

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakekat Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh sebelas melawan sebelas pemain, dan berlomba-lomba untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Setiap pemain sepakbola boleh menggunakan seluruh anggota badannya untuk mengolah bola kecuali menggunakan tangan, namun ada peraturan khusus untuk seorang penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangannya untuk mengamankan gawang dari serangan lawan, tetapi seorang penjaga gawang hanya dapat memegang bola menggunakan tangan dalam area kotak penalti.

Menurut Ridlo (2018) (dalam Maulana dan Irawan, 2020, hlm. 220) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan. Pengertian sepakbola menurut Setyo (2017, hlm. 218) adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola kian kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola, sedangkan menurut Hidayat (2017, hlm. 6) sepakbola adalah olahraga yang dimainkan di atas sebuah kawasan lapang oleh dua tim. Setiap tim memiliki kotak yang dilengkapi dengan jaring. Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan suatu olahraga permainan yang terdiri dari dua tim yang saling belawan, setiap tim beranggotakan sebelas pemain bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.

2.1.2 Teknik dalam Sepakbola

Melakukan sebuah gerakan dalam sebuah olahraga tentunya membutuhkan suatu cara atau teknik agar gerakan yang dilakukan benar, sehingga terhindar dari cedera dan sebuah gerakan itu menjadi efektif serta efisien. Menurut Nawan

Primasoni (2017, hlm.11) “Teknik adalah cara seseorang melakukan atau mengaplikasikan sebuah gerakan”. Menurut Budiwanto (2012, hlm.3) Secara umum jenis teknik dalam olahraga dibedakan menjadi tiga kelompok yakni: teknik dasar, teknik menengah, dan teknik tinggi.

Dalam olahraga sepakbola ataupun olahraga yang lainnya teknik dasar memiliki ciri-ciri yaitu gerak yang dilakukan pada lingkungan atau sasaran yang sederhana atau diam. Menurut Budiwanto (2012, hlm. 52) teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses melakukan gerakan merupakan fondamen dasar, gerakan dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah. Sedangkan pada cabang olahraga sepakbola, Sukma Aji (2016, hlm.1) mengartikan teknik dasar permainan sepakbola dapat diartikan gerak dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola.

Semua teknik dasar dan gerakan yang di kuasai oleh pemain untuk menguasai bola sangatlah berguna dalam permainan sepakbola, terutama teknik *passing* untuk mendapatkan sebuah kemenangan. Hal ini di karenakan teknik *passing* berperan sangat penting dalam baik atau tidaknya kerjasama sebuah tim yang dibangun ketika saat menyerang maupun bertahan. Besarnya kontribusi *passing* dalam permainan sepakbola, maka perlu diajarkan kepada siswa sekolah.

Keterampilan *passing* dan menerima bola membentuk kekompakan yang menghubungkan kesebelas pemain ke satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi *passing* yang berhasil. Oleh sebab itu, seorang pemain sepakbola harus mampu melakukan *passing* dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang yang berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2014, hlm.11).

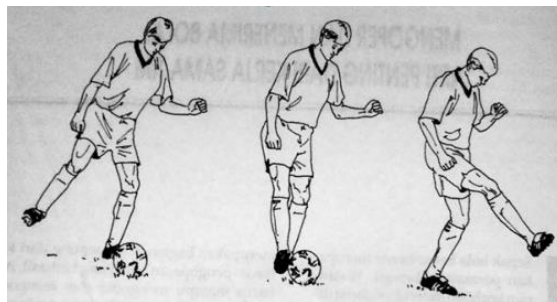
Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian teknik dalam olahraga sepakbola adalah suatu cara melakukan gerakan dalam mengerjakan/melakukan sebuah gerakan dalam olahraga sepakbola. Semakin baik teknik yang dimiliki seseorang, maka energi yang digunakan dalam melakukan gerak teknik akan semakin efisien. Memiliki teknik yang baik dalam permainan

sepakbola tentu tidaklah mudah, diperlukan latihan secara terus-menerus agar dapat melakukan gerak teknik yang sempurna walaupun dalam situasi tertekan oleh lawan. Beberapa teknik yang harus mampu dikuasai oleh seorang pemain sepakbola menurut Effendi (2016, hlm. 93) diantaranya adalah:

1) Mengoper Bola (*Passing*)

Mengoper bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam sepakbola, mengingat sepakbola adalah olahraga tim yang membutuhkan orang lain untuk dapat menyerang ke pertahanan lawan dan mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Hidayat (2017, hlm.33) *Passing* merupakan teknik memindahkan bola dari satu pemain kepada pemain lainnya. Dapat disimpulkan bahwa teknik passing adalah suatu cara memindahkan bola dari satu pemain ke pemain/rekan satu timnya dengan jarak yang bervariasi.

Gambar 2.1 Passing Kaki Bagian Dalam



Sumber: Luxbacher (2016, hlm. 12)

Langkah-langkah melakukan gerakan *passing* dengan baik:

- a) Posisi Badan: Pastikan tubuh dalam posisi seimbang dan menghadap ke arah target.
- b) Pijakan Kaki: Tempatkan kaki non-kick (yang tidak digunakan untuk menendang) di samping bola untuk kontrol yang lebih baik.
- c) Menggunakan Bagian Kaki yang Tepat: Gunakan bagian dalam kaki untuk *passing* pendek dan bagian atas kaki untuk *passing* jauh.
- d) Tendangan: Tendang bola dengan mengikuti arah yang diinginkan. Jangan terlalu keras, terutama untuk *passing* dekat.

2) Menembak (*shooting*)

Kemampuan *shooting*/menembakkan bola ke gawang lawan juga merupakan hal yang penting, karena sesuai dengan tujuan sepakbola yaitu untuk dapat mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Teknik *shooting* atau menembak bola adalah teknik menendang bola menuju ke gawang dengan keras dan akurat. Teknik *shooting*/menembak ini dilakukan dengan bagian punggung kaki.

Gambar 2.2 Menembak (*shooting*)



(Sumber Remmy Muchtar, 2016:31)

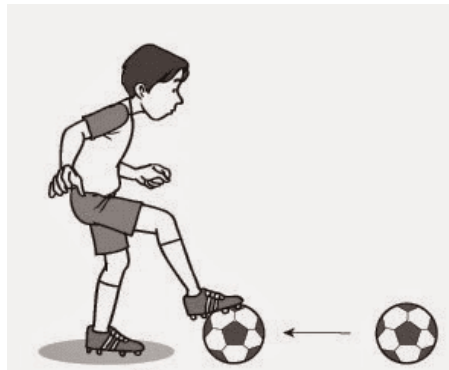
Langkah-Langkah Melakukan *Shooting* dengan efektif:

- a. Posisi Badan: Pastikan tubuh dalam posisi seimbang dan menghadap ke arah gawang.
- b. Pandangan: Perhatikan posisi kiper dan bagian gawang yang terbuka sebelum menendang bola.
- c. Pijakan Kaki: Tempatkan kaki non-kick (yang tidak digunakan untuk menendang) di samping bola, sedikit ke belakang untuk memberikan ruang ayunan kaki.
- d. Menggunakan Bagian Kaki yang Tepat: Gunakan bagian punggung kaki untuk mendapatkan kekuatan dan akurasi. Untuk tendangan yang lebih terkontrol, gunakan bagian dalam kaki.
- e. Ayunan Kaki: Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang dengan kuat, dan pastikan untuk mengikuti gerakan melalui bola untuk memberikan kekuatan tambahan dan akurasi.
- f. Posisi Tubuh: Condongkan tubuh sedikit ke depan untuk tendangan rendah dan sedikit ke belakang untuk tendangan tinggi.

3) Menghentikan/mengontrol (*stopping*)

Menghentikan bola dalam sepakbola sering disebut dengan *trapping*, *stopping* atau *controlling*. Teknik *trapping* ini dilakukan pada saat seorang pemain menerima umpan dari rekannya atau juga menyambut bola serta menghentikannya dengan teknik yang sedemikian rupa (Hidayat, 2017, hlm. 40). Teknik *trapping/controlling* atau menghentikan bola yaitu suatu teknik atau cara seorang pemain sepakbola menghentikan bola yang datang dari pemain lain. Cara menghentikan bola bisa dengan berbagai macam cara yaitu menghentikan bola dengan seluruh anggota badan kecuali tangan.

Gambar 2.3 Mengontrol Bola



(Sumber Remy Muchtar, 2016:33)

Laangkah-langkah Mengontrol Bola:

- a. Posisi Tubuh: Pastikan tubuh dalam posisi siap dengan kaki sedikit terpisah untuk keseimbangan. Mata fokus pada bola yang datang.
- b. Kaki yang Digunakan: Gunakan bagian dalam kaki untuk kontrol yang lebih presisi. Bagian luar kaki atau punggung kaki bisa digunakan tergantung pada situasi dan posisi bola.
- c. Pijakan Kaki: Kaki yang tidak digunakan untuk mengontrol bola harus stabil di tanah, sedikit menekuk lutut untuk keseimbangan.
- d. Sentuhan Pertama: Lakukan sentuhan lembut saat bola mendekat. Serap kecepatan bola dengan sedikit menarik kaki ke belakang saat kontak untuk meredam laju bola.

4) Menggiring (*dribbling*)

Teknik *dribbling*/menggiring bola sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Teknik yang dilakukan secara individu ini berguna untuk menguasai bola serta memindahkan bola dengan cepat dan dapat digunakan untuk melewati lawan. Menurut Aji (2016, hlm. 8) teknik menggiring bola adalah gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki (bagian dalam, luar maupun punggung kaki) untuk menuju daerah pertahanan lawan dan menerobos pemain lawan. Menggiring bola merupakan kegiatan mengontrol pergerakan bola dengan menggunakan kaki.

Gambar 2.4. Teknik Menggiring Bola



(Sumber Remmy Muchtar, 2016:34)

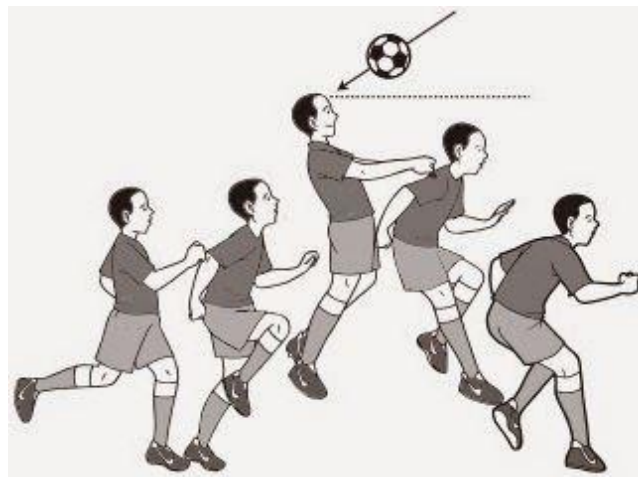
Langkah-Langkah Melakukan *dribbling*:

- a. Posisi Tubuh: Pertahankan tubuh dalam posisi sedikit condong ke depan. Jaga lutut sedikit menekuk untuk keseimbangan dan fleksibilitas.
- b. Kontrol Bola: Gunakan bagian dalam, luar, dan punggung kaki untuk menggiring bola. Pastikan sentuhan pada bola lembut dan terkontrol.
- c. Pandangan: Pandangan ke depan untuk mengawasi lawan, rekan tim, dan ruang yang tersedia. Sesekali lihat ke bawah untuk memastikan posisi bola.
- d. Kecepatan: Mulailah dengan kecepatan rendah untuk menjaga kontrol. Tingkatkan kecepatan saat Anda lebih percaya diri dan terbiasa dengan situasi.

5) Menyundul (*heading*)

Dalam sepakbola teknik yang dapat digunakan ketika bertahan maupun ketika menyerang adalah teknik heading/menyundul bola, ketika bertahan teknik ini dapat digunakan untuk menghalau umpan lambung lawan yang mengarah ke gawang, sedangkan dalam penyerangan teknik ini berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan lewat bola atas/umpan lambung. Menurut Luxbacher (2014, hlm. 87) *jump header* (meloncat ke atas untuk menanduk bola) untuk mengoper bola ke rekannya, untuk mencetak gol dengan mengarahkan bola ke gawang lawan, atau untuk membuang bola yang mengarah ke gawang sendiri.

Gambar 2.5. Menyundul Bola



(Sumber Remmy Muchtar, 2016:45)

Langkah-Langkah menyundul bola:

- a. Posisi Tubuh: Berdirilah dengan posisi tubuh seimbang dan kaki sedikit terbuka. Mata harus fokus pada bola.
- b. Penempatan Kaki: Tempatkan satu kaki sedikit ke depan untuk keseimbangan. Kaki yang lain digunakan untuk memberikan dorongan jika perlu.
- c. Lompatan: Tekuk lutut dan gunakan otot kaki untuk melompat. Lakukan lompatan yang kuat dan terkendali untuk mencapai bola di titik tertinggi.
- d. Posisi Kepala dan Leher: Gunakan bagian dahi untuk menyundul bola. Jaga leher tetap kaku dan tegang untuk menghasilkan kekuatan

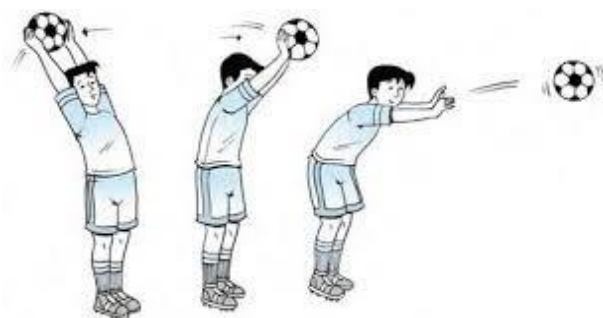
maksimal. Condongkan kepala sedikit ke belakang sebelum melakukan sundulan dan gerakkan ke depan saat menyentuh bola.

- e. Pandangan: Pertahankan pandangan pada bola sampai saat menyundul. Setelah itu, alihkan pandangan ke arah di mana Anda ingin bola pergi.
- f. Arahkan Bola: Gunakan gerakan kepala untuk mengarahkan bola ke target yang diinginkan. Untuk sundulan ke bawah, arahkan kepala sedikit ke bawah. Untuk sundulan ke depan atau ke atas, arahkan kepala ke arah tersebut.

6) Lemparan ke dalam (*throwin*).

Teknik lemparan ke dalam merupakan teknik yang digunakan dengan cara melemparkan bola dengan menggunakan tangan memasuki area lapangan permainan. Teknik ini digunakan apabila bola keluar dari lapangan melewati sisi samping lapangan, maka untuk kembali memulai permainan pemain harus melemparkan bola ke dalam area lapangan permainan. Menurut Danny Mielke (2007) *throw-in* adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Namun, penggunaan *throw-in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan.

Gambar 2.6. Lemparan ke Dalam



Sumber : Isnaini dan Sabarini (2010, hlm.124)

Langkah-Langkah Melakukan lemparan ke dalam:

- a. Posisi Tubuh: Berdiri dengan kedua kaki di luar atau tepat di garis samping lapangan. Kedua kaki harus tetap menempel di tanah selama lemparan dilakukan.

- b. Pegangan Bola: Pegang bola dengan kedua tangan, posisi ibu jari di belakang bola dan jari-jari lainnya di sisi bola. Pegang bola di atas kepala.
- c. Gerakan Lemparan: Tarik bola ke belakang kepala dengan kedua tangan. Condongkan tubuh sedikit ke belakang untuk mendapatkan momentum.
- d. Lemparan: Lempar bola ke depan dengan gerakan tangan yang kuat dan mantap. Gunakan kekuatan dari punggung, bahu, dan lengan untuk menghasilkan lemparan yang kuat. Bola harus dilepaskan dari kedua tangan secara bersamaan di atas kepala.
- e. Arahkan Bola: Arahkan bola ke rekan setim dengan target yang jelas. Pastikan lemparan cukup kuat untuk mencapai rekan setim namun tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah.

2.1.3 Teknik *Passing*/Mengoper

Kemampuan seorang pemain sepakbola dalam melakukan teknik *passing* perlu diasah sejak usia dini, karena hal ini merupakan dasar agar atlet dapat games secara tim. Dengan mengoper/*passing* seorang pemain sepakbola dapat memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan cepat dan memerlukan tenaga yang lebih sedikit dibanding harus memindahkan bola dengan menggunakan teknik *dribbling*/menggiring bola.

Menurut Santoso (2014) (dalam Afifudin dan Noordia, 2022, hlm. 224) mengoper/*passing* yaitu *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan. Menurut Hidayat (2017, hlm. 33) teknik *passing* merupakan teknik yang digunakan untuk memindahkan momentum bola dari satu pemain kepada pemain lainnya. *Passing* merupakan keterampilan yang perlu dikuasai oleh pemain sepakbola. Seorang pemain sepakbola diharapkan dapat menguasai berbagai macam teknik *passing*. Semakin banyak seorang pemain menguasai keterampilan *passing*, maka dapat membuat lawan kesulitan dalam menebak arah *passing*.

Passing yang efektif dan akurat juga memberikan peluang lebih baik untuk mencetak gol, karena pemain yang menerima *passing* tersebut tepat berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. Sehingga, seorang pemain harus bisa melakukan *passing* bawah dengan tepat pada sasaran. Berdasarkan pendapat tersebut, teknik dasar *passing* sangat penting dan harus didukung dengan kemampuan mengontrol bola yang baik. *Passing* yang baik sangat efektif untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya untuk melakukan serangan. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka harus melakukan latihan secara teratur dan secara berulang-ulang.

2.1.3.1 Macam-macam teknik *passing*/mengoper

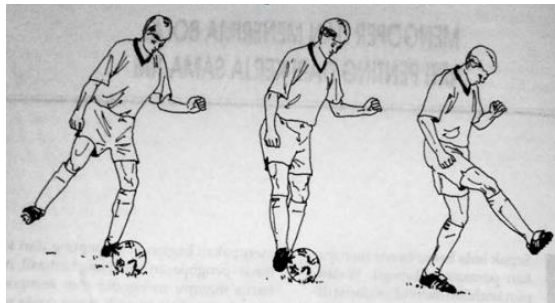
Sebagai pemain sepakbola yang baik tentunya harus dapat menguasai berbagai macam teknik. Teknik yang bermacam-macam tersebut dapat digunakan sebagai senjata seorang pemain sepakbola, semakin banyak teknik yang dikuasainya maka pemain memiliki banyak keuntungan dan dapat menggunakan tekniknya sesuai dengan situasi dan kondisi yang diperlukan.

Teknik *passing*/mengoper memiliki berbagai macam jenis dan cara melakukan operan yang berbeda. Menurut Luxbacher (2016) (dalam Ridlo dkk, 2019, hlm. 103) Teknik dasar mengoper bola di atas permukaan lapangan yaitu: *inside-of-the-foot* (dengan bagian samping dalam kaki), *outside-of-the-foot* (dengan bagian luar kaki) dan instep (dengan kura-kura kaki).

- 1) Teknik *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam (operan *inside of the foot*)

Menurut Luxbacher (2016) (dalam Ridlo dkk, 2019, hlm. 103) keterampilan pengoperan bola yang paling dasar dalam sepakbola dan biasa disebut dengan *push pass* (operan dorong). Teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard.

Gambar 2.7. Teknik Operan *Inside Of The Foot*



Sumber: Luxbacher (2016, hlm. 12)

Cara melakukan operan *inside of the foot*:

1) Persiapan

- a) Lihat target dan berdiri menghadap target
- b) Letakkan kaki tumpu berada di samping bola
- c) Tekuk sedikit lutut kaki yang digunakan untuk menendang
- d) Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang
- e) Tangan agak direntangkan untuk menjaga keseimbangan

2) Pelaksanaan

- a) Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang ke depan
- b) Jaga kaki agar tetap lurus
- c) Kunci *ankle*/pergelangan kaki

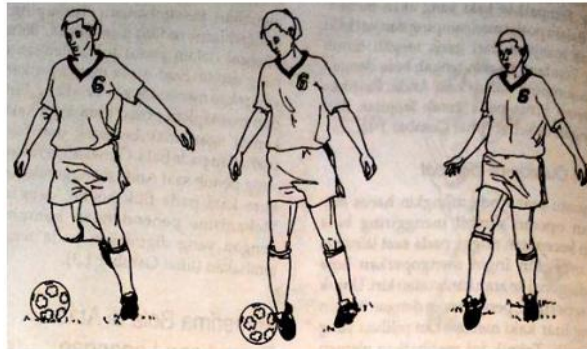
3) Gerakan lanjutan /*follow trough*

- a) Pindahkan berat badan ke depan
- b) Lanjutkan gerakan searah dengan bola

- 2) Teknik *passing* dengan menggunakan kaki bagian luar (operan *outside of the foot*)

Teknik *passing* ini menggunakan perkenaan kaki pada bagian luar. Operan ini cocok digunakan ketika melakukan operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, keuntungan menggunakan operan ini yaitu sulit ditebak oleh lawan.

Gambar 2.8 Teknik *Passing* Kaki Bagian Luar (Operan *Outside of The Foot*)



Sumber: Luxbacher (2016, hlm. 12)

Cara melakukan operan *outside of the foot*:

1) Persiapan

- a) Letakkan kaki tumpu sedikit di samping belakang bola
- b) Arahkan kaki ke depan
- c) Tekuk lutut kaki yang digunakan untuk menendang lalu ayunkan ke belakang
- d) Luruskan kaki ke arah bawah dan putar ke arah dalam
- e) Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan

2) Pelaksanaan

- a) Sentakkan kaki yang menendang ke depan
- b) Kaki tetap lurus
- c) Tendang bola dengan perkenaan kaki bagian luar
- d) Tendang pada pertengahan bola ke bawah

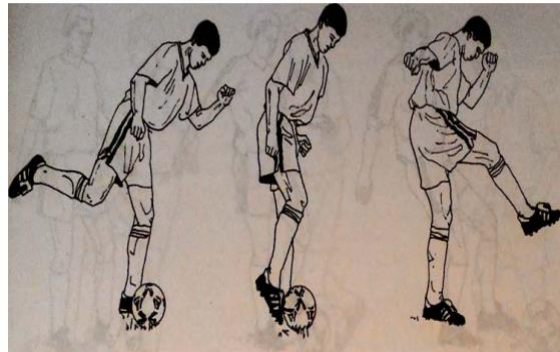
3) Gerakan lanjutan/follow through

- a) Pindahkan berat badan ke depan
- b) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang

3) Teknik *passing* dengan menggunakan kura-kura kaki (operan *instep*)

Teknik *passing* ini dilakukan dengan menggunakan kura-kura/punggung kaki. Teknik ini dapat digunakan untuk menggerakkan bola menjadi lebih cepat untuk jarak yang agak jauh.

Gambar 2.9. Teknik dengan Punggung Kaki (Operan *Instep*)



Sumber: Luxbacher (2016, hlm. 12)

Cara melakukan operan *instep*:

1) Persiapan

- a) Letakkan kaki tumpu di samping agak sedikit ke belakang bola
- b) Arahkan kaki ke target
- c) Tekukkan lutut kaki dan ayun ke belakang
- d) Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan/dikunci
- e) Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan

b) Pelaksanaan

1. Pindahkan berat badan ke depan
2. Kaki yang menendang disentakkan dengan kuat
3. Kaki tetap lurus
4. Tendang pada bagian tengah bola menggunakan kura-kura kaki

c) Gerakan lanjutan/*follow through*

1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
2. Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan

2.1.3.2 Faktor-faktor yang menentukan teknik

Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan waktu lama dan membutuhkan konsentrasi yang tinggi agar seorang pemain sepakbola dapat menampilkan performa terbaiknya selama 90 menit. Pemain yang memiliki kondisi fisik yang bagus biasanya akan jarang melakukan kesalahan dan kualitas tekniknya tidak menurun drastis selama pertandingan berlangsung. Kualitas teknik yang baik dapat disebabkan oleh beberapa faktor-faktor yang mendukung teknik

seorang pemain sepakbola, faktor-faktor tersebut bisa berasal dari diri atlet sendiri maupun dari luar.

Menurut Irianto (2002, hlm. 80) penguasaan teknik dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

- 1) Kualitas fisik yang relevan
- 2) Kualitas psikologis atau kematangan bertanding.
- 3) Metode latihan yang tepat.
- 4) Kecerdasan atlet memilih teknik yang tepat dalam situasi tertentu.

Berdasarkan pendapat diatas maka seorang pelatih sebaiknya memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas teknik seseorang, karena kemampuan setiap atlet berbeda-beda maka diperlukan juga latihan yang bersifat individu untuk memperbaiki kekurangan yang dimiliki atlet, dengan begitu pelatih akan dapat memaksimalkan potensi pemainnya.

2.1.4 Biomekanika Olahraga Terhadap *Passing*

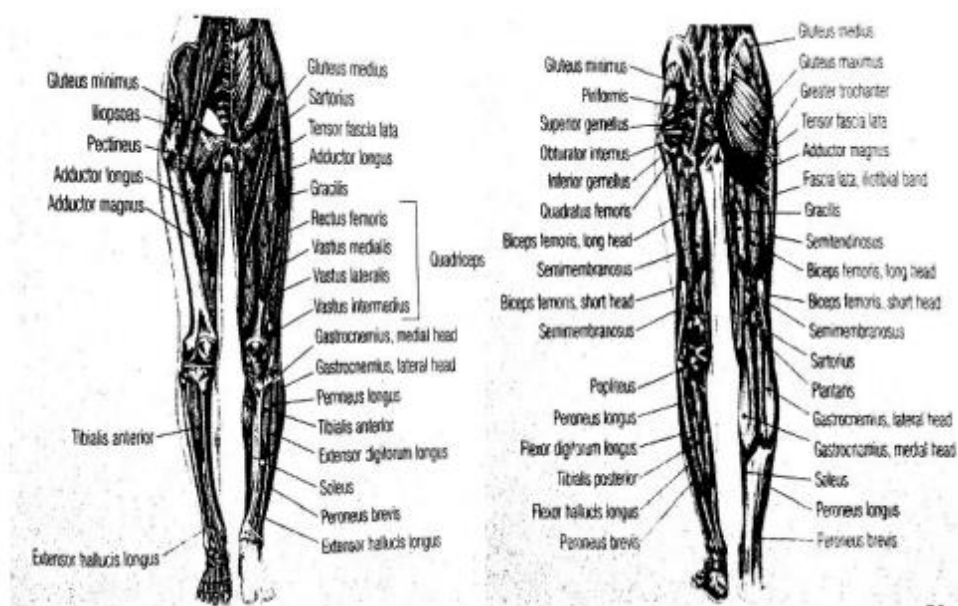
Biomekanika adalah disiplin ilmu yang mempelajari berbagai macam serta bentuk pergerakan manusia dalam berbagai cabang olahraga menggunakan konsep mekanika. Biomekanika adalah salah satu cabang ilmu kinesiologi (Kartiko, 2015). Secara umum, kinesiologi adalah ilmu yang mempelajari pergerakan manusia. Dengan kata lain biomekanika melihat secara khusus mengenai pergerakan manusia menggunakan konsep mekanika. Dari analisis biomekanika tersebut akan diketahui gerakan yang benar dan tidak. Sehingga dengan hal tersebut pelatih dan atlet dapat mengetahui gerakan yang benar dan dapat memperbaiki gerakan yang salah.

Kegiatan olahraga seperti sepak bola pasti melibatkan otot-otot dan tulang-tulang dalam melakukan *shooting*, *dribbling* ataupun *passing*. Sistem kerja organ tubuh secara sistematis yang utuh seperti menendang bola menggunakan otot besar bagian bawah seperti *hamstrings*, *quadriceps*, *gluteus*, *metatarsal* dan *gastrocnemius* semua otot tersebut bekerja secara bersamaan dengan teknik *passing* yang diberikan bermain bola saja melainkan mengerti cara kerja otot. Gerakan *passing* bukan hanya menggunakan bagian otot kaki saja yang

melakukan gerakan akan tetapi tangan juga melakukan gerakan tapi hanya berayun untuk menjaga keseimbangan dan keserasian gerak pada saat melakukan *passing*.

Berikut ini adalah gambar macam-macam otot kaki dapat dilihat pada Gambar 2.10 berikut:

Gambar 2.10 Macam-Macam Otot Kaki



Sumber : Frederic delavier, Strength Training Anatomy, Second Edition, Human kinetics

Berdasarkan anatomi dan biomekanika di atas untuk melakukan gerakan *passing*, pada saat melakukan gerakan, persediaan bergerak dimulai dari gerakan fleksi ke persendian lutut dan panggul serta angkel kaki kanan yang terangkat ke atas. Sedangkan pada saat menedang kaki kiri menahan, begitu juga seterusnya hingga pergantian langkah kaki. Ketika kaki kiri berhenti, maka akan terjadi penahanan berat badan pada kaki kiri, yang didukung oleh otot-otot *musculus hamstring*, *musculus quadriceps*, *musculus gluteus*, *musculus gastronomicus*. Berat badan akan ditanggung seluruhnya oleh kaki kiri. Kaki kiri dalam menahan berat badan sedikit dibengkokkan agar mendapat jangkauan kaki kanan pada bola. Sehingga perkenaannya sesuai dengan yang diinginkan.

Pada teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam dalam sepak bola, otot-otot utama yang dominan berkontraksi meliputi:

1. Otot Musculus *Quadriceps Femoris*: Otot ini terletak di bagian depan paha dan sangat aktif saat menendang atau mengontrol bola. Bagian kaki bagian dalam sering menggunakan gerakan ini untuk mengatur dan menendang bola.
2. Otot Musculus *Hamstring*: Terletak di belakang paha, otot *hamstring* membantu mengendalikan gerakan kaki bagian dalam dan memberikan stabilitas selama proses *passing*.
3. Otot Musculus *Adductor Magnus* dan *Adductor Longus*: Otot-otot ini terletak di bagian dalam paha dan sangat penting dalam mengatur gerakan kaki ke arah bola, serta membantu menjaga keseimbangan dan kekuatan selama *passing*.
4. Otot Musculus *Tensor Fasciae Latae*: Terletak di samping paha dan mengendalikan gerakan rotasi dan stabilisasi kaki selama teknik *passing*.

Kombinasi dari otot-otot ini bekerja secara sinergis untuk memungkinkan pemain sepak bola melakukan teknik *passing* kaki bagian dalam dengan akurat dan kuat.

2.1.5 Hakikat Latihan

Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pada prinsipnya latihan menurut Sukadiyanto (2011) (dalam Anggia dkk, 2019, hlm. 2), menyatakan latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh.

Halbatullah dkk (2019, hlm. 141) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif dan merupakan upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Setiap proses latihan yang dilakukan memerlukan tujuan dan sasaran yang hendak dicapai, Sasaran latihan diperlukan sebagai pedoman dan arah yang menjadi acuan oleh pelatih maupun atlet dalam menjalankan program latihan. Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama.

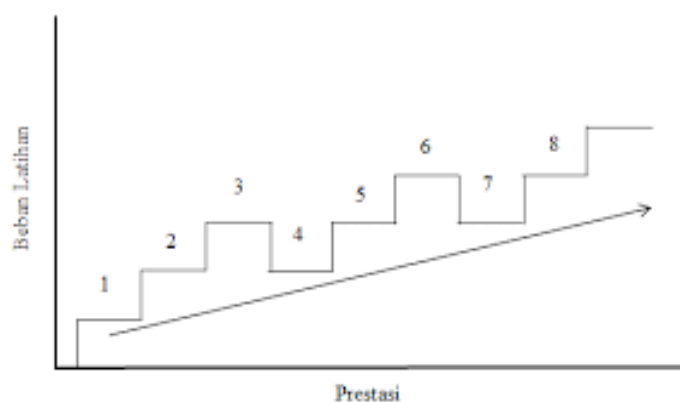
2.1.6 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang akan diterapkan penelitian ini. Prinsip tersebut adalah prinsip meningkatkan beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip variasi dan prinsip intensitas Latihan.

1. Prinsip Beban Lebih

Menurut Sidik, (2019) Prinsip ini adalah yang banyak memperbaiki dalam kebugaran seorang atlet, sehingga membutuhkan suatu peningkatan beban latihan yang akan menantang keadaan kebugaran atlet. Menurut Harsono, (2018: hlm. 51) prinsip beban latihan (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 dalam melatih aspek fisik, taktik, teknik, dan mental.”

Gambar 2.11 Penambahan Beban Latihan Bertahap



Sumber : Harsono (2015:54)

2. Prinsip Individualisme

Menurut Harsono, (2018: hlm. 64) menjelaskan bahwa “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 harus disusun sesuai dengan kekhasan individu agar tujuan latihan sejauh mungkin dapat tercapai.”

3. Prinsip Variasi

Menurut Sidik, (2019) Kompleksnya latihan dan tingginya tingkat pembebanan dalam latihan untuk sukses membutuhkan variasi bentuk latihan dan metode latihan agar tidak terjadi kejenuhan / kebosanan (boredom) atau basi (staleness). Faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan membutuhkan faktor fisiologik. Menurut Zafar Sidik, Pesurnay, Afari Luky, (2019: hlm. 60). “Kompleksnya latihan dan tingginya tingkat pembebanan dalam latihan untuk sukses membutuhkan bentuk latihan dan metode latihan yang bervariasi agar tidak terjadi kejenuhan/kebosanan.

4. Prinsip Intensitas Latihan

Prinsip intensitas latihan merupakan atlet berlatih melalui suatu program Latihan yang insentif, yaitu latihan yang secara progresif menambah program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut

2.1.7 Hakekat Sekolah Sepak Bola (SBB)

Menurut asal katanya, sekolah berasal dari Bahasa Latin: *skhole*, *scola*, *scoale*, atau *skhola* yang memiliki arti waktu luang atau waktu senggang, di mana ketika itu sekolah adalah kegiatan di waktu luang bagi anak-anak di tengah-tengah kegiatan utama mereka, yaitu games dan menghabiskan waktu untuk menikmati masa anak-anak atau remaja. Menurut Wijaya (2021, hlm. 28) Sekolah sepak bola (SSB) adalah tempat untuk pembinaan yang tepat untuk membina calon-calon atlet sepak bola yang memiliki bakat dan minat. SSB juga termasuk ke dalam ranah organisasi, karena di dalamnya ada suatu kerjasama antara pengurus,

pelatih, dan atlet untuk mencapai suatu tujuan yaitu prestasi. SSB merupakan salah satu wadah yang menampung kegiatan pembelajaran mengenai sepakbola. Secara keseluruhan SSB menerima atlet dari usia sekolah sampai dewasa. Hal ini karena tingkatan umur seperti ini merupakan tingkatan umur yang mampu dibentuk untuk menjadi atlet sepakbola.

Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepak bola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik (Wijaya, 2021, hlm. 28). Dengan demikian yang dimaksud SSB dalam penelitian ini adalah suatu organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi atlet, agar mampu menghasilkan atlet yang berkualitas dalam sepak bola.

2.1.8 Metode *Small Side Games*

Small sided games merupakan suatu latihan dengan memperkecil lapangan sesungguhnya dan mengurangi jumlah pemain. Hal tersebut membuat pemain seolah-olah dalam situasi permainan yang sebenarnya namun dengan tekanan yang lebih tinggi karena kemungkinan menguasai bola lebih banyak. *Small Side Games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang dihadapi selama bermain seperti pertandingan sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain (Owen, 2004) (dalam Ghani dkk, 2021, hlm. 49). Menurut makalah yang dikeluarkan oleh *West Contra Costa Youth Soccer League (WCCYSL)* (2003) (dalam Silalahi dan Permono, 2021, hlm. 2) *small side games* adalah bentuk permainan sepakbola dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan maksimal 30 X 40 yards atau sama dengan 27,522 X 36,697 meter.

Tujuan dari *small side games* adalah latihan untuk memungkinkan anak mendapatkan lebih banyak sentuhan pada bola. Penekanan *small sided games* adalah pada menyenangkan dan partisipasi pemain dengan waktu permainan yang disesuaikan berdasarkan umur (Bach dan Heller, 2007) (dalam Priambodho dan

Widodo, 2021, hlm. 111). Latihan *small sided games* cocok diterapkan untuk latihan pemain muda karena dikemas dalam bentuk permainan yang lebih aktif dan menyenangkan.

Menerapkan latihan *small side 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 Delta Youth Soccer Association (2008) (dalam Priambodho dan Widodo, 2021, hlm. 111) dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan, digambarkan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 2.1. Durasi Permainan Sepakbola dengan Metode *Small Side 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: *Delta Youth Soccer Association, 2009* dalam Priambodho dan Widodo, 2021, hlm. 111)

2.1.8.1 Manfaat *Small Side Games*

Small sided games dapat memberikan manfaat bagi pemain yang sering melakukannya. Menurut *West Contra Costa Youth Soccer League* (2003) (dalam Fatoni dan Prianto, 2022, hlm. 110) ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small-side 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

Bentuk modifikasi *small side games* menyatakan bahwa terdapat modifikasi bentuk latihan *small side games* sebagai berikut (Capah dan Nusri, 2021, hlm. 4):

a) Aturan Emas

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

b) Jumlah Sentuhan

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

c) *Man Marking*

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

d) Membuat Zona Batas Khusus

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

e) Membuat Batasan Waktu

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

f) Bek Pasif

Adanya bek pasif dalam latihan menjadikan latihan mendekati sesungguhnya. Latihan dilakukan dari yang sederhana ke yang kompleks.

Penggunaan bek pasif bertujuan agar pemain terbiasa dengan keadaan *pressing*. *Pressing* ringan dari bek pasif yang kemudian dilanjutkan dengan *pressing* sesungguhnya.

g) Memodifikasi Bentuk Area Latihan

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

2.1.8.2 Bentuk-bentuk Latihan *Small Side Games*

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

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

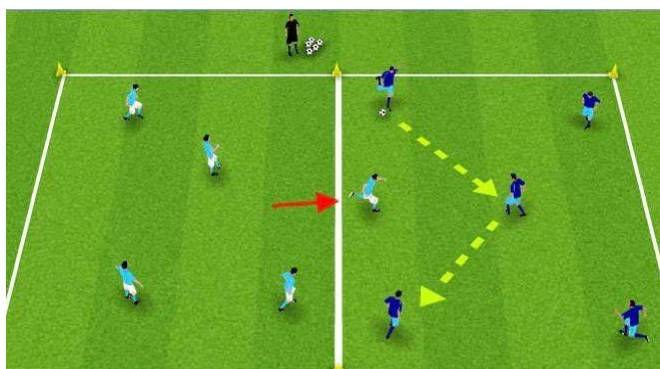
Latihan *shooting game* dilakukan dengan posisi 3 vs 3 vs 3 dengan ukuran gawang medium. Dibagi menjadi 3 kelompok, masing-masing di depan gawang dan di tengah. Bola dimulai dari salah satu tim yang berada di depan gawang. Bola *passing* ke pemain yang berada di depan gawang lainnya setelah itu di kejar,

setelah dilakukan back pass maka langsung *shoot* ke gawang. Selain itu juga ada cara lain yaitu pemain di bagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok ada 2 pemain bertahan dan 1 pemain menyerang. Jika pemain bertahan menguasai bola, maka harus *passing* dulu ke 1 pemain menyerang yang ada di posisi lain. Pemain penyerang yang menguasai bola boleh melakukan *shoot* sendiri atau melakukan back pass ke pemain bertahan lalu pemain bertahanlah yang melakukan *shoot*.

Bentuk kegiatan *games* yang diberikan atau diaplikasikan dalam proses pembelajaran pada materi *passing* sepak bola menggunakan kaki bagian dalam yaitu seperti gambar dibawah ini:

1) *Games* Sepakbola Mini

Gambar 2.12. Games Sepakbola Mini



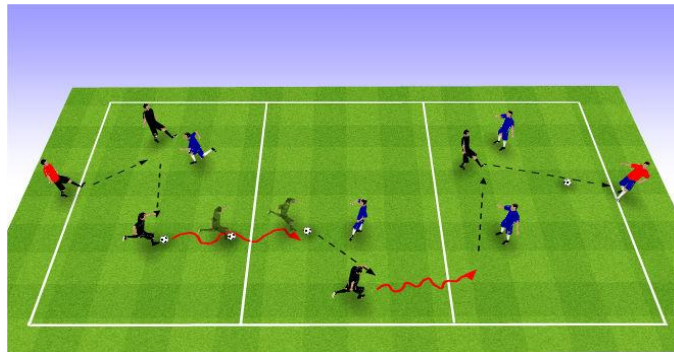
(Sumber: www.sportsessionplanner.com)

Keterangannya:

Ukuran lapangan 25 x 20m, pemain dibagi menjadi dua kelompok. 1) memainkan *possession game* bebas sentuhan. 2) sebagai variasi hanya diperbolehkan pemain menggunakan kaki kiri atau kaki kanan kaki bagian dalam. 3) hukum pemain bagi umpannya yang melambung. 4) Tim lawan melakukan serangan terhadap tim yang sedang menguasai bola (saling merebut bola).

2) *Possesion Games* dengan Tiga Zona Area

Gambar 2.13. *Possesion Games* dengan Tiga Zona Area



(Sumber: www.sportsessionplanner.com)

Keterangan:

- 2) Lapangan dibagi menjadi 3 bagian (I,II,III).
- 3) Setiap sesi dilakukan oleh 20 orang pemain.
- 4) Dibagi menjadi 2 tim, setiap tim melakukan ball possession dan tugas tim lawan merebut bola dan melakukan ball possession kembali (saling rebut bola).
- 5) Lakukan *possession game* seluruh lapangan, kemudian instruksikan kepada pemain untuk hanya *games* di zona tertentu.
- 6) Untuk awal permainan semua tim melakukan possession games di zona 1. Tiup peluit 2 permainan hanya dibolehkan di zona II. Tiup peluit 4 kali pemain diperbolehkan melakukan *passing* di seluruh zona I-III.

2.1.9 Hakikat Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan”. Sedangkan menurut Kent (dalam Armade dan Manurizal, 2019, hlm. 145) Ketepatan adalah melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan”. Dari beberapa pendapat, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak kearah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

Kegunaan ketepatan dalam permainan sepak bola meliputi: (1) Meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latihan dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (3) mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Selanjutnya hal lain yang mempengaruhi ketepatan adalah:

- a) Koordinasi tinggi yang berarti ketepatan tinggi.
- b) Besar dan kecilnya sasaran.
- c) Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.
- d) Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
- e) Penguasaan teknik yang benar.
- f) Cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan.
- g) *Feeling* anak latihan dan ketelitian.
- h) Kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Latihan ketepatan biasanya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b) Kecermatan/ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan).
- c) Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan.
- d) Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- b) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- d) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latihan.
- e) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Dengan adanya hasil dari penelitian yang relevan akan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka konseptual. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan hasil penulis yaitu :

- 1) Al Ghani dkk (2021) dengan judul “Penerapan Metode Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta”. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan.
- 2) Pelangi Gung, M.G (2023) dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Small Sided Games* terhadap Keterampilan *Passing Control* ditinjau dari Ketepatan pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Restumuning”. Temuan penelitian adalah sebagai berikut: 1) ditemukan perbedaan hasil antara metode pelatihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing control* ditinjau dari ketepatan dengan signifikansi 0,001, 2) ditemukan perbedaan hasil antara metode pelatihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing control* ditinjau dari ketepatan tinggi dengan signifikansi 0,003, 3) ditemukan perbedaan hasil antara metode pelatihan *small sided game* terhadap keterampilan *passing control* ditinjau dari ketepatan rendah dengan signifikansi 0,004 dan 4) ditemukan interaksi antara metode pelatihan *small sided games* dan ketepatan terhadap keterampilan *passing control* dengan signifikansi 0,023.
- 3) Wardana C.R. dkk (2018) dengan judul “Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing, Controlling* dan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian perlakuan *small side games* terhadap keterampilan *passing, control*, dan *shooting*

2.3 Kerangka Konseptual

Mengingat pentingnya *passing* dalam permainan sepakbola dan menghindari kejenuhan dan kebosanan para pemain dalam menjalankan program latihan, maka latihan teknik dasar *passing* perlu ditingkatkan melalui metode latihan yang sesuai. *Passing* merupakan teknik dasar dalam sepakbola yang tidak bisa kita remehkan fungsinya dalam pertandingan. Teknik dasar *passing* yang baik pada permainan sepakbola sangat diperlukan untuk mengawali penyerangan agar terciptanya sebuah gol, dan sebaliknya *passing* yang tidak tepat merupakan penyebab paling utama bagi gagalnya suatu penyerangan disebuah permainan sepakbola. Untuk itu pemain yang bagus harus menguasai teknik dasar tersebut agar permainan dapat dikuasai dengan baik. Akan tetapi seringkali terjadi pada latihan, bahwa pola latihan *passing* kurang menarik sehingga pemain kurang memahami teknik dasar *passing* yang baik. Sehingga perlu dilakukan sebuah inovasi pola latihan *passing* saat latihan sepakbola. Pola latihan *passing* menggunakan metode *small side games* merupakan salah satu solusi agar pemain lebih memahami dan menguasai teknik dasar *passing* yang benar. Sehingga perlu dilakukan sebuah penelitian untuk menguji latihan *passing* dengan menggunakan metode *small side games* yang diperkirakan mampu meningkatkan ketepatan *passing* pemain.

Terkadang seorang pemain hanya memiliki satu atau dua unsur tersebut di atas. Sebagai contoh, pemain hanya memiliki kemampuan menggiring atau *shooting* saja sehingga kemampuan yang tidak merata akan mengakibatkan hasil yang kurang maksimal dalam permainan, oleh karena itu diperlukan adanya keselarasan antara unsur-unsur dalam gerakan tersebut sehingga prestasi yang dicapai akan jauh lebih baik, oleh karena itu latihan dan menggunakan metode *small side games* adalah solusi yang tepat untuk permasalahan di SSB PERSIBARA Junior.

Travassos et al. (2014) (dalam Pelangi, 2023, hlm. 238) menyatakan bahwa pelatihan *Small Side Games* sangat baik untuk pelatihan sepakbola asosiasi pada pemain profesional khususnya pada usia muda dan dewasa. Metode pelatihan *Small Side Games* menjanjikan komponen latihan fisik, teknik,

dan taktik, dimana pemain diberikan kondisi dan situasi real lapangan (Sudaryoto dkk., 2017 dalam Pelangi, 2023, hlm. 238). Desain dari metode pelatihan *small side games* adalah lapangan yang diperkecil dari lapangan asli dan dengan jumlah pemain lebih sedikit. Sentuhan pemain dan bola itu sendiri diharapkan dapat terjadi lebih intens manakala lapangan telah diperkecil skalanya. Respon dari para pemain pula diasah terutama dalam bidang pengambilan keputusan. Apabila telah terbiasa dengan pola pelatihan *small sided games*, diharapkan dapat diterapkan di permainan asli.

Dari uraian-uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan metode *small side games* dapat membantu meningkatkan ketepatan *passing* pada permainan sepakbola, ketepatan *passing* yang baik tentunya sangat berpengaruh besar pada tim dalam menjalankan sebuah pertandingan. Berorientasi pada analisis di atas, sehingga diduga metode *Small Side Games* ini berpengaruh dalam meningkatkan ketepatan *passing* pada permainan sepakbola.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono dalam bukunya metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D, hipotesis merupakan suatu jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2018, hlm.63).

Dari berbagai permasalahan dalam penelitian perlu dibuat hipotesis alternatif. Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka konseptual yang telah dibahas maka hipotesis alternatif yang dirumuskan adalah Latihan metode *small side games* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *passing* kaki bagian dalam permainan sepak bola siswa SSB Persibara Junior U-10.