

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

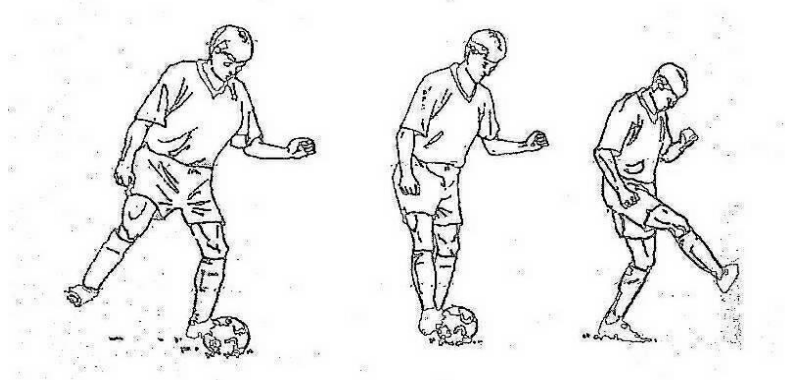
2.1.1 Teknik Dasar Mengumpan Bola (*Passing*)

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman satu tim untuk menerima bola dan mencetak angka ke gawang lawan. *Passing* yang baik dan benar menurut Mochammad Afifudin (dalam penelitiannya (2022)) faktor-faktor yang mempengaruhi *passing* adalah di antaranya: a) Koordinasi tinggi ketepatan baik, b) Besar kecilnya sasaran, c) Ketajaman indra, d) Jauh dekatnya jarak sasaran, e) Penguasaan teknik, f) Cepat lambatnya gerakan, g) *Feeling* dari pemain dan ketelitian, dan h) Kuat lemahnya suatu gerakan. Dalam melakukan gerakan *passing* dalam tingkat ketepatan umpan ke teman sangat besar, agar dapat mengirimkan bola dengan teliti kepada seseorang kawan perlu dilatih terus dan perhatikan selalu kecermatan.

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

- 1) Menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside of the foot*)
 - a. 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.

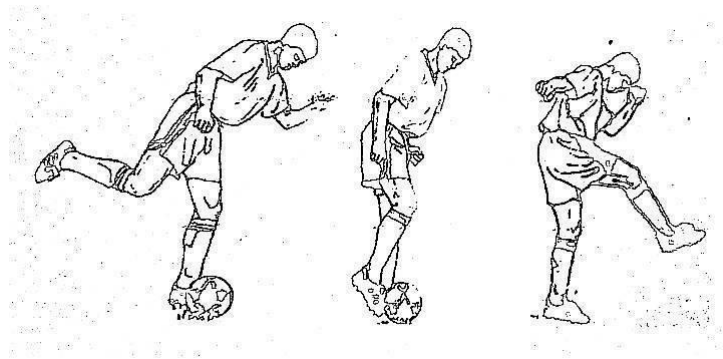
- b. Pelaksanaan: Tubuh berada di atas bola, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga kaki agar tetap lurus, dan tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.
- c. *Follow-Through*: Pindahkan berat badan ke depan, lanjutkan searah dengan bola, dan gerakan akhir berlangsung dengan mulus.



Gambar 2. 1 *Passing inside of the foot*
Sumber: Sudjarwo (2018)

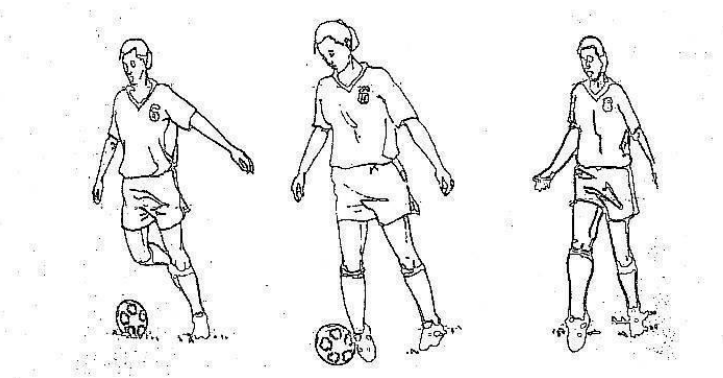
2) Menendang bola dengan kura-kura kaki penuh (*instep*)

- a. 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, lutut kaki berada di atas bola, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.
- b. 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.
- c. *Follow-Through*: Lanjutkan gerakan searah dengan bola, berat pada kaki yang menahan keseimbangan, dan gerakan akhir kaki sejajar dengan dada.



Gambar 2. 2 *Passing instep*
Sumber: Sudjarwo (2015, hlm. 54)

- 3) Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar (*outside of the foot*)
 - a. Persiapan: Letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di belakang bola, arah kaki ke depan, tekukan lutut kaki, ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang dan kaki depan menahan keseimbangan, luruskan kaki ke arah bawah dan putar ke arah dalam, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola.
 - b. Pelaksanaan: Tundukan kepala dan tubuh di atas bola, sentakkan kaki yang akan menendang ke depan, kaki tetap lurus, tendang bola dengan bagian samping luar (*instep*), dan tendang pada pertengahan bola ke bawah.
 - c. *Follow-Through*: Pindahkan berat badan ke depan. Gunakan gerakan menendang terbalik, dan sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.



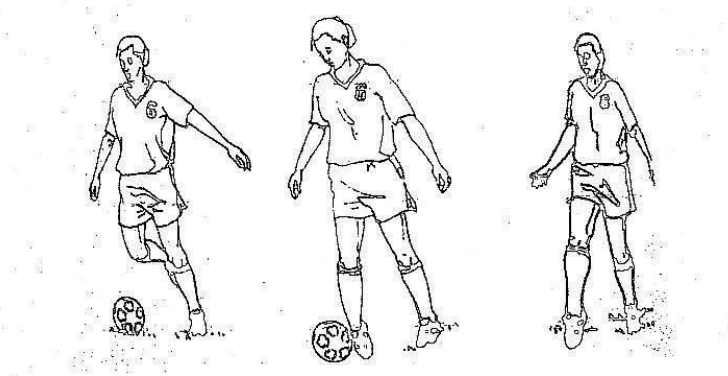
Gambar 2. 3 *Passing outside the foot*
Sumber: Sudjarwo (2015, hlm. 54)

2.1.2 Teknik Dasar Menerima Bola (*Control*)

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

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

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



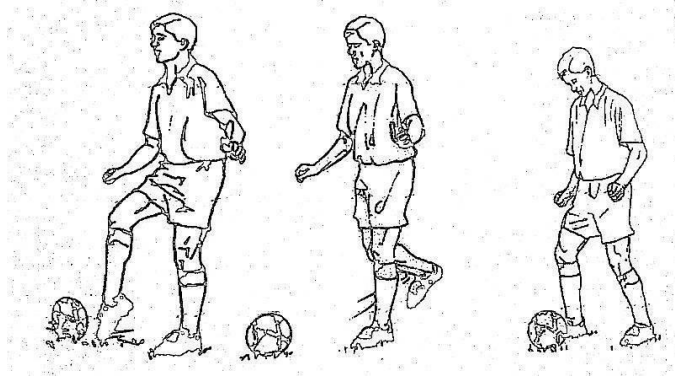
Gambar 2. 4 *Ball control inside of the foot*

Sumber: Sudjarwo (2018)

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

menjauhi lawan yang terdekat, dan sesuaikan posisi tubuh untuk melindungi bola dari lawan.

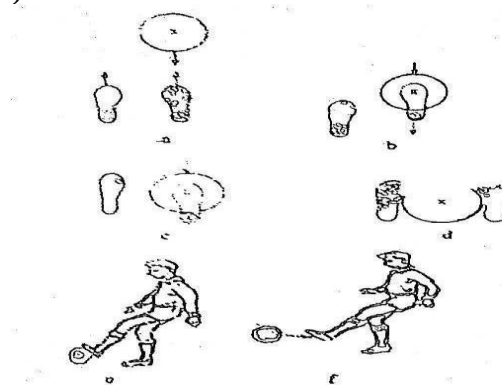
- c. *Follow-Through*: Tegakan kepala dan lihat ke lapangan, dorong bola ke arah gerakan selanjutnya.



Gambar 2. 5 *Ball control outside of the foot*
Sumber: Sudjarwo (2018)

3) Penerimaan bola dengan sol sepatu

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



Gambar 2. 6 *Ball control dengan bagian bawah sol sepatu*
Sumber: Sudjarwo (2018)

2.1.3 Latihan

Istilah latihan berasal dari kata Bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *exercise*, *practice*, dan *training*. Dalam istilah Bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya memiliki arti yang sama yaitu latihan. Definisi *practice* dalam Bahasa Inggris adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga tersebut. Definisi latihan *exercise* yaitu perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsional sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Definisi latihan *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga yang berisikan materi teori, praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai

Latihan adalah proses perubahan dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam berolahraga ke arah yang lebih baik dan menjadi *practice*, *exercise*, dan *training*. Maka dapat disimpulkan tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih, melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan sehingga proses berlatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien.

2.1.3.1 Tujuan Latihan

Tujuan utama latihan dalam berolahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Sukadiyanto (2012, hlm 8-9) tujuan latihan secara garis besar adalah:

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

Sejalan dengan pendapat Harsono (2017, hlm. 49) mengemukakan bahwa “tujuan *training* serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk memncapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan

dilatih secara seksama oleh atlet. Yaitu (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, dan (d) latihan Mental.

2.1.3.2 Prinsip Latihan

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

1. Kualitas Latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Harsono (2017 hlm. 74) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas adalah latihan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan oleh setiap pelatih sampai ke detail-detail gerakan dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan.

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

2. Variasi Latihan

Dalam proses latihan untuk menghindari kebosanan dan kejenuhan pada saat latihan, sesi latihan yang monoton dan membosankan sebaiknya dihindarkan dalam

penyusunan program latihan teknik. Latihan teknik pada dasarnya juga melatih mental, oleh karena itu materi latihan harus disusun sedemikian rupa sehingga menimbulkan kegairahan berlatih. Dalam hal ini pelatih harus menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama.

Variasi dalam latihan *small sided games* (ssg) sangat beragam, tujuannya agar pemain dapat beradaptasi dalam latihan sebelum benar-benar bermain pada pertandingan sebenarnya. Contoh dari variasi latihannya adalah pemain dengan jumlah yang sama (4 v 4 dan 6 v 6) melakukan latihan *passing control* ditambah dengan latihan fisik serta taktik.

2.1.4 *Small Sided Games* (SSG)

Small Sided Games (SSG) atau permainan sisi kecil adalah bentuk latihan dimana permainan sepak bola dimainkan dalam skala lebih kecil, dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan area lapangan yang lebih kecil daripada permainan sepak bola reguler. Para ahli sepak bola dan pelatih sering mengacu pada *small sided games* sebagai metode pelatihan yang efektif untuk mengembangkan keterampilan teknik, taktis, dan fisik para pemain. Menurut Faddurochman (2016, hlm. 196) “*small sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik.

Menurut Charles dan Rock (2021, hlm. 105) “*small sided games* merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepak bola, misalnya menggiring, mengoper atau menembakkan bola, atau berfokus pada 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 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. Pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah seperti pertandingan yang

sebenarnya. Dengan mengalami situasi seperti ini selama latihan dapat meningkatkan teknik dan aspek fisiologis permainan pemain.

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

- 1) Pengembangan keterampilan, *small sided games* digunakan untuk mengembangkan keterampilan individu seperti *passing control*, *dribbling*, dan kemampuan mengambil keputusan dalam situasi permainan yang cepat dan berubah-ubah.
- 2) Meningkatkan aspek taktis, membantu pemain memahami konsep taktis seperti ruang, posisi, dan peran dalam permainan. Mereka memungkinkan pemain untuk mengalami berbagai situasi permainan dan mempraktikkan reaksi mereka.
- 3) Pengembangan fisik dan keterampilan mental, selain pengembangan keterampilan teknis dan taktis, *small sided games* juga membantu dalam pengembangan kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, dan fleksibilitas.

Selain adanya keuntungan, *small sided games* juga mempunyai kelemahan, baik secara individu maupun untuk tim, di antaranya:

- 1) Kurangnya representasi situasi penuh, *small sided games* cenderung tidak mencerminkan situasi penuh yang akan dialami pemain dalam pertandingan resmi. Lapangan yang lebih kecil dan jumlah yang sedikit dapat mengubah dinamika secara signifikan, sehingga beberapa aspek permainan mungkin tidak terwakili dengan baik.
- 2) Kesulitan dalam mengembangkan taktik dan strategi, karena *small sided games* cenderung lebih fokus keterampilan individu dan permainan cepat, mereka mungkin kurang efektif dalam mengembangkan taktik dan strategi yang diperlukan dalam pertandingan resmi. Situasi permainan yang disederhanakan dapat mengurangi kompleksitas yang ditemui dalam pertandingan sebenarnya.
- 3) Resiko *Over-use Injuries*. Intensitas permainan yang tinggi dalam *small sided games* dapat meningkatkan resiko cedera akibat penggunaan berlebihan, terutama ketika pemain terlibat dalam banyak kontak fisik dan gerakan yang berulang-ulang tanpa istirahat yang cukup.

- 4) Ketergantungan pada teknik. Meskipun *small sided games* dapat membantu dalam pengembangan keterampilan teknik, mereka mungkin kurang efektif dalam mengembangkan aspek-aspek mental dan psikologis dari permainan, seperti kepercayaan diri, ketahanan mental, dan konsentrasi.

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

Tabel 2. 1 Dosis Latihan *Small Sided Games*

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

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang sejenis atau relevan dengan penelitian ini di antaranya:

- 1) Charaka Raga Wardana (2018) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi yang berjudul Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing Control* Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. Hasil penelitian ini terbukti nyata bahwa latihan *small sided games* memberi pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing control* di SMK Negeri 1 Tegalsari.
- 2) Abdul Karim (2018) Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukan ada perbedaan nilai rata-rata hasil *pretes* dan *postest* sebesar 0,90 dan nilai signifikansi $0.041 < 0,05$. Hasil ini menunjukan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games*.

- 3) Aditya Yoggi Ramdani, Arief Nur Wahyudi (2021) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi yang berjudul Pengaruh Latihan *Small Sided Games* 4 v 4 dan 7 v 7 Terhadap Akurasi *Passing* Tim Garuda *Soccer School*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *small sided games* 4 v4 dan 7 v 7 terhadap akurasi *passing*. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji-t kelompok *pre-test* dan *post test* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig< 0,05)

Hal ini berarti ada persamaan penelitian yang dilakukan yaitu mengenai Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing Control* Permainan Sepak Bola Di SSB Persekac FC Usia 15 Kabupaten Tasikmalaya.

2.3 Kerangka Konseptual

Sebuah bentuk latihan bernama *Small Sided Games* diharapkan dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain SSB Persekac FC Usia 15 karena bentuk latihan ini merupakan sebuah bentuk permainan yang hampir sama dengan permainan sebenarnya dengan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari permainan sepak bola sesungguhnya. Semakin kecil ukuran *grid* yang digunakan dan semakin sedikit jumlah pemain yang terlibat, maka setiap pemain dituntut untuk selalu bergerak 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 lebih 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 secara terus menerus 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 pemain SSB Persekac Fc Usia 15 dengan melalui variasi-variasi latihan *small sided games*

sehingga pemain 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).

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “Terdapat pengaruh yang berarti latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing control* dalam permainan sepak bola di SSB Persekac FC Usia 15 Kabupaten Tasikmalaya”.