

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Latihan berasal dari kata *exercise*, yakni suatu kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet yang bertujuan untuk memperoleh peningkatan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik yang dilakukan secara terus menerus. Demikian pula yang diungkapkan Menurut (Emral 2017) menjelaskan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan beban pekerjaannya.

Latihan yang sistematis merupakan latihan yang direncanakan secara terprogram, dengan dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan dengan menurut pola sistem tertentu, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Proses yang baik dan benar harus memperhitungkan dan menyesuaikan *volume, intensitas, recovery internal* atau masa istirahat latihan. Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (I Putu Eri Kresnayadi, 2016).

Kemudian Harsono (2015) menyatakan “tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Agar dapat terlaksana hal tersebut, Harsono (2015) 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”. Kemudian Harsono (2015) 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 (cardiovaskuler), 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. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks Harsono (2015)

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.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Latihan dalam olahraga mempunyai tujuan untuk meningkatkan kualitas kemauan melalui latihan yang memadai dan kebiasaan yang disiplin, semangat, bersungguh-sungguh dan mengembangkan kepercayaan diri. “Pada dasarnya latihan ditujukan untuk mencapai physical fitness (kebugaran jasmani). Menurut (Harsono, 2018) Tujuan latihan “untuk membantu seorang atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika proses latihan terjadinya suatu interaksi antara atlet dan pelatih, sebelum melakukan latihan biasanya atlet akan melaksanakan tes awal sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila tes kurang, penekanan latihan

diarahkan pada peningkatan dan apabila tes baik, penekanan latihan akan diarahkan pada pemeliharaan.

Menurut ungkapan dari Harsono (2017) “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”. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali latihan, baik pelatih maupun atlet harus memperhatikan prinsip-prinsip Latihan.

2.1.1.3 Prinsip Latihan

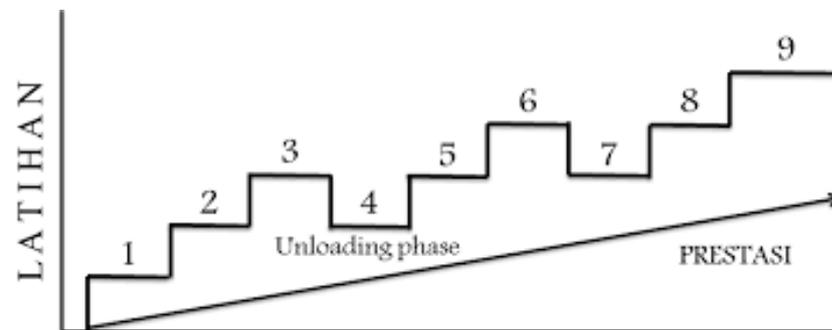
Secara keseluruhan, tujuan dari latihan mencakup hal-hal berikut: (a) meningkatkan tingkat kebugaran fisik secara menyeluruh; (b) mengembangkan serta meningkatkan kemampuan fisik yang spesifik; (c) perbaikan dan peningkatan teknik; (d) pengembangan dan penyempurnaan strategi, taktik, dan pola permainan; (e) peningkatan kualitas dan ketrampilan mental atlet dalam kompetisi. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan Ermral (2017). Dibawah ini disajikan prinsip-prinsip latihan sesuai dengan pandangan Harsono pada tahun 2015 yaitu sebagai berikut :

a. Prinsip Beban Lebih (*overload*)

Prinsip *overload* adalah dasar dan elemen kunci dalam latihan yang sangat penting. Tanpa menerapkan prinsip latihan ini, kemajuan prestasi seorang atlet sangat sulit untuk di capai. Pada prinsip ini sangat relevan dalam berbagai aspek latihan, diantaranya fisik, teknik, taktik, dan mental. Harsono (2015) 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 seorang atlet akan meningkat”. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti meningkatkan jumlah latihan, lama latihan, macam latihan, repetisi latihan. Penerapan prinsip beban berlebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dapat dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan

ulangan.

Dalam penelitian ini, untuk menerapkan prinsip *overload*, penulis mengadopsi metode sistem tangga yang dijelaskan oleh Harsono (2015) 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 phase*. 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.

b. Intensitas latihan

Tidak sedikit pelatih tidak berhasil memberikan latihan yang cukup berat terhadap atletnya. Disisi lain juga terdapat atlet yang kurang termotivasi untuk 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 fisiologis yang akan menimbulkan *staleness*. (b) kurangnya motivasi, dan (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya (Harsono 2015).

Kemudian Harsono (2015) 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. Selanjutnya Harsono berpendapat intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu, makin banyak kerjayang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu maka makin tinggi kualitas kerjanya.

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.

c. Volume latihan

Volume latihan adalah jumlah kerja yang dapat dilakukan dalam tiap sesi latihan, karena itu secara integral volume latihan selalu berhubungan dengan waktu kerja efektif, jarak, tegangan yang dapat diselesaikan, dan jumlah pengulangan suatu bentuk latihan atau elemen teknik dalam waktu tertentu. 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 (2015) 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 x 400 m = 4000 m. Kalau setiap 400 m-nya ditempuh dalam waktu 70 detik, maka volume latihannya ialah 10 x 70 detik = 700 detik. Jadi lamanya istirahat antara setiap repetisi latihan, tetapi termasuk dalam lamanya latihan. Jadi lama latihan (dalam hitungan waktu).

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).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penerapan volume latihan dalam penelitian ini melibatkan pemberian perlakuan berupa latihan variasi target yang dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan selama kurang lebih 6 minggu, mengingat latihan hanya dilakukan 3 kali dalam seminggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama 120 menit. Dengan demikian, total volume latihan dalam penelitian ini selama periode 6 minggu adalah sekitar 36 jam.

d. Prinsip individualisasi

Setiap orang memiliki perbedaan individu yang khas, dan hal serupa berlaku untuk setiap atlet dengan kemampuan, potensi, dan cara belajar yang berbeda. Oleh karena itu, sangat penting untuk menerapkan prinsip individualisasi dalam latihan, bahkan ketika atlet memiliki tingkat prestasi yang serupa. Semua konsep latihan harus dirancang dengan memperhatikan karakteristik masing-masing individu agar tujuan latihan dapat dicapai secara optimal. Pendapat dari Harsono (2018) Menjelaskan bahwa, tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik, belajarnya).

e. Prinsip *Progresif* (Peningkatan)

Prinsip progresif menurut (Emral, 2017, hlm. 32) “Latihan dilakukan dari mudah ke sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, keseluruhan, ringan ke berat dengan memperhatikan frekuensi, intensitas, dan durasi pada setiap program latihan harian, mingguan, bulanan ataupun tahunan”.

2.1.2 Sepakbola

2.1.1.4 Pengertian Sepakbola

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

Menurut Komarudin (2011) bahwa definisi sepakbola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola

gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor dan gerakan manipulative (Priangmbodo & Faruk, 2019). Sedangkan menurut Agustina (2019, hlm. 29) sepakbola merupakan permainan tim yang dimainkan masing- masing timnyayang terdiri atas sebelas orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Permainan sepakbola boleh dilakukan oleh seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan.(Noviardila, 2020)

Dari definisi diatas menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu dengan dilakukan oleh 2 tim dengan sebelas orang di setiap masing masing tim, dan sepakbola bisa menggunakan seluruh tubuh yang bisa digerakan kecuali tangan selain kiper. Dalam sepakbola, seorang pemain tidak hanya dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi jugateknik dasar permainan yang baik dan benar. Terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola diantaranya sebagai berikut 1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menghentikan bola, 4) mengumpan bola, 5) menangkap bola, 6) menyundul bola, 7) lemparan kedalam, 8) menyapu bola dan 9) merebut bola.

2.1.1.5 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik dasar adalah salah satu dasar untuk seseorang agar bisa bermain sepakbola. Penjelasan dari teknik dasar yaitu segala kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah bisa bermain sepakbola. Pada permainan sepakbola teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya: teknik menyundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan menendang bola (Tarju dan Ribut Wahidi, 2017). Teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain sepakbola, karena semakin banyak teknik sepakbola yang dikuasai akan membuat permainanmu semakin bagus saja. Bahkan, memenangkan pertandingan sepakbola pun tak akan lagi susah. Menurut Nurhadi Santoso (2014) menyatakan bahwa Seorang pemain yang menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik, tentu akan mampu bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (*Kicking*), Menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacling*), lemparan kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*Goal Keeping*).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa

kemampuan dasar sepakbolaresa adalah tingkat kemahiran yang dimiliki seseorang dalam bermain sepakbola. Teknik akan sangat bermanfaat apabila dapat dikuasai dengan benar.

1) Teknik Dasar Mengumpan Bola (*Passing*)

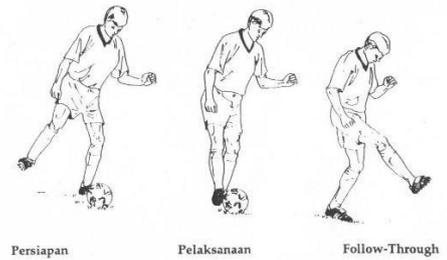
Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada rekan satu tim. *Passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman satu tim untuk menerima bola dan mencetak angka ke gawang lawan. Ketepatan atau keterampilan tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dalam satu tim dan melakukan serangan yang jitu ke arah gawang lawan. Dengan *passing* yang tepat menunjukkan kerjasama antar pemain satu tim sangat baik.

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

- a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside of the foot*) Persiapan : Berdiri menghadap target, letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola, arahkan kaki ke target, bahu danpinggul lurus dengan target, tekukan sedikit lutut kaki, ayunkankaki yang akan menendang bola ke belakang, tempatkan kaki dalam posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian padabola.

Pelaksanaan : Tubuh berada diatas bola, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga jarak kaki agar tetap lurus, dan tendang bagian tengah bola dengan bagian dalam kaki.

Follow-through : pindahkan berat badan ke depan, lanjutkan searahdengan bola, dan gerakan akhir pandangan mengikuti arah gerakan bola.



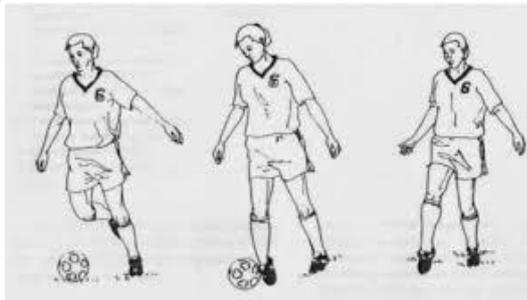
Gambar 2 2 *Passing inside of the foot*

Sumber : Sudjarwo (2018, hlm.19)

- b. Menendang bola dengan kaki bagian luar (*outside of the foot*) Persiapan : letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit dibelakang bola, arah kaki kedepan, tekukan lutut kaki, ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang di belakang kaki yang akan menahan keseimbangan, luruskan kaki ke arah bawah dan putar ke arah dalam, kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian terhadap bola.

Pelaksanaan : Tundukan kepala dan tubuh di atas bola, sentakan kaki yang akan menendang ke depan, kaki tetap lurus, tendang bola dengan bagian samping luar *instep*, dan tendang pada pertengahan bola kebawah.

Follow-through : pindahkan berat badan ke depan, gunakan gerakan menendang terbalik, dan sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang



Gambar 2 3 *Passing outside of the foot*

Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 21)

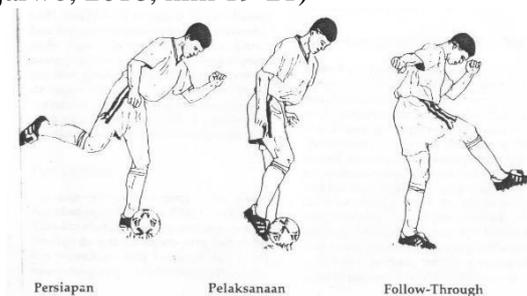
- c. Menendang bola menggunakan kaki bagian kura-kura (*instep*) Persiapan : Dekati bola dari arah belakang pada sudut yang tipis, letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola, arahkan

kaki ke target, tekukan lutut kaki, bahu dan pinggul lurus dengan target, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, bagian kura- kura diluruskan dan dikuatkan, lutut kaki berada diatas bola, kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian terhadap bola.

Pelaksanaan : Pindahkan berat badan ke depan, kaki yang akan menendang disentakan dengan kuat, kaki tetap lurus, dan tendang bola pada bagian tengah 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. (Sudjarwo, 2018, hlm 19-21)



Gambar 2 4 *Passing instep*

Sumber : Sudjarwo (2018, hlm.20)

2.1.3 Small-Sided Games

2.1.3.1 Pengertian Small Sided Games

Hill-Has, (2011) dalam (D.R. Saputra & Yenes, 2019) mengungkapkan “*small sided games* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil dari pada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil dari pada jumlah pemain yang sebenarnya”. Untuk membatasi area (daerah) dapat digunakan sebuah pembatas (*cones*) sebagai media yang menentukan besar kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan untuk pembelajaran, misalnya dengan ukuran 10x10 meter.

2.1.3.2 Manfaat Small Sided Games

Menurut (WCCYSL, 2003, hlm, 11) dalam (Aditya, 2018) Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dalam menggunakan latihan *small sided games*, yaitu:

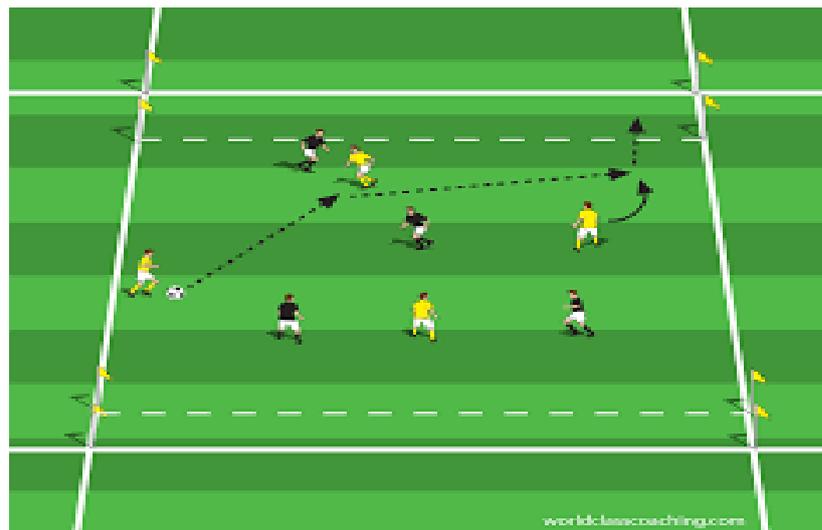
- a) Semua pemain terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan.
- b) Pemain terus menerus dituntut untuk bersikap taktis.
- c) Tempo permainan cepat.
- d) Lebih simple (langkah awal yang baik).
- e) Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- f) Dapat meningkatkan keterampilan *skill*.

2.1.3.3 Prinsip Small Sided Games

Pendapat lain dikemukakan oleh makalah yang dikeluarkan *West Contra Costa Youth Soccer League* (WCCYSL, 2003) dalam Effendy (2015, hlm. 9) *Small sided games* adalah “bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam 1 lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan 30x40 yards”. 30x40 yards sama dengan 27,522 X 36,697 meter”. Oleh karena itu menurut (Aprianto, 2014) mengemukakan bahwa

Pembatasan melalui syarat atau peraturan permainan khusus misalnya dengan peraturan hanya boleh sekali dua kali menyentuh bola pembatasan jumlah pemain misalnya 1 lawan 2, 2 lawan 3, 2 lawan 4, 3 lawan 5, 4

lawan 4, 5 lawan 5, 6 lawan 5 dan seterusnya, diatas kotak pinalti saja hanya setengah dari lapangan dan berbagai macam luas lapangan. Latihan small sided games dilakukan diatas lapangan berukuran 10x20 meter untuk pemain 4 lawan 4, 3 lawan 3, 2 lawan 2.



Gambar 2 5 Latihan *Small Sided Games*

Adapun dosis latihan untuk setiap kelompok usia, kesausahaan lama latihan, dan jumlah set yang dilakukan menurut *US Youth Soccer* (2003, hlm. 11) antara lain sebagai 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

Small sided games atau permainan lapangan skala kecil merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya bisa belajar dan berkembang. Latihan dengan berbagai pembatasan seperti yang dikenal dalam *small sided games*, cukup membantu untuk meningkatkan kemampuan pemain tanpa merasa disuruh atau di perintah.

Small sided games sangat bermanfaat bagi partisipan, banyak penelitian dan observasi telah dilakukan untuk menunjukkan bahwa anak-anak mendapat kesenangan dan belajar lebih banyak dari bermain dalam *small sided games* dengan aturan yang disesuaikan. Latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus.

Penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small sided games* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut.

Beberapa bentuk variasi latihan *small sided games* melibatkan:

- 1) 3 vs 3 atau 4 vs 4, memungkinkan pemain untuk fokus pada teknik individu, meningkatkan kecepatan berpikir dan memperbaiki kemampuan bermain secara kolektif.
- 2) Rondo, sebuah bentuk latihan yang melibatkan pemain dalam lingkaran kecil untuk meningkatkan kontrol bola, kecepatan berpikir dan pergerakan

tanpa bola.

- 3) Permainan dengan tujuan kecil, menggunakan gawang yang lebih kecil untuk mengembangkan keterampilan menyerang dan bertahan dengan intensitas yang lebih tinggi.
- 4) Overload games, menyusun tim dengan jumlah pemain yang tidak seimbang, memberikan keunggulan numerik pada salah satu tim untuk meningkatkan keterampilan dalam situasi tertentu.
- 5) Transisi cepat, fokus pada perpindahan cepat antara serangan dan pertahanan, menciptakan situasi permainan yang lebih realistis.
- 6) Pertandingan kondisi khusus, menambahkan aturan atau kendala tertentu untuk meningkatkan pemahaman taktis dan pengambilan keputusan pemain.

Variasi ini membantu mengembangkan keterampilan teknis dan taktis, meningkatkan pemahaman posisi, serta memperbaiki koordinasi dan kerjasama antar pemain.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Dengan adanya hasil penelitian yang relevan akan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun hasil yang relevan dalam penelitian ini adalah :

1. Azi Faiz Ridlo dan Iman Saifulloh (2018) dengan jurnal yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing-Stopping* Permainan Sepakbola” penelitian tersebut menyimpulkan bahwa : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing-Stopping* Permainan Sepakbola Siswa SSB Beringin Pratama. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. karena penelitian menggunakan total sampling maka sampel yang akan penelitian keseluruhan berjumlah 25 orang. Instrumen penelitian tes awaldan tes akhir menggunakan tes *passing-stopping*.

2. Dharmawan Effendy (2015) dengan jurnal yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap ketepatan umpan (*passing*) pada pemain sepakbola melati muda Bantul” Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *small sided games* terhadap kemampuan umpan (*passing*) pada pemain sepakbola melati muda Bantul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dimana penelitian ini mengenai hubungan sebab akibat. Dalam penelitian ini menggunakan Teknik sampel *purposive sampling* dengan jumlah 20 sampel. Instrumen penelitian tes awal dan tes akhir menggunakan tes keterampilan tes menyepak dan menahan bola. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *small sided games* terhadap hasil tes Teknik umpan atau *passing* yang di adaptasi dari *test passing* sepakbola Suparjo.
3. Taufik Hidayat (2023) dengan jurnal yang berjudul “Pengaruh Latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing control* permainan sepakbola”, dalam penelitian tersebut menyimpulkan bahwa : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besarnya pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing control* permainan sepakbola pada SSB PERSEKAC FC U15 Kabupaten Tasikmalaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penggunaan metode eksperimen dalam penelitian ini atas pertimbangan bahwa sifat penelitian ini adalah suatu proses yang dilakukan dalam bentuk latihan. Dalam penelitian ini menggunakan Teknik sampel *purposive sampling* dengan jumlah 20 sampel. Instrumen penelitian tes awal dan tes akhir menggunakan tes keterampilan tes menyepak dan menahan bola.

Penulis memiliki asumsi bahwa penelitian tentang pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* pada pemain sepakbola ekstrakurikuler di SMPN 1 Cijeungjing hamper sama dengan penelitian di atas, dari metode, Teknik sampel nya. Namun demikian belum diketahui sejauh mana pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* pada pemain sepakbola, karena itulah itulah penulis melakukan penelitian.

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 latihan yang tertuang dalam program latihan. *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 di sebuah permainan sepakbola. Untuk itu pemain yang bagus harus menguasai teknik dasar tersebut agar permainan dapat dikuasai dengan baik, maka dari itu diperlukan latihan yang terprogram agar pemain dapat menguasai teknik tersebut. Dalam hal ini penulis akan menguji beberapa bentuk latihan *passing* untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola. Bentuk-bentuk latihan *passing* ini yaitu bentuk latihan *small sided games*.

Model latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Selain itu menurut Ardi Nursi (2018) "*small sided games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya yaitu 11 lawan 11. Permainan dengan 3 lawan 3, 4 lawan 3, dan 4 lawan 4 merupakan contoh latihan *small sided games*. Permainan Penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Aprianto (2021) yang berjudul pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* pada pemain sepakbola. Dengan hasil penelitian bahwa latihan *small sided games* berpengaruh secara signifikan terhadap akurasi *passing*.

Dari uraian-uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan bentuk- bentuk

latihan *passing* dapat membantu meningkatkan keterampilan *passing* pada permainan sepakbola, akurasi *passing* yang baik tentunya sangat berpengaruh besar pada tim dalam menjalankan sebuah pertandingan. Berorientasi pada analisis di atas, sehingga diduga bentuk-bentuk latihan *Small Sided Games* ini berpengaruh dalam meningkatkan akurasi *passing* pada permainan sepakbola.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2019) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm.99). karena sifatnya masih sementara, maka perlu dibuktikan kebenarannya melalui data empirik yang terkumpul.

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan dan anggapan di atas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* Sepakbola ekstrakurikuler SMPN 1 Cijeungjing”.