

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga sekarang sangat pesat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya antusias masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga baik pada pagi hari maupun pada sore hari mulai dari tua, muda maupun anak-anak. Tujuan dalam melakukan aktivitas keolahragaan tergantung pada situasi, kondisi, kebutuhan dari masing-masing individu misalnya untuk mencapai prestasi, untuk menjaga kesehatan, untuk penyembuhan, untuk rekreasi ataupun untuk pendidikan. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang disengaja dan direncanakan mulai dari arah, tujuan, waktu dan lokasinya.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup, kesehatan, serta pencapaian prestasi individu maupun bangsa. Dalam konteks olahraga prestasi, tujuan utama pembinaan adalah mengembangkan kemampuan atlet secara optimal melalui proses latihan yang terencana, sistematis, berkelanjutan, dan berbasis ilmu pengetahuan. Menurut *International Olympic Committee*, olahraga prestasi (*high-performance sport*) merupakan proses pembinaan yang menuntut integrasi antara latihan fisik, teknik, taktik, psikologis, serta dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga untuk mencapai performa terbaik atlet pada tingkat kompetisi tertinggi. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Putri et al. (2026, p. 520) menegaskan bahwa pencapaian prestasi olahraga tidak diperoleh secara instan, melainkan melalui proses pembinaan jangka panjang (*long-term athlete development*) yang dilaksanakan secara bertahap, terstruktur, dan berkesinambungan sesuai dengan tahap perkembangan atlet. Oleh karena itu, peningkatan prestasi olahraga memerlukan sinergi antara program latihan yang berkualitas, kompetensi pelatih, penerapan ilmu keolahragaan, serta dukungan teknologi agar atlet mampu mencapai performa optimal pada tingkat nasional maupun internasional.

Perkembangan secara profesional dilakukan di berbagai daerah yang diantaranya adalah muncul atau banyak nya didirikan sekolah sekolah sepak bola yang menaungi dan mengapung wadah minat dan bakat para peminat atau para penggiat olahraga sepak bola untuk menyalurkan potensinya dalam meningkatkan

prestasi. Sekolah sepak bola (SSB) merupakan organisasi olahraga sepak bola dan berfungsi untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh atlet serta menjadi sebuah wadah pembinaan sepakbola usia dini (Handoko, 2019, p. 3). Sekolah sepak bola di Indonesia telah menjadi pondasi penting dalam pengembangan bakat muda dalam pengembangan bakat muda di dunia sepak bola. Program pembinaan sekolah sepak bola memiliki kualitas yang memadai dan sesuai dengan standar nasional, persatuan sepak bola indonesia (PSSI) mengambil peran penting sebagai pengawas dan pembina.

Naungan PSSI terhadap sekolah sepak bola memberikan legitimasi dan memastikan bahwa program pelatihan yang ditawarkan di setiap sekolah sepak bola terakreditasi memiliki kualitas yang teruji. Dengan semangat menciptakan generasi pemain berkualitas, sekolah sepak bola berperan dalam menggali potensi anak-anak di berbagai daerah. Sejak dibentuk sekolah sepak bola tidak hanya fokus pada aspek teknik permainan, tetapi juga pada pengembangan karakter disiplin, dan kerjasama tim. Pencapaian sekolah sepak bola di Indonesia terlihat dari beberapa pemain muda yang kini bersinar di liga profesional maupun tim nasional. Nama-nama seperti Beckham putra dan Febri Hariyadi adalah contoh nyata bagaimana SSB dapat menciptakan talenta yang siap bersaing di level tertinggi pada cabang olahraga sepak bola.

Salah satu tujuan utama dalam sepak bola menurut Karin et al., (2024, p. 3) untuk menciptakan keseimbangan antara menyerang dan bertahan. Tim yang efektif harus dapat menggabungkan serangan yang agresif dengan pertahanan yang solid. Ini melibatkan pemahaman mendalam tentang dinamika permainan, kemampuan untuk membaca pergerakan lawan, dan mengatur posisi secara strategis. Secara teknis, keterampilan ini bukan hanya harus dikuasai secara individu, tetapi juga harus dapat diterapkan dalam konteks tim. Dalam sepak bola terdiri beberapa teknik dasar yang mana merupakan teknik mengoper dan menerima bola (*passing and receiving*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), mengontrol bola (*ball control*), menggiring bola dengan kecepatan (*running of the ball*), memotong bola (*cutting with the ball*) mengubah arah saat menggiring bola (*turning with the ball*), merebut bola dari lawan (*sliding tackle*), melempar bola ke dalam (*throw in*) dan menembak bola ke gawang lawan (*shooting*). Kemampuan pemain

untuk bekerja sama, mengkomunikasikan strategi, dan memahami peran masing-masing adalah kunci untuk meraih keberhasilan. Dalam sepak bola juga sering kali mencakup aspek psikologis dan emosional. Motivasi, fokus, dan mentalitas pemain sangat mempengaruhi performa di lapangan. Tim yang mampu menjaga keseimbangan mental dan tetap tenang dalam situasi tekanan tinggi sering kali lebih sukses dalam mencapai tujuan mereka.

Tujuan *long passing* dalam permainan sepak bola adalah mengoper bola ke rekan satu tim untuk menciptakan ruang, menghubungkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya, menciptakan peluang gol ke gawang lawan, dan juga menjaga daerah pertahanan. Pada permainan sepak bola dari berbagai teknik dasar yang sudah dijelaskan pada paragraf sebelumnya teknik *long passing* merupakan salah satu teknik faktor keberhasilan tim dalam meraih kemenangan, karena dengan *long passing* yang tepat dan akurat akan memudahkan teman untuk dapat mengontrol bola dengan baik, sehingga pada saat permainan berlangsung bola tidak akan dengan mudah direbut oleh lawan. Melakukan *long passing* dengan baik tentunya tidak bisa dilakukan tanpa latihan, oleh karena itu tentunya harus dilakukan latihan secara rutin dan sungguh-sungguh. Mencapai sebuah prestasi sepak bola harus ada prosesnya, yaitu dengan pembinaan dan latihan.

Berdasarkan dari hasil observasi penulis pada saat latihan di lapangan yang telah dilakukan di sekolah sepak bola (SSB) Al-Hilal U-12 memang perlu dilatih teknik dasar ketepatan *long passing* nya. Karena setelah diamati di dalam latihan rutin karena program latihan yang pelatih berikan hanya treatment *passing* berhadapan selanjutnya game sedangkan saat pertandingan pemain masih kurang ketepatan dalam melakukan *long passing* ketika pemain memberikan umpan dengan kekuatan yang tidak cukup, jadi bola akan bergerak terlalu lambat sehingga mudah dipotong oleh lawan, ada juga pemain yang tidak akurat ketika melakukan *long passing* jadi umpannya tidak tepat sasaran, *long passing* nya terlalu ke kiri, ke kanan adapun yang jauh dari penerima, sering menyebabkan bola keluar ke area permainan Dengan ketidak tepatan itu performa permainan menurun dan terganggu dari mulai strategi, penguasaan bola dan menyerang pertahanan lawan selain itu data pertandingan menunjukkan bahwasanya *long passing* dari pemain SSB Al-Hilal U-12 kurang dalam segi *long passing* nya dan itu juga disebabkan karena kurangnya

variasi disaat latihan sehingga pemain merasa jenuh saat latihan. oleh karena itu, perlu diberikan latihan yang dapat meningkatkan kualitas latihan supaya tidak jenuh dan bisa memaksimalkan latihan ketepatan *long passing* nya.

Ketepatan *long passing* dapat ditingkatkan dengan menerapkan latihan yang sistematis dan intensitas yang tinggi. Untuk menciptakan suasana latihan yang mendukung dan positif, dimana setiap pemain merasa termotivasi untuk terus berkembang tanpa tekanan berlebihan, dukungan mental dari pelatih dan sesama pemain agar pemain mempunyai peningkatan lebih optimal, latihan harus bervariasi. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menghilangkan kejenuhan dalam latihan adalah dengan menggunakan metode latihan *long passing*. Dengan metode latihan ini, pemain tidak hanya harus mengoper bola dengan tepat, tetapi juga harus mengontrol bola dan melakukan pergerakan dengan baik sebelum melepaskan dan menerima *passing*.

Berdasarkan hasil rekap statistik pertandingan SSB AL-Hilal pada Liga Top Skor Priangan Timur 2026, analisis ini difokuskan pada aspek *long passing error* untuk mengetahui tingkat kesalahan umpan jauh yang dilakukan pemain selama pertandingan. Data *long passing error* dapat menjadi bahan evaluasi penting dalam meningkatkan akurasi distribusi bola, pengambilan keputusan, dan efektivitas permainan tim. Hasil statistik menunjukkan bahwa total *long passing error* tim mencapai 40 kesalahan dari 59 total percobaan *long passing*. Jumlah ini menunjukkan bahwa tingkat akurasi umpan jauh masih perlu ditingkatkan agar distribusi bola dalam permainan menjadi lebih efektif. Berdasarkan data statistik pertandingan, aspek *long passing error* menjadi salah satu evaluasi penting bagi SSB AL-Hilal dalam Liga Top Skor Priangan Timur 2026. Jumlah kesalahan long pass yang cukup tinggi menunjukkan perlunya peningkatan kualitas passing jarak jauh melalui latihan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Dari paparan permasalahan yang sudah dipaparkan diatas, penulis mencoba menguat sebuah analisa dengan tim pelatih bahwasanya untuk bisa meningkatkan kualitas *long passing* diperlukan ketepatan *long passing* model atau variasi latihan yang cocok terhadap kondisi pemain SSB Al-Hilal U-12 dapat menggunakan metode latihan *long passing*, yang dapat meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* pada pemain SSB Al-Hilal U-12, penulis berharap pada ketepatan *passing*

pemain SSB Al-Hilal U-12 mengalami perubahan peningkatan. Setelah saya analisis dari bentuk bentuk latihan yang banyak dilakukan peneliti peneliti sebelumnya ternyata variasi latihan ini memiliki manfaat yang sangat efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing*. Atas dasar permasalahan yang disampaikan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh variasi latihan *long passing* terhadap ketepatan *long passing* permainan sepak bola SSB Al-Hilal U-12”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *long passing* terhadap ketepatan *long passing* pada permainan sepak bola SSB Al-Hilal U-12?.

1.3 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi penafsiran, kata atau istilah-istilah tersebut penulis uraikan sebagai berikut.

- a. Pengaruh menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah “daya yang ada dan timbul dari sesuatu yang ikut membentuk waktu, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari Variasi latihan *long passing* terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola SSB Al-Hilal U-12.
- b. Latihan menurut Impellizzeri et al.,(2019, p. 14), latihan adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Yang di maksud dalam latihan ini adalah semakin kita sering melakukan nya maka kita akan bisa mempelajarinya.
- c. Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlit tidak jenuh pada saat latihan. Harsono (2017, p. 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan pola-pola dalam latihan”.

- d. *Long passing* menurut Surmento et al., (2020, p. 1) merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan mengumpan jarak jauh. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan peluang memenangkan pertandingan atau permainan.
- e. Sepak bola menurut agus salim Purnomo (2026, p. 624) Sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang disukai dengan tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variasi latihan *long passing* terhadap ketepatan *long passing* pada permainan sepak bola SSB Al-Hilal U-12

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang harus dijelaskan pada bagian ini adalah manfaat praktis dan manfaat teoretis hasil penelitian yang dilakukan.

- a. Bagi Sekolah Sepak Bola Al-Hilal U-12

Sebagai informasi yang dapat menjadi acuan mengenai pengaruh variasi latihan *long passing* terhadap ketepatan passing pada permainan sepak bola pada SSB Al-Hilal U-12.

- b. Bagi Pemain, membantu atlet dalam meningkatkan ketepatan *long passing*.
- c. Bagi pelatih, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan serta untuk merancang latihan yang akan diberikan pada peserta sekolah sepak bola Al-Hilal U-12.

d. Manfaat Teoritis

Manfaat Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung dan mengembangkan teori yang sudah ada serta memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, khususnya teori kepelatihan permainan sepak bola.

e. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau acuan bagi para guru, pelatih, dan pembina olahraga permainan futsal dalam hal menyusun dan melaksanakan program pelatihan dengan baik sesuai dengan karakteristik teknik dasar permainan sepak bola itu sendiri terutama dalam meningkatkan keterampilan *long passing*.