

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

Istilah latihan berasal dari kata bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya memiliki arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Definisi latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga tersebut. Definisi latihan dari kata *exercises* yaitu perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsional sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011, hlm 6). Sedangkan definisi latihan dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Sedangkan menurut (Emral 2017, hlm.19) menjelaskan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan beban pekerjaannya. (Emral, 2017)

Dari beberapa istilah di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses perubahan dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam berolahraga ke arah yang lebih baik dan meliputi *practice*, *exercises* dan *training*, maka dapat disimpulkan tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun dan mengembangkan konsep berlatih, melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif dan efisien.

### **2.1.2 Tujuan Latihan**

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Sukadiyanto (2011, hlm. 8-9) tujuan latihan secara garis besar adalah:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus
- 3) Menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strateg, taktik, dan pola bermain.
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

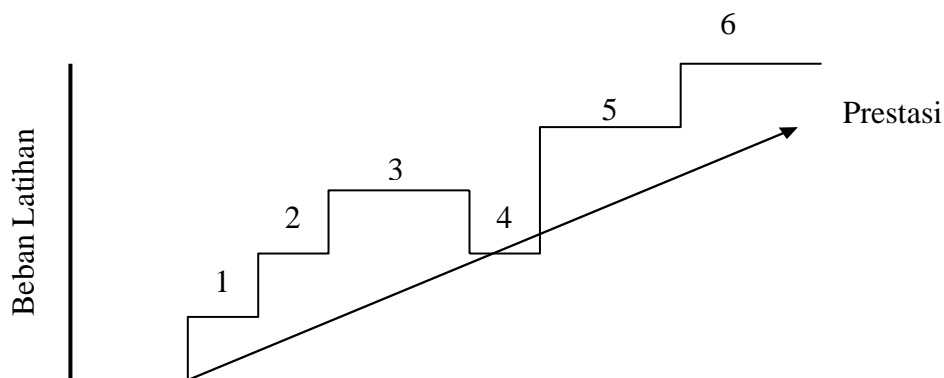
Sejalan dengan pendapat Harsono (2017, hlm. 49) mengemukakan bahwa “tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) Latihan Fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental.

### **2.1.3 Prinsip Latihan**

Adapun tujuan dari latihan secara garis besar antara lain untuk: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh; (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus; (c) meningkatkan dan menyempurnakan teknik; (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain; (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Ermral, 2017). Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Berikut ini adalah prinsip-prinsip latihan menurut Harsono 2015 yaitu sebagai berikut:

### 1) Prinsip beban lebih (*overload principle*)

Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Harsono (2015, hlm 51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek fisik, teknik, maupun mental”. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2015, hlm. 54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar 1. dibawah ini.



Gambar 2.1 Ilustrasi Grafis Beban Lebih Sistem Tangga

Sumber : Harsono 2015, (hlm. 54)

Setiap garis vertikal menuntukan perubahan beban, sedangkan setiap garis horijontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga pertama ditingkatkan secara sedikit demi sedikit atau secara bertahap, sedangkan pada tangga ke 4 beban latihan diturunkan, tahap ini disebut tahap *unloading phase*. Maksudnya pada tahap ini tubuh diberikan kesempatan untuk *recovery* atau mengumpulkan tenaga untuk beban latihan yang lebih berat lagi ditangga-tangga berikutnya.

Dalam penelitian ini penulis bermaksud menerapkan prinsip *overload* dengan cara menambah beban latihan, intensitas ataupun repetisi setelah atlet merasa beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan.

## 2) Prinsip Individualitas

Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing, demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya. Oleh karena itu, prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun dengan karakteristik setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

## 3) Kualitas Latihan

Kualitas Latihan merupakan bobot Latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila Latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Harsono (2015, hlm. 74) mengemukakan bahwa Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail Gerakan, dan prinsip-prinsip overload diterapkan”.

Penerapan kualitas Latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan latihan *small sided games* harus sesuai dengan teknik yang benar. Apabila atlet melakukan gerakan yang salah segera koreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi.

## 4) Variasi Dalam Latihan

Dalam proses latihan untuk menghindari kebosanan dan kejenuhan pada saat latihan, sesi latihan yang monoton dan membosankan sebaiknya dihindarkan dalam penyusunan program latihan teknik. Latihan teknik pada dasarnya juga latihan mental, oleh karena itu materi latihan harus disusun sedemikian rupa sehingga menimbulkan kegairahan berlatih. Dalam hal ini pelatih harus siap menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi. (Harsono, 2017).

## 5) Komponen Latihan

### a. Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat melebihi ambang rangsangannya. Hal ini sejalan dengan pendapat lain yang mengungkapkan bahwa “mungkin hal ini disebabkan oleh: (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang akan menimbulkan *staleness*, (b) kurangnya motivasi, atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya” (Harsono, 2015, hlm. 68).

Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan “perubahan fisiologi dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet berlatih melalui suatu program latihan yang intensif yaitu latihan yang secara progresif menambah program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut” (hlm. 68). Pendapat berikutnya mengatakan bahwa “intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu, makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi kualitas kerjanya” (hlm. 68).

Mengacu pada pendapat di atas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas *passing control* sudah bagus dengan cara menambah pengulangan agar kualitas *passing control* semakin meningkat.

### b. Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan merupakan bagian penting dalam latihan, baik untuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Volume latihan tidak sama dengan lamanya durasi latihan. Bisa saja latihan berlangsung singkat namun materi latihannya banyak. Atau sebaliknya, latihan berlangsung lama namun hampa dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Adapun pengertian volume latihan menurut Harsono (2015) dijelaskan sebagai berikut:

Volume latihan ialah (banyaknya) beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. Contohnya, atlet yang diberi latihan lari interval 10 x 400 m, dengan istirahat diantara setiap repetisi 3 menit, maka volume latihannya ialah 10 x 400 m = 4000 m. Kalau setiap 400 m-nya ditempuh dalam waktu 70 detik, maka volume latihannya ialah 10 x 70 detik = 700 detik. Jadi lamanya istirahat antara setiap repetisi latihan, tetapi termasuk dalam lamanya latihan. Jadi lama latihan (dalam hitungan waktu). (hlm. 101).

Jadi volume latihan adalah jumlah aktivitas yang dilakukan dalam latihan.

Volume latihan juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu sesi latihan, atau kita mengacu pada suatu tahap latihan, maka jumlah sesi latihan dan jumlah hari dan jam latihan harus di spesifikasi. Pendapat selanjutnya menjelaskan bahwa “misalnya latihan dilakukan selama 6 bulan (24 minggu); per minggu 3 hari latihan; setiap latihan berlangsung 3 jam. Jadi volume latihannya selama 6 bulan = 24 x 3 x 3 jam = 216 jam” (Harsono, 2015, hlm. 101).

Berdasarkan penjelasan diatas penerapan volume latihan dalam penelitian ini yaitu pemberian treatment dengan latihan *small sided games* selama 16 kali pertemuan yang kurang lebih 6 minggu karena setiap minggu hanya 3 hari melakukan latihan. Setiap latihan berlangsung selama 2 jam. Jadi volume latihan dalam penelitian ini selama 6 minggu = 6 x 3 x 2 = 36 jam.

### c. Recovery

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery*. *Recovery* dan *Interval* mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan *interval* adalah *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan *interval* maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaiknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

#### **2.1.4 Sepakbola**

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Federasi sepakbola internasional yaitu yang disingkat FIFA (*Federation International The Football Assosiation*). Di Indonesia, organisasi yang menaungi sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

Menurut Komarudin (2011) bahwa definisi sepakbola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap baik gerakan- gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor dan gerakan manipulatif.(Priangmbodo & Faruk, 2019). Sedangkan menurut Agustina (2019, hlm. 29) sepakbola merupakan permainan tim yang dimainkan masing- masing timnya yang terdiri atas sebelas orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Permainan sepakbola boleh dilakukan oleh seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan.(Noviardila, 2020)

Dari definisi para ahli diatas bahwa dapat disimpulkan sepakbola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok masing- masing kelompok terdiri atas sebelas pemain. Dalam sepakbola, seorang pemain tidak hanya dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi juga teknik dasar permainan yang baik dan benar. Terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola diantaranya sebagai berikut 1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menghentikan bola, 4) mengumpan bola, 5) menangkap bola, 6) menyundul bola, 7) lemparan kedalam, 8) menyapu bola dan 9) merebut bola.

#### **2.1.5 Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Jika seseorang ingin melakukan permainan sepakbola, ia harus tau dan mampu melakukan teknik dasar atau gerak dasar tersebut. Dasar-dasar bermain

sepakbola antara lain teknik menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola.

Teknik dasar dalam permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Pendapat lain mengungkapkan mengenai teknik dasar sepak bola sebagai berikut:

Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu : (1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari : lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. (2) teknik dengan bola, terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang (Sudjarwo, 2018, hlm. 1).

Adapun teknik dasar sepak bola menurut Scheunemann (2012) dijelaskan sebagai berikut :

(1) teknik passing dan receiving (mengumpan dan menerima bola) passing bola bawah dilakukan dengan keras atau tegas selagi berhadap-hadapan pada jarak yang bervariasi serta menerima bola yang bergerak dilakukan disemua kelompok umur (2) shooting (melesatkan tembakan) pemain harus mengembangkan kemampuan shooting dari jarak yang bervariasi, (3) ball control and turning (control bola dan berbalik dengan bola) pemain harus di dorong untuk tetap mengontrol bola dan menggunakan teknik gerakan memutar yang berbeda guna bergerak menjauh dari pemain bertahan.

Dalam penelitian ini penulis akan mengkaji salah satu teknik dasar permainan sepak bola yaitu teknik *passing control*, dimana teknik ini merupakan teknik yang sangat mendasar tetapi sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola.

### **1) Teknik Dasar Mengumpan Bola (*Passing*)**

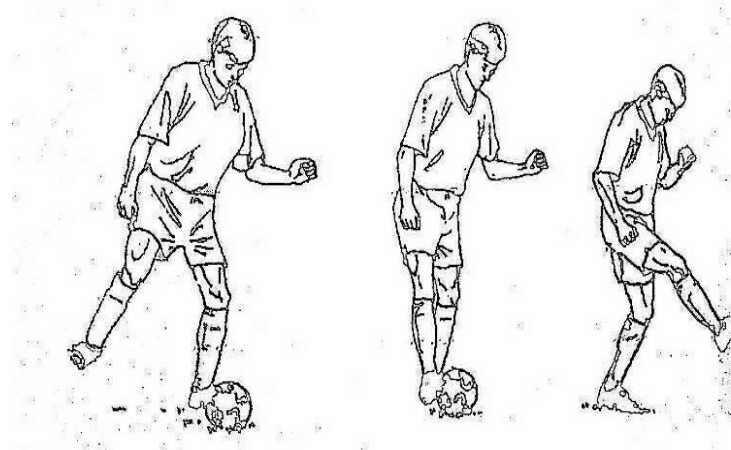
*Passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman satu tim untuk menerima bola dan mencetak angka ke gawang lawan. Ketepatan atau keterampilan tendangan



sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dalam satu tim dan melakukan serangan yang jitu ke arah gawang tim lawan. *Passing* dalam permainan sepak bola merupakan unsur yang penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan bola. Dengan *passing* yang tepat menunjukkan kerjasama antar pemain satu tim sangat baik.

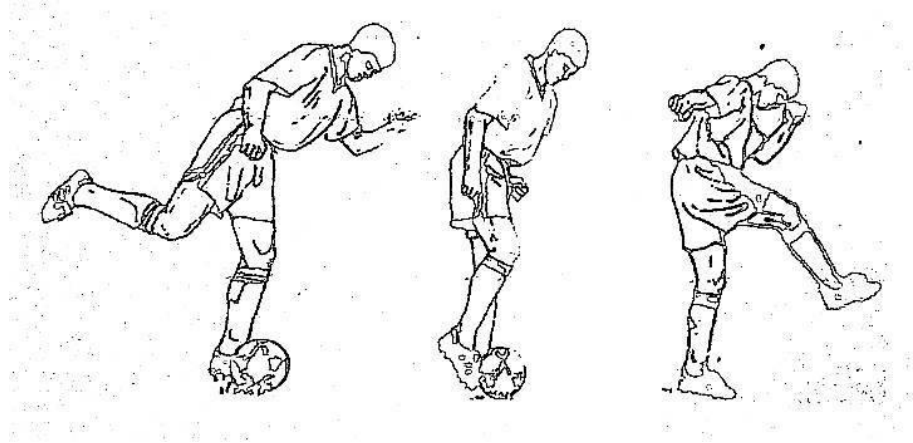
Mengenai definisi *passing* (menendang bola), Sudjarwo (2018) mengemukakan sebagai berikut: “*passing* bawah merupakan operan di atas permukaan lapangan, mencakup *inside of the foot*, *instep*, *outside of the foot*” (hlm. 19). Dengan demikian, teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh setiap pemain karena teknik tersebut dapat membawa pada peningkatan prestasi, baik individu maupun tim. Pendapat selanjutnya menjelaskan ketiga teknik menendang bola secara berurutan sebagai berikut:

- a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside of the foot*)  
Persiapan : Berdiri menghadap target, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekukan sedikit lurus kaki, ayunkan kaki yang akan menendang bola ke belakang, tempatkan kaki dalam posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.  
Pelaksanaan : Tubuh berada di atas bola, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga kaki agar tetap lurus, dan tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.  
*Follow-Through* : pindahkan berat badan ke depan, lanjutkan searah dengan bola, dan gerakan akhir berlangsung dengan mulut.



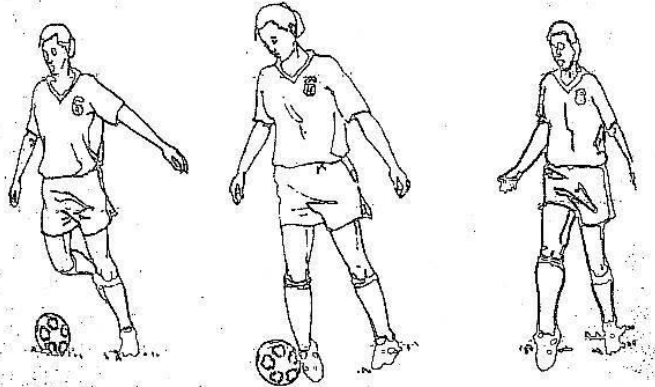
Gambar 2.2 *Passing inside of the foot*  
Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 19)

- b. Menendang bola dengan kura-kura kaki penuh (*instep*)  
 Persiapan : Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, tekukan lutut kaki, bahu dan pinggul lurus dengan target, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan, lutur kaki berada diatas bola, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.  
 Pelaksanaan : Pindahkan berat badan ke depan, kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat, kaki tetap lurus, dan tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki.  
*Follow-Through* : Lanjutkan gerakan searah dengan bola, berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan, dan gerakan akhir kaki sejajar dengan dada.



Gambar 2.3 *Passing instep*  
 Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 20)

- c. Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar (*outside of the foot*)  
 Persiapan : Letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit dibelakang bola, arah kaki ke depan, tekukkan lutu kaki, ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan, luruskan kaki ke arah bawah dan putar ke arah dalam, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola.  
 Pelaksanaan : Tundukan kepala dan tubuh diatas bola, sentakkan kaki yang menendang ke depan, kaki tetap lurus, tendang bola dengan bagian samping luar *instep*, dan tendang pada pertengahan bola ke bawah.  
*Follow-Through* : pindahkan berat badan ke depan, gunakan gerakan menendang terbalik, dan sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang. (Sudjarwo, 2018, hlm. 19-21)



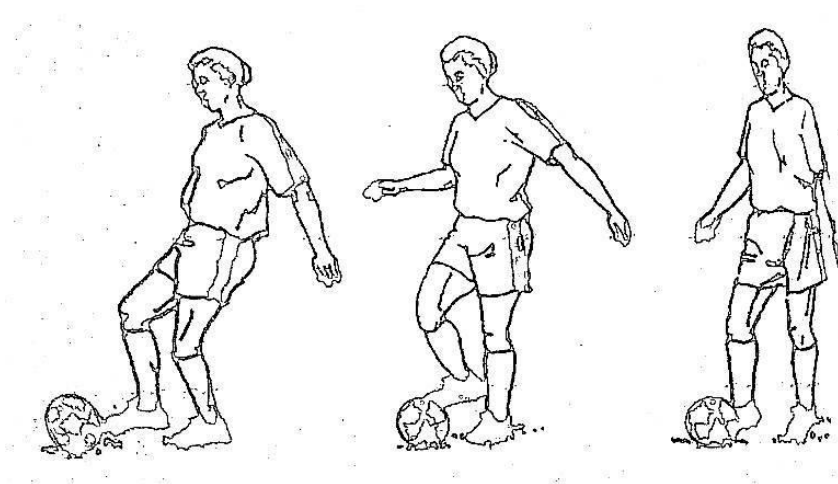
Gambar 2.4 *Passing outside of the foot*  
 Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 21)

## 2) Teknik Dasar Menerima Bola (*Control*)

Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam permainan sepak bola, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat berbicara banyak tentang mengumpan dan menggiring bola. Menurut Sudjarwo (2018) “teknik menerima bola terdiri dari teknik menerima bola dengan bagian samping kaki dalam, bagian samping luar, bagian sol sepatu, bagian kura-kura kaki, paha, dada, dan dahi” (hlm. 29). Dengan demikian teknik ini harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola agar membawa pada peningkatan prestasi baik individu maupun tim.

Menurut Sudjarwo (2018) teknik menerima bola dengan bagian samping dalam kaki, bagian samping luar, dan bagian sol sepatu secara berurutan dijelaskan sebagai berikut:

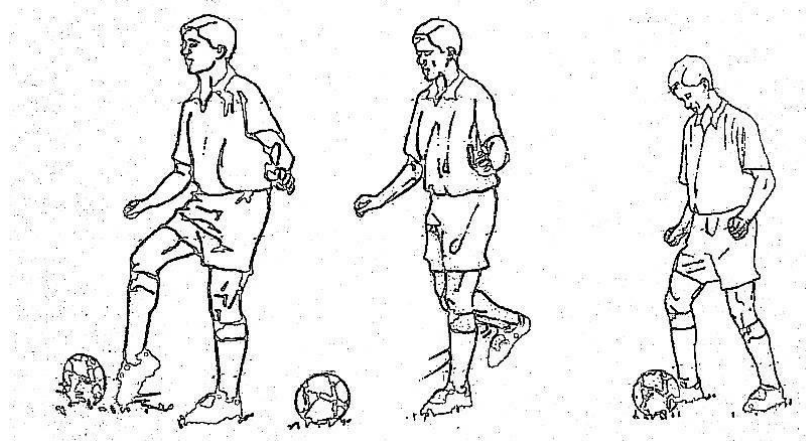
- a. Penerimaan bola dengan bagian samping dalam kaki (*inside of the foot*)  
 Persiapan : Dekati bola langsung dari belakang, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, tekukan lutut kaki tersebut, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan penglihatan kepada bola.  
 Pelaksanaan : Terima bola dengan bagian samping dalam kaki, tarik kaki untuk mengurangi benturan, dan arahkan bola ke ruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat.  
*Follow-Through* : Tegakan kepala dan lihat ke lapangan dan dorong bola ke arah gerakan selanjutnya.



Gambar 2.5 *Ball control inside of the foot*

Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 29)

- b. Penerimaan bola dengan bagian samping luar *instep (outside of the foot)*  
 Persiapan : Tempatkan tubuh anda menyamping pada posisi antara bola dan lawan, lutut ditekukan, bersiap-siaplah untuk mengontrol bola dengan kaki yang terjauh dari posisi lawan, julurkan kaki yang akan menerima bola ke arah bawah dan putar ke dalam, jaga agar kaki tetap kuat, kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola.  
 Pelaksanaan : Terima bola dengan bagian samping luar *instep*, tarik kaki yang menerima bola untuk mengurangi benturan, arahkan bola ke ruang terbuka menjauhi dari lawan yang terdekat, dan sesuaikan posisi tubuh untuk melindungi bola dari lawan.  
*Follow-Through* : Tegakan kepala dan lihat ke lapangan, dorong bola ke arah gerakan selanjutnya.

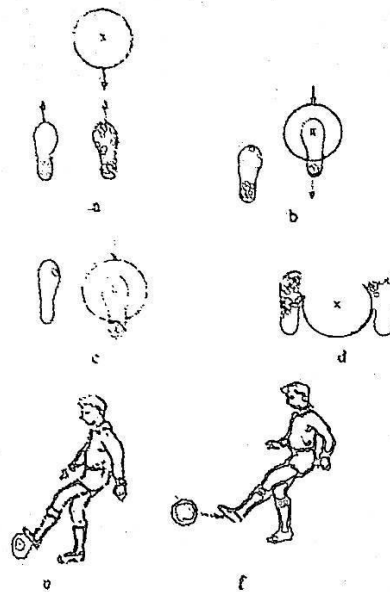
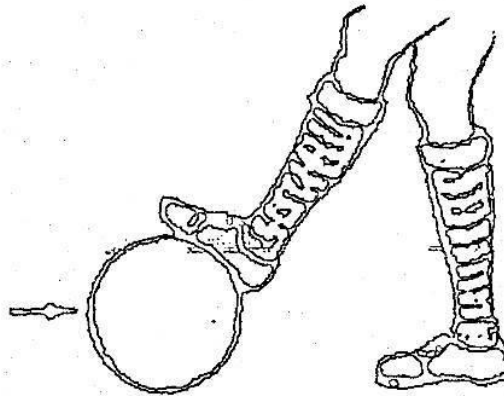


Gambar 2.6 *Ball control outside of the foot*

Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 30)

- c. Penerimaan bola dengan bagian sol sepatu

Permainan lari menyongsong arah datangnya bola, pandangan mata tertuju pada arah datangnya bola, setelah dekat bola segera berhenti. Ujung jari kaki tumpu terarah pada bola, dan lutut kaki tumpu sedikit ditekuk. Ujung jari kaki penerima lurus terarah pada arah datangnya bola, kemudian digerakan diangkat ke depan dan ujungnya (sepatu) diangkat ke atas. Kaki penerima, menerima bola dengan sol sepatu, tepat di atas tengah-tengah depan bola. Bila diinjak kemudian sedikit ditarik ke belakang. Bola dikuasai terletak di tengah-tengah antar kedua kaki. (hlm. 29-31).



Gambar 2.7 *Ball control* dengan bagian sol sepatu

Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 31)

### 2.1.6 *Small Sided Games*

Dalam Kamus Bahasa Inggris *small* adalah kecil, *sided* itu sisi atau bidang dan *games* adalah permainan. Sehingga bisa diartikan *small sided games* adalah permainan dalam bidang yang kecil. Menurut Fadchurrohman (2016, hlm. 196), *small-sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik.

Menurut Charles dan Rook (2012, hlm. 105) *small sided games* merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper atau menembakkan bola, atau berfokus kepada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Jika pemain menjalani pertandingan lebih lama, pemahaman mereka terhadap pentingnya kerja sama tim. Pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusan mereka akan berkembang pesat. Latihan *Small Sided Games* lebih banyak menerapkan secara langsung Latihan, teknik, taktik dalam sebuah permainan. Pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi seperti ini selama Latihan, pemain dapat meningkatkan teknik dan aspek fisiologis permainan pemain”.

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small-sided games*, yaitu:

- a. Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- b. Waktu untuk bermain lebih banyak.
- c. Dapat meningkatkan keterampilan (skill).
- d. Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan.
- e. Banyak memainkan bertahan dan menyerang.
- f. Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak.
- g. Dapat meningkatkan kondisi fisik

Ada kekurangan pada kegiatan latihan *Small Sided Games* yaitu :

- a. Pertama pemain kurang memahami pola permainan.
- b. Lebih banyak koreksi.
- c. Sulit beradaptasi.

Deskripsi Kegiatan *Small Sided Games* yang akan dilaksanakan pada penelitian ini yaitu :

a. *Small Sided Games 3v3*

Latihan ini terdapat lapangan dibagi 3 bagian dimana 2 bagian sisi area SSG untuk area pemain netral dan lapangan tengah untuk pemain 2 kelompok.

b. *Small Sided Games 4v4*

Latihan 4v4 ini dimana latihan dengan lapangan berbentuk persegi di dalam area lapangan terdiri dari 2 pemain tiap kelompok dan 2 pemain berada di sisi area lapangan sebagai netral.

c. *Small Sided Games 5v5*

Pada latihan ini lapangan dibagi 4 bagian dan berbentuk persegi setiap bagian lapangan berisi 1 pemain tiap kelompok dan 1 pemain lainnya sebagai penjaga gawang.

d. *Small Sided Games 6v6*

Lapangan pada latihan 6v6 dibagi 3 bagian dan 4 buah gawang kecil, setiap area lapangan terdapat 2v2 pemain.

e. *Small Sided Games 7v7*

Latihan 7v7 lapangan SSG dibagi 2 bagian yaitu setiap bagian terdapat 4v3 pemain dengan memakai gawang.

Untuk dapat menerapkan latihan *small sided games* diperlukan pemahaman yang benar mengenai dosis latihan yang akan diberikan. Untuk tiap kelompok usia, tentu saja dosis yang diberikan akan berbeda, hal itu mengacu pada kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Menurut Snow (2016, hlm. 74) dalam buku *US Youth Soccer* dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan, digambarkan pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Dosis Latihan *Small Sided Games* Menurut Kelompok Usia.

Periode Usia Latihan	Durasi	Jumlah Set	Recovery
8 sampai 14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15 sampai 19 tahun	4 menit	5-8 set	5 menit
20 tahun ke atas	5 menit	9-10 set	6 menit

Sumber : Snow (2016, hlm. 74)

Menurut Fadchurrohman (2016, hlm. 196), *small-sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (games), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang sejenis atau relevan dengan penelitian ini adalah penelitian Diki Satria Perdana (2017) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, yang berjudul Pengaruh Latihan *Small Sided Games* 4x4 dan 8x8 Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Granti Kabupaten Pasuruan. Hal ini berarti bahwa ada persamaan penelitian yang dilakukan yaitu mengenai Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap Keterampilan *Passing* Control Permainan Sepakbola, pada SSB Persekac U-15.

## 2.3 Kerangka Konseptual

Sebuah bentuk latihan bernama *Small Sided Games* dapat diharapkan dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain SSB Persekac U-15 karena bentuk latihan ini merupakan sebuah bentuk permainan yang hampir sama dengan permainan sebenarnya dengan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari permainan sepakbola sesungguhnya. Semakin kecil ukuran *grid* yang digunakan dan semakin sedikit jumlah pemain yang terlibat, maka setiap pemain dituntut untuk selalu bergelak dengan cepat, baik gerakan-gerakan tanpa bola maupun gerakan-gerakan dengan bola. Selain itu dengan Latihan *Small Sided*



*Games* ini, dalam pelaksanaannya akan lebih banyak menekan pada sentuhan bola dan aliran bola yang cepat berpindah dari satu pemain ke pemain yang lain. Pada saat bermain tidak ada pembatasan sentuhan dengan bola pada awalnya, kemudian berangsur dipersempit lapangan dan jumlah sentuhan dengan bola sehingga permainan lebih banyak melakukan *passing*. Jika Latihan ini dilakukan terus secara kontinyu maka pemain akan melakukan *passing* secara baik dan akurat sehingga membuat permainan dalam sepakbola berkembang, alur yang dimiliki sebuah tim akan semakin kompak, baik dalam penyerangan maupun mengembangkan pola permainan.

Sementara itu, latihan *small sided games* dianggap tepat untuk siswa SSB Persekac U-15 Kabupaten Tasikmalaya dengan melalui variasi-variasi latihan *small sided games*. Sehingga siswa tidak merasa bosan dalam melakukan latihan tersebut. Hal itu sejalan dengan pendapat lain yang mengungkapkan bahwa “untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (Harsono, 2015, hlm. 78).

Berdasarkan pengertian di atas, kerangka berpikir bagi penulis sebagai berikut :

- 1) Setiap latihan yang dilakukan secara sistematis, dimulai dari yang termudah menuju yang sesungguhnya, akan memberikan pencapaian tujuan dari latihan tersebut secara optimal.
- 2) Latihan *Small Sided Games* berpengaruh untuk meningkatkan keterampilan *passing control*.
- 3) *Small Sided Games* merupakan komponen penting dalam melakukan latihan teknik *passing control*, dengan *Small Sided Games* pemain bisa menggabungkan latihan seperti pada saat pertandingan.
- 4) *Passing control* merupakan teknik yang sering digunakan, maka dari itu harus bisa dikuasai dengan cara berlatih agar pada saat digunakan saat bertanding menghadapi lawan tingkat dalam kesalahannya sedikit.
- 5) Untuk meningkatkan *passing control* yang baik dan benar maka di perlukan latihan dengan menggunakan latihan *Small Sided Games*.

## **2.4 Hipotesis Penelitian**

Menurut Sugiono, (2022) berpendapat “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban jawaban yang diberikan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data”. (hlm. 63).

Berdasarkan kerangka konseptual diatas , maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “ Terdapat pengaruh yang berarti latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing control* pemain Sekolah Sepakbola PERSEKAC U-15”