

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **2.1.1 Hakikat Latihan**

Menurut Harsono (2018, p. 5), “Latihan merupakan suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar, dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang sedikit demi sedikit ditambah dalam intensitas dan kompleksitasnya, atlet lama-kelamaan akan berubah menjadi orang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil, dan dengan sendirinya efektif”. Sedangkan menurut Mulya, Gumilar dan Resty Agustriyani (2015, p. 138) adalah “Latihan yang menyeluruh memberikan kemungkinan perkembangan yang lebih mantap untuk pembentukan prestasi pada waktunya”.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses yang dilakukan dengan terprogram dan sistematis serta berulang-ulang dengan beban yang kian hari kian bertambah untuk mencapai keterampilan dan prestasi yang lebih baik.

##### **2.1.1.1 Tujuan Latihan**

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu Menurut Harsono, (2017, p. 39) mengatakan bahwa “Terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) Latihan fisik; 2) Latihan teknik; 3) Latihan taktik; 4) Latihan mental. Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, menurut Sukadiyanto (2010, p. 9), yaitu: 1) Meningkatkan kualitas fisik secara umum dan menyeluruh; 2) Menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik; 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain; 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan yaitu proses kegiatan aktivitas fisik untuk meningkatkan, memperbaiki, dan mempertahankan kondisi fisik seseorang.

Latihan dilakukan secara terprogram dan sistematis, jumlah beban yang dilakukan kian hari kian bertambah beban latihannya.

#### 2.1.1.2 Prinsip-prinsip Latihan

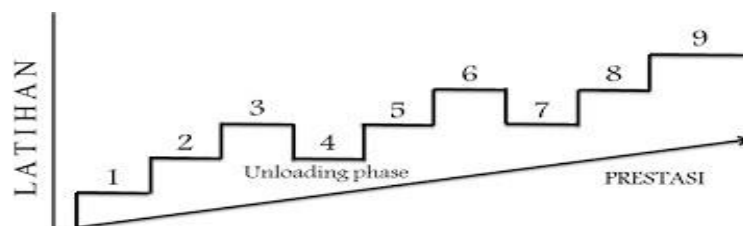
Seorang pelatih yang baik dalam membuat dan melaksanakan program latihan akan memperhatikan prinsip-prinsip latihan supaya tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai.

Prinsip-prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip sejalan dengan Harsono (2018, p. 7-23) mengemukakan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

Prinsip latihan beban bertambah (*overload*), prinsip individualisasi, prinsip densitas latihan, prinsip Kembali asal (*reversibility*), prinsip spesifik, perkembangan multilateral, prinsip pulih asal (*recovery*), variasi Latihan, volume Latihan, intensitas latihan, asas *overkompensasi*, dan kualitas latihan. Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini, yaitu:

##### a. Beban Lebih (*Overload*)

Beban Latihan tidak pernah ditambah atau selalu dibawah ambang rangsang kepekaan, maka berapa lama dan berapa sering pun itu dilatih peningkatan prestasi tidak akan mungkin tercapai, harus diingat peningkatan beban yang tidak sesuai, sangat titik dan mendadak dapat menimbulkan cedera pada organ tubuh. Harsono (2018, p. 54) mengatakan bahwa “*overload* dapat dilakukan dengan beberapa cara misalkan dengan meningkatkan intensitas (indikatornya denyut nadi), frekuensi dan refitisi, tingkat kesulitan gerakan (Teknik), maupun lama Latihan”. Penerapan prinsip ini dicontohkan dengan sistem tangga yang dikemukakan oleh Harsono (2018, p. 54) :



Gambar 2. 1. Sistem Tangga  
Sumber : Harsono (2018, p. 54)

Keterangan :

- 1). Garis *Vertical* = penambahan, *Horizontal* = adaptasi
- 2). Penurunan beban (*unloading phase*), Regenerasi (pemulihancadangan energi dan mengganti sel yang rusak)
- 3). Setiap Tangga = *micro cycle* = 1 – 3 minggu d.) Setiap 3 tangga = *macro cycle* = 6 bulan ke atas
- 4). *Fleksibilitas* = hari, Kekuatan = minggu, Kecepatan = tergantung berat ringannya beban, Daya Tahan = tahun
- 5). Penambahan beban diberikan apabila ‘sudah waktunya’, waktu penambahan beban bisa dari hari ke hari, minggu ke minggu, bulan ke bulan tergantung komponen apa yang dilatih dan kemampuan adaptasi dari atlet itu sendiri terhadap beban latihan.

#### b. Prinsip Individualis

Setiap atlet memiliki perbedaan baik dalam kemampuan, potensi, maupun karakteristik belajarnya. Hal ini sesuai pendapat menurut Badriah (2014, p. 2) bahwa “prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda.” Maka perencanaan latihannya pun harus didasarkan pada perbedaan individu atas kemampuan, kebutuhan, dan potensi. Latihan mesti dirancang dan juga disesuaikan dengan kekhasan dari setiap individu atlet agar menghasilkan yang terbaik. Faktor-faktor yang harus dipertimbangkan antara lain umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, ciri-ciri psikologis dan lain-lain. Latihan merupakan suatu persoalan pribadi bagi setiap atlet dan tidak dapat begitu saja dipukul ratakan bagi semua atlet. Latihan harus direncanakan dan sesuai bagi setiap individu agar dapat memperoleh hasil yang baik bagi setiap individu tersebut.

#### c. Variasi Dalam Latihan

Latihan yang dilakukan dengan biasanya banyak menuntut waktu, pikiran, dan tenaga. Karena itu perlu dilakukan usaha-usaha untuk mencegah timbulnya kebosanan berlatih, misalnya dengan merencanakan dan menyelenggarakan variasi-variasi dalam latihan.

#### d. Kualitas Latihan

Berlatih secara intensif saja belum cukup apabila latihan itu tidak berbobot, bermutu, dan berkualitas. Orang bisa saja berlatih sampai habis nafas dan tenaga, akan tetapi isi latihannya tidak bermutu. Harsono (2015, p. 149) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan jelas arah tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas yaitu latihan yang diberikan harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan para atlet dan prinsip *overload* diterapkan dalam aspek fisik maupun mental.

#### 2.1.2 Hakikat Small Sided Games

Menurut Fadchurrohman (2016, p. 196), “*small sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Latihan *Small Sided Games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan, teknik, taktik dalam sebuah permainan. Pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi seperti ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik dan aspek fisiologis permainan pemain”. Pendapat tersebut juga sejalan dengan pendapat yang dinyatakan oleh Martin Sudaryoto (2016) *Small Sided Games* (SSG) adalah permainan sepak bola yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas setiap timnya dan dilapangan berukuran lebih kecil dari pada lapangan sepak bola pada umumnya. Selama permainan *small sided games* berlangsung, setiap pemain lebih sering bersentuhan langsung dengan bola, lebih banyak mengambil keputusan dan terlibat dalam situasi permainan karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain juga sedikit dari permainan sepak bola sebenarnya. *Small sided games* digunakan pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis pemain pada situasi yang nyata (p. 3).

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dalam menggunakan *small sided games* menurut Timo Scheunemann (2014, p. 145) diantaranya yaitu:

- 1) Semua pemain terlibat baik saat menyerang maupun bertahan; 2) Pemain terus-menerus dituntut untuk bersikap taktis; 3) Tempo permainan cepat; 4) Lebih simpel;

5) Sentuhan terhadap bola lebih banyak; 6) Dapat meningkatkan keterampilan; 7) *Skill*.

Untuk menerapkan metode latihan *small sided games* tentu harus mengetahui dosis latihan yang akan diberikan tersebut sesuai kelompok usia, hal itu dikarenakan kemampuan tubuh setiap kelompok umur itu berbeda-beda. Menurut Katis & Kellis (2015, p. 11) Dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan, digambarkan sebagai berikut.

Tabel 2. 1. Dosis Latihan *Small Sided Games* Menurut Kelompok Usia

| Periode Usia Latihan | Durasi  | Jumlah Set | Recovery |
|----------------------|---------|------------|----------|
| 10 sampai 13 tahun   | 6 menit | 3-5 set    | 3 menit  |
| 14 sampai 19 tahun   | 7 menit | 5-8 set    | 5 menit  |
| 20 tahun ke atas     | 8 menit | 9-10 set   | 6 menit  |

Sumber: Katis & Kellis, (2015, p. 11)

Dari beberapa uraian pendapat diatas maka *small sided games* dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan metode latihan *small sided games* dapat meningkatkan keterampilan dalam teknik *passing* sepakbola dan juga harus memperhatikan dosis latihan yang akan diberikan sesuai kebutuhan setiap pemainnya.

#### 2.1.2.1 Tujuan *Small Sided Games*

Menurut Ganesha Putera dikutip oleh Sudaryoto dkk. (2017, p. 73) “Latihan *small sided games* dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan daya tahan aerobik pada permainan sepak bola karena pada latihan *small sided games* meliputi aspek teknik, strategi serta fisik”. Adapun beberapa tujuan *small sided games* yaitu diantaranya untuk meningkatkan kreativitas para pemain, meningkatkan keterampilan teknik sepakbola, meningkatkan penguasaan permainan, dan meningkatkan taktik dalam tim sepakbola.

#### 2.1.2.2 Manfaat *Small Sided Games*

Latihan metode *small sided games* memberikan manfaat bagi pemain yang sering melakukannya terutama manfaat dari aspek teknik, taktik, dan fisiologis. Hal

tersebut dikarenakan didalam situasi latihanya pemain mendapatkan banyak sentuhan bola dan merasakan seperti sedang melakukan permainan sesungguhnya. Menurut Ari Singgih Baskoro (2016, p. 4) menjelaskan bahwa latihan *small sided games* merupakan latihan yang tepat untuk mengembangkan para pemain muda, supaya bisa belajar dan berkembang. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dala situasi pertandingan yang sebenarnya.

#### 2.1.2.3 Modifikasi Bentuk Latihan *Small Sided Games*

Rohmat Nur Ichsan (2013, p. 30) menyatakan bahwa terdapat modifikasi bentuk latihan *small sided games* sebagai berikut:

##### a. Aturan Emas

Mengingat *small sided games* memfokuskan pada satu momen tertentu, seorang pelatih harus menciptakan situasi agar momen yang diinginkan terjadi terus menerus. Untuk itu biasanya pelatih membuat aturan-aturan dengan mengetahui implikasi dari setiap aturan, pelatih bisa dengan bebas membuat variasi *small sided games* sendiri.

##### b. Jumlah Sentuhan

Membuat aturan pembatasan jumlah sentuhan akan meningkatkan *passing*. Sebaliknya, memperbanyak jumlah sentuhan akan melatih kamampuan *dribbling*, *ball control* dan *receiving*.

##### c. *Man Marking*

Aturan *man marking* akan meningkatkan kemampuan 1 lawan 1, baik dalam menyerang maupun bertahan. Dengan *man marking*, tim yang menguasai pertandingan (*possession*) akan dirangsang untuk melakukan *dribbling* dan *passing* yang efektif.

##### d. Membuat Zona Batasan Khusus

Ini akan meningkatkan kualitas pergerakan pemain, pelatih juga bisa membuat zona khusus dengan aturan tertentu. Misal zona khusus *passing*, *dribbling* serta *crossing*. Bisa juga pelatih meminta pemain baru boleh pindah ke zona lain dengan 3 kali *passing*.

e. Menambah Gawang

Dengan menambah jumlah gawang, permainan dirangsang untuk memiliki kemampuan *passing* dan *shooting* yang baik. Dalam perspektif penyerangan, jumlah gawang banyak akan melatih kemampuan pemain mengubah arah serangan (*switching the point of attack*).

f. Menambah Bola

Berlatih dengan bola banyak akan membuat pemain sering menyentuh bola. Ini tentunya sangat baik untuk meningkatkan kemampuan *ballfeeling* pemain. Pemain juga banyak dirangsang melakukan *dribble*, *passing* dan *control*.

g. Memberi Batasan Waktu

Sepakbola merupakan permainan yang dibatasi waktu 2 x 45 menit, karena itu memberi batasan waktu dalam *small sided games* akan baik untuk membiasakan pemain bermain di bawah tekanan waktu. Secara taktikal, memberi batasan waktu juga akan merangsang pemain melakukan *constructiveplay* dengan menyerang ke depan.

h. Bek Pasif

Menempatkan bek pasif akan membiasakan pemain penyerang dalam situasi mendekati pertandingan. Selain itu para penyerang juga akan dilatih untuk menembus barisan pertahanan lawan dengan *pressure* sesungguhnya.

i. Modifikasi Bentuk Area Latihan

Harus diketahui bahwa bentuk area *small sided games* akan sangat berpengaruh terhadap penciptaan repetisi momen. Memperbesar area akan mengurangi *pressure* pada pemain dengan bola, sehingga pemain dirangsang untuk memakai lebar lapangan atau menggunakan *long passing*. Sebaliknya, mempersempit area akan meningkatkan *pressure*. Artinya pemain dirangsang untuk memiliki *passing* dan *receiving* yang akurat.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* dapat dimodifikasi bentuk latihannya dari segi aturan emas, jumlah sentuhan, man marking, bentuk area latihan, batasan waktu, menambah bola, menambah gawang, bek pasif dan zona batasan waktu.

#### 2.1.2.4 Bentuk-bentuk Latihan *Small Sided*

*Small Sided Games* dapat dibentuk menjadi beberapa bentuk latihan dengan memperhatikan poin-poin modifikasi bentuk latihan *small sided games*. *Small Sided Games* merupakan bentuk latihan dengan memperkecil area lapangan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan 3 bentuk latihan *small sided games* diantaranya yaitu 3 vs 1, 2 vs 2 dengan gawang, 3 vs 3 + 1 Netral.

##### a. Latihan 3 vs 1

Latihan 3 vs 1 sering disebut dengan permainan kucing-kucingan, Dimana 3 pemain sebagai penguasa bola sedangkan 1 pemain sebagai perebut bola. 3 pemain sebagai penguasa bola harus bekerja sama, ketika pemain akan melakukan *passing* pemain yang lain harus membuka ruang atau menempatkan posisi untuk menerima bola dari rekan-nya begitu seterusnya hingga durasi waktu yang telah ditentukan. Durasi waktu yang ditentukan untuk latihan ini yaitu 6 menit, jumlah set 3-5 set, dan *recovery* 3 menit di setiap set nya. Manfaat latihan ini untuk meningkatkan ketepatan *passing* dan meningkatkan *position* pemain dalam menerima *passing*.

##### b. Latihan 2 vs 2 Menggunakan Gawang

Latihan 2 vs 2 ini menggunakan 2 buah gawang untuk mendapatkan poin. Latihan ini dilakukan 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B yang dimana di setiap kelompok terdapat 2 pemain. Kelompok A dimasukan pemain dengan tipikal penyerang dan kelompok B dimasukan pemain dengan tipikal bertahan, 2 kelompok tersebut harus saling menguasai lapangan dengan tujuan yang sama yaitu mencetak poin ke gawang sebanyak-banyaknya dengan durasi waktu 6 menit, dilakukan 7-8 set, dan *recovery* 3 menit, meskipun kelompok B tipikal pemain bertahan tetapi di sepakbola modern pemain harus serba bisa mau itu menyerang ataupun bertahan untuk bisa mendapatkan poin. Latihan ini menekankan pemain untuk harus bisa *passing* dengan tepat ke teman satu tim karena jika tidak tepat bola dapat direbut dan dikuasai lawan dengan konsekuensi gawang mereka bisa kebobolan.

c. Latihan 3 vs 3 + 1 Netral

Latihan ini dilakukan 2 kelompok yaitu tim A dan tim B, setiap kelompok terdiri 3 pemain di setiap kelompoknya, dan 1 pemain Netral. Maksud dari pemain netral yaitu pemain yang bisa menjadi teman satu tim ketika bisa menguasai bola. Contohnya ketika kelompok A menguasai bola maka 1 pemain netral menjadi teman-nya untuk membantu menguasai bola tersebut. Dan jika bola berhasil direbut oleh kelompok B maka 1 pemain netral berpindah menjadi teman kelompok B untuk membantu menguasai bola begitu seterusnya dengan durasi waktu 6 menit, dilakukan 5-7 set, dan *recovery* 3 menit. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas *passing* yang tepat, *stop* dan *control* yang baik, dan membuka ruang atau pemosisian diri.

### 2.1.3 Hakikat Keterampilan

Menurut Amirullah dan Budiyono (2014, p. 21) menjelaskan bahwa “Skill atau keterampilan adalah suatu kemampuan untuk menterjemahkan pengetahuan ke dalam praktik sehingga tercapai tujuan yang diinginkan”. Adapun pendapat menurut Amirullah dan Budiyono (2014, p. 22-23) ada 3 (tiga) macam jenis-jenis keterampilan yang dimiliki karyawan yaitu:

- a. Keterampilan teknik (*technical skills*) Keterampilan teknik merupakan kompetensi spesifik untuk melaksanakan tugas atau kemampuan menggunakan teknik-teknik, alatalat, prosedur-prosedur dan pengetahuan tentang lapangan yang dispesialisasi secara benar dan tepat dalam pelaksanaan tugasnya.
- b. Keterampilan kemanusiaan (*human skills*) Keterampilan kemanusiaan adalah kemampuan untuk memahami dan memotivasi orang lain, sebagai individu atau dalam kelompok kemampuan ini berhubungan dengan kemampuan menseleksi pegawai atau karyawan, menciptakan dan membina hubungan yang baik, memahami orang lain, memberi motivasi dan bimbingan, dan mempengaruhi para pekerja, baik secara individual atau kelompok.
- c. Keterampilan konseptual (*conceptual skills*) Keterampilan konseptual adalah kemampuan mengkoordinasi dan mengintergrasi semua kepentingan-kepentingan dan aktifitas-aktifitas organisasi atau kemampuan mental mendapatkan,

menganalisa dan interpretasi informasi yang diterima dari berbagai sumber. Ini mencakup kemampuan melihat organisasi sebagai suatu keseluruhan, memahami bagaimana hubungan antar unit atau bagian secara keseluruhan, memahami bagaimana bagian-bagian tergantung pada yang lain, dan mengantisipasi bagaimana suatu perubahan dalam tiap bagian akan mempengaruhi keseluruhan, kemampuan melihat gambaran keorganisasian secara keseluruhan dengan pengintegrasian dan pengkoordinasian sejumlah besar aktivitas-aktivitas merupakan keterampilan konseptual.

Sebagaimana pendapat dari para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* bisa disebut keterampilan karena dalam teknik melakukannya *passing* merupakan suatu perbuatan atau tugas sebagai indikator dan memiliki tujuan. Para pemain yang memiliki keterampilan dalam *passing* sepakbola, maka memiliki kemahiran dalam permainan sepakbola.

#### 2.1.3.1 *Passing*

*Passing* yaitu salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola. Teknik *passing* sangat penting dalam permainan sepakbola untuk menghubungkan bola dari pemain ke pemain lawan. Tujuan teknik *passing* yaitu untuk memindahkan bola ke pemain lain untuk membangun sebuah skema serangan maupun skema bertahan.

Menurut Hidayat (2017, p. 34) *passing* merupakan komponen penting dalam permainan sepakbola guna melakukan *control* bola secara baik. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya. Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. *Passing* yang baik adalah hal yang mutlak untuk bermain sepakbola dengan baik. Untuk dapat melakukan teknik *passing* yang baik maka diperlukan pengetahuan prinsip-prinsip *passing* yang baik. Menurut Subroto, et. al. (2009, p. 833) mengatakan bahwa prinsip-prinsip dasar menendang bola yang harus diperhatikan adalah sebagai berikut:

##### a. Pandangan Mata

Pandangan mata terutama digunakan untuk mengamati permainan. Saat akan menendang bola, pandangan mata harus tertuju ke arah letak bola atau posisi

bola dan ke arah sasaran ke mana bola akan ditendang. Hal yang perlu diperhatikan yaitu saat akan menendang bola, mata harus melihat pada bola dan bagian bola yang akan ditendang kemudian pandangan ke arah jalannya bola.

b. Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu ke tanah pada saat persiapan menendang bola dan merupakan pondasi bagi badan atau letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu terhadap bola akan sangat menentukan arah lintasan bola, sehingga posisi kaki tumpu berperan penting dalam pencapaian atau kesempurnaan dalam melakukan tendangan. Benar tidaknya teknik tendangan ditentukan oleh posisi kaki tumpu. Kaki tumpu ditempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki di samping belakang bola dengan kaki membentuk busur atau melengkung kira-kira 45 derajat, lutut sedikit dibengkokkan dan kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang.

c. Kaki Ayun (Kaki yang Menendang)

Kaki ayun atau yang digunakan untuk menendang bola, biasanya yang digunakan untuk menendang adalah kaki yang lebih lemah. Pergelangan kaki yang menendang bola saat menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, sehingga kaki ayun tidak boleh bergerak ke arah lain kecuali mengenai bola yang harus ditendang. Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan hingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bola yang ditendang, kemudian dilanjutkan gerak lanjutan ke depan.

d. Bagian Bola yang Ditendang

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola di sebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

e. Sikap Badan

Sikap badan saat menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola maka pada saat menendang bola badan akan tetap di atas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap ini digunakan untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung rendah. Sedangkan untuk menghasilkan tendangan melambung tinggi,

posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola dan badan pun berada diatas belakang bola sehingga sikap badan condong ke belakang.

f. Gerak Lanjutan

Gerak kaki yang menendang dilanjutkan dengan kaki ayun diangkat dan diarahkan ke depan, pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran, lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

#### **2.1.4 Hakikat Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan dua kelompok atau regu dengan masing-masing anggota regu atau kelompoknya terdiri dari sebelas orang pemain. Permainan sepakbola dimainkan dengan semua anggota tubuh. Tetapi ada aturan-aturan yang harus diperhatikan oleh pemain saat pertandingan berlangsung, salah satunya yaitu pemain hanya boleh menggunakan tangan ketika lemparan bola ke dalam lapangan kecuali penjaga gawang bisa menggunakan tangan ketika menahan bola seperti menangkap dan menepis bola.

Menurut Iskandar, Haris (2017), sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan diantara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola” (p. 7). Sedangkan menurut Muhajir (2016, p. 5) sepakbola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola kegawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan.

Selanjutnya Syukur & Soniawan (2015, p. 73) menjelaskan bahwa “Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran didalam lapangan mengacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim”.

Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepak bola diungkapkan oleh Kompas.com (2020) mengungkapkan bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya”. Menurut Kosasih (dalam Razbie, dkk. 2018) bahwa “Permainan sepakbola merupakan suatu olahraga yang

dimainkan oleh 11 lawan 11 pemain dalam satu tim yang dimainkan di lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, serta waktu permainan 2 x 45 menit” (p. 5). Dan tujuan dari sepakbola menurut Razbie dkk. (2018) mengungkapkan “Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan” (p. 5).

Dari uraian pendapat diatas disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan olahraga yang dilakukan oleh 2 tim dan setiap tim-nya beranggotakan 11 pemain, adapun tujuan dari olahraga ini yaitu mencetak poin sebanyak banyaknya ke gawang lawan dalam waktu 45x2 untuk mendapatkan kemenangan.

#### 2.1.4.1 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Hal penting yang berpengaruh dan sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. Pemain yang menguasai teknik dasar yang baik akan bisa menunjukkan mutu permainannya. Menurut Suganda (2017) “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula” (p. 23).

Menurut Misbahudin dan Winarno (2020) teknik dasar sepakbola ada enam macam, yaitu 1) Mengoper bola (*passing*); 2) Menggiring (*dribbling*); 3) Menendang bola (*shooting*); 4) Menghentikan bola (*controlling*); 5) Menyundul bola (*heading*); 6) Lemparan kedalam (*throw-in*) (p. 17). Adapun pendapat lainnya yaitu teknik dasar dalam bermain sepak bola menurut Scheunemann (2016, p. 56) adalah:

- a. Teknik *Passing* dan *Receiving* (mengumpan dan menerima bola) *passing* bola bawah dilakukan dengan keras atau tegas selagi berhadap-hadapan pada jarak yang bervariasi serta menerima bola yang bergerak dilakukan disemua kelompok umur.
- b. *Shooting* (melesatkan tembakan) pemain harus mengembangkan kemampuan *shooting* dari jarak yang bervariasi.
- c. *Ball Control and Turning* (kontrol bola dan berbalik dengan bola) pemain harus didorong untuk tetap mengontrol bola dan menggunakan teknik gerakan memutar yang berbeda guna bergerak menjauh dari pemain bertahan.

Dari penjelasan diatas setiap teknik tersebut memiliki tujuan. Menendang bola digunakan untuk mencetak gol (*shooting*), mengoper bola kepada teman satu tim (*passing*), tendangan bebas (*free kick*), tendangan sudut (*corner kick*), menyapu atau membuang bola dari daerah berbahaya (*clearence*). Teknik menerima bola disebut dengan kontrol bola, tujuan dari teknik tersebut untuk menerima bola baik itu bola dengan posisi di atas, maupun menyentuh tanah supaya bola dapat dikuasai. Teknik menggiring bola bertujuan untuk melewati lawan, mencari ruang untuk mengumpan, dan mengatur tempo permainan. Sedangkan untuk teknik menyundul bola digunakan untuk mengoper menggunakan kepala, mencetak gol, dan menahan serangan bola udara.

#### **2.1.5 Hakikat Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Sidamulih**

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan pembelajaran yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah yang dilakukan baik disekolah ataupun diluar sekolah (Hamsa, Setiyo, 2015, p. 784). Sedangkan menurut Jannah (2015, p. 33) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar mata pelajaran dan diluar pelayananan konseling untuk membantu pengembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka dengan melalui kegiatan yang dirancang secara khusus oleh satuan pendidikan atau sekolah dalam hal ini dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler.

Dari pendapat para ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan diluar jam pelajaran yang diprogram oleh sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan potensi bakat siswa untuk menjadi lebih baik.

SMP N 1 Sidamulih beralamatkan di jalan Sidamulih No.26, Desa Sidamulih, Kecamatan Sidamulih, Kabupaten Pangandaran, Jawa Barat, kode pos (46365). Sekolah SMP N 1 Sidamulih memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler salah-satunya yaitu ekstrakurikuler sepakbola yang di ikuti dari kelas VII, dan VIII dengan jumlah keseluruhan 20 siswa.

Ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Sidamulih dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yaitu hari senin, rabu dan hari jumat pada jam 16.30-17.30 WIB. Latihan

tersebut di lakukan di lapangan desa Sidamulih, pelatih yang mengampu ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Sidamulih yaitu dari guru olahraga sekolah itu sendiri.

Untuk prestasi sepakbola SMP N 1 Sidamulih tergolong baik karena ada peningkatan di setiap tahun-nya, dan prestasi terakhir yang didapatkan yaitu Juara 1 GSI (Gala Siswa Indonesia) di tingkat Komisariat dan juara 2 di tingkat Kabupaten.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan pembahasan yang sudah dikemukakan, penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian-penelitian sebagai berikut:

- 1) Penelitian (Saifulloh 2018) dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing-Stopping* Permainan Sepakbola”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing-Stopping* Permainan Sepakbola Siswa SSB Beringin Pratama. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel dari penelitian ini adalah Siswa SSB Beringin Pratama berjumlah 25 orang. Hasil penelitian yaitu metode latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing-stopping* hasil  $t$  hitungnya lebih besar dari pada  $t$  tabel pada  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n-1$  sehingga hipotesa nol ( $H_0$ ) ditolak dan dapat disimpulkan bahwa pada metode latihan *small sided games* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil *passing-stopping* pada siswa SSB Beringin Pratama.
- 2) Penelitian (Agung Setyadi 2016) dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman Tahun 2016”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh atau tidak Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Futsal Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu, *one group pretest-posttest design*. Sampel dari penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP

Muhammadiyah 2 Depok Sleman. Hasil penelitian yaitu metode latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* futsal hasil uji t dengan nilai sig 0,05 diperoleh nilai t hitung sebesar 4,358899 dan nilai t tabel sebesar 1,729, maka penelitian dinyatakan berhasil karena  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  (Lampiran 11 halaman 86). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman.

- 3) Penelitian (Fatwa Arya Pujangga 2023) dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Sepakbola”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Latihan *Small Sided Games* Berpengaruh Terhadap Keterampilan *Passing* Sepakbola Siswa SSB Pangandaran *United*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel dari penelitian ini adalah Siswa SSB Pangandaran *United* usia 10-13 tahun. Hasil penelitian yaitu metode latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* sepakbola hasil uji t dengan nilai signifikansi 0.05 diperoleh nilai t hitung sebesar 8,970504 dan nilai t tabel sebesar 2,01, maka penelitian dinyatakan berhasil karena  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ . Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* sepakbola di SSB Pangandaran *United*.
- 4) Penelitian Rudito Adani (2015) dengan judul Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen one group pretest-posttest design dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto dengan tingkat validitas sebesar 0.812 dan reliabilitas 0.879.
- 5) Penelitian (Diki Satria Perdana 2017) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, yang berjudul Pengaruh Latihan *Small Sided Games* 4x4 dan 8x8 Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Granti Kabupaten Pasuruan. Hal ini berarti

bahwa ada persamaan penelitian yang dilakukan yaitu mengenai Pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap Keterampilan Passing Control Permainan Sepakbola, pada SSB Persekac U-15.

Dari penelitian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang sama tetapi dengan menggunakan bentuk latihan yang berbeda yaitu 3 vs 1, 2 vs 2 dengan gawang, 3 vs 3 + 1 netral, dan juga berbeda untuk sample, waktu dan tempat penelitian-nya. Karena penelitian-penelitian diatas sama-sama mengungkap tentang teori yang berkaitan dengan teknik *passing* maka penulis bisa mendapatkan informasi untuk penelitian yang akan penulis lakukan yaitu dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Sepakbola” (Ekstrakurikuler SMP N 1 Sidamulih).

### 2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono (2019, p. 93), kerangka konseptual adalah model yang menunjukkan hubungan antara teori dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting.

Pada permainan sepakbola *passing* merupakan salah satu teknik yang sangat penting untuk berjalannya permainan sepakbola dengan baik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Hidayat (2017), “*Passing* merupakan komponen penting dalam permainan sepakbola guna melakukan control bola secara baik. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki *passing* para pemainnya” (p. 34).

Bentuk latihan *small sided games* dapat diterapkan kepada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Sidamulih karena latihan *small side games* menyerupai permainan yang sesungguhnya dengan memperkecil lapangan dan mengurangi jumlah pemain sehingga pemain dapat terbiasa dengan tekanan permainan untuk selalu bergerak untuk membuka ruang baik itu gerak dengan bola maupun tanpa bola. Jika latihan ini dilakukan secara teratur dan terstruktur maka pemain akan melakukan *passing* dengan baik dan akurat sehingga dalam permainan akan berkembang untuk penguasaan bola maupaun skema serangan dan skema pertahanannya.

Dari uraian diatas penulis merasa tepat untuk menerapkan metode latihan *small sided games* terhadap siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Sidamulih dengan beberapa bentuk latihan yang akan diterapkan diantaranya 3 vs 1, 2 vs 2 dengan gawang, 3 vs 3 + 1 Netral.

Adapun kerangka berfikir bagi penulis sebagai berikut:

- a. *Passing* merupakan teknik yang paling sering digunakan pada permainan sepakbola, maka dari itu untuk pemain sepakbola harus dituntut untuk bisa melakukan *passing* dengan baik, supaya keterampilan itu ada pada pemain maka teknik *passing* harus dilatih supaya saat pertandingan tingkat kesalahan yang dilakukan saat melakukan *passing* sedikit.
- b. Untuk meningkatkan keterampilan *passing* diperlukan metode latihan *small sided games*, karena dengan latihan *small sided games* pemain akan mendapatkan banyak sentuhan bola dalam tekanan.
- c. *Small sided games* salah satu metode latihan yang penting untuk meningkatkan ketepatan *passing* dan penempatan posisi, dengan *small sided games* pemain bisa menggabungkan latihan sama seperti pada saat pertandingan sesungguhnya.
- d. Latihan *small sided games* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *small sided games* dapat membantu meningkatkan keterampilan *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Sidamulih.

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara dari penelitian yang diajukan. Hal itu dijelaskan oleh Sugiyono (2017) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusuan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (p. 63).

Berdasarkan kerangka konseptual yang peneliti kemukakan di atas, hipotesis yang diajukan penulis adalah “terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* sepakbola”