

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Latihan berasal dari kata *exercise* adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet bertujuan untuk memperoleh peningkatan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek yang dilakukan secara terus menerus. Sesuai yang diungkapkan latihan “yaitu aktifitas atau kegiatan seseorang dalam melakukan olahraga yang dilakukan secara sistematis dan progresif untuk mencapai tujuan tertentu melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energy” (Bompa, 2015, hlm. 32). Latihan merupakan perangkat utama dalam proses untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh, sehingga mempermudah atlet dalam memperbaiki dan meningkatkan kemampuan individu ataupun tim. Menurut Badriah “latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (Badriah, 2011, hlm. 70). Latihan yang sistematis merupakan latihan untuk menambah atau meningkatkan kemampuan kapasitas fisik maupun keterampilan dari hasil latihan yang telah dilakukan. Adapun yang dimaksud sistematis adalah terencana, menurut jadwal, menurut pola sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Setiap program latihan yang dibuat dan disusun oleh seorang pelatih memiliki tujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin.

Kemudian Harsono menyatakan “tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (Harsono, 2015, hlm. 39). Agar dapat tercapainya hal tersebut, selanjutnya Harsono mengungkapkan “Ada 4 aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental” (Harsono, 2015, hlm. 39). Kemudian Harsono menjelaskan sebagai berikut:

Latihan fisik tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

Yang dimaksud dengan latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut diatas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. *Psycholofical training* adalah *training* gunu mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (Harsono, 2015, hlm. 3-7).

Keempat bagian ini merupakan satu kesatuan sehingga harus dilakukan serta ditingkatkan secara bersamaan untuk dapat menunjang dan meningkatkan prestasi atlet. Pada saat melakukan latihan, atlet dan pelatih harus dapat memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang akan dilakukan. Dengan memperhatikan prinsip tersebut harapannya fisik dan juga teknik pada atlet dapat meningkat secara cepat dan tidak menimbulkan efek buruk baik pada teknik ataupun fisik atlet.

2.1.2 Tujuan Latihan

Latihan dalam olahraga mempunyai tujuan untuk membantu atlet agar dapat meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. “Pada dasarnya latihan ditujukan untuk mencapai *physical fitness* (kebugaran jasmani). Dalam arti yang sederhana, kebugaran jasmani mencerminkan kualitas sistem tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap pembebanan latihan fisik” (Badriah, 2011, hlm. 2).

(Sukadiyanto, 2011, hlm. 8-9) mengemukakan bahwa latihan mempunyai tujuan 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 strategi, taktik, dan pola bermain.

- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut ungkapan dari (Harsono, 2017, hlm. 49) “Latihan memiliki tujuan utama untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Untuk mencapainya, atlet perlu fokus pada empat aspek latihan, termasuk latihan fisik, teknik, taktik, dan mental”.

2.1.3 Pinsip Latihan

Secara keseluruhan, tujuan dari latihan mencakup hal-hal berikut:

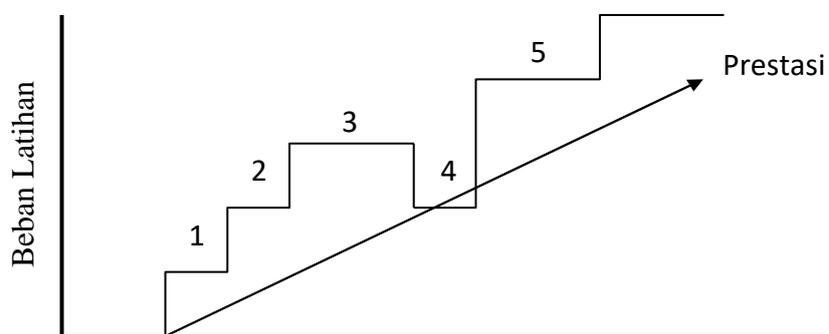
“(a) meningkatkan tingkat kebugaran fisik secara menyeluruh; (b) mengembangkan serta meningkatkan kemampuan fisik yang spesifik; (c) perbaikan dan peningkatan teknik; (d) pengembangan dan penyempurnaan strategi, taktik, dan pola permainan; (e) peningkatan kualitas dan ketrampilan mental atlet dalam berkompetisi. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan” (Emral, 2017, hlm. 52).

Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, kita dapat secara efektif meningkatkan mutu latihan dan juga menjaga kesejahteraan atlet dengan menghindari rasa sakit dan risiko cedera selama proses latihan. Di bawah ini, disajikan prinsip-prinsip latihan sesuai dengan pandangan Harsono yaitu sebagai berikut:

1. Prinsip beban lebih (*overload*)

Prinsip *overload* adalah dasar dan elemen kunci dalam latihan yang sangat penting. Tanpa menerapkan prinsip ini, kemajuan prestasi atlet sulit dicapai. Prinsip ini relevan dalam berbagai aspek latihan, termasuk fisik, teknik, taktik, dan mental. (Harsono, 2015, hlm. 51) menjelaskan “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek fisik, teknik, maupun mental”.

Dalam penelitian ini, untuk menerapkan prinsip *overload*, penulis mengadopsi metode sistem tangga yang dijelaskan oleh (Harsono, 2015, hlm. 54) seperti pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. 1 Sistem tangga
Sumber: (Harsono 2015, hlm. 54)

Setiap garis vertikal menggambarkan perubahan dalam beban, sementara setiap garis horizontal mencerminkan tahap adaptasi terhadap beban baru. Pada tiga tahap pertama, beban latihan ditingkatkan secara bertahap, sedangkan pada tahap keempat, beban latihan dikurangi dalam tahap yang disebut tahap *unloading*. Tujuan tahap ini adalah memberi tubuh kesempatan untuk pulih dan mengumpulkan energi untuk menghadapi beban yang lebih berat di tahap-tahap berikutnya. Dalam penelitian ini, penulis bertujuan menerapkan prinsip *overload* dengan menambah beban latihan, intensitas, atau jumlah repetisi setelah atlet berhasil beradaptasi dengan beban latihan yang sebelumnya diberikan.

2. Kualitas Latihan

Kualitas latihan adalah sejauh mana latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet dan tercermin dalam intensitas latihan yang diberikan oleh pelatih, latihan dikatakan berkualitas apabila sesuai dengan kebutuhan atlet. (Harsono, 2015, hlm. 74) mengemukakan bahwa latihan yang bermutu serta berkualitas adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan”.

Dalam penelitian ini, penerapan kualitas latihan dilakukan dengan memantau setiap tahapan pelaksanaan sampel dalam latihan *small sided games* untuk memastikan teknik yang benar. Jika atlet melakukan gerakan yang tidak benar,

koreksi dan perbaikan akan dilakukan segera secara individual. Setelah atlet berhasil melakukan gerakan dengan benar, latihan kembali dilanjutkan.

3. Variasi Dalam Latihan

Dalam proses latihan, untuk menghindari kebosanan dan kejenuhan, disarankan untuk menghindari sesi latihan yang monoton dan membosankan pada saat merancang program latihan teknik. Latihan teknik pada dasarnya juga melibatkan aspek mental, oleh karena itu, isi latihan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan semangat berlatih. Dalam konteks ini, pelatih harus mempunyai kesiapan untuk menyusun latihan yang beragam dengan tujuan latihan yang sama. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi, sesuai dengan ungkapan dari (Harsono, 2017, hlm. 75) “Variasi latihan merupakan satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis”.

4. Komponen Latihan

a. Intensitas Latihan

Tidak sedikit pelatih kita tidak berhasil memberikan latihan yang cukup berat kepada atletnya. Di sisi lain, terdapat banyak atlet juga yang kurang termotivasi atau tidak berani menjalani latihan yang melebihi ambang rangsangannya. Hal ini sejalan dengan pandangan lain yang menyatakan 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). Kemudian Harsono mengungkapkan bahwa “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” (Harsono, 2015, hlm. 68). Selanjutnya Harsono berpendapat “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” (Harsono, 2015, hlm. 68).

Sebagaimana disebutkan sebelumnya, untuk mengikuti prinsip tersebut, intensitas latihan dalam penelitian ini diterapkan ketika kualitas *passing* telah mencapai tingkat yang baik. Dalam hal ini, peningkatan intensitas dilakukan dengan menambah jumlah repetisi untuk memperbaiki dan meningkatkan kembali kualitas *passing* yang sudah baik agar kualitas *passing* semakin meningkat.

b. Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan seberapa banyak rangsangan atau pembebanan yang digunakan. Volume latihan merupakan aspek penting dalam latihan, termasuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Perlu dicatat bahwa volume latihan tidak harus selalu sejalan dengan lamanya durasi latihan. Terdapat kemungkinan latihan berlangsung singkat namun dengan volume materi latihan yang tinggi, atau sebaliknya, latihan yang berlangsung lama namun minim kegiatan yang bermanfaat.

Harsono menjelaskan pengertian dari volume latihan 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 $10 \times 400 \text{ m} = 4000 \text{ m}$. Kalau setiap 400 m-nya ditempuh dalam waktu 70 detik, maka volume latihannya ialah $10 \times 70 \text{ detik} = 700 \text{ detik}$. Jadi lamanya istirahat antara setiap repetisi latihan, tetapi termasuk dalam lamanya latihan. Jadi lama latihan (dalam hitungan waktu). (hlm. 101).

Volume latihan adalah seberapa banyak aktivitas yang dilakukan dalam latihan. Ini juga mencakup berapa kali sesi latihan dijalankan dan berapa lama latihan berlangsung. Kemudian Harsono berpendapat 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 = $24 \times 3 \times 3 \text{ jam} = 216 \text{ jam}$ ” (Harsono, 2015, hlm. 101).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penerapan volume latihan dalam penelitian ini melibatkan pemberian perlakuan berupa latihan *small sided games*

yang dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan selama kurang lebih 6 minggu, mengingat latihan hanya dilakukan 3 kali dalam seminggu. Setiap sesi latihan berlangsung rata-rata selama 67,5 menit. Dengan demikian, total volume latihan dalam penelitian ini selama periode 6 minggu adalah sekitar 18 jam.

c. Recovery

Dalam komponen latihan, sangat penting untuk memperhatikan komponen yang disebut *recovery*. *Recovery* dan *interval* memiliki makna yang serupa, yaitu memberikan istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan *interval* adalah bahwa *recovery* merujuk pada waktu istirahat antara repetisi, sementara *interval* mengacu pada waktu istirahat antara seri. Semakin pendek waktu *recovery* dan *interval* yang diberikan, semakin tinggi intensitas latihan tersebut, sementara jika istirahatnya lama, intensitas latihan dianggap rendah.

Prinsip pemulihan ini adalah hal yang sangat penting dalam konteks pelatihan olahraga modern. Oleh karena itu, dalam program pelatihannya, pelatih perlu mampu memberikan cukup kesempatan untuk pemulihan kepada atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sebanding dengan prinsip overload karena sangat penting.

5. Prinsip Spesifikasi (kekhususan)

Setiap bentuk rangsang akan direspons secara khusus oleh setiap olahragawan. Untuk itu, materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam prinsip spesifikasi, antara lain mencakup: (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk atau model latihan, dan (c) spesifikasi pola gerak dan kelompok otot yang terlihat. (Sukadiyanto, 2002, hlm. 22).

2.1.4 Konsep Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola adalah permainan yang melibatkan dua tim dengan masing-masing terdiri dari sebelas pemain, yang bertujuan untuk mencetak gol dengan cara memasukan bola ke gawang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal yang sama. Karena jumlah pemainnya sebelas, tim sepak bola sering disebut dengan kesebelasan. Pertandingan sepak bola dimainkan pada

lapangan rumput berbentuk persegi panjang, olahraga sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia. Soekatamsi dalam Gumilar 2020 menjelaskan bahwa:

Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang, permainannya dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 90 sampai 120 meter dan lebarnya antara 45-90 meter. Pada kedua garis batas lebar di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan (Soekatamsi dalam Gumilar, 2020, hlm. 3).

Tujuan utama dalam permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak mungkin sesuai dengan aturan yang ditetapkan. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, di mana setiap tim terdiri dari 11 orang pemain termasuk satu orang penjaga gawang. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan tim antara dua regu yang bersaing satu sama lain. Setiap tim terdiri dari sebelas pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Setiap regu bertujuan untuk mencetak gol sebanyak mungkin dan mencegah lawan mencetak gol. Sepak bola bukan hanya sebuah olahraga semata, namun merupakan hiburan yang sangat disukai oleh masyarakat di seluruh dunia.

2.1.5 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Penguasaan teknik dasar dalam sepak bola tidak hanya penting, tetapi juga merupakan fondasi yang kuat bagi setiap pemain, Dengan menguasai teknik tanpa bola, seperti posisi tubuh yang benar dan gerakan yang baik, pemain dapat membangun dasar kestabilan dan keseimbangan yang diperlukan dalam permainan. Sementara itu, kemampuan menendang, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola dengan tepat memberikan pemain kontrol yang optimal ketika menguasai bola pada saat pertandingan. Pemahaman dan penguasaan mendalam terhadap teknik dasar ini tidak hanya meningkatkan kemampuan individu, tetapi juga memungkinkan pemain bekerja sama lebih efektif dengan rekan satu timnya dalam pertandingan. Pemain yang menguasai teknik dasar dapat merespons dengan cepat terhadap situasi yang berubah pada saat pertandingan,

membuat keputusan yang tepat dan cerdas, sehingga dapat mengoptimalkan setiap peluang yang ada pada saat melakukan serangan begitupun pada saat bertahan.

Penguasaan teknik dasar dalam sepak bola menentukan sejauh mana kemampuan pemain dapat berkembang. Memiliki kemampuan teknik dasar yang baik dan terampil memungkinkan pemain dapat menerapkan taktik yang diberikan oleh pelatih dengan baik, sehingga pemain memiliki kepercayaan diri yang tinggi, oleh karena itu setiap pengolahan bola yang dilakukan terjadi secara efektif tanpa banyak membuang tenaga. Sebuah pandangan lain tentang 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 denganbola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang (Sudjarwo, 2018, hlm. 1).

Adapun teknik dasar sepak bola menurut (Scheunemann, 2012, hlm. 12) dijelaskan sebagai berikut :

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*, dimana teknik ini merupakan teknik yang sangat mendasar tetapi sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola.

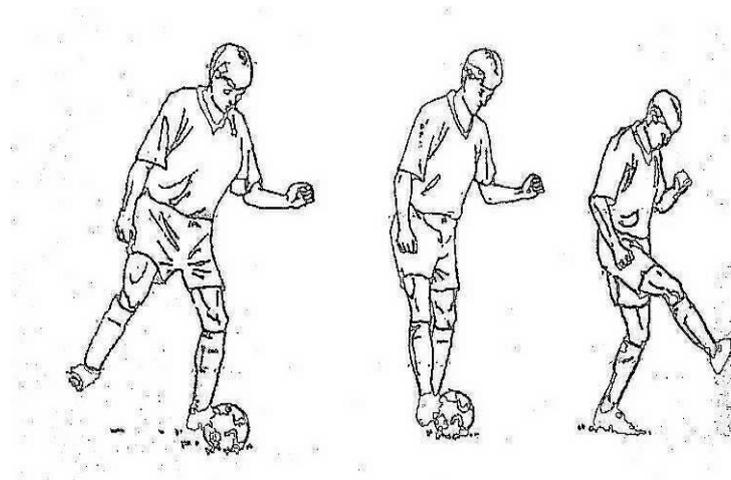
1) Teknik Dasar Mengumpan Bola (*Passing*)

Passing merupakan gerakan untuk memberikan bola atau mengumpan kepada rekan satu tim. Ketepatan *passing* yang baik sangat diperlukan pada saat pertandingan berlangsung, dengan dikuasainya teknik *passing* dengan baik maka akan membantu dan membuat rekan satu tim mudah dalam mengontrol bola,

sehingga dapat memudahkan ketika melakukan serangan untuk dapat mencetak gol ke gawang lawan. Ketepatan *passing* sangat diperlukan karena dengan ketepatan *passing* yang akurat dapat membantu dalam melakukan serangan ke gawang lawan sehingga serangan yang dilakukan akan lebih efektif. Dalam permainan sepak bola *passing* merupakan unsur yang penting, karena *passing* sangat menentukan jalannya suatu pertandingan, dengan kualitas *passing* yang baik akan membuat jalannya pertandingan menjadi lebih menarik.

Sudjarwo mengemukakan sebagai berikut: “*passing* bawah merupakan operan di atas permukaan lapangan, mencakup *inside of the foot, instep, outside of the foot*” (Sudjarwo, 2018, hlm. 19). Oleh karena itu teknik dasar *passing* harus mampu dikuasai oleh setiap pemain, karena jika pemain menguasai teknik *passing* dengan baik akan dapat membawa tim pada peningkatan prestasi, tidak hanya tim tetapi juga individu. Kemudian pendapat selanjutnya menjelaskan tiga teknik *passing* 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 mulus.



Gambar 2. 2 *Passing inside the foot*

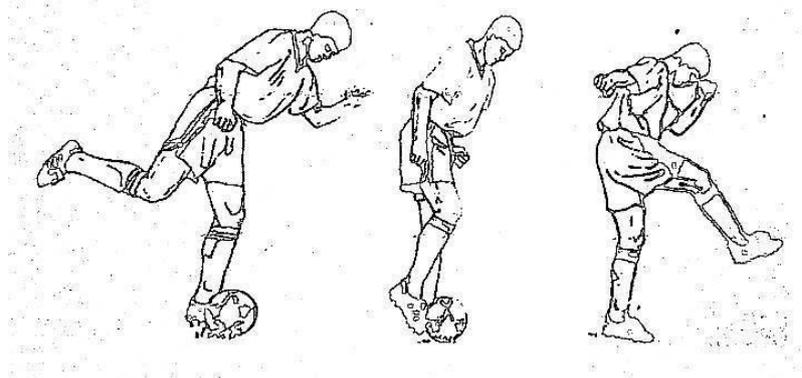
Sumber : (Sudjarwo, 2018, hlm. 19)

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)

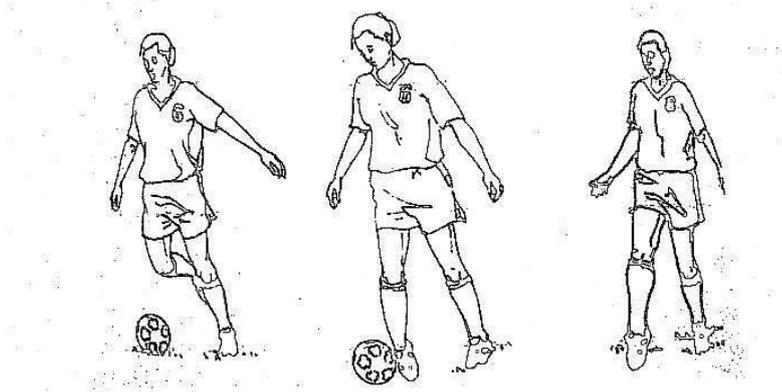
c. Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar (*outside of the foot*)

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, kepada 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)

2.1.6 *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 “*small-sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik” (Fadchurrohman, 2016, hlm. 196)

Ungkapan lain mengungkapkan bahwa pengertian *small sided games* merupakan:

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. (Charles dan Rook, 2012, hlm. 105)

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small-sided games* menurut *West Contra Youth Soccer League (WCCYSL)* 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 (WCCYSL, 2003, hlm, 1).

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 dalam buku *US Youth Soccer* dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan, digambarkan pada Tabel berikut.

Tabel 2. 1 Dosis latihan *small sided games*

| 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)

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh 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. Penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen menggunakan rancangan *Randomized Control Group Pretest Posttest Design*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil tes *passing* sepakbola sesudah dan sebelum menerima latihan menggunakan metode *small sided games* 4x4 dan 8x8.

Kemudian penelitian yang dilakukan peneliti juga relevan dengan yang dilakukan oleh Wahyu Aprianto, Nuki Julian, Puji Indrawati (2021) dalam jurnal sains keolahragaan dan Kesehatan Universitas Lampung dengan judul Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Pemain Sepak

Bola, dengan tujuan penelitian untuk menganalisis metode latihan *small sided games* terhadap akurasi *passing*. Metode yang digunakan yaitu *pretest-posttest control group design*, dalam penelitian ini 30 pemain bola tingkat SMA ikut berpartisipasi dalam penelitian ini (usia 16.26 tahun, Berat badan 49.49 kg, tinggi badan 158.30 cm). Dimana terdapat dua kelompok (*eksperimen* dan *control*) yang akan diberikan treatment latihan *small sided games* dan latihan *passing* berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh signifikan terhadap akurasi *passing* dibandingkan dengan latihan *passing* berpasangan. Dengan demikian metode latihan *small sided games* dapat dijadikan sebagai *refrence* bagi para pelatih dalam meningkatkan akurasi *passing* pemain sepak bola.

Hal ini berarti bahwa ada persamaan penelitian yang dilakukan yaitu mengenai Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Dalam Permainan Sepak Bola, pada SSB Putra Dollar U-12.

Dengan demikian, jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diki Satria Perdana (2017) dan Wahyu Aprianto, Nuki Julian, Puji Indrawati (2020) Dimana terdapat persamaan yaitu mengenai *passing*, tetapi memiliki beberapa perbedaan diantaranya, variasi latihan yang berbeda, tujuan penelitian serta umur sampel yang berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima oleh peneliti. Hal ini berarti peneliti dalam merumuskan postulat yang berbeda, seorang peneliti mungkin saja meragukan suatu anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan pula bahwa peneliti dapat merumuskan satu atau lebih dari hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penelitian. Sesuai dengan tujuan dan permasalahan dalam penelitian ini, penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut, dengan adanya permasalahan yang ada di lapangan mengenai kurangnya ketepatan *passing* yang dimiliki oleh pemain SSB Putra Dollar U-12 Kabupaten Tasikmlaya, maka peneliti mengangkat judul pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola. Oleh sebab itu peneliti mempunyai keinginan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut agar pemain

SSB Putra Dollar U-12 nantinya dapat meningkatkan ketepatan *passing* sehingga dapat mempunyai ketepatan yang baik pada saat melakukan *passing*.

Sebuah bentuk latihan bernama *Small Sided Games* diharapkan dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain SSB Putra Dollar U-12 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 sepak bola sesungguhnya. Sesuai dengan pendapat Wahyu Aprianto, Nuki Julian, Puji Indrawati:

Latihan *small sided games* adalah bentuk latihan dengan jumlah pemain kurang dari 11 orang. Apabila ditinjau dari segi latihannya pemain cenderung melakukan *passing* dengan terarah sehingga dapat meningkatkan teknik *passing*. Pada saat melakukan *passing*, pemain tidak terlalu terburu-buru sehingga pemain dapat mengatur sentuhan kaki pada bola. Pengulangan teknik *passing* pada *small sided games* dapat merangsang pemain lebih baik dalam melakukan ketepatan *passing*. (Wahyu Aprianto, Nuki Julian, Puji Indrawati, 2021, hlm. 96)

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 sepak bola 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 Putra Dollar U-12 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 tersulit, akan memberikan pencapaian tujuan dari latihan yang dilakukan secara optimal.
- 2) *Small Sided Games* berpengaruh untuk meningkatkan ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola.
- 3) *Passing* merupakan teknik yang paling dominan digunakan, oleh karena itu harus dapat dikuasai dengan cara berlatih agar pada saat pertandingan kesalahan yang dilakukan sedikit.
- 4) Untuk dapat meningkatkan *passing* yang baik maka diperlukan latihan dengan latihan *Small Sided Games*.

2.4 Hipotesis Penelitian

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

Berdasarkan pada kerangka konseptual di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Terdapat pengaruh yang berarti latihan *Small Sided Games* terhadap ketepatan *passing* pemain Sekolah Sepak Bola Putra Dollar U-12”