaching*, sehingga pemain tidak ada perubahan dan peningkatan terhadap kemampuan daya tahan pemain itu sendiri. Sementara dalam proses bermain, pemain dituntut memiliki kemampuan daya tahan baik ketika menguasai bola maupun tidak menguasai bola.

Kemampuan fisik merupakan suatu hal yang sangat dominan dan menentukan dalam latihan maupun dalam pertandingan. Kemampuan fisik yang baik merupakan fondasi awal dalam merealisasikan seluruh teknik dalam sepakbola. Status gizi merupakan suatu hal yang sangat penting dan mendasar dalam meraih prestasi, pemain yang memiliki status gizi yang kurang baik tentu tidak dapat merealisasikan kemampuan fisik yang dimiliki. Hemoglobin merupakan suatu unsur instrinsik yang menentukan daya tahan seseorang.

Karena didalam darah oksigen berikatan dengan hemoglobin, maka kadar oksigen dalam darah juga ditentukan oleh kadar hemoglobin yang tersedia. Jika kadar hemoglobin berada dibawah normal, misalnya pada anemia maka jumlah oksigen dalam darah juga lebih rendah. Sebaliknya, bila kadar hemoglobin lebih tinggi dari normal, seperti pada keadaan polisitemia maka kadar oksigen dalam darah akan meningkat dan memungkinkan untuk memiliki daya tahan yang baik. Daya tahan tersebut tentu erat kaitan dengan VO_2Max seseorang pemain sepakbola.

Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo merupakan sebuah wadah pembinaan di kelompok di usia muda yang sudah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih. Selain itu mayoritas pelatih SSB di Kabupaten Tebo juga telah memiliki *lisensi*, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak diperlihatkan. Hal ini terlihat saat pertandingan, baik pertandingan resmi maupun saat latihan. Pemain kurang mampu mempertahankan penampilan yang sama dari awal pertandingan sampai akhir pertandingan. Saat awal pertandingan, pemain menunjukkan permainan yang baik seperti *passing*, *kontrol*, *dribbling*, *shooting*, *heading* dan juga *support* yang baik. Kemudian lama kelamaan pemain mulai memperlihatkan penampilan yang menurun mulai dari kesalahan *passing*, *kontrol*, *dribbling*, *shooting*, *heading* dan juga *suport*.

Proses latihan SSB di Kabupaten Tebo hingga saat ini, ialah belum efektifnya pemberian latihan kepada anak-anak terutama untuk meningkatkan kondisi fisik terutama daya tahan. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa

faktor, diantaranya ialah terbatasnya kemampuan pelatih dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses latihan. Hal ini benar mengingat bahwa kebanyakan pelatih di sekolah sepakbola Kabupaten Tebo bukanlah pelatih khusus yang secara normal tidak mempunyai kompetensi dan pengalaman yang terbatas dalam bidang sepakbola.

Cara melatih yang dilakukan oleh pelatih dalam praktek cenderung tradisional dan mengandalkan pengalaman saja sehingga porsi dan bentuk latihan yang diberikan bukan untuk anak-anak usia dini melainkan untuk dewasa selain itu juga banyak pelatih di Sekolah Sepakbola menggunakan cara konvensional seperti *warming up* selalu lari dan lari setelah itu *stretching* langsung *game*, tanpa adanya sentuhan bola sama sekali yang digunakan. Sebagai akibat dari kondisi seperti ini, anak dapat menjadi kurang senang terhadap cabang olahraga sepakbola. Pelatih dalam hal ini harus memiliki kemampuan untuk melakukan modifikasi latihan keterampilan yang hendak diajar sesuai dengan tingkat umur anak.

Latihan yang digunakan para pelatih haruslah bervariasi, sehingga tidak akan menimbulkan kejenuhan. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menghilangkan kejenuhan adalah dengan metode latihan *small sided game*. Seorang pelatih lebih baik apabila sering memberikan pelatihan peningkatan kemampuan aerobik pemain sepakbola dengan metode yang bervariasi. Salah satu variasi metode pelatihan peningkatan kemampuan aerobik yang dapat diberikan kepada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo adalah metode *small sided game* yang nantinya sangat

membantu pemain bergerak dengan lincah, cepat, dan mampu berkelit dari penyerangan lawan sehingga kecakapan atlet dalam bermain sepakbola akan semakin meningkat.

Selama permainan *small sided game* berlangsung, setiap pemain dapat lebih sering kontak dengan bola dan terlibat dalam situasi permainan karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan sedikitnya jumlah peserta dari permainan sepakbola yang sebenarnya. *Small sided game* pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis dan kebugaran aerobik pemain. Kendala keterbatasan waktu yang tersedia untuk pelatihan kebugaran dalam olahraga tim seperti sepakbola dapat diatasi dengan mengoptimalkan metode pelatihan ini sebagai stimulus pengkondisian dan bagi pelatih dirasa sangat efektif.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin melihat bagaimana pengembangan model latihan daya tahan aerobik dengan metode *small sided game* pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo. Penelitian ini menitik beratkan pemberian perlakuan latihan memakai bola untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik atau VO_2Max pemain. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian dengan masalah yang ditemukan diatas.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, menyadari perlunya kondisi fisik khususnya daya tahan aerobik atau VO_2Max bagi setiap siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo, perlu diadakan penelitian terhadap pemain serta mencoba menerapkan metode latihan *small sided game* yang menitik beratkan kepada perlakuan latihan menggunakan bola untuk

meningkatkan daya tahan aerobik pemain agar kemerosotan prestasi dapat dihindarkan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang mempengaruhi peningkatan daya tahan aerobik pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo, yaitu:

1. Sejauh mana sarana dan prasarana dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan daya tahan aerobik pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo?
2. Sejauh mana peran pelatih dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan daya tahan aerobik pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo?
3. Sejauh mana model latihan yang diterapkan dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan daya tahan aerobik pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan alasan yang telah penulis kemukakan di atas, maka fokus dari penelitian ini adalah “Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Aerobik Melalui Pendekatan *Small Sided Game* Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang telah penulis kemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi fisik daya tahan aerobik pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo?
2. Bagaimana proses pengembangan model latihan daya tahan aerobik melalui pendekatan *small sided game* pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo?
3. Bagaimana efektivitas model latihan daya tahan aerobik melalui pendekatan *small sided game* pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi fisik daya tahan aerobik pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo?
2. Untuk mengetahui proses pengembangan model latihan daya tahan aerobik melalui pendekatan *small sided game* pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo?
3. Untuk mengetahui efektivitas model latihan daya tahan aerobik melalui pendekatan *small sided game* pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Tebo?

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Para pemain sepakbola, sebagai acuan untuk instropeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya untuk meningkatkan kapasitas daya tahan aerobik untuk menggapai prestasi.
2. Para pelatih dan pengurus sepakbola, untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi pemain yang memiliki kapasitas daya tahan aerobik yang rendah.
3. Peneliti, dapat memperkaya pengetahuan tentang cara meningkatkan kapasitas daya tahan aerobik pemain.
4. Bahan masukan bagi pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) dan pemain sepakbola di Kabupaten Tebo.
5. Bahan informasi dan bacaan di Perpustakaan Pascasarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil eksperimen terhadap model latihan daya tahan melalui pendekatan *small sided game* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil tes awal dengan tes akhir. Hal ini menunjukkan model latihan daya tahan aerobik melalui pendekatan *small sided game* yang diciptakan penulis dapat dipakai sebagai acuan model latihan dengan tujuan peningkatan kemampuan volume oksigen maksimal (VO_2Max).
2. Berdasarkan validasi para ahli dan berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan, dihasilkan suatu produk model latihan daya tahan aerobik pada siswa SSB, secara keseluruhan sangat layak dipakai untuk proses latihan daya tahan aerobi dalam bermain sepakbola bagi siswa SSB. Hal tersebut dikarenakan berdasarkan pembahasan hasil analisis uji coba produk yang meliputi: (1) materi latihan dilihat dari segi kemudahan dilakukan, variasi, kesesuaian, dan manfaat latihan itu sendiri. (2) metode latihan berdasarkan efektivitas dan kemenarikan latihan itu sendiri. Disamping itu produk model latihan daya tahan aerobik dalam bermain sepakbola ini dikemas di dalam sebuah buku dan video agar memudahkan para pelatih dan siswa memahami materi latihan serta meningkatkan efektivitas proses latihan yang sedang berlangsung.

3. Berdasarkan hasil uji efektivitas model latihan daya tahan aerobik dalam bermain sepakbola ini, terbukti secara empiris, bahwa hasil produk model memiliki efektivitas yang sangat baik. Ternyata berdasarkan hasil tes kemampuan daya tahan aerobik bermain sepakbola yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen menunjukkan bahwa hasil *posttest* lebih tinggi dibandingkan dengan hasil *pretest*. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa, model latihan daya tahan aerobik dalam bermain sepakbola ini efektif dipakai atau digunakan untuk meningkatkan prestasi kemampuan daya tahan aerobik dalam bermain sepakbola bagi siswa SSB.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian secara keseluruhan menggambarkan bahwa, produk model latihan daya tahan aerobik melalui pendekatan *small sided game* pada siswa SSB ternyata sangat layak dan efektif dipakai atau digunakan. Implikasi dari hasil temuan ini, bahwa model latihan daya tahan aerobik melalui pendekatan *small sided game* dapat dipertimbangkan bagi para pelatih SSB sebagai panduan model latihan untuk meningkatkan prestasi siswa SSB dalam berlatih sepakbola.

Model latihan daya tahan aerobik melalui pendekatan *small sided game* ini efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik bermain sepakbola siswa SSB dikarenakan, latihan yang dilakukan berpedoman kepada prinsip-prinsip kepelatihan yang benar sesuai dengan metode yang dianjurkan oleh Federasi Sepakbola Asia. Penggunaan buku panduan latihan daya tahan aerobik pada permainan sepakbola ini merupakan

bahan latihan menampilkan materi latihan secara sistematis mulai dari bentuk yang mudah sampai bagaimana mengaplikasikan bentuk tersebut dalam bermain sesungguhnya. Sedangkan video merupakan media pembelajaran dan latihan memiliki beberapa kelebihan: (1) pemutarannya bisa diulang bila diperlukan apabila siswa belum memahami gerakan yang diinginkan, (2) pesan yang disampaikan cepat dan mudah dipahami, (3) memberikan gambaran yang realistis dan memperjelas hal yang abstrak, (4) menjelaskan suatu proses keterampilan, (5) menunjukkan ransangan sesuai tujuan dan sesuai dengan respon yang diharapkan, (6) dapat digunakan untuk bahan latihan semua siswa SSB, (7) menumbuhkan minat, keinginan serta motivasi siswa untuk memiliki kemampuan daya tahan aerobik dalam permainan sepakbola.

Penggunaan buku panduan dan video pembelajaran/latihan sangat memudahkan pelatih SSB dalam menyampaikan materi latihan di samping meningkatkan efektivitas proses latihan daya tahan aerobik dalam bermain sepakbola. Disisi lain akan menyebabkan siswa dapat berlatih serta memperbaiki pola latihan daya tahan aerobik bermain sepakbola dengan baik dan menyenangkan. Suasana berlatih yang demikian akan memberikan peluang kepada siswa dengan cepat memiliki kemampuan daya tahan aerobik bermain sepakbola yang diinginkan.

C. Saran

Pada bagian ini disampaikan beberapa saran oleh peneliti yang berhubungan dengan produk yang dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan dan saran diseminasi.

1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah Model Latihan Daya Tahan Aerobik Melalui Pendekatan *Small Sided Game* , tidak menutup kemungkinan bahwa produk pengembangan model ini dapat dipergunakan pada SSB yang ada di Indonesia kerana pada prinsipnya seluruh siswa SSB memiliki karakteristik yang sama.

Sebelum memberikan latihan, pelatih dan siswa dapat melihat dan mempelajari buku panduan dan video animasi, sehingga siswa SSB mampu menguasai Model Latihan Daya Tahan Aerobik Melalui Pendekatan *Small Sided Game* dengan baik.

2. Saran Desiminasi

Dalam pengembangan penyebarluasan model ini ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan beberapa saran:

1. Perlu dilakukan pelatihan secara rutin, agar para pelatih SSB dan siswa memperoleh tambahan informasi tentang cara melatih daya tahan sehingga Model Latihan Daya Tahan Aerobik Melalui Pendekatan *Small Sided Game* ini dapat digunakan oleh pelatih dan siswa SSB semaksimal mungkin.

2. Diperlukan perbaikan produk sebelum dilakukan pemasaran untuk konsumsi yang lebih luas.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan dan diseminasi terhadap model latihan daya tahan aerobik melalui pendekatan *small sided game* pada siswa sekolah sepakbola, dan semoga hasil penelitian pengembangan ini dapat bermanfaat bagi pelatih sepakbola dan siswa sekolah sepakbola pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Apriyanto, Riki. 2015. Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO_{2Max}) Pemain Sepakbola SMAN 7 Kabupaten Tebo. Skripsi. Padang: FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Managemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Bafirman. 2007. *Fisiologi Olahraga. Buku Ajar*. Padang: FIK UNP
- Bafirman dan Apri Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik. Buku Ajar*. Padang: FIK UNP
- Bondarev, D.V. (2011). *Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small-Sided Games Performed With Recreational Purposes*. Journal Of Physical Education Ukraine, 2011, 2, 115-118.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Delta Youth Soccer Association. (2009). *Small Sided Game Coaches Guides 2008-2009*. Diakses dari www.deltayouth.com. Diunduh 03 April 2018.
- Emral. 2013. Metodologi Latihan Fisik. *Usaha Penulisan Buku*. Padang: FIK UNP
- Gusril. 2016. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak – Anak*. Padang: UNP Press.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Herwin. (2006). “Latihan Fisik Untuk Pemain Usia Muda”. Jurnal Olahraga Prestasi Volume 2, Nomor 1, Januari 2006 : 75 – 92.