

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat *Small Sided Games*

Small sided games merupakan suatu latihan dengan memperkecil lapangan sesungguhnya dan mengurangi jumlah pemain. Hal tersebut membuat pemain seolah-olah dalam situasi permainan yang sebenarnya namun dengan tekanan yang lebih tinggi karena kemungkinan menguasai bola lebih banyak. Dengan keaktifan pemain yang lebih sering muncul dilatih *small sided games*, membuat pemain dapat berlatih dengan 3 aspek sekaligus yaitu fisik, teknik, taktik (Ganesha Putera, 2004, hlm. 12). Hal tersebut juga dinyatakan oleh Adam Owen (2004) bahwa *Small sided games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang dihadapi selama bermain seperti pertandingan sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain (hlm.50). Tujuan dari *small sided games* adalah latihan untuk memungkinkan anak mendapatkan lebih banyak sentuhan pada bola. FA menyatakan bahwa untuk menjadi nyaman dengan bola, anak harus memiliki 10.000 sentuhan pada bola pada saat usia 16 tahun. *Small sided games* meningkatkan kemungkinan itu terjadi. Penekanan *small sided games* adalah pada menyenangkan dan partisipasi pemain dengan waktu permainan yang disesuaikan berdasarkan umur (Greg Bach dan James Heller, 2007, hlm. 348). Latihan *small sided games* cocok diterapkan untuk latihan pemain muda karena dikemas dalam bentuk permainan yang lebih aktif dan menyenangkan.

Penggunaan *small sided games* dalam permainan sepakbola digunakan untuk keterampilan simultan dan pelatihan kebugaran. Kadang-kadang, pelatih memiliki kebutuhan untuk meningkatkan tingkat intensitas atau kepadatan keterampilan teknik selama sesi pelatihan. Dengan memodifikasi jumlah pemain dan durasi latihan tertentu, pelatih dapat mengubah rangsangan fisiologis dan teknis pemain. Penurunan jumlah pemain mengakibatkan peningkatan intensitas, mungkin karena rasio lebih besar dari daerah per pemain. Dengan demikian, pelatih

dapat meningkatkan tuntutan fisiologis latihan dengan mengurangi jumlah pemain yang terlibat. Beberapa teknis keterampilan juga berubah dengan variasi jumlah pemain. (Ricardo Duarte, dkk. 2009, hlm.39).

Menurut Charles & Rook (2012), *small sided games* merupakan latihan dengan situasi seperti pertandingan sebenarnya. Dirancang supaya pemain bisa belajar dan berkembang, menampilkan keterampilan terbaiknya. Jika pemain semakin sering menjalani latihan *small sided games*, pemahaman pemain terhadap pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusannya akan berkembang pesat (hlm.105).

Selain dipandang sebagai metode latihan yang cukup efektif dalam peningkatan fisik, teknik, dan taktik. Dalam *small sided games* lebih memudahkan pelatih untuk mengawasi proses latihan dan mudah dalam proses pengoreksian kesalahan pemain karena bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran yang lebih kecil dari ukuran sesungguhnya dan pemain yang terlibat dalam proses latihan bisa disesuaikan dengan ukuran lapangan tersebut (Ganesha Putera, 2004, hlm.12).

Small sided games dapat disimpulkan sebagai latihan dengan situasi seperti pertandingan sebenarnya dengan memperkecil lapangan permainan dan jumlah pemain agar pemain lebih aktif sehingga fisik, teknik, dan taktik pemain dapat meningkat.

2.1.2 Manfaat *Small Sided Games*

Small sided games dapat memberikan manfaat bagi pemain yang sering melakukannya. Dengan *small sided games* aspek fisiologis, teknik, dan taktik pemain. Hal tersebut dikarenakan pengurangan lapangan permainan dan jumlah pemain yang membuat pemain lebih aktif dalam permainan.

small sided games dirancang supaya pemain bisa belajar dan berkembang, menampilkan keterampilan terbaiknya. Jika pemain semakin sering menjalani latihan *small sided games*, pemahaman pemain terhadap pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusannya akan berkembang pesat.

2.1.3 Bentuk Modifikasi *Small Sided Games*

Rohmat Nur Ichsan (2013, hlm.30) menyatakan bahwa terdapat modifikasi bentuk latihan *small sided games* sebagai berikut:

a. Aturan Emas

Latihan *small sided games* memiliki banyak variasi yang memiliki tujuan dan sasaran yang berbeda. *Small sided games* dapat menciptakan situasi agar momen yang diinginkan terjadi terus-menerus dengan menggunakan aturan emas. Missal untuk meningkatkan *passing*, latihan dibatasi dengan aturan hanya dapat melakukan *passing* satu kali sentuh.

b. Jumlah Sentuhan

Missal dalam suatu tujuan latihan adalah meningkatkan *passing*, maka jumlah sentuhan yang semakin sedikit membuat keterampilan *passing* semakin baik. Namun apabila jumlah sentuhan dalam latihan tidak dibatasi, maka latihan cenderung meningkatkan *dribbling* pemain.

c. *Man Marking*

Man marking dapat meningkatkan keterampilan 1 lawan 1, baik dalam menyerang maupun bertahan. Dengan *man marking*, tim yang menguasai bola (*possession*) dirangsang untuk melakukan *dribbling*, *passing*, dan pergerakan tanpa bola yang efektif. Karena dengan *pressing* yang ketat dan penjagaan 1 lawan 1 yang ketat pemain dituntut untuk memiliki teknik dan strategi yang baik.

d. Membuat Zona Batas Khusus

Zona atas khusus digunakan untuk mendukung tujuan latihan. Misal latihan dengan target *cone*, tidak efektif apabila disekitar area target tidak dibatasi dengan zona khusus. Saat terjadi penyerangan terdapat pemain yang selalu menjaga *cone* persis didekatnya.

e. Membuat Batasan Waktu

Sepakbola merupakan permainan dengan waktu 2 x 45 menit. memberi batasan waktu juga merangsang pemain melakukan *constructive play* dengan menyerang ke depan karena dengan waktu yang relatif sempit pemain harus dapat mencetak angka.

f. Bek Pasif

Adanya bek pasif dalam latihan menjadikan latihan mendekati sesungguhnya. Latihan dilakukan dari yang sederhana ke yang kompleks. Penggunaan bek pasif bertujuan agar pemain terbiasa dengan keadaan *pressing*. *Pressing* ringan dari bek pasif yang kemudian dilanjutkan dengan *pressing* sesungguhnya.

g. Memodifikasi Bentuk Area Latihan

Bentuk area *small sided games* sangat berpengaruh terhadap penciptaan repetisi momen tertentu. Memperbesar ruangan dapat mengurangi *pressure* pada pemain karena pemain dapat bermain dengan memaksimalkan lebar lapangan. Sebaliknya, mempersempit area dapat meningkatkan *pressure* sehingga pemain dituntut untuk mempunyai *passing receiving* yang akurat.

2.1.4 Bentuk-bentuk Latihan *Small Sided Games*

Small sided games dapat dibentuk dengan berbagai macam modifikasi. Dengan menerapkan aturan-aturan untuk mencapai tujuan tertentu, *small sided games* memiliki berbagai macam bentuk. *Small sided games* adalah bentuk latihan dengan area yang lebih kecil dari area yang digunakan untuk permainan sebenarnya. Jumlah pemainnya pun juga lebih sedikit dengan harapan jumlah sentuhan bola pada pemain lebih banyak. Contoh bentuknya, misal untuk melatih *flank attack* pemain bisa menggunakan 5 vs 5. Setiap tim mempunyai area bermain sendiri. Ketika menguasai bola, maka tim tersebut berusaha mempertahankan bola selama mungkin dalam penguasaan di areanya sendiri. 5 pemain penguasa bola harus dapat bekerjasama. Kerjasama yang dimaksud adalah apabila salah satu pemain memegang bola, 2 pemain yang lain mensupportnya dengan memberikan pilihan untuk diumpan.

Latihan *Finishing* bisa dilakukan dengan 6 vs 7 dengan gawang besar. 7 pemain menyerang berusaha secepatnya mungkin untuk menyelesaikan bola ke gawang, sedangkan 6 pemain bertahan tugasnya adalah mencegah 7 pemain penyerang mencetak gol, jika 6 pemain itu berhasil merebut bola, maka targetnya adalah mencetak gol ke 2 gawang yang terbuat dari *cones*.

Latihan *shooting game* dilakukan dengan posisi 3 vs 3 vs 3 dengan ukuran gawang medium. Dibagi menjadi 3 kelompok, masing-masing di depan gawang dan di tengah. Bola dimulai dari salah satu tim yang berada di depan gawang. Bola *passing* ke pemain yang berada di depan gawang lainnya setelah itu di kejar, setelah dilakukan *back pass* maka langsung *shoot* ke gawang. Selain itu juga ada cara lain yaitu pemain di bagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok ada 2 pemain bertahan dan 1 pemain menyerang. Jika pemain bertahan menguasai bola, maka harus *passing* dulu ke 1 pemain menyerang yang ada di posisi lain. Pemain penyerang yang menguasai bola boleh melakukan *shoot* sendiri atau melakukan *back pass* ke pemain bertahan lalu pemain bertahanlah yang melakukan *shoot*.

2.1.5 Hakikat Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari sebelas pemain, satu penjaga gawang dan sepuluh pemain. Hampir seluruh permainan sepakbola dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang. dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya kecuali tangan. Sepakbola berlangsung selama dua babak yang waktunya sama yaitu 45 menit dan istirahat 15 menit diantara kedua babak. Permainan ini dimainkan pada pertandingan internasional diatas rumput yang rata dan berbentuk empat persegi panjang dengan lebar antara 64-75 meter dan panjang antara 100-110 meter. Pada kedua garis lebar lapangan, di tengah-tengahnya terdapat gawang yang saling berhadapan dengan lebar 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter. Permainannya menggunakan sebuah bola yang bundar dengan bagian luarnya dari kulit dan bagian dalamnya terbuat dari karet yang diisi udara dengan tekanan 0,6-1,1 atmosfer (Midgley, 2000, hlm.193-194).

Sucipto, et. al. (2000, hlm.8). menjelaskan bahwa gerakan-gerakan dalam sepakbola jika dilihat dari rumpun gerak dan keterampilan dasar, terdapat tiga dasar keterampilan yaitu: (1) lokomotor, yaitu keterampilan bermain sepakbola yang gerakannya berpindah tempat seperti lari ke segala arah, meloncat atau melompat, dan meluncur (2) nonlokomotor, yaitu gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat seperti menjangkau, melenting, membungkuk dan meluk. Gerakan ini dapat dilihat misalnya, pada saat mengontrol bola, melakukan lemparan ke dalam tanpa

awalan dan lain lain, (3) manipulative, yaitu gerakan menendang bola, menangkap bola bagi penjaga gawang, atau lemparan ke dalam untuk memulai permainan setelah bola keluar lapangan.

2.1.6 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Pada permainan sepakbola dikenal berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Pemain yang memiliki teknik baik cenderung dapat memainkan sepakbola yang baik pula. Menurut Subroto, et. al. (2009, hlm.85) teknik-teknik dalam permainan sepakbola dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Pendapat ini juga dipertegas oleh suwarno (2001, hlm.7) yang menyatakan bahwa permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki atau dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik dengan bola dan gerak teknik tanpa bola.

a. Teknik tanpa bola

Teknik tanpa bola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola yang meliputi lari cepat merubah arah, melompat, atau melocat, gerak tipu dengan badan dan gerakan khusus penjaga gawang. Teknik tanpa bola dapat dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu: (1) lari, merupakan hal yang sangat penting bagi pemain sepakbola, yang merupakan ciri khas bagi pemain sepakbola adalah lari dengan langkah-langkah pendek, hal ini agar kaki jangan terlalu jauh dari poros tubuh; (2) melompat, merupakan salah satu usaha untuk mengambil bola yang lebih tinggi yang tidak mungkin diambil menggunakan kaki; (3) *tackling* (merebut bola), merupakan usaha merebut bola pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan; (4) *body chart*, merupakan usaha mendorong lawan dengan menggunakan samping badan pada lengan; dan (5) teknik penjaga gawang, yaitu teknik penempatan posisi dibawah mistar gawang.

b. Teknik dengan bola

Teknik dengan bola merupakan suatu gerakan-gerakan dengan bola. Teknik dengan bola terdiri dari menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, menahan dan mengontrol bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang. Penguasaan gerak teknik sangat diperlukan oleh pemain untuk meraih prestasi dalam permainan sepakbola. Menurut Sucipto, et. al. (2000, hlm.17) Teknik dasar

sepakbola meliputi: (1) menendang (*kicking*), (2) menggiring (*dribbling*) (3) menyundul (*heading*), (4) menghentikan (*stopping*), (5) merampas (*tackling*), (6) lemparan ke dalam (*throw-in*), dan (7) menjaga gawang (*keeping*).

Kegunaan dari masing-masing teknik dasar dengan bola di antaranya yaitu menendang bola biasanya digunakan untuk mengoper bola (*passing*), mencetak gol (*shooting*), membersihkan bola dari daerah bahaya, tendangan khusus (penalty, tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan gawang). Teknik menerima bola digunakan untuk mengontrol bola, baik bola menyentuh tanah, memantul, maupun bola di udara, agar bola tetap dalam penguasaan pemain tersebut. Teknik menggiring bola digunakan untuk tujuan melewati lawan, mencari kesempatan untuk mengumpan kepada rekan tim, dan menahan bola agar tetap dalam penguasaan atau mengatur tempo permainan. Teknik menyundul bola digunakan dengan tujuan untuk mengoper bola, mencetak gol, membersihkan serangan lawan, serta meneruskan bola.

2.1.7 *Passing*

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola. Dengan *passing*, antar pemain dapat dihubungkan. *Passing* dilakukan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain yang lain untuk membangun serangan.

Menurut Hidayat (2017, hlm.34) *passing* merupakan komponen penting dalam permainan sepakbola guna melakukan control bola secara baik. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya.

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. *Passing* yang baik adalah hal yang mutlak untuk bermain sepakbola dengan baik. Sekitar 80% permainan melibatkan memberikan *passing* dan menerima *Passing*. *Passing* yang baik akan meningkatkan keyakinan dan momentum, sedangkan *passing* yang jelek dapat merusak tim (Chapman, Derse, & Hansen, 2008, hlm.113). oleh karena itu, untuk dapat menendang dengan baik diperlukan pengetahuan tentang prinsip-prinsip

menendang yang baik. Subroto, et. al. (2009, hlm.833) mengatakan bahwa prinsip-prinsip dasar menendang bola yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut :

a. Pandangan Mata

Pandangan mata terutama digunakan untuk mengamati permainan. Saat akan menendang bola, pandangan mata harus tertuju ke arah letak bola atau posisi bola dan ke arah sasaran ke mana bola akan ditendang. Hal yang perlu diperhatikan yaitu saat akan menendang bola, mata harus melihat pada bola dan bagian bola yang akan ditendang kemudian pandangan ke arah jalannya bola.

b. Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu ke tanah pada saat persiapan menendang bola dan merupakan pondasi bagi badan atau letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu terhadap bola akan sangat menentukan arah lintasan bola, sehingga posisi kaki tumpu berperan penting dalam pencapaian atau kesempurnaan dalam melakukan tendangan. Benar tidaknya teknik tendangan ditentukan oleh posisi kaki tumpu. Kaki tumpu ditempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki di samping belakang bola dengan kaki tumpu membentuk busur atau melengkung kira-kira 45° , lutut sedikit dibengkokkan dan kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang.

c. Kaki Ayun (Kaki yang Menendang)

Kaki ayun atau yang digunakan untuk menendang bola, biasanya yang digunakan untuk menendang adalah kaki yang lebih lemah. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, sehingga kaki ayun tidak boleh bergerak ke arah lain kecuali mengenai bola yang harus ditendang.

Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan hingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bola yang ditendang, kemudian dilanjutkan gerak lanjutan ke depan.

d. Bagian Bola yang Ditendang

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola di sebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

e. Sikap Badan

Sikap badan saat menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat di samping bola maka pada saat menendang bola badan akan tetap di atas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap ini digunakan untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung rendah. Sedangkan untuk menghasilkan tendangan melambung tinggi, posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola dan badan pun berada di atas belakang bola sehingga sikap badan condong ke belakang.

f. Gerak Lanjutan

Gerak kaki yang menendang dilanjutkan dengan kaki ayun diangkat dan diarahkan ke depan, pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran, lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

2.1.8 Hakikat Latihan

Latihan merupakan suatu bentuk aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai alat sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2011, hlm.5)

Menurut Sukadiyanto (2011, hlm.8) dalam suatu latihan biasanya terdapat susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan sebagai berikut: “(1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (*suplemen*), dan (5) penutup (*cooling down*)”.

Menurut Bompa yang dikutip oleh Yusuf Hadisasmata dan Aip Syarifuddin (1996, hlm.131-140) menyatakan bahwa dalam setiap latihan cabang olahraga perlu diterapkan prinsip-prinsip dasar sebagai berikut:

a. Prinsip Beban Lebih

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan oleh atlet. Atlet harus selalu berusaha berlatih dengan beban yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan saat itu, artinya berlatih dengan beban yang berada diatas ambang rangsang. Kalau beban latihan terlalu ringan (di bawah ambang rangsang), walaupun latihan sampai lelah, berulang-ulang dengan waktu yang lama, peningkatan prestasi tidak akan mungkin tercapai.

b. Prinsip Perkembangan Multilateral

Prinsip perkembangan menyeluruh atau multilateral sebaiknya diterapkan pada atlet-atlet muda. Pada permulaan belajar mereka harus dilibatkan dalam beragam kegiatan agar dengan demikian mereka memiliki dasar-dasar yang kokoh untuk menunjang keterampilan spesialisasinya kelak. Oleh karena itu, berdasarkan teori tersebut, pelatih sebaiknya jangan terlalu cepat membatasi atlet dengan program latihan yang menjurus kepada perkembangan spesialisasi yang sempit pada masa terlampau dini. Prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interpedensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan system tubuh manusia, antara komponen-komponen biomotorik, dan antara proses-proses faal dengan psikologis.

c. Prinsip Intensitas Latihan

Perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, dimana pelatih secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (*repetition*), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut.

d. Prinsip Kualitas Latihan

Berlatih secara intensif saja belum cukup apabila latihan itu tidak berbobot, bermutu, dan berkualitas. Orang bisa saja berlatih sampai habis nafas dan tenaga, akan tetapi isi latihannya tidak bermutu. Latihan yang berkualitas adalah:

- 1) Latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet.
- 2) Koreksi-koreksi yang tepat dan konstruktif sering diberikan.
- 3) Pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail gerakan, dan setiap kesalahan segera diperbaiki.
- 4) Prinsip-prinsip *overload* diterapkan, dalam aspek fisik maupun mental.

e. Prinsip Berfikir Positif

Banyak atlet yang tidak mau atau tidak berani melakukan latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Padahal tubuh manusia biasanya mampu untuk memikul beban yang berat dari pada yang kita perkirakan.

f. Variasi Dalam Latihan

Latihan yang dilakukan dengan biasanya banyak menuntut waktu, pikiran dan tenaga. Karena itu perlu dilakukan usaha-usaha untuk mencegah timbulnya kebosanan berlatih, misalnya dengan merencanakan dan menyelenggarakan variasi-variasi dalam latihan.

g. Prinsip Individualisasi

Latihan merupakan suatu persoalan pribadi bagi setiap atlet dan tidak dapat begitu saja dipukul ratakan bagi semua atlet. Latihan harus direncanakan dan sesuai bagi setiap individu agar dapat memperoleh hasil yang baik bagi setiap individu tersebut.

h. Penetapan Sasaran

Sering kali suatu tim atau atlet tidak berlatih dengan sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak ada tujuan atau sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih. Oleh karena itu, menetapkan sasaran latihan untuk atlet sangat penting.

i. Prinsip Perbaikan Kesalahan

Kalau atlet sering melakukan kesalahan tersebut, pelatih harus berusaha untuk secara cermat mencari dan menemukan sebab-sebab terjadinya kesalahan.

Secara garis besar sasaran dan tujuan latihan adalah untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (5) meningkatkan kualitas dan keterampilan psikis olahragawan dalam bertanding (Sukadiyanto, 20011, hlm.13).

2.1.9 Hakikat SSB

Puncak prestasi olahragawan umumnya dicapai sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d. 10 tahun maka seseorang pemain sepak bola harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 7-18 tahun yang dapat dinamakan pembinaan pemain usia muda. Pembinaan olahragawan usia muda dilakukan secara bertahap agar dapat mencapai prestasi puncak atau disebut *Golden Age* (Usia Emas).

Setiap tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Pembinaan usia muda dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu usia dini dengan pembagian usia dari 7-9 dan 10-12 tahun, usia remaja dengan pembagian usia dari 13-15 tahun dan 16 - 18 tahun, di atas 18 tahun dianggap sudah dewasa. Pembinaan pemain pada usia muda dari umur 9-18 tahun dengan memutar kompetisi yang teratur dan sistematis adalah landasan yang kuat yang harus di kerjakan dan ditata oleh PSSI selaku penanggung jawab pembinaan prestasi sepakbola di Indonesia. Prestasi yang menjadi tujuan pembinaan sampai kapanpun tidak akan tercapai sesuai harapan bila pemain usia muda yang dibina melalui Sekolah Sepakbola dan klub sepakbola kelompok umur remaja atau junior masih belum diperhatikan lebih serius.

Sekolah sepak bola (SSB) dan klub sepak bola (Persatuan Sepakbola) yang dikelola dengan swadaya masyarakat dengan membina pemain usia 7-18 tahun adalah potensi yang harus dikembangkan, dibina dengan profesional hingga menjadi modal yang kuat menuju prestasi tim nasional Indonesia. Sekolah sepak bola yaitu suatu tempat atau wadah pembinaan dasar. Pembinaan sejak awal menentukan masa depan prestasi sepak bola (Irianto, 2011, hlm.47). Oleh karena itu SSB adalah wadah anak-anak atau calon pemain sepak bola diajarkan tentang teknik-teknik dasar sepak bola yang baik dan benar, cara bermain sepak bola yang benar, membangun karakter mental yang kuat, dan membentuk kondisi fisik dasar sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak.

Dalam hal ini peneliti akan melakukan penelitian pada SSB Pangandaran *United* yang bertempat di Kecamatan Sidamulih, Kabupaten Pangandaran. Sekolah sepak bola (SSB) Pangandaran *United* adalah salah satu tempat pelatihan sepak bola usia dini dari umur 9-17 yang dilatih beberapa pelatih yang berpengalaman dalam dunia sepak bola dan memiliki sertifikat kepelatihan. Sekolah sepak bola Pangandaran *United* terletak di Kecamatan Sidamulih, Kabupaten Pangandaran, dimana tempat latihan sekolah sepak bola Pangandaran *United* berada di Kecamatan Sidamulih sendiri yang dibuat sendiri dengan tujuan untuk menampung anak-anak untuk menyalurkan hobi dan mengembangkan bakatnya. SSB Pangandaran *United* adalah sekolah sepak bola yang di dirikan pada tahun 2020

yang memiliki tujuan untuk memberikan wadah pada anak-anak untuk menyalurkan hobinya dan berprestasi. SSB Pangandaran *United* sendiri memiliki berbagai tingkatan umur dimulai dari Usia 9-17 Tahun dengan 3 pelatih berbagai kemampuan dalam melatih. Sekolah sepak bola Pangandaran *United* berlatih sepak bola 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari selasa, kamis, dan minggu dengan jam latihan dimulai 15.00 - 17.00 WIB.

2.1.10 Hakikat Keterampilan

a. Keterampilan

Keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan (Sukadiyanto, 2007, hlm.279). dikemukakan oleh Rusli Lutan (1998, hlm.94) keterampilan dipandang sebagai suatu perbuatan atau tugas dan lainnya sebagai sebuah indicator dari tingkat kemahiran.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* merupakan suatu keterampilan karena untuk melakukannya harus memiliki kompetensi dalam melakukannya yang berkaitan dengan tujuan *passing* itu sendiri. Keterampilan *passing* dipandang sebagai indicator dari tingkat kemahiran seorang pemain. Semakin baik keterampilan *passingnya*, berarti semakin tinggi tingkat kemahirannya dalam bermain sepakbola. Dengan *small sided games* diharapkan keterampilan *passing* pemain meningkat sehingga saat pertandingan pemain mampu melakukan *possession* untuk menguasai pertandingan.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan

Dalam pencapaian suatu keterampilan dapat dipengaruhi oleh beberapa factor. Menurut Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra (2000, hlm.70-74) factor-faktor tersebut dapat dibedakan menjadi tiga hal yang utama yaitu faktor proses belajar mengajar (latihan), faktor pribadi, faktor situasional (lingkungan). 3 faktor tersebut dijelaskan secara singkat sebagai berikut:

1) Faktor Proses Belajar Mengajar

Proses belajar mengajar mengarahkan pada pemahaman tentang metode pengajaran yang efektif, metode distribusi, atau metode pengajaran terprogram. Semuanya merupakan poin-poin yang mengarahkan pada pencapaian keterampilan.

Proses belajar mengajar atau latihan dapat mencapai tujuan tertentu karena dengan mudah menyerap materi latihan.

2) Faktor Pribadi

Dalam diri manusia terdapat ciri, kemauan, minat, kecenderungan, serta bakat yang berbeda-beda. Dengan adanya perbedaan tersebut, dapat mempengaruhi pencapaian keterampilan seseorang. Menurut Singer dalam Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra (2000, hlm.72) ada 12 faktor pribadi yang sangat berhubungan dengan pencapaian keterampilan seseorang, yaitu:

- a) Ketajaman indera, keterampilan indera untuk mengenali rangsangan secara akurat.
- b) Persepsi, yaitu keterampilan untuk membuat arti dari situasi yang berlangsung.
- c) Intelegensi, yaitu keterampilan untuk menganalisis dan memecahkan masalah serta membuat keputusan-keputusan yang berhubungan dengan keterampilan gerak.
- d) Ukuran fisik, adanya tingkat yang ideal dari ukuran tubuh yang diperlukan untuk sukses dalam cabang olahraga tertentu.
- e) Pengalaman masa lalu, yaitu keluasaan dan kualitas pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan situasi dan tugas gerak yang dipelajari saat ini.
- f) Kesanggupan, terdiri dari keterampilan, keterampilan dan pengetahuan yang dikembangkan secara memadai untuk menyelesaikan tugas dan situasi yang dipelajari.
- g) Emosi, yaitu keterampilan untuk mengarahkan dan mengontrol perasaan secara tepat sebelum dan pada saat melaksanakan tugas.
- h) Motivasi, yaitu kehadiran semangat dalam tingkat optimal untuk bisa menguasai keterampilan yang dipelajari.
- i) Sikap, yaitu adanya minat dalam mempelajari dan memberi nilai pada kegiatan yang sedang dilakukan.
- j) Faktor-faktor kepribadian lain, hadirnya sifat yang ekstrim seperti agresivitas, kebutuhan berafiliasi, atau perlakuan lain yang dapat atau tidak dapat dimanfaatkan, tergantung situasi yang terjadi.

- k) Jenis kelamin, yaitu pengaruh komposisi tubuh, pengalaman, faktor budaya pada pelaksanaan kegiatan dan keinginan untuk berprestasi.
- l) Usia, yaitu pengaruh usia kronologis dan kematangan pada kesiapan dan keterampilan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu.

c. Faktor Situasional

Faktor situasional merupakan faktor yang terjadi di lingkungan sekitar seperti sarana dan prasarana yang digunakan serta kondisi atau suasana pada saat proses latihan berlangsung.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan, penulis menentukan suatu penelitian yang sama dan relevan yang mengungkapkan, sebagai berikut :

2.2.1 Penelitian (Setyadi 2016) dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Muhammadiyah 2 Depok Sleman Tahun 2016”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler futsal di SPM Muhammadiyah 2 Depok Sleman. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu, *one group pretest-posttest design* dengan *treatment* sebanyak 16 kali. Sampel dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman sebanyak 20 siswa. Hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} (4,358899) > t_{tabel} (1,729)$, menunjukkan bahwa “Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman”.

2.2.2 Penelitian (Saifulloh 2018) dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing-Stopping* Permainan Sepakbola”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing-Stopping* Permainan Sepakbola Siswa SSB Beringin Pratama. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel dari penelitian ini adalah Siswa SSB Beringin Pratama berjumlah 25 orang. Hasil penelitian yaitu metode latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing-stopping* hasil t hitungnya lebih besar dari pada t

tabel pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1$ sehingga hipotesa nol (H_0) ditolak dan dapat disimpulkan bahwa pada metode latihan *small sided games* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil *passing-stopping* pada siswa SSB Beringin Pratama.

Persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu dari persamaan memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing*. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan metode eksperimen. Selain itu, populasi dan sampelnya adalah siswa SSB yang relevan dengan penelitian Saifullah serta cabang olahraganya sama yaitu sepakbola.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu sasaran penelitian dan cabang olahraga. Penelitian yang dilakukan penulis sasarannya siswa SSB dan cabang olahraganya sepakbola, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Setyadi sasarannya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan cabang olahraganya futsal.

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam permainan sepakbola keterampilan *passing* sangatlah diperlukan. *Passing* merupakan teknik mengoper bola terhadap kawan yang bertujuan untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain yang lainnya. Setiap pemain diharapkan memiliki koordinasi yang bagus karena untuk dapat membangun serangan sehingga bisa mencetak gol. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* dengan tetap memperhatikan poin fisik, teknik, dan terutama mental yang mendukung dalam proses keterampilan *passing* setiap siswa.

Namun dalam pelaksanaan di lapangan yang terjadi pada siswa SSB justru masih banyak kekurangan dalam teknik *passing*. Ada sebagian siswa merasa bahwa teknik *passing* bukan hal yang penting dalam permainan sepakbola. Hanya *finishing* yang mereka pikirkan karena tujuan untuk mencetak gol. Banyak sekali kekurangan di lapangan, diantaranya seperti mengoper bola kepada teman sering tidak sampai maka bola itu di anggap tidak akurat sehingga mudah untuk di rebut oleh lawan. Hal ini ada hubungannya dengan keterbatasan fasilitas yang tersedia. Maka disini

diperlukan latihan dengan sederhana tetapi siswa mudah mengerti, merasa senang, dan mampu meningkatkan kemampuannya.

Latihan yang bisa diterapkan untuk mengembangkan teknik dan taktik adalah latihan *small sided games*, bahkan fisik dan mentalnya ikut dikembangkan. *Small sided games* adalah suatu metode latihan dengan menyajikan permainan seperti situasi permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik.

Small sided games juga program yang dimodifikasi baik dari jumlah orang, ukuran lapang, waktu, sarana dan prasarana. Contohnya permainan kucing-kucingan (3 vs 2 dengan 1 gawang, 3 vs 2 dengan 2 gawang, 4 vs 4, 3 vs 3, dsb). Sehingga siswa tidak jenuh dalam mengikuti latihan tersebut serta setiap siswa memungkinkan dapat lebih banyak sentuhan pada bola sehingga dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam hal *passing*.

Berdasarkan uraian di atas sehingga dapat diketahui pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* sepakbola pada siswa SSB Pangandaran *United*.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara, seperti yang disampaikan oleh Sugiyono (2017) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm.63). berdasarkan kerangka konseptual yang telah dikemukakan oleh penulis, hipotesis penelitian ini yang penulis ajukan adalah sebagai berikut : “metode latihan *small sided games* berpengaruh terhadap keterampilan *passing* sepakbola”.