

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan sendiri tergantung dengan jenis olahraganya itu sendiri. Dalam olahraga itu sendiri dapat digolongkan kedalam beberapa jenis olahraga, salah satu contoh seperti jenis olahraga permainan. Jenis olahraga permainan itu sendiri terdiri dari permainan bola besar dan permainan bola kecil. Untuk permainan bola besar terdiri dari permainan bola basket, sepakbola, bola voli. Sedangkan permainan bola kecil terdiri dari olahraga permainan tenis meja, tenis lapangan, *soft ball*, bulutangkis dan masih banyak lagi olahraga permainan bola kecil lainnya. Salah satu olahraga permainan bola besar yang sering digemari dan disenangi oleh kalangan anak sekolah sampai orang dewasa yaitu permainan sepakbola.

Olahraga sepakbola menjadi hal yang sangat disoroti hampir semua orang, kita bisa lihat saja dari kegiatan pertandingan yang dilaksanakan oleh pemerintah, mulai dari tingkat sekolah, kecamatan sampai tingkat dunia sekalipun. Semua *event* atau kegiatan pertandingan tersebut terlaksana karena peran pemerintah dan para penggemar yang peduli terhadap kemajuan olahraga sepakbola. Dengan kesadaran dan pentingnya kegiatan olahraga menjadi acuan sebagai ajang rekreasi, kesehatan, maupun prestasi bagi masyarakat.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang menjadi kebanggaan di tanah air berkat prestasi yang disumbangkan para atlet pada kejuaraan piala *AFF* 2019 menyumbangkan medali emas untuk Indonesia. Upaya untuk mencapai prestasi maksimal perlunya sebuah latihan agar terciptanya komposisi yang baik dari setiap aspek. Baik aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan. Untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang pemain sepakbola dituntut untuk dapat menguasai bola dengan baik, sehingga peluang mencetak gol cukup besar. Salah satu teknik yang paling penting adalah *Passing*. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam permainan. Dengan *Passing*, antar pemain dapat dihubungkan. *Passing* dilakukan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain yang lain untuk membangun serangan. Berdasarkan beberapa tujuan menendang bola, salah satu teknik dasar menendang yang karakteristik dan aktivitas yang paling dominan dilakukan selama permainan berlangsung adalah Teknik dasar passing.

Di lapangan masih terlihat beberapa kesalahan yang sering dilakukan oleh siswa saat melakukan permainan. *Passing* yang berhasil dari keseluruhan hanya beberapa saja kebanyakan masih harus di perbaiki. Hal yang harus dilakukan untuk dapat memperbaiki dan meningkatkan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah melakukan latihan yang terpola yang sesuai dengan kebutuhan. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan keterampilan *Passing* siswa.

Latihan adalah kegiatan jasmani jangka panjang, progresif, individual, sistematis yang bertujuan untuk membentuk pribadi yang mampu berfungsi secara jasmani dan rohani untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dari pengertian di atas dapat dijelaskan bahwa peningkatan mengacu pada peningkatan kemampuan atlet yang ada ke tingkat yang lebih baik dari sebelumnya. Pada prinsipnya latihan adalah memberikan stres fisik secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik dalam melakukan kerja (Bompa,1994).

Menurut Furqon (1995) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pedagogis. Dari pengertian di atas dapat dijelaskan bahwa peningkatan kemampuan atlet yang ada ke tingkat yang lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan hal tersebut penulis ingin merealisasikan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* melalui metode latihan *Small Sided*.

*Small Sided Games* merupakan metode latihan dengan menyajikan permainan seperti sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan teknik *passing*. Teknik *passing* yang memang perlu dilatih pada siswa, dengan penempatan posisi, transisi pemain serta alur permainan sehingga menunjang akurasi *passing*. Latihan *Small Sided Games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang di hadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain (Owen, 2004, hlm.50).

*Small Sided Games* adalah metode latihan sepak bola yang menggunakan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit. Metode latihan ini dapat digunakan untuk melatih semua keterampilan sepakbola seperti *Passing*, *stop*, *positioning*, *possession* atau *shooting*. Penelitian ini akan membahas pendekatan lapangan kecil yang diyakini dapat meningkatkan kualitas *Passing* pemain sepak bola. Selain itu, dari segi pelatihan, perlu menggunakan cara seperti itu agar anak tetap semangat.

Metode latihan yang benar untuk siswa adalah berlatih sambil bermain, karena anak masih sangat menyukai permainan, sehingga anak dapat belajar sambil bersenang-senang. Peran pelatih adalah memanfaatkan kenikmatan permainan yang diperlihatkan anak pada saat latihan sepak bola, akan menjadi kerja keras pelatih untuk mengubah setiap variasi olahraga menjadi bentuk permainan, pelatih harus menemukan olahraga yang tepat dan sesuaikan dengan keistimewaan anak yang dihadapinya. Karena jika latihan yang dilakukan pelatih monoton, maka peserta akan merasa latihannya membosankan, dan semangat peserta untuk melakukan latihan tidak tinggi. Bentuk latihan *SSG* dirasa tepat bagi pemain usia muda, karena karakteristik latihan usia muda harus dimulai dari yang paling sederhana, mudah dilakukan, dan menyenangkan dengan unsur permainan (Apriliyanto, 2019). Metode latihan *SSG* bertujuan untuk menaikkan teknik dasar melalui bermain dengan area yang bisa dimodifikasi (Development, 2012).

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan *Small Sided Games* untuk meningkatkan *Passing* dalam bermain sepakbola. Berdasarkan penjelasan di atas, penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian dan mengetahui pengaruh metode latihan *small sided games*. Adapun judul penelitian yang penulis ajukan adalah “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* terhadap Keterampilan *Passing* Sepakbola”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Adakah pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* sepakbola?”.

## 1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah tafsir dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan istilah yang akan digunakan sebagai variabel penelitian.

### 1) Latihan

Menurut Harsono (2018. hlm 5),”Latihan merupakan suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar, dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang sedikit demi sedikit ditambah dalam *intensitas* dan *kompleksitasnya*, atlet lama -kelamaan akan berubah menjadi orang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil, dan dengan sendirinya efektif”.

### 2) *Small Sided Games*

*Small sided games* Menurut Ganesha Putera (2004) adalah “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 di latihan *small sided games*, membuat pemain dapat berlatih dengan 3 aspek sekaligus yaitu fisik, Teknik, dan taktik”(hlm. 12).

### 3) Keterampilan

Keterampilan Menurut Widiastuti (2010), “Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Keterampilan (*Skill*) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat”(49).

### 4) *Passing*

Menurut Hidayat (2017), “*Passing* merupakan komopoenen 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 *passing* para pemainnya” (hlm.34).

### 5) Sepakbola

Menurut Iskandar, Haris (2017), “sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola”(hlm.7).

## 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penulis memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu : “untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh metode *small sided games* terhadap keterampilan *passing* sepakbola”.

## 1.5 Kegunaan Penelitian

### a. Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat memungkinkan ilmu pengetahuan khususnya dalam cabang olahraga permainan bola besar yaitu olahraga sepakbola. Diharapkan sdapat dipakai sebagai pertimbangan dalam rangka pembinaan bakat bahkan prestasi bagi siswa.

### b. Manfaat Praktis

#### 1) Bagi Sekolah Sepakbola

Penelitian ini dharapkan sebagai masukan untuk kemajuan prestasi Sekolah Sepakbola (SSB) Pangandaran *United* khususnya. Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi bahan untuk siswa SSB berproses serta bagi bahan evaluasi sehingga dapat meningkatkan keterampilan *passing* itu sendiri.

2) Bagi Pelatih

Setelah mengetahui pengaruh dari metode latihan *small sided games* diharapkan memberikan pengetahuan baru dan dapat menemukan metode lain untuk melatih serta menemukan solusi yang baik atas permasalahan yang ada selama proses latihan.

3) Bagi Siswa

Diharapkan untuk mampu memberikan motivasi atau dorongan bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan baik secara fisik, teknik, taktik, dan mental. Sebagai pengalaman siswa mengikuti latihan *small sided games*.

4) Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis yaitu untuk menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman mengenai pentingnya mengetahui pengaruh dari metode latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* sepakbola sehingga penulis dapat mengembangkan dan menemukan metode-metode lainnya untuk diterapkan.