

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Konsep *Small Sided Games*

Ridwan, Darmawan & Fuadi. (2021) *small side games* merupakan bentuk permainan dengan menentukan ukuran lapangan pertandingan sepakbola lebih kecil dari ukuran lapangan sepakbola sebenarnya yang bertujuan untuk mengasah keterampilan baik individu maupun kelompok. Dalam *small side games* peserta didik diajarkan untuk kerjasama tim, memecahkan masalah dalam menghadapi tekanan, sehingga dapat meningkatkan keterampilan aktivitas *passing* dalam permainan sepakbola (p.3). Untuk membatasi area (daerah) dapat digunakan sebuah pembatas (cones) sebagai media yang menentukan besar-kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihannya.

Latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

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. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi.

Ridwan, Darmawan & Fuadi (2021, p. 5), menyatakan bahwa penerapan *small side games* memiliki banyak keuntungan yang pertama menyenangkan, meningkatkan kemampuan anak dalam bermain sepakbola, yang kedua permainan ini bertujuan untuk belajar berbagai keterampilan dasar sepak bola, yang ketiga anak mendapatkan kesempatan belajar dengan mencoba lebih banyak, yang keempat teknik, wawasan dan komunikasi dikembangkan dalam permainan sesungguhnya, yang kelima anak-anak secara alami mempelajari situasi permainan secara terusmenerus dan berulang-ulang, dengan kontak yang sering dengan bola, yang terakhir memaksimalkan keterlibatan langsung dalam permainan sehingga dapat memberi kebebasan dalam berkreasi.



Gambar 2.1 Latihan *Small Sided Games*

Sumber: Hidayat, Taupik (2023)

Menurut Hidayat, Taupik (2023) *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 (p.5). Data statistik mendukung keunggulan *small sided games* dibandingkan dengan permainan 11 vs 11 menurut Randani, A. Y., Wahyudi, A. N., & Septianingrum, K. (2021, p. 37). Beberapa data statistik menunjukkan bahwa:

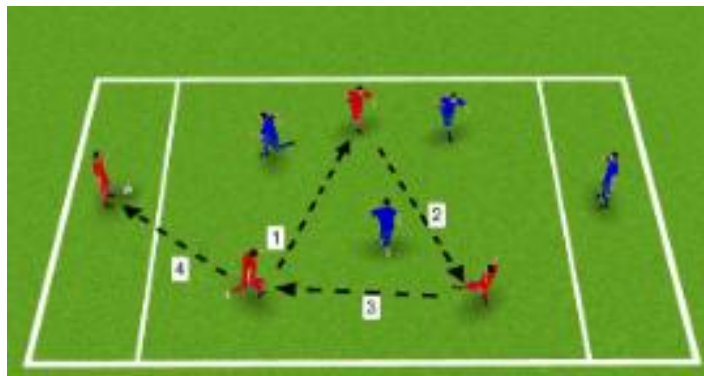
1. Para pemain menyentuh bola lima kali lebih sering 4 v 4 dan 50% lebih banyak dalam 7 v 7.

2. Para pemain 3 kali lebih sering berada dalam situasi 1 lawan 1 dalam permainan 4 v 4 dan dua kali lebih sering dalam 7 v 7.
3. Gol tercetak rata-rata setiap dua menit dalam 4 v 4 dan setiap 4 menit dalam 7 v 7.
4. Penjaga gawang terlibat dalam aksi dua hingga 4 kali lebih sering dalam permainan 7 v 7 dibandingkan 11 v 11.
5. Bola keluar lapangan 8% dari total waktu dalam 4 v 4, 14% dalam 7 v 7 dan 34% dalam 11 v 11.

Menurut Fernando, A. C., & Hartati, S. C. Y. (2021, p.299) terdapat salah satu jenis penerapan *small side games* yaitu *ultimate* 4v4. Adapun jenis penerapan *small side games* ultimate 4v4 yaitu:

1. *The End Zone Game*

Permainan 4v4 dengan zona akhir ini memaksa pemain untuk menggiring bola dan menyerang lawan menggunakan *passing* pendek, dan pergerakan kecepatan, dengan ukuran area permainan luas 40yds x 30yds (36,576m x 27,432m) dengan 2 zona ujung 5yds = (4,572m)



Gambar 2.2 Latihan *Small Sided Games* *The End Zone Game*

Sumber: Fernando, A. C., & Hartati, S. C. Y. (2021).

Cara bermain:

- a. Permainan dimulai dengan memberikan bola ke salah satu tim.
- b. Setiap tim diberikan zona akhir untuk bertahan dan zona akhir untuk menyerang. tim yang memiliki penguasaan bola harus mencoba menggiring bola ke zona akhir lawan.

Aturan permainan:

- a. Permainan dimainkan terus menerus selama sepuluh menit
- b. Gol dicetak ketika pemain berhasil menggiring bola melewati bek dan masuk ke zona akhir lawan
- c. Setelah gol dicetak, tim lawan mulai dengan bola dari dalam zona akhirnya. jika bola keluar dari sisi lapangan, permainan dimulai kembali dengan umpan menggunakan kaki dari mana bola meninggalkan lapangan

2. *Four Goal Game*

Permainan 4v4 dengan 4 gawang kecil, permainan ini mendorong tim untuk terus-menerus mengalihkan fokus serangan dari kanan ke kiri dan sebaliknya, dengan ukuran area permainan luas 40yds x 30yds (36,576m x 27,432m) dengan 4 gawang kecil.



Gambar 2.3 Latihan *Small Sided Games Four Goal Game*

Sumber: Fernando, A. C., & Hartati, S. C. Y. (2021).

Cara bermain:

- a. Permainan dimulai dengan memberikan bola ke salah satu tim.
- b. Masing-masing tim diberikan dua gol mini untuk bertahan dan dua gol mini untuk menyerang. kedua tim harus mencoba menggunakan permainan cepat untuk menciptakan ruang dalam mencetak gol.
- c. Setiap tim harus mencetak gol sebanyakbanyaknya ke gawang lawan.

Aturan permainan:

- a. Permainan dimainkan terus menerus selama sepuluh menit.

- b. Suatu gol dicetak ketika operan /tembakan dilakukan ke salah satu gol lawan.
- c. Setelah gol dicetak, tim lawan mulai dengan bola di garis gawang

Adapun menurut Fernando, A. C., & Hartati, S. C. Y. (2021,p.296) 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.

Untuk dapat mengaplikasikan latihan *small sided games*, dibutuhkan pemahaman yang benar untuk mengetahui dosis latihan yang akan diberikan. Dalam latihan ini, dosis yang diberikan harus dibedakan sesuai usia pemain, karena mengacu pada kemampuan fisik tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Berikut tabel tentang dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan.

Tabel 2.1 Dosis Latihan *Small sided games* Menurut Kelompok Usia

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: Randani, A. Y., Wahyudi, A. N., & Septianingrum, K. (2021).

Pada tabel diatas, Interval training sangat dibutuhkan untuk daya tahan dan stamina anak terutama dalam melakukan latihan *small sided games*. Interval training merupakan cara latihan yang penting untuk dimasukkan ke dalam program latihan keseluruhan. Dalam system latihannya diselingi interval- interval berupa masa istirahat. Jadi dalam pelaksanaannya adalah istirahat – latihan – istirahat – latihan – istirahat dan seterusnya. Menurut Herlan, H., & Komarudin, K. (2020) ada

beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam *interval training*, yaitu sebagai berikut.

- 1) Intensitas/beban latihan
- 2) Lamanya latihan
- 3) Repetisi/ulangan latihan
- 4) *Recovery interval* (masa istirahat di antara latihan).

Beban latihan dapat diterjemahkan ke dalam tempo, kecepatan dan beratnya badan, sedangkan lamanya latihan dapat dilihat dari jarak tempuh atau waktu. Repetisi dapat ditinjau dari ulangan latihan yang harus dilakukan, kemudian masa istirahat adalah masa berhenti melakukan latihan/istirahat di antara latihan-latihan tersebut. Bentuk latihan interval ini harus disesuaikan dengan kemampuan anak yang bersangkutan (Randani, A. Y., Wahyudi, A. N., & Septianingrum, K. (2021, p.41).

2.1.2 Ketepatan *Passing*

Menurut Joseph (2004, p. 11) dalam permainan sepakbola, pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang mampu menguasai teknik dasar dengan baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula” Keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk mencintapkan gol.

Zainul (2015, p. 35) “Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah : mengumpan (*passing*), menendang (*kicking*), menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*)”.

Ketepatan *passing* adalah kemampuan dalam menempatkan / mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan. Ketepatan *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola karena dengan *passing* yang tepat maka alur permainan yang dimiliki sebuah tim akan semakin baik, baik dalam penyerangan ataupun mengembangkan pola permainan.

Suyatmin, S., Anggorowati, K. D., & Rudiansyah, E. (2023, p. 31-37) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan *passing*: sikap kaki, sikap tangan, sikap badan, pandangan dan gerakan.

1. Sikap kaki, Yaitu Posisi kaki langsung dibelakang bola.
2. Sikap tangan, Yaitu tangan rileks di samping badan. Sikap ini berguna untuk mengimbangi gerakan pada saat menyepak bola.
3. Pandangan , Yaitu pandangan terarah kepada bola atau tertuju kepada bola saat melakukan *passing*.
4. Gerakan, Yaitu ayunkan kaki belakang ke depan hingga lurus, diimbangi oleh gerakan tangan dan pinggang.

Suyatmin, S., Anggorowati, K. D., & Rudiansyah, E. (2023, p. 31-37) cara mengembangkan ketepatan *passing* adalah sebagai berikut:

- a. frekuensi gerakan 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 memerlukan adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih

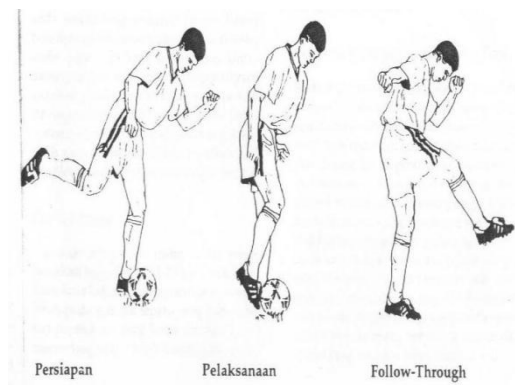
Dibawah ini akan dijelaskan beberapa teknik *passing* dalam permainan sepakbola:

- a. Latihan Teknik Mengumpan Bola (*Passing*)

Teknik mengumpan (*passing*) terdiri atas :

- 1) Teknik *passing* atas atau *passing* berbentuk parabola

Passing atas biasanya dilakukan dengan bagian kaki/punggung kaki, *passing* ini dilakukan untuk mengoper bola dengan jarak jauh, dan paling baik untuk melakukan serangan yang didukung oleh postur tubuh yang tinggi.



Gambar 2.4 Teknik *Passing* Atas

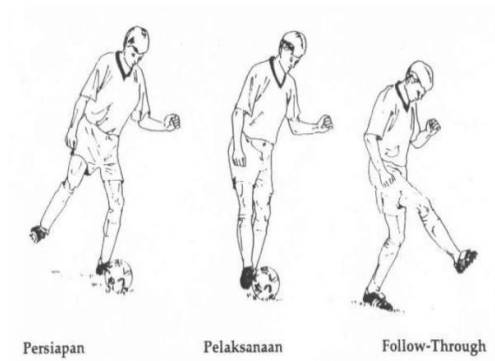
Sumber (Luxbacher, 2021, p.14)

Cara melakukan latihan :

- a. Awalan lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari kaki menghadap ke depan dan lutut sedikit menekuk.
- b. Pergelangan kaki ditekuk ke bawah sehingga punggung kaki menghadap ke bola.
- c. Lutut juga ditekuk dalam-dalam sehingga badan berada di atas bola.
- d. Bola disepak dengan punggung kaki pada titik pusatnya (lubang angin).

2) Teknik *passing* datar/bawah.

Passing bawah pada dasarnya sama seperti *passing* atas atau parabola, tetapi yang membedakannya pada cara menendang bola yaitu hanya menggunakan kaki bagian dalam dan dilakukan tidak secara kuat.



Gambar 2.5 Teknik *Passing Datar/Bawah*

Sumber (Luxbacher, 2021, p.14)

Cara melakukan latihan :

- a) Awalan sedikit serong, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola, jari-jari kaki menghadap serong dengan lutut sedikit ditekuk.
- b) Kaki sepak untuk *passing* diayunkan dari belakang ke depan dengan membentuk suatu lengkungan.
- c) Bagian punggung kaki sebelah dalam yang kontak dengan bola.
- d) Bola dipassing pada bagian bawah titik pusatnya, sedangkan badan sedikit condong ke belakang.

3) Teknik *passing* datar arah bola

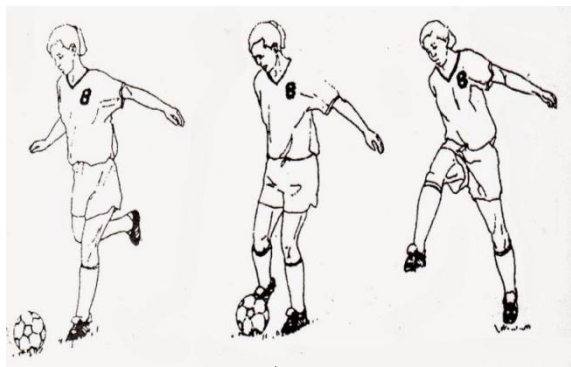
Cara melakukan latihan :

- a) Kaki tumpu menghadap ke arah datangnya bola dan ditekuk sedikit pada lututnya.
- b) Pergelangan kaki yang digunakan untuk mengumpan.
- c) Gerakan kaki terdiri :
 - (1) Pengambilan awalan
 - (2) Ayun kaki ke belakang
 - (3) Saat kaki kontak dengan bola
 - (4) Gerakan *passing* setelah kena bola
- 4) Teknik *passing Banana Kick/Membusur*

Teknik ini biasanya dilakukan pada operan yang tidak begitu jauh dan dilakukan di daerah gawang lawan.

Cara melakukan latihan :

- a) Badan dan kaki menghadap ke arah datangnya bola
- b) Posisi badan agak condong ke depan
- c) Posisi kaki yang kiri di depan agak condong
- d) Kaki kanan berada di belakang
- e) Setelah bola mendekat, kaki kanan yang digunakan untuk menendang diangkat setinggi paha.
- f) Saat bola kena, posisi badan agak diputar ke arah muka gawang



Gambar 2.6 Teknik *Passing Banana Kick*

Sumber (Luxbacher,2021,p.14)

2.1.3 Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Dalam bermain sepakbola, para pemain menggunakan kemahiran kakinya, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan semua anggota badan. Untuk bermain sepakbola diperlukan lapangan yang rata berbentuk empat persegi panjang. Lebar dan panjang lapangan berbanding 3 dan 4. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dengan dibantu oleh dua orang penjaga garis.

Adapun penjelasan dari Sefrian Apriyanga, S. (2023) permainan sepakbola sebagai berikut:

“Permainan sepakbola dilakukan dalam dua babak, yang masing-masing babak berlangsung selama 45 menit. Pada babak kedua diadakan pertukaran tempat. Para pemain memakai sepatu bola, serta kostum yang berbeda warna antara kedua regu, sedangkan penjaga gawang mengenakan kostum khusus dan berbeda dengan para pemain. Permainan sepakbola

juga dapat dilakukan dengan kaki telanjang. Tujuan masing-masing regu ialah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak- banyaknya dan mempertahankan supaya gawangnya sendiri terhindar dari kemasukan bola oleh lawan”. (p. 12).

Tujuan utama dan paling penting diharapkan untuk dunia pendidikan, sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur dan sportif sehingga dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerjasama, interaksi sosial, pendidikan moral. Gerakan sepakbola sangat kompleks sekali seperti lari, lompat, loncat, menendang, menghentak dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam bermain sepakbola.

2.1.4 Hubungan *Small Sided Games* dengan Passing

Sudaryoto, M., Rahayu, T., & Rahayu, S. (2020) mengemukakan bahwa “Latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus” (p. 72). *Latihan small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Passing merupakan elemen yang penting dalam sepakbola karena dengan adanya teknik ini permainan akan terlihat lebih indah, dengan adanya *passing* maka akan menambah nilai bagi seorang pemain. *Passing* akan sangat berpengaruh dalam menentukan kemenangan suatu tim, sebab jika suatu tim melakukan *passing* dengan baik dan menjaga bola agar tetap dalam penguasaan tim tersebut maka peluang tim untuk mencetak gol akan lebih banyak, akan tetapi jika skill *passing* kurang baik maka akan mudah dipotong dan direbut oleh lawan.

Dalam latihan *small sided games* pemain akan dituntut untuk mengambil keputusan dengan cepat dan tepat sehingga pemain mendapat kesempatan untuk melakukan *passing* lebih banyak dari pada sekedar bermain sepakbola. Dengan lapangan yang sempit pemain harus banyak melakukan *passing* untuk menjaga *ball*

possession. Jika latihan *small sided games* ini diterapkan secara kontinyu maka akan meningkatkan akurasi *passing* pemain sepakbola.

Maka dari itu, latihan *small sided games* sangat mempengaruhi dalam bermain sepakbola terutama saat melakukan *passing*.

2.1.5 Konsep Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur dan terencana guna untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan atlet dalam segi kemampuan fisik, mengembangkan keterampilan lebih lanjut. “Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya” (Marliana, Sujarwo, and Kurniawan 2025).

Menurut Susanto & Lismadiana (2021) “Sistem latihan merupakan bagian konsep teori dan metodologi latihan yang diimplikasi-kan dan dijadikan pedoman bagi semua pelatih”. (p. 10). Kreasi dari sistem latihan dapat dilakukan dengan memperhatikan pengetahuan secara umum tentang teori dan metodologi latihan, hasil-hasil penelitian, pengalaman pelatih-pelatih terbaik, pendekatan-pendekatan komparasi dengan negara lain.

Pengertian latihan yang dikemukakan oleh para ahli pada prinsipnya mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan latihan merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis secara berulang-ulang dengan beban latihan semakin meningkat.

b. Tujuan Latihan

Tujuan latihan ini sasaran utama adalah membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai itu Menurut Harsono (2017) mengatakan bahwa “Terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental”. (p. 39). Sehubungan dengan adanya berbagai prinsip yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hasil latihan. Untuk meningkatkan keterampilan *passing*, diperlukan latihan yang

teratur dan terencana atau sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan yang terkait peningkatan keterampilan *passing* antara lain: prinsip beban lebih, prinsip individualitas, dan prinsip kembali asal.

c. Prinsip Latihan

Faktor-faktor latihan berfungsi sebagai penentu untuk meraih prestasi dalam olahraga. Akan tetapi, tidak semua cabang olahraga dapat menerapkan faktor-faktor latihan tersebut secara keseluruhan dan maksimal. Namun, dari masing-masing cabang olahraga memiliki takaran atau proporsinya secara sendiri-sendiri. Ada beberapa faktor latihan yang wajib dilakukan dalam berolahraga, faktor-faktor latihan tersebut meliputi latihan : fisik, teknik, taktik dan mental.

1. Latihan fisik

Latihan fisik adalah proses mengembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Unsur-unsur penting yang terkandung dalam latihan kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), *power* (*elastic/fast strength*), stamina dan koordinasi. Dari segi dosis latihan *small sided games* , yaitu untuk durasi, jumlah set dan *recovery* sangat berperan penting dalam kekuatan fisik anak saat melakukan latihan, terutama dalam daya tahan, stamina dan kecepatan saat dalam proses masa latihan *small sided games*. Dalam permainan teknik sepakbola, unsur unsur kondisi fisik sangat berpengaruh besar terhadap kemampuan *passing*, baik dari segi, kekuatan tendangan maupun kecepatan bola yang ditendang.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular. Latihan teknik juga merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik atau skill. Keterampilan merupakan kemampuan untuk menerapkan beberapa teknik secara maksimal dengan sedikit mengeluarkan tenaga dan waktu. Keterampilan bermain olahraga merupakan

kemampuan melakukan gerakan-gerakan dan teknik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga yang dimainkannya. Secara garis besar teknik dalam olahraga terbagi menjadi 3 tingkatan, yaitu teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi. Kegunaan dosis latihan sangat berperan positif dalam latihan teknik anak dalam menerapkan latihan small sided games , terutama dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar, menengah dan tinggi untuk proses latihan yang berkelanjutan. Dalam permainan sepakbola, latihan teknik sangat mempengaruhi terhadap kemampuan individu terutama dalam bermain sepakbola dengan baik dan benar. Salah satunya contohnya, dapat menguasai teknik mengumpan (*passing*), menendang (*kicking*), menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*).

3. Latihan Taktik

Latihak taktik adalah suatu siasat yang dirancang menjelang dan saat pertandingan berlangsung dan digunakan untuk usaha memenangkan pertandingan secara sportif dengan menggunakan teknik individu, fisik dan mental. Dalam praktiknya secara garis besar taktik dapat dikelompokkan menjadi 2, yaitu taktik serangan dan taktik pertahanan. Dalam permainan sepakbola, taktik sangat diperlukan untuk menjadikan tim yang solid. Pada hakikatnya, penggunaan taktik dalam sepakbola adalah suatu usaha mengembangkan kemampuan berfikir, kreativitas, serta improvisasi untuk menentukan alternative terbaik dalam memecahkan masalah yang dihadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efisien dan produktif dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal yaitu sebuah kemenangan dalam pertandingan.

4. Latihan Mental

Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*) pemain serta perkembangan emosional dan *impulsive*, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi *stress*, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Latihan ini juga termasuk latihan yang paling penting dibandingkan dengan latihan fisik, teknik dan taktik, karena apabila mentalnya kurang prestasi tidak akan mungkin dapat dicapai. Dalam permainan sepakbola, latihan ini sangat

dikhususkan dalam perkembangan emosional anak serta mempertinggi efisiensi mental anak dalam bermain sepakbola, terutama memiliki ketenangan apabila sebuah tim berada dalam suatu situasi *stress* yang kompleks saat bertanding.

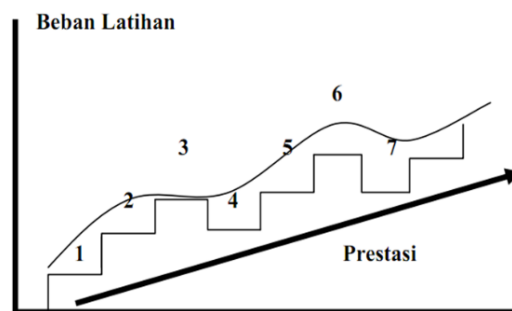
Dalam proses pembinaan olahraga usia dini memerlukan rentang waktu yang berjangka panjang. Dalam proses pembinaan berjangka panjang harus dilakukan secara bertahap dengan memperhatikan dan menerapkan prinsip-prinsip latihan pada setiap tahapnya agar terjadi kesinambungan proses pembinaannya. Pemahaman konsep latihan merupakan kunci pertama dalam memahami prinsip-prinsip pelatihan.

Prinsip latihan yang harus diterapkan dalam melatih berisikan tuntutan agar latihan berlangsung secara efektif dan efisien. Ada beberapa prinsip latihan yang harus diperhatikan oleh pelatih dalam proses latihan adalah sebagai berikut: *overload, reversible dan specificity*.

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban latihan mengatakan bahwa beban yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan secara berulang-ulang kali dengan intensitas latihan sedang sampai yang cukup tinggi. Beban latihan ini berfungsi sebagai stimulus dan mendatangkan respon dari tubuh atlet.

Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2020, p. 54) dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar 2.1 di bawah ini



Gambar 2.7 Prinsip *Over Load* dengan Sistem Tangga

Sumber (Harsono, 2020, p.105)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan beban) sedangkan garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada tiga tangga atau *cycle*, pertama ditingkatkan secara bertahap pada *cycle* keempat beban diturunkan. Ini disebut *unloading* fase, yang maksudnya adalah untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi ditangga-tangga berikutnya.

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan beban latihan pada 3 tangga pertama ditingkatkan (*cycle*) secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading* fase. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi ditangga-tangga berikutnya.

b. Prinsip Kembali Asal (*Reversible*)

Menurut (Suyoko 2025) “Prinsip kembali asal adalah prinsip yang memandang bahwa peningkatan kualitas fisik akibat dari latihan yang berkualitas, akan kembali kepada tingkat yang paling dasar, jika latihan tidak

dilakukan dalam jangka yang panjang dan berkesinambungan” (p. 39). Prinsip kembali asal adalah prinsip latihan yang harus dilakukan secara teratur dan kontinyu. Apabila latihan tidak dilakukan secara teratur, maka hasil latihan akan mengalami penurunan bahkan hilang.

c. Prinsip Individual

Bertitik tolak dari konsep tidak ada individu yang sama. Setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda-beda dari individu lainnya. Dengan menerapkan prinsip individu ini, terutama pada pembebanan latihan dapat menghindari cedera pada atlet, karena masing-masing atlet tidak sama kemampuan fisiknya, serta dapat menghasilkan sasaran latihan yang tepat karena masing-masing individu dapat melakukan latihan secara spesifik terhadap beban latihan yang harus dilakukannya.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Arif Sari Trianto yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* 3 lawan 3 terhadap kecepatan pemain sepakbola usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *small sided games* 3 lawan 3 terhadap kecepatan pemain sepakbola usia dini. Desain penelitian yang digunakan adalah *experiment randomized control group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah siswa SSB Bima Amora Menganti Gresik berjumlah 33, populasi dibagi secara random dalam 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen diberi pelatihan *small sided games* 3 lawan 3 dan kelompok kontrol dengan pelatihan konvensional. Setiap kelompok melakukan tes kecepatan sebelum dan sesudah perlakuan dengan tes lari 40 meter.

Sedangkan penelitian yang penulis gunakan adalah teknik dan taktik *passing* serta variasi latihan yang bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola pada SSB Putra Brey.

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam permainan sepakbola dituntut untuk menguasai teknik, taktik dan fisik. Penguasaan teknik sepakbola harus dimulai sejak dini karena bila sudah menginjak dewasa/menginjak usia matang sangat sulit untuk memperbaiki teknik yang sudah terbiasa melakukan teknik yang dianggap pemain itu sudah merasa benar padahal masih salah atau keliru, maka seorang pemain harus menguasai teknik sedini mungkin. Kelompok 10-12 tahun merupakan langkah yang baik untuk memulai latihan teknik dalam sepakbola, dengan pikiran yang masih segar pada usia ini pemain juga mudah menangkap materi yang diberikan dan tidak mudah lupa, namun melatih teknik pada usia perlu pemikiran yang serius karena latihan yang salah akan sulit untuk memperbaiki teknik tersebut, usia 10-12 tahun merupakan usia anak yang masih suka bermain jadi materi latihan yang diberikan yang bersifat menarik dan variatif agar anak tidak jenuh dalam melakukan latihan tersebut.

Latihan *small sided game* merupakan salah satu alternatif latihan yang bisa digunakan dalam latihan karena didalamnya terdapat fisik, teknik, taktik dan mental, *small sided games* menyerupai permainan sesungguhnya tetapi dengan ukuran lapangan diperkecil. Latihan *small sided games* juga diharapkan dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain karena bentuk latihan ini menekankan pada sebuah bentuk permainan yang hampir sama dengan permainan sebenarnya dengan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari permainan sepakbola 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 atau gerakan-gerakan dengan bola.

Maka dalam hal ini pola pelatihan *small side games* diberikan dengan tujuan utama pelatihan aspek kondisi fisik, dengan menerapkan suatu metode latihan yaitu metode latihan interval dan metode latihan repetisi. Metode latihan interval ini merupakan suatu metode latihan dimana jarak, waktu istirahat dan repetisi telah ditentukan atau disebut juga dengan variabel-variabel latihan yang telah ditetapkan, atau suatu bentuk latihan yang diselingi dengan jarak istirahat

yang telah ditetapkan. Selain itu, dengan latihan *small sided games* ini, dalam pelaksanaannya akan lebih banyak menekankan pada sentuhan bola dan aliran bola yang cepat berpindah dari satu pemain ke pemain yang lain. Pada saat bermain tidak ada pembatasan sentuhan dengan bola pada awalnya, kemudian berangsur dipersempit lapangan dan jumlah sentuhan dengan bola sehingga pemain akan lebih banyak melakukan *passing*. Jika latihan ini dilakukan secara kontinyu maka pemain akan melakukan *passing* secara baik dan akurat sehingga membuat permainan dalam sepakbola berkembang, alur yang dimiliki sebuah tim akan semakin kompak, baik dalam penyerangan maupun mengembangkan pola permainan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Hamdani and Sa'diyah (2025) “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul” (p. 110). Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh Latihan *Small sided* terhadap Keterampilan *Passing* dalam Permainan Sepakbola SSB Putra Brey.