

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan melibatkan semua anggota tubuh, yang dilakukan secara terus-menerus dan memiliki manfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat menjaga tubuh dari berbagai serangan penyakit, dengan melakukan olahraga yang baik dan teratur serta dilakukan dengan cara yang tepat dapat terhindar dari berbagai penyakit, mulai dari penyakit yang ringan sampai yang berat. Menurut (H.Y.S. Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, 2013, hlm. 18) mengatakan olahraga adalah “serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)”.

Dari penjelasan di atas penulis menyimpulkan bahwa olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan sistematis serta terencana sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta rohani.

Terdapat banyak olahraga di dunia ini yang dapat dilakukan, setiap olahraga memiliki keunikan dan cara melakukannya tersendiri, diantara banyaknya jenis-jenis olahraga diantaranya yaitu atletik, bela diri, olahraga air, olahraga tradisional, permainan bola besar, permainan bola kecil, serta masih banyak lagi olahraga lainnya yang dapat dilakukan. Dari sekian banyak olahraga, ada salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia, bahkan bukan hanya di Indonesia, namun olahraga ini sangat populer di seluruh dunia, olahraga ini salah satu dari permainan bola besar yaitu permainan sepak bola. Permainan sepak bola sudah dikenal dan dimainkan sejak dulu, permainan sepak bola terus mengalami perkembangan seiring dengan perkembangan zaman dari permainan sepak bola yang sederhana sampai dengan sepak bola pada zaman modern yang kita kenal dan kita ketahui pada saat ini.

Sepak bola sangat digemari oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang dewasa, bahkan orang yang sudah tua juga banyak yang menggemari sepak bola, sepak bola modern tidak hanya digemari dan dimainkan oleh laki-laki saja, namun pada saat ini juga digemari oleh perempuan, karena olahraga satu ini sangat populer juga terbilang mudah untuk dilakukan. Olahraga sepak bola bisa dibidang olahraga yang murah karena untuk memainkannya tidak harus mengeluarkan biaya yang besar, sehingga permainan ini dengan mudah dan cepat menyebar ke berbagai lapisan masyarakat, permainan sepak bola cepat menyebar karena mudah dilakukan dan hampir di setiap daerah memiliki lapangan sepak bola.

Sepak bola adalah “permainan yang dimainkan 11 dengan lawan 11 yang langsung dipimpin seorang wasit yang mempunyai asisten 1 dan asisten 2, dan memiliki satu orang wasit sebagai cadangan atau pengganti. Permainan berlangsung pada suatu lapangan sepak bola berukuran panjang 100 sampai 110m dan lebar 64m sampai 75m dalam permainan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lain” (Emral, 2018, hlm. 2). Kemudian pendapat lain mengungkapkan bahwa sepak bola adalah “permainan antara dua regu yang berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang” (Sudjarwo, 2018, hlm. 4). Dari kutipan di atas menjelaskan bahwa tujuan permainan sepak bola yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke dalam gawang dan mencegah bola masuk ke gawang, kemudian menurut (Simon dan Saputra, 2007, hlm. 134) mengungkapkan bahwa “Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali bagian lengan dalam memainkan bola”. Sementara itu bola yang digunakan untuk permainan sepak bola dijelaskan oleh (Suyatno dan Santosa, 2010, hlm. 13) menjelaskan bahwa “bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau sejenisnya”.

Menurut penjelasan di atas maka penulis menyimpulkan bahwa sepak bola merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dengan menggunakan bola yang terbuat dari kulit atau sejenisnya

dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin agar dapat memenangkan pertandingan.

Dalam permainan sepak bola terdapat teknik dasar, untuk mendapatkan prestasi dalam olahraga sepak bola tentunya pemain harus mampu menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola. Adapun teknik dasar permainan sepak bola yaitu: “(a) menendang bola (*passing*), (b) menghentikan bola (mengontrol), (c) menggiring bola (*dribbling*), (d) menyundul bola (*heading*), (e) melempar bola (*throw in*)” (Sudjarwo, 2018, hlm. 1).

Pada permainan sepak bola salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan yaitu *passing*, menurut pendapat (Luxbacher, 2008, hlm. 9), “*passing* adalah mengoperkan bola kepada teman.” *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau memberikan bola dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Sedangkan menurut (Danny Mielke, 2007, hlm. 18) “umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”. *Passing* dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu untuk memberikan bola kepada rekan satu tim sehingga bola dapat berpindah posisi agar dapat memudahkan pemain untuk menciptakan gol ke gawang lawan, sedangkan untuk pemain bertahan *passing* dapat digunakan untuk mempertahankan daerah pertahanan. Teknik *passing* dalam permainan sepak bola sangatlah penting, karena dengan *passing* yang tepat dan akurat akan memudahkan teman untuk dapat mengontrol bola dengan baik, sehingga pada saat permainan berlangsung bola tidak akan dengan mudah direbut oleh lawan. Dengan kemampuan *passing* yang baik dan akurat dapat menjadikan permainan sepak bola akan lebih menarik dan enak untuk ditonton. Melakukan *passing* dengan baik tentunya tidak bisa dilakukan tanpa latihan, oleh karena itu tentunya harus dilakukan latihan secara rutin dan sungguh-sungguh.

Dalam sepak bola modern, pemain diharuskan dapat bermain pada beberapa posisi dan dapat menguasai teknik dengan baik, mampu melakukan teknik-teknik dasar dengan baik sehingga dapat menguasai bola dengan baik menggunakan kedua kakinya, baik itu kaki kanan maupun kaki kiri. Menurut Luxbacher dalam (Amilu Aviliyanto, 2009, hlm. 12), “*passing* atau operan terbagi atas; (1) Operan

inside of the foot, (2) Operan *outside on the foot*, (3) Operan *instep*.” Sedangkan menurut (Agus Salim, 2007, hlm. 94), “*passing* dan penempatan posisi adalah salah satu kunci dari bermain sepak bola yang benar.”

Perkenaan pada kaki dapat mempengaruhi ketepatan *passing*. Sejalan dengan pendapat menurut (Herwin, 2004, hlm. 29) “agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar.” Kemudian menurut (Herwin, 2004, hlm. 29-30) “*passing* dalam sepak bola dibedakan menjadi dua kelompok besar, yaitu *passing* pendek (*short pass*) dan *passing* panjang (*long pass*).” *Passing* pendek bertujuan untuk memberikan atau mengoper bola kepada rekan satu tim, memberikan bola pada daerah yang kosong, memberikan umpan terobosan di antara pemain lawan. Kemudian *passing* panjang biasanya dilakukan pada saat tendangan bebas yang jaraknya masih cukup jauh biasanya dari belakang atau tengah lapangan pertandingan, saat tendangan gawang dan saat terjadinya tendangan sudut.

Pada jenjang usia dini seluruh sekolah sepak bola latihan yang diberikan difokuskan pada teknik dasar, salah satunya yaitu teknik *passing*, latihan *passing* merupakan hal utama yang diberikan oleh pelatih kepada para siswa, latihan *passing* diberikan dan difokuskan pada usia dini karena *passing* merupakan teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh para pemain, dengan diberikannya latihan *passing* dari usia dini diharapkan nantinya para pemain dapat menguasai teknik *passing* dengan baik, tidak terkecuali di SSB Putra Dollar Kabupaten Tasikmalaya para pemain yang memiliki kemampuan dan minat dalam bidang sepak bola diarahkan dan dibina melalui latihan yang dilakukan. Latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari minggu, rabu, dan jumat, minggu pada pukul 07.30-09.30 WIB, untuk hari rabu pukul 15.30-17.30 WIB, dan pada hari jumat pada pukul 13.30-15.30 Pemain yang mengikuti latihan sepak bola usia 12 tahun sebanyak 15 orang.

Dalam hasil observasi yang dilakukan pada saat latihan dan pada saat mengikuti kejuaraan-kejuaraan pada tingkat Kabupaten Tasikmalaya, observasi yang dilakukan oleh penulis kepada para pemain SSB Putra Dollar U-12

Kabupaten Tasikmalaya, dapat dilihat bahwa hampir semua siswa belum mampu melakukan *passing* dengan tepat, hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan banyak siswa yang mengalami kesulitan dan melakukan kesalahan saat melakukan *passing*, diantaranya: bola yang tidak tepat ke arah kaki, *passing* yang tidak lurus, *passing* yang tidak sampai pada rekan satu tim, *passing* yang terlalu kencang sehingga menyulitkan rekan satu tim untuk mengontrol bola. Pada saat latihan tidak sedikit siswa yang melakukan *passing* dengan asal-asalan oleh sebab itu para siswa seringkali membuat kesalahan atau asal-asalan ketika melakukan *passing* dalam pertandingan, hal tersebut disebabkan oleh kurangnya variasi latihan dan model yang digunakan sehingga membuat siswa merasa jenuh dan seringkali melakukan kesalahan pada saat latihan sehingga seringkali terbawa pada saat pertandingan. kurang tepatnya akurasi *passing* pada siswa SSB Putra Dollar U-12 tidak hanya diketahui oleh penulis, tetapi juga hal itu sangat dirasakan oleh para pemain dan juga pelatih.

Program latihan yang diterapkan dan diberikan oleh SSB Putra Dollar U-12 Kabupaten Tasikmalaya dirasa masih kurang maksimal, yang disebabkan oleh kurangnya variasi dan metode dalam latihan *passing*. Disisi lain pelatih telah memberikan bentuk-bentuk latihan seperti drill-drill *passing*, salah satu contohnya yaitu *passing* berhadapan, pada saat melakukan latihan *passing* berhadapan sebagian besar anak sudah mampu melakukan *passing* dengan akurasi yang cukup baik, ini terjadi karena posisi dari para siswa yang cenderung diam ditempat, tetapi pada saat pertandingan terlihat bahwa ketepatan *passing* yang dilakukan oleh para pemain sangatlah kurang karena latihan yang diberikan kurang menyerupai pada saat permainan yang sesungguhnya oleh sebab itu peneliti berasumsi bahwa dengan diberikannya latihan *small sided games* dianggap tepat karena latihan *small sided games* merupakan metode latihan berupa permainan yang seperti permainan sesungguhnya. Anggapan ini sejalan dengan ungkapan berikut yang diungkapkan oleh Davids, Arau, & Correia, 2013 dalam (Aprianto, W, Julian, N&Indrawati, P. 2021, hlm. 98) “*small sided games* (SSG) direkomendasikan oleh banyak tim amatir dan professional sebagai metode latihan yang efektif dalam melatih ketepatan *passing* serta pelatihan daya tahan

aerobic, hal ini dikarenakan latihan SSG dapat menggabungkan rangsangan pelatihan teknis, taktis dan fisiologis”. Pendapat lain mengungkapkan “Latihan *small sided games* adalah bentuk latihan dengan ukuran lapang yang diperkecil dengan jumlah pemain kurang dari 11 orang. Apabila ditinjau dari segi latihannya pemain cenderung melakukan *passing* dengan terarah sehingga dapat meningkatkan teknik *passing*” (Aprianto et al, 2021, hlm. 102). Dengan latihan *small sided games* pemain dapat mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Sejalan dengan pendapat (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, 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”.

Dari uraian pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa manfaat latihan *small sided games* dapat meningkatkan teknik dalam bermain sepakbola salah satunya yaitu tingkat ketepatan atau akurasi *passing*. Mencermati keadaan tersebut, peneliti tertarik dan memiliki maksud untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul “**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETEPATAN *PASSING* DALAM PERMAIAN SEPAK BOLA**”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan pada bagian atas, dapat disimpulkan bahwa masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Apakah terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Dollar U-12 Kabupaten Tasikmalaya?”.

1.3 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkannya, penulis kemukakan makna yang dimaksud dari setiap istilah sebagai berikut:

- a. Sepak bola adalah “permainan yang dimainkan 11 dengan lawan 11 yang langsung dipimpin seorang wasit yang mempunyai asisten 1 dan asisten 2, dan memiliki satu orang wasit sebagai cadangan atau pengganti. Permainan berlangsung pada suatu lapangan sepak bola berukuran panjang 100 sampai 110m dan lebar 64m sampai 75m dalam permainan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lain” (Emral, 2018, hlm. 2).
- b. *Passing* adalah “cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain” (Danny Mielke, 2007, hlm 18).
- c. “*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, 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” (Fadchurrohman, 2016, hlm. 196).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah dikemukakan oleh penulis pada bagian atas, maka penulis mempunyai tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan passing dalam permainan sepak bola pada pemain sepak bola U-12 SSB Putra Dollar Kabupaten Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1) Secara teoritis

Pengaruh latihan *small sided games* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Dollar U-12 Kabupaten Tasikmalaya. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan ketepatan *passing* untuk pemain sepak bola.

2) Secara Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain sepak bola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih. Agar bentuk-bentuk latihan tidak monoton dan tidak bersifat membosankan.