

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari manusia sering melakukan aktivitas fisik baik itu untuk bekerja maupun untuk olahraga, tidak hanya sebagai kebutuhan untuk menjaga kebugaran tubuh, akan tetapi olahraga telah termasuk dalam semua sektor kehidupan. Lebih jauh lagi, prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat manusia baik secara individu, kelompok, masyarakat, bangsa, dan Negara, dimana hal ini bisa didapat dari prestasi olahraga seseorang maupun kelompok. Sehubungan dengan hal ini olahraga prestasi didapatkan dengan persiapan yang matang, agar tercapai akhir yang memuaskan.

Upaya peningkatan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya merupakan tujuan utama olahraga prestasi, dengan prestasi yang tinggi olahraga dapat dijadikan sebagai salah satu cara mengharumkan nama bangsa dan negara. Untuk itu perlu diperhatikan dalam faktor penunjang prestasi baik internal maupun eksternal, faktor internal yaitu bakat dan motivasi sedangkan eksternalnya kualitas latihan, agar hasil yang dicapai tidak mengecewakan dan merupakan pencapaian hasil yang maksimal.

Berbicara tentang olahraga tentunya sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang saat ini sangat populer dilingkungan masyarakat Indonesia. Hal ini disebabkan karena banyaknya kompetisi atau pun liga-

liga, baik yang bersifat antar *Club*, Sekolah, Mahasiswa, Nasional dan Internasional, mulai dari usia dini hingga dewasa semua diperlombakan, yang dilaksanakan oleh organisasi masyarakat, mahasiswa dan induk organisasi dari masing-masing kompetisi tersebut.

Permainan sepakbola ini sangat digemari oleh semua kalangan umur, permainan yang menggunakan kaki ini sangat diminati kaum laki-laki maupun wanita yang menyukainya. Sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang mana setiap timnya diisi oleh sebelas orang pemain. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Permainan sepakbola ini sangatlah digemari oleh setiap kalangan, laki-laki maupun wanita, muda atau tua hingga anak kecil sekalipun. Selain permainan ini sangat menyenangkan dan menyehatkan, sepakbola juga digemari karna permainannya mudah untuk dilakukan maka itu olahraga ini sangat digemari oleh semua kalangan di Indonesia maupun dunia.

Sepakbola termasuk kedalam kegiatan olahraga yang sudah tua usianya, meskipun masih dalam bentuk sederhana, akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang silam. Sampai saat ini belum ada kesatuan pendapat dari mana asal mula dan siapa pencipta olahraga permainan sepakbola. Sepakbola merupakan permainan yang diawali dengan peluit wasit dan dilakukan dengan cara menendang bola yang diperebutkan antar dua tim dengan maksud untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak

kemasukan bola. Dalam permainannya, sepakbola menggunakan kaki terkecuali bagi sang kiper dapat menggunakan tangan. Selain itu sepakbola merupakan permainan beregu sehingga dalam pelaksanaannya sebuah tim harus dapat bekerjasama agar permainan dapat diciptakan sedemikian rupa dan dapat mencapai tujuannya yaitu menciptakan sebuah gol dan kemenangan. Oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai berbagai macam teknik, serta keterampilan dan memiliki sikap yang baik dalam melakukannya. Pemain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, pemain sepakbola tidak akan bisa menjadi pemain yang handal dan professional.

Karena sepakbola adalah salah satu olahraga paling terkenal di Indonesia sehingga hampir disetiap daerah hingga tingkat desa terdapat *club* sepakbola dimana biasanya club ini mewakili desa tersebut untuk mengikuti turnamen antar desa maupun antar *club*. Pada daerah Desa Rambah terdapat juga club yang mewakili desa ini yaitu *club* Persatuan Sepakbola Desa Rambah. *Club* ini terbentuk pada tahun 2018.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada bulan November 2021 di *club* PS. Desa Rambah mulai terdapat penurunan prestasi pada *club* PS. Desa Rambah, yang mana ketika mengikuti beberapa turnamen *club* ini terhenti pada putaran pertama diturnamen tersebut. Setelah peneliti amati dan hasil diskusi dengan pelatih PS. Desa Rambah salah satu faktor menurunnya prestasi club ini adalah banyak dari pemain PS. Desa Rambah

ketika dipertandingan sering melakukan kesalahan ketika *passing*, padahal *passing* adalah teknik dasar dari permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain.

Beberapa kesalahan *passing* yang dilakukan pemain diantaranya, pemain kurang menguasai teknik dasar *passing*, terlihat ketika pertandingan pemain banyak ketika *passing* bolanya tidak tepat ke rekan satu tim, ketika *passing* ke rekannya bola terlalu kencang, dan ketepatan waktu (*timing*) ketika melepaskan *passing* tidak tepat. Kemudian beberapa sebab lainnya adalah tidak adanya program latihan yang dibuat oleh pelatih untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain PS. Desa Rambah dan selama ini kebanyakan latihan dari *club* ini terfokus pada latihan fisik dan taktik saja dikarenakan kurang optimalnya waktu untuk latihan akibat tidak disiplinnya kedatangan para pemain. Disebabkan juga oleh kondisi lapangan tempat club PS. Desa Rambah biasa berlatih memiliki permukaan tanah yang tidak rata sehingga menyulitkan pemain ketika berlatih. Kekurangannya fasilitas latihan bagi *club* baik itu bola, *cone*, rompi dan fasilitas penunjang latihan lainnya.

“Teknik dasar sepakbola meliputi *passing, dribbling, shooting, stopping, dan heading*” (Sucipto 2015:17). Menurut Scheunemann (2004) Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seseorang pemain sepakbola, mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah permainan, seorang pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki *passing* para pemainnya. *Passing* sendiri banyak digunakan

ketika bermain sepakbola diantaranya: (1) memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, (2) untuk memasukkan bola ke gawang lawan atau mencetak gol, (3) untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman dan sebagainya, dan (4) untuk melakukan *clearance* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri. Pemain sepakbola profesional sudah pasti menguasai teknik *passing* yang sangat baik, maka dari itu teknik *passing* sangat lah penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola profesional maupun pemain sepakbola non professional. Umpan atau *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Dalam permainan sepakbola jika ingin menjadi pemain terbaik maka harus menguasai teknik dasar sepakbola seperti *passing*, *stop ball*, *shooting*, *heading*, *long pass*, dan *dribbling*.

Salah satu bentuk latihan untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut adalah dengan bentuk latihan *small sided games*. *Small sided games* (SSG) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas dan di lapangan berukuran lebih kecil. Latihan *Small sided games* sendiri adalah salah satu metode latihan yang sangat bagus dan efektif, karena pelaksanaannya sama dengan ketika kondisi permainan sesungguhnya sehingga pemain dapat melakukan segala macam teknik dasar sepakbola sama seperti ketika didalam pertandingan sesungguhnya.

Beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small sided games*, yaitu: 1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak. 2) Waktu untuk bermain lebih banyak.

3) Dapat meningkatkan keterampilan (*skill*). 4) Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan. 5) Banyak memainkan bertahan dan menyerang. 6) Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak. 7) Dapat meningkatkan kondisi fisik.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diuraikan masalah sebagai berikut.

1. Pemain tidak menguasai teknik dasar *passing*
2. Pemain ketika *passing* bolanya tidak tepat ke rekan satu tim
3. Pemain ketika *passing* ke rekannya bola terlalu kencang
4. Kurangnya ketepatan waktu (*timing*) ketika melepaskan *passing*.
5. Tidak adanya program latihan *small sided games* untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain PS. Desa Rambah.
6. Kurangnya disiplin para pemain terhadap waktu untuk berlatih.
7. Kurangnya memadainya lapangan latihan club sehingga dengan metode latihan *small sided games* menurut peneliti cocok diterapkan di club PS. Desa Rambah.
8. Kurangnya fasilitas latihan bagi club baik itu bola, *cone*, rompi dan fasilitas penunjang latihan lainnya.

1.3. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, dan lebih fokus pada satu pokok pembahasan saja, maka perlunya batasan masalah, sehingga ruang lingkup menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah sebelumnya dan mengingat keterbatasan tenaga, biaya, pengalaman dan waktu peneliti, maka masalah yang akan dibahas peneliti pada penelitian ini dibatasi menjadi: Latihan (*Small Sided Games*) sebagai variabel bebas (X). Serta Kemampuan *Passing* sebagai variabel terikat (Y).

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan di atas dapat di rumuskan masalah yaitu, apakah terdapat pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola *club* PS. Desa Rambah?

1.5. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola *club* PS. Desa Rambah.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Manfaat teoritis

- a) Menambah wacana tentang pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing*.

b) Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumbangan pemikiran dalam rangka penyempurnaan konsep maupun implementasi dari teori yang telah ada.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi peneliti: Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan untuk memperoleh Gelar Strata satu (S1).
- b) Bagi Pemain Sepakbola *club* PS. Desa Rambah , sebagai masukan dan upaya untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain sepakbola.
- c) Bagi pelatih: Sebagai variasi dan referensi dalam upaya meningkatkan kemampuan pemain.
- d) Bagi Perpustakaan, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi para mahasiswa lainnya.
- e) Sebagai sumbangan pemikiran dan bahan kajian bagi peneliti lainnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Sepakbola

Menurut Nugraha (2012: 9-15) Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepakbola,seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya,minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini.tidak pelak lagi,sepakbola adalah olahraga paling populer didunia.pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki.tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya dilakukan dengan ketentuan yang telah ditetapkan.Dalam sepakbola,tim yang berisikan masing masing 11 orang mengambil bagian dalam pertandingan mereka berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang lawan,jika usaha ini berhasil disebut sebagai mencetak gol.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling banyak digemari baik itu di dunia maupun di Indonesia. Permainan sepakbola dilakukan dengan dua tim dimana pada satu tim terdapat sepuluh orang pemain dan seorang kiper, dan tim yang menang adalah tim yang paling banyak memasukkan bola kedalam gawang lawan.

1) Sejarah Sepakbola

Banyak versi atau pendapat tentang darimana asal usul atau awal mula sepakbola berasal. Ada yang mengatakan berawal dari Mesir kuno, ada juga yang mengatakan berasal dari Yunani dan beberapa versi lainnya dari beberapa ahli. Terlepas dari perdepatan tersebut, FIFA sebagai induk organisasi sepakbola tertinggi di dunia secara resmi menyatakan bahwa sepakbola berasal dari daratan China yang disebut dengan Tsu Chu pada abad ke-2 sampai dengan abad ke-3 SM. Pernyataan FIFA ini berdasarkan adanya dokumen militer yang menyebutkan, pada tahun 260 SM, pada masa pemerintahan Dinasti Tsin dan Han, masyarakat China telah memainkan permainan bola Tsu Chu yang mirip dengan permainan bola yang ada sekarang. Tsu berarti menerjang bola dengan kaki. Sedangkan Chu berarti bola dari kulit dan ada isinya (Sutanto, 2019: 172-173). Sejak saat itu sepakbola berkembang dan menyebar keseluruh penjuru dunia baik itu melalui pelaut, pedagang, dan lain-lainnya.

Semenjak sepakbola semakin tersebar luas permainan sepakbola, pada tahun 1904 terbentuklah sebuah organisasi yang menaungi sepakbola dunia yaitu bernama *Federation International de Football Association* (FIFA). Pada masa sebelum dan sesudah terbentuknya FIFA terdapat beberapa peristiwa penting yang terjadi

pada dunia sepakbola, mengutip dari buku Sutanto (2019: 174) diantaranya:

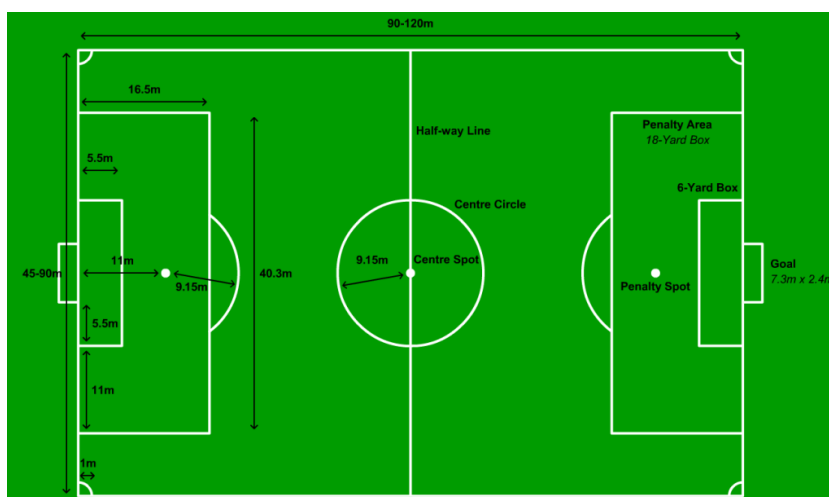
- a. Pada tahun 1857, berdiri klub sepakbola pertama di dunia yaitu *Sheffield Football Club*.
- b. Pada tahun 1863, berdiri asosiasi sepakbola inggris, yaitu *Football Association (FA)*.
- c. Pada tahun 1885, adanya pertandingan sepakbola luar inggris, yaitu pertandingan Kanada dan Amerika.
- d. Pada tahun 1886 FA membentuk *International Football Association Board (IFAB)* sebagai badan yang mengeluarkan peraturan sepakbola modern.
- e. Pada tahun 1888, mulai ada wasit yang memimpin pertandingan dan tendangan pinalti diberlakukan.
- f. Pada tahun 1904, FIFA dibentuk dengan anggota Prancis, Belgia, Belanda, Spanyol, Swiss, dan Swedia.
- g. Pada tahun 1908, sepakbola secara resmi menjadi cabang olahraga pada olimpiade.
- h. Pada tahun 1930, diadakan Kejuaraan Dunia atau Piala Dunia pertama di Uruguay.

2) Lapangan Sepakbola

Dalam buku *Laws Of The Game* (2020: 35) menyebutkan sepakbola dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Ukuran dan kriteria lapangan sepakbola adalah sebagai berikut:

- a. Ukuran panjang lapangan standar FIFA adalah 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya 45 hingga 90 meter.
- b. Lapangannya beralaskan rumput baik rumput sintetis maupun rumput alami, jika rumput sintetis harus berwarna hijau.
- c. Lapangan dibelah menjadi dua bagian yang sama besar.
- d. Lingkaran tengah lapangan (*kick off area*) memiliki jari-jari 9,15 meter.
- e. Kotak penalti (area penalti). Kotak penalti ini terdiri dari kotak penalti besar dan kecil. 1) kotak penalti besar berukuran 40,3 meter dan lebar 16,5 meter. Di area ini terdapat titik penalti yang berukuran 11 meter dari garis gawang. Kotak penalti besar adalah area penjaga gawang bebas menyentuh bola dengan tangan. Kotak ini juga area rawan. Jika pemain lawan dilanggar dalam area ini, maka tim lawan akan mendapatkan hadiah penalti. 2) kotak penalti kecil, berukuran 18,3 meter dan lebar 5,5 meter. Daerah ini merupakan kekuasaan penjaga gawang, sehingga jika ada benturan dengan penjaga gawang maka pemain lawan dianggap melakukan pelanggaran.
- f. Empat sudut lapangan, berupa busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter.
- g. Busur penalti, memiliki jari-jari 9,15 meter (pusat busur penalti pada titik penalti).
- h. Gawang, panjang gawang 7,32 dan tinggi gawang 2,44 meter.

- i. Tiang bendera, tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter, tidak berujung runcing yang bisa membahayakan pemain.



Gambar 2.1. Lapangan sepakbola
Sumber : *Laws Of The Game* (2020: 37)

2.1.2 Hakikat *Passing* Dalam Permainan Sepakbola

Dalam memainkan permainan sepakbola seorang pemain harus menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola sebagai upaya untuk menjadi pemain yang baik. Menurut Sucipto (2015: 17), “Teknik dasar sepakbola meliputi *passing*, *dribbling*, *shooting*, *stopping*, dan *heading*. Menurut Scheunemann (2014) Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seseorang pemain sepakbola, mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah permainan, seorang pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki *passing* para pemainnya.

Berdasarkan pendapat Gibson dan Cartwright (2000:7) yang menyebutkan bahwa “sepak bola adalah permainan *passing* dan *running*.

Menurut Mielke (2007) *passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Cara melakukan *passing* ada beberapa macam.

Mielke (2007) memberikan beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepakbola, terdiri atas beberapa teknik seperti : 1) *Passing* menggunakan kaki bagian dalam, 2) *Passing* menggunakan punggung kaki, 3) *Passing* menggunakan *drop pass*, 4) *Passing* dengan lari *overlap*, dan 5) *Passing* dengan *give and go*. Sementara menurut Luxbacher (2004) ada beberapa teknik *passing* yaitu: 1) Operan *Inside-of-the Foot* (dengan bagian dalam kaki), 2) Operan *Outside-of-the Foot* (dengan bagian luar kaki), 3) Operan *Instep* (dengan kura-kura kaki), 4) Operan *Short Chip*, 5) Operan *Long Chip*.

Cara mengembangkan ketepatan *passing* (Soewarno, 2001: 20) adalah sebagai berikut: (1) frekuensi gerakan diulang-ulang agar otomatis, (2) jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak, (3) gerakan dari yang lambat menuju yang cepat, (4) setiap gerakan memerlukan adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih, (5) sering diadakan penelitian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Menurut Soekatamsi, (2000:15) Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Menurut Subroto, (2007:84-85) Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah *passing*. Berdasarkan penelitian Moura, *dkk* (2007) juga menemukan betapa penting akurasi *passing* dalam sebuah pertandingan.

Penelitian yang mereka lakukan terhadap 86 pemain yang bermain di Divisi Utama Liga Brasil menunjukkan bahwa salah satu elemen penting untuk membuka peluang mencetak gol adalah terjadinya umpan-umpan pendek dalam jumlah yang memadai.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penelitian diatas dapat diambil kesimpulan betapa sangat pentingnya teknik *passing* sebagai salah satu teknik dalam sepakbola. Peranan *passing* dalam permainan sepak bola sangatlah penting dalam proses menciptakan kerjasama tim dalam bermain di lapangan. Selain itu, *passing* juga memberikan peranan yang dominan dalam sebuah tim untuk mencetak gol. Karena jika permainan sepak bola tidak menerapkan keterampilan *passing*, permainan sepak bola tidak berjalan dengan baik dan dampaknya pemain lebih terkesan bermain secara individual.

2.1.3 Hakikat Latihan

Latihan adalah kata yang sering kita jumpai dalam lingkup olahraga dan pendidikan jasmani. Menurut Manurizal dan Armade (2019:24) Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana, sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang. Harsono (2017: 50) *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.

Sukadiyanto (2021:14-15) Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*,

dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan cabang olahraganya. Pengertian *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Pengertian *training* merupakan salah satu bagian yang dapat membentuk adaptasi pada sistem faal tubuh seseorang. Tidak jarang kepribadian atlet sangat di pengaruhi oleh kondisi lingkungan yang tercipta saat pelaksanaan *training*.

a. Tujuan Latihan

Harsono (2017:39) bahwa tujuan utama dalam proses latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. dan menurut Sukadiyanto (2021:16) tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka pendek.

b. Komponen Latihan

Adapun beberapa macam komponen-komponen latihan menurut Setiawan (2016: 3-4) antara lain:

- a) Intensitas: ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsangan atau pembebanan.
- b) Volume Latihan: ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara diperberat, dipercepat, diperlama atau diperbanyak. Untuk itu dalam menentukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung jumlah bobot pemberat per sesi, jumlah ulangan per sesi, jumlah set per sesi, jumlah pembebanan per sesi, jumlah seri atau sirkuit per sesi, dan lama singkatnya pemberian waktu *recovery* atau *interval*.
- c) *Recovery*: waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan). Ada dua macam *recovery* dan *interval*, yaitu *recovery* atau *interval* lengkap dan tidak lengkap. *Recovery* lengkap lebih dari 90 detik, sedangkan yang tidak lengkap kurang dari 90 detik.
- d) Repetisi: jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan. Dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat beberapa butir atau item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali.
- e) Set: jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.

- f) Seri atau sirkuit: ukuran keberhasilan dan menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari berbagai macam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam satu rangkaian.
- g) Durasi: ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu latihan). Sebagai contoh dalam satu kali tatap muka (sesi) memerlukan waktu tiga jam, berarti durasi latihannya selama tiga jam tersebut.
- h) Densitas: ukuran yang menunjukkan padatnya pemberian rangsang (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu pemberian rangsang (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu *recovery* dan *interval*. Semakin pendek waktu *recovery* dan *interval* yang diberikan, Maka densitas latihannya semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lama waktu *recovery* dan *interval* yang diberikan, Maka densitas akan semakin rendah (kurang padat).
- i) Irama: ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan. Ada tiga macam irama latihan, yaitu irama cepat, sedang, dan lambat.
- j) Frekuensi: Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu minggu. Frekuensi pada penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1

minggu. Frekuensi latihan ini bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya.

k) Sesi: jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka). Untuk olahragawan yang professional umumnya dalam satu hari dapat melakukan dua sesi latihan.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Lumintuarso (2013:43) Proses latihan merupakan sebuah keniscayaan yang tidak terhindar untuk menganut hukum dan prinsip tertentu yang secara empirik dan keilmuan telah terbukti dan teruji secara jelas seiring dengan berkembangnya ilmu kepelatihan. Emral (2017:20) Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan.

Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain:

a) Prinsip Multilateral

Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan secara multilateral sangat penting selama tahap awal pengembangan atlet yang dibina. Meletakkan fondasi secara menyeluruh dalam beberapa tahun terhadap atlet untuk mencapai ke tingkat spesialisasi suatu keharusan. Belum ada penelitian menemukan

bahwa pembinaan langsung spesialisasi dari usia dini mencapai prestasi tinggi dan pembinaan yang mendasari pengembangan multilateral akan mencapai prestasi tinggi.

b) Prinsip Kesiapan Berlatih

Materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet berdasarkan pada prinsip kesiapan berlatih. Oleh karena usia berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap atlet. Artinya, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap atlet. Sebab kesiapan setiap atlet akan berbeda-beda antara anak yang satu dan yang lainnya meskipun diantara atlet memiliki usia yang sama. Hal itu dikarenakan perbedaan berbagai faktor, seperti gizi, keturunan, lingkungan, dan usia kalender dimana faktor-faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kesiapan setiap atlet. Pada atlet yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologis belum siap untuk menerima beban latihan secara penuh.

c) Prinsip Individual

Individualisasi adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa. Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi, dan karakteristik. Prinsip individualisasi harus dipertimbangkan oleh pelatih yaitu kemampuan atlet, potensi, karakteristik cabang olahraga, dan kebutuhan cabang atlet.

d) Prinsip Adaptasi

Latihan adalah proses adaptasi. Dengan latihan berulang-ulang akan terjadi penyesuaian terhadap organ seseorang. Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini menguntungkan untuk proses berlatih-melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui latihan. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun tubuh memerlukan jangka waktu tertentu agar dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses latihan. Bila beban latihan ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik. Tingkat kecepatan atlet mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda satu dengan yang lainnya. Hal itu antara lain tergantung dari usia, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kebugaran energi, dan kualitas latihannya.

e) Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Beban berlebih (*overload*) adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat.

f) Prinsip Penambahan Beban Progresif (Peningkatan)

Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara acak, maju, dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontiniu, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh atlet. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban latihan harus ditingkatkan. Artinya, setiap individu tidak sama dapat beradaptasi dengan beban yang diberikan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan berakibat cedera serta rasa sakit.

g) Prinsip Spesialisasi (Kekhususan)

Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan, kolam renang, atau di ruang senam, untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu. Tujuan latihan sesuai dengan pemenuhan kebutuhan metabolisme, sistem energi, tipe kontraksi otot, dan pola gerakan.

h) Prinsip Latihan Variasi

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada *respons* latihan.

Variasi latihan yang buruk atau monoton akan menyebabkan *overtraining*. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan atlet terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

i) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool-Down*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis atlet sebelum latihan dan pertandingan. Pemanasan juga dilakukan terutama untuk menghindari terjadinya cedera. Adapun pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis ke keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan tetapi dengan intensitas dari sedang ke yang ringan.

j) Prinsip Pulih Asal (*Reversibility*)

Prinsip pulih asal (*reversibility*), artinya, bila atlet berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang, bila tidak dipraktikkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinu. Dengan demikian, wajar jika ada atlet yang mengalami cedera sehingga tidak dapat latihan secara kontinu akan menurun prestasi dan kemampuannya.

2.1.4 Hakikat *Small Sided Games*

Small sided games, kata *small* artinya kecil, kata *sided* artinya samping, kata *games* artinya permainan. Menurut Goodman (2004: 5) *small sided games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya yaitu 11 lawan 11. Hill-Haas, *dkk.*, (2011: 199) mendefinisikan *small sided games* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil dari pada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya. *Small side games* (SSG) atau permainan sisi kecil merupakan suatu permainan sepakbola yang dimainkan pada bidang yang lebih kecil dengan pemain kurang dari sebelas dan merupakan cara terbaik bagi pemain untuk menggabungkan hampir semua elemen permainan.

Latihan *small sided games* adalah salah satu bentuk latihan yang memodifikasi permainan sepakbola dengan adanya pembatasan, meliputi pembatasan jumlah pemain, ukuran lapangan, dan lama permainan. Permainan penguasaan bola (*possession*) dan lapangan yang lebih kecil (*small sided games*) dengan lebih sedikit pemain sangat baik untuk menumbuhkan pengertian taktis sekaligus mengasah keterampilan teknis pemain (Scheunemann, 2012:4).

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. Ganesha (2004).

Ada beberapa keuntungan yang di dapat dengan menggunakan latihan *small sided games* (SSG), yaitu : 1. Sentuhan terhadap bola lebih banyak. 2. Dapat meningkatkan skill (keterampilan) 3. Waktu untuk bermain lebih banyak. 4. Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan. 5. Banyak memainkan bertahan dan menyerang. 6. Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak. 7. Dapat meningkatkan kondisi fisik. (WCCYSL, 2003:1). Sedangkan keuntungan lainnya latihan menggunakan *small sided games* menurut Scheunemann (2014:145) 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*.

Data statistik mendukung keunggulan *small sided games* dibandingkan dengan permainan 11 vs 11 (*Grassroots FIFA*, translate by Guntur utomo 2009 : 64). Beberapa data statistik menunjukkan bahwa : a. Para pemain menyentuh bola 50% lebih banyak dalam 7 v 7. b. Para pemain dua kali lebih sering berada dalam situasi 1 lawan 1 sering dalam 7 v 7. c. Gol tercetak rata-rata setiap 4 menit dalam 7 v 7. d. Penjaga gawang terlibat dalam aksi dua hingga 4 kali lebih sering dalam permainan 7 v 7 dibandingkan 11 v 11. e. Bola keluar lapangan 14% dalam 7 v 7 sedangkan 34% dalam 11 v 11.

Menurut Andi Tri (2016: 22) 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 *ball feeling* dan akurasi *passing* pemain sepakbola.

Latihan umpan bawah dengan latihan *small sided games* mempunyai maksud untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan dan ketepatan umpan, siswa dapat meningkatkan ketepatannya dengan melakukan *small sided games*. Pada Latihan *small sided games* pemain diharuskan memberikan tendangan umpan dengan bola hidup. Tidak hanya itu, pemain juga di haruskan untuk mempertahankan bola selama yang dia bisa dengan cara berkelompok dengan teknik apapun. Latihan *small sided games* ini pun sejatinya banyak manfaatnya untuk pemain. Dengan latihan tersebut pemain akan terbiasa melakukan tendangan umpan dengan tepat karena sudah terbiasa dengan refleksi pertandingan yang sesungguhnya.

Dengan latihan *small sided games* ini pemain akan lebih bisa memahami dan merasakan gerak bola, sehingga pemain akan tahu apa yang harus dia lakukan jika bertemu dengan kondisi tertentu dipertandingan. Pada hakikatnya teknik umpan bola merupakan menjadi salah satu faktor penentu dalam memenangkan pertandingan sepak bola. Oleh karenanya salah dalam

melakukan tendangan umpan akan memberikan dampak negatif bahkan kekalahan. Di lain sisi latihan *small-sided games* akan melatih pemain dalam melakukan pengambilan keputusan dalam pertandingan.

Untuk dapat menerapkan latihan *small sided games* diperlukan pemahaman mengenai dosis yang akan diberikan. Adapun dosis latihan untuk setiap kelompok umur, lama latihan, dan jumlah set menurut WCCYCL (2003: 11) sebagai berikut:

Tabel 2.1 Dosis Latihan *Small Sided Games*

USIA	DURASI	SET	RECOVERY
8-14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15-19 tahun	4 menit	6-8 set	5 menit
20 tahun keatas	5 menit	9-10 set	6 menit

(Sumber: *West Costa Youth Center League*)

Dari tabel diatas, dosis latihan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pada kelompok umur 15-19 tahun. Durasi latihan untuk setiap set dalam latihan *small sided games* adalah 4 menit dengan jumlah set antara 6 – 8 set dan *recovery* untuk setiap set adalah 5 menit.

2.2 Penelitian yang Relevan

- a. Roni, dkk (2018) dengan judul *pengaruh latihan small-sided games terhadap ketepatan umpan (passing) pada pemain sepak bola mahardhika fc*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *small-sided games* terhadap ketepatan umpan (*passing*) pada pemain klub Mahardhika Fc. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Populasi penelitian ini adalah pemain sepak bola klub Mahardhika Fc. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik Sampling Jenuh, teknik ini untuk penentuan sampel

bila anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Berdasarkan temuan penelitian menunjukkan bahwa, nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan (*Passing*) pada pemain klub sepakbola Mahardhika Fc. Sebelum diberikan metode latihan *small-sided games* terhadap ketepatan umpan (*passing*) pada pemain klub sepakbola Mahardhika Fc berada pada rerata 8,7 dan pada saat posttest meningkat menjadi 11,4. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan metode latihan *small-sided games* meningkat sebesar 2,70 atau sebesar 31,04 %.

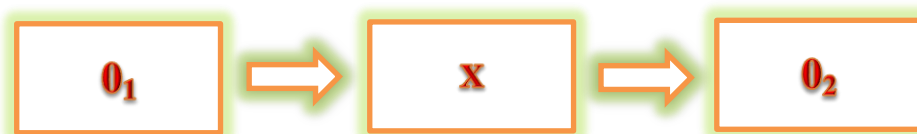
- b. Andrean dan Komaini (2019) dengan judul *pengaruh latihan small sided games terhadap kemampuan passing pemain sekolah sepakbola persiss Sungai Sariak kabupaten Padang Pariaman*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain yang aktif berlatih di klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman yaitu sebanyak 64 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling*, maka sampel penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes menyepak dan menghentikan bola (*passing and stopping*) untuk mengukur kemampuan *passing*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 6,89 > t_{tabel} = 1,729$. Terdapat peningkatan rata-rata kemampuan *passing* setelah diberikan latihan *small sided games* yaitu dari 4,45 naik menjadi 6,20.
- c. Randani dan Wahyudi (2021) dengan judul *Pengaruh latihan small sided games 4 v 4 dan 7 v 7 terhadap akurasi passing tim garuda soccer school*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* 4 v 4 dan 7 v 7 terhadap akurasi *passing*. sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa diambil dengan cara *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Nonequivalent Control Group Design*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *small sided games* 4 v 4 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 ($\text{Sig} < 0,05$). Kenaikan tersebut mencapai 79,00%, merupakan kenaikan yang baik, karena anak baru melakukan latihan sebanyak 16 kali.

2.3. Kerangka Konseptual

Dalam permainan sepakbola, Kemampuan *passing* merupakan salah satu pra-syarat agar seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik. Pada hakikatnya setiap pemain harus mampu untuk melakukan *passing* menggunakan kaki kiri atau kanan dengan kuat dan akurat. Kualitas seperti antisipasi, kemantapan, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya untuk menunjang dalam bermain sepakbola. *Passing* atau mengoper bola adalah suatu hal yang sangat penting, karena *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah permainan sepakbola. Akurasi *passing* 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.

Ada beberapa metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* seorang pemain, salah satunya yaitu dengan latihan *small sided games*, dengan latihan ini peningkatan dalam kemampuan *passing* seorang atlet akan meningkat karena dalam pelaksanaan latihan menggunakan metode ini mengarah pada permainan yang sesungguhnya, namun dibuat dalam bentuk rancangan (*setting*) yang sederhana, ukuran kecil, jumlah pemain yang terlibat dalam kotak-kotak latihan (*grid*) menggunakan media bantu seperti pancang, pembatas (*cones*), rompi, dan bola yang cukup. Selain itu, dengan metode ini seorang pemain akan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi di dalam pertandingan dikelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh.

Berikut adalah rancangan penelitian eksperimen yang akan dilakukan oleh peneliti seperti yang dijelaskan diatas.



Gambar 2.2. Rancangan Penelitian

Sumber : Sugiyono (2017:74)

Keterangan:

- O_1 = Nilai *pre-test* (test awal/sebelum diberi latihan)
- X = Perlakuan
- O_2 = Nilai *post-test* (tes akhir/sesudah diberi latihan)
- (O_2-O_1) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

2.4. Hipotesis Penelitian

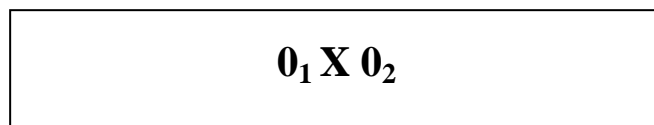
Berdasarkan kajian teoritis yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian ini adalah: Terdapat Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap kemampuan *passing* sepakbola club PS. Desa Rambah.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Metode yang peneliti gunakan dalam penelitian adalah metode Eksperimen Semu. Tujuan adalah yaitu untuk mencari pengaruh tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “**One-Group Pretest-Posttest Design**”. Sugiyono (2017: 74) menyatakan di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut nilai *Pre-test* dan observasi sesudah eksperimen (O_2) nilai *Post-test*. Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain Penelitian Metode Eksperimen
Sumber: Sugiyono (2017: 74)

Keterangan :

O_1 : Nilai *Pretest*

X : Perlakuan (*Treatment*)

O_2 : Nilai *Posttest*

Peneliti melakukan kegiatan percobaan untuk melihat pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti. Adapun variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *small sided games* atau perlakuan sedangkan variabel

terikatnya daya kemampuan *passing*. Dalam metode Eksperimen harus adanya latihan (*treatment*), dalam hal ini faktor yang dicobakan adalah latihan *Small sided games*. Latihan (*treatment*) *small sided games* ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan tatap muka (Dharmawan Effendy : 2015).

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Lapangan sepakbola Desa Rambah dan dilaksanakan Pada hari Selasa, 10 Mei 2022 mulai jam 16.30-18.00 sampai Rabu, 15 Juni 2022 mulai jam 16.30-18.00.

3.3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Sugiyono (2017: 80) mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Selanjutnya, populasi dalam penelitian ini adalah Pemain sepakbola PS. Desa Rambah berjumlah 30 pemain.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017: 81). Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel dalam

penelitian ini adalah Pemain sepakbola PS. Desa Rambah berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* atau teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011: 68). Dalam penelitian ini pertimbangannya adalah pemain PS. Desa Rambah yang berusia 15-19 tahun pemilihan ini berdasarkan a) pemain yang telah berlatih lebih dari 1 tahun b) usia rata-rata pemain pada klub ini c) usia yang dinilai sudah harus menguasai teknik *passing* menurut filosofi sepakbola Indonesia.

3.4. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah-pahaman dalam menginteprestasikan istilah-istilah yang dipakai, maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Small sided games* adalah suatu latihan sepakbola menggunakan lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus.
- b. *Passing* adalah proses perpindahan bola rendah dari kaki ke kaki.

3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran untuk mengukur kemampuan *passing* sepakbola pemain klub PS. Desa Rambah. Untuk mengukur kemampuan *passing* tersebut menggunakan Instrumen tes untuk

pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan Tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan teknik umpan atau *passing* yang diadaptasi dari tes *passing* sepakbola Suparjo dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900 diberikan pada awal dan akhir proses penelitian.

a. Tes Awal (*Pre-test*)

Tes awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan *passing* sepakbola pemain klub PS. Desa Rambah yang nantinya akan digunakan sebagai kemampuan awal sebelum diberi perlakuan. Tes kemampuan *passing* yang digunakan adalah menggunakan Tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan teknik umpan atau *passing* yang diadaptasi dari tes *passing* sepakbola Suparjo dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900 diberikan pada awal dan akhir proses penelitian. Sebelum tes awal dilakukan, sampel diberikan contoh gerakan dan penjelasan mengenai pelaksanaan tes *passing*, setelah sampel mengerti barulah tes awal dilaksanakan. Dalam pelaksanaan tes awal adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

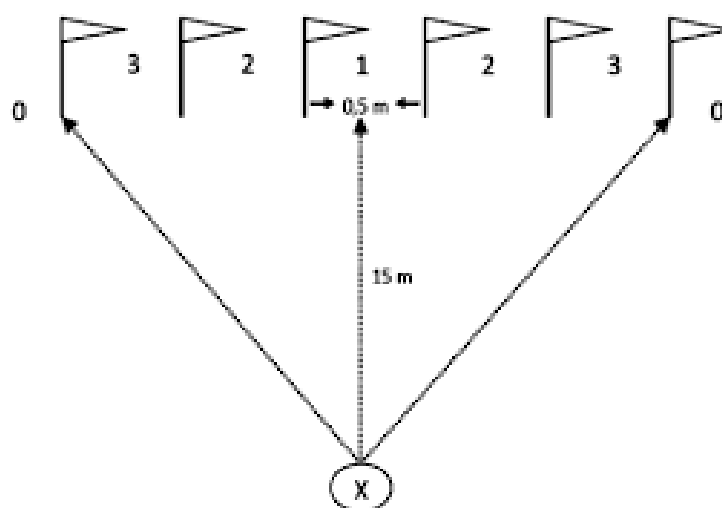
a) *Warming Up* (Pemanasan)

Pemanasan merupakan tahapan dalam olahraga yang sangat penting, sebelum melakukan gerakan inti pada cabang olahraga, pemanasan dilakukan harus dengan cara yang berurutan dan menuju pada gerakan-gerakan cabang olahraga yang akan dilakukan. *Warming*

up bertujuan untuk menghindari cedera otot, urat dan sendi. Pemanasan pada penelitian ini dengan peregangan (*stretching*) statis dan dinamis.

b) Pelaksanaan Tes (Pengambilan Data)

Tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan teknik umpan atau passing yang diadaptasi dari tes *passing* sepakbola Suparjo dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900 diberikan pada awal dan akhir proses penelitian. Bentuk test tersebut adalah sebagai berikut :



Gambar 3.2. Tes *passing*

(Sumber: Suparjo, 2009:97)

Setiap pemain diberikan kesempatan sebanyak lima kali melakukan tendangan ke arah gawang pancang. Kemudian skor yang di dapat dari lima kali melakukan dijumlahkan/diakumulasikan. Apabila bola mengenai salah satu pancang, skor yang didapat adalah angka yang terbesar diantara pancang yang terkena bola. Jarak antara testi dengan sasaran gawang adalah 15m. Semakin banyak umpan yang mengenai skor tertinggi semakin banyak pula jumlah skor yang akan didapatkan.

Tes ini dilakukan sebelum mendapat perlakuan dan sesudah mendapatkan perlakuan. Keterangan:

0,5 m : Jarak setiap gawang pancang.

X : Pemain yang melakukan umpan kearah gawang pancang.

15 m : Jarak pemain dengan target

1-3 : skor

c) *Colling Down* (pendinginan)

Dalam pendinginan ini mengarah pada pengembalian kondisi fisik ke kondisi semula (keadaan sebelum tes). Tes awal diakhiri dengan evaluasi dan berdoa bersama yang dipimpin oleh peneliti. Setelah pelaksanaan tes pengumpulan data dengan tes mengoper bola rendah selesai barulah penerapan latihan.

a. Penerapan latihan

Latihan dalam penelitian ini pada prinsipnya untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola pada Pemain PS. Desa Rambah. Pelaksanaan program latihan dalam penelitian ini diberikan Metode *Small Sided Games* sebanyak 16 kali tatap muka. Dalam pemberian program latihan ini diharapkan agar pemain dapat melakukan dengan sungguh-sungguh, sehingga latihan akan dapat berpengaruh pada kemampuan *passing*. Selanjutnya adapun tahapan dalam melakukan latihan metode *Small Sided Games* adalah sebagai berikut:

a) *Warming Up* (Pemanasan)

Pada program latihan pendahuluan dilakukan kegiatan pemanasan (*warming up*), agar otot-otot yang semula tegang menjadi lemas, sehingga dapat melakukan gerakan dengan leluasa dan tidak kaku. Pemanasan dilakukan agar seluruh organ tubuh mendapat rangsangan, sehingga koordinasi secara berangsur-angsur dapat memulai fungsinya dengan baik, di samping itu untuk menghindari kemungkinan cedera pada waktu latihan inti. Isi pemanasan meliputi peregangan secara statis dan dinamis.

b) Latihan Inti

Ketika melakukan penelitian ini latihan inti yang digunakan peneliti yaitu menggunakan metode latihan *small sided games*. Latihan ini dilakukan dengan cara :

Small sided games merupakan salah satu latihan dalam cabang olahraga sepakbola yang menurut makalah yang dikeluarkan oleh *West Contra Costa Youth Soccer League* (2003: 1) adalah “bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan maksimal 30 x 40 yards”. 30 x 40 yards sama dengan 27,522 x 36,697 meter.

Untuk membatasi area (daerah) dapat digunakan pembatas (*cones*) sebagai media yang menentukan besar kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan untuk pembelajaran, misalnya dengan ukuran 10 x 10 meter. Seperti tertera pada pengertian diatas *small sided games* memerlukan peralatan yaitu: 1) Marker : 1 set 2) Cones : 12 buah

3) Lapangan : 1 lapangan sepakbola. 4) Gawang : 2 gawang besar dan 2 gawang kecil 5) Rompi : 3 set dengan warna yang berbeda. Peralatan tersebut digunakan dalam proses latihan *small sided games*, tanpa peralatan tersebut maka kegiatan latihan akan terhambat. Dikarenakan dalam penelitian ini menggunakan pemain berusia 15-19 tahun maka latihan dilakukan dengan 6-8 set dengan durasi 4 menit pada setiap setnya dengan waktu recovery 5 menit antara setiap setnya.



Gambar 3.3. Latihan *Small Sided Games*
(sumber: *Sport Session Planner*)

c) *Colling Down* (Pendinginan)

Latihan penutup (pendinginan) diisi dengan gerakan pelepasan, serta koreksi secara keseluruhan (evaluasi), pemberian motivasi supaya dalam latihan-latihan berikutnya sampel dapat melakukan gerakan yang lebih baik lagi dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

b. Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah penerapan latihan dilaksanakan selama 6 minggu dan setiap minggunya terdiri dari 3 kali pertemuan dilaksanakan, maka peneliti melakukan tes akhir. Tes akhir pada penelitian ini sama seperti tes awal yaitu menggunakan Instrumen Tes mengoperkan bola rendah. Pelaksanaan

tes sama persis seperti pelaksanaan tes awal yang terdiri dari *warming-up* (pemanasan), pelaksanaan tes (pengambilan data), dan *colling down* (pendinginan).

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Metode Latihan *Small sided games* terhadap kemampuan passing sepakbola pemain klub PS. Desa Rambah.

3.7. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t.

a. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas ini digunakan metode *lilliefors* dengan langkah:

- a) Menghitung nilai rata-rata dan simpang bakunya.
- b) Susunlah data dari yang terkecil sampai data yang terbesar pada table.
- c) Mengubah nilai x pada nilai z dengan rumus:

$$z = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

X_i : Data mentah

\bar{X} : Rata-rata

s : Standar deviasi

- d) Menghitung luas z dengan menggunakan tabel z.
- e) Menentukan nilai proporsi data yang lebih kecil atau sama-sama dengan data tersebut.
- f) Menghitung selisih luas z dengan nilai proporsi.
- g) Menentukan luas maksimum (L_{maks}) dari langkah f.
- h) Menentukan luas tabel *liliefors* (L_{tabel}); $L_{tabel} = L_n (n-1)$.
- i) Kriteria kenormalan: jika $L_{maks} < L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal (Sundayana, 2018: 83).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Adapun langkah-langkah uji homogenitas menurut Sundayana (2018: 143) adalah sebagai berikut:

- a) Merumuskan hipotesis nol dan hipotesis alternatifnya:

H_0 : Kedua varians homogeny ($v_1 = v_2$).

H_a : Kedua varians tidak homogeny ($v_1 \neq v_2$).

- b) Menentukan nilai F_{hitung} dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians besar}}{\text{Varians kecil}}$$

Keterangan:

F : Uji homogenitas yang dicari

V_2 : Varians besar

V_1 : Varians kecil

c) Menentukan F_{tabel} dengan rumus:

$$F_{\text{tabel}} : F_a (\text{dk } n_{\text{varians besar}} - 1 / \text{dk } n_{\text{varians kecil}} - 1).$$

d) Kriteria uji : Jika $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ maka H_0 diterima.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing*. Untuk melihat pengaruh metode tersebut menggunakan dari uji *t-dependent* dengan rumus *t-test* (Isparjadi dalam Astuti, 2018: 65-66).

$$t_{\text{hitung}} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

t : Harga uji t yang di cari

\bar{X}_1 : Mean sampel pertama

\bar{X}_2 : Mean sampel kedua

D : Beda antara skor sampel 1 dan 2

n : Pasangan

$\sum D$: Jumlah semua beda

$\sum D^2$: Jumlah semua beda dikuadratkan

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

MD = *Mean of difference* nilai rata-rata hitung dari beda/selisih antara skor *variable I* dan skor *variable II*, yang dapat diperoleh rumus:

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$\sum D$ = jumlah beda/selisih antar skor *variable I* (*variabel X*) dan skor *variable II* (*variabel Y*), dan D dapat diperoleh dengan rumus:

$$D = X - Y$$

N = *Number of cases* = jumlah subjek yang kita teliti

SE_{M_D} = *Standar error* (setandar kesesatan) dari *mean of different* yang dapat diperoleh dengan rumus

$$SE_{M_D} = \frac{SD_D}{N-1}$$

SD_D = *Deviasi standar* dari perbeda