



**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* DAN *PASSING*
KELOMPOK MENGUBAH POSISI TERHADAP AKURASI
PASSING MENDATAR PADA PEMAIN SSB PORMA
KUDUS KU – 13 TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi strata 1
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada
Universitas Negeri Semarang

Oleh

KHARISMA NOVIANTO ADITYA

6301414006

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 21 November 2018

Semarang, 21 November 2018

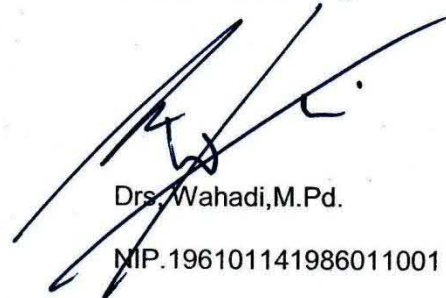
Mengetahui,

Mengetahui,
Konselor, Jurusan Pendidikan Keolahragaan
UNNES
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIC OF INDONESIA
Sociyati Widiyanti, S.Pd, M.Pd.



NIP: 197208151997021001

Dosen Pembimbing



Drs. Wahadi, M.Pd.

NIP.196101141986011001

ABSTRAK

Kharisma Novianto Aditya, 2018. Pengaruh Latihan *Small Side Games* dan *Passing* Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Pemain SSB Porma Kudus KU-13 Tahun 2018 (Eksperimen Pemain SSB Porma Kudus Tahun 2018). Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs,Wahadi M.Pd.

Mengumpan bola atau passing merupakan salah satu teknik dasar bermain yang paling sering dilakukan dalam permainan sepakbola.maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: 1).Adakah pengaruh latihan dengan menggunakan *small side games* terhadap akurasi *passing* mendatar pemain SSB Porma KU-13 tahun 2018. 2).Adakah pengaruh latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *passing* mendatar pemain SSB Porma KU-13 tahun 2018. 3).Manakah yang lebih baik antara pengaruh latihan *small side games* dan latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *passing* mendatar pemain SSB Porma KU-13 tahun 2018.

Populasi dan sampel penelitian pemain SSB Porma Kudus KU-13 Tahun 2018 berjumlah 20 pemain. Instrumen penelitian adalah, tes peserta melakukan tendangan kearah gawang berukuran 1 meter sebanyak 10 kali. Data hasil tes dianalisis menggunakan uji t.

Hasil penelitian: 1) Ada pengaruh latihan *small-sided games* terhadap akurasi *passing* mendatar dengan hasil uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 1,00$ dengan sig $0,343 \geq 0,05$. 2) Ada pengaruh latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *passing* mendatar dengan hasil uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,582$ dengan sig = 0,000 yang berarti signifikan. 3) Ada perbedaan latihan *small side games* dan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *passing* mendatar diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,31$ dengan sig = 0,009.

Simpulan penelitian ini adalah 1). ada pengaruh latihan *small side games* dan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi passing mendatar dan latihan *small side games* lebih baik dari pada *passing* kelompok mengubah posisi.

Kata kunci: Latihan *Small Side Games*, *Passing* Kelompok Mengubah Posisi, Akurasi *passing* mendatar

ABSTRACT

Kharisma Novianto Aditya, 2018. Effects of Small Side Games Exercises and Passing Groups Change Position Against Accuracy of Passing Player of the Holy Porma SSB KU-13 in 2018 (Experiment of Holy Porma SSB Players in 2018). Thesis Department of S1 Sports Coaching Education, Faculty of Sport Sciences, Semarang State University. Advisor Drs, Wahadi M.Pd.

Ball or passing is one of the basic techniques of play that is most often done in football games. Then the problems in this study can be formulated as follows: 1) Is there any effect of training by using small side games on SSB Porma player's horizontal passing accuracy KU-13 years 2018. 2) Is the influence of passing group training changing position on passing accuracy on the SSB Porma KU-13 player level in 2018. 3). Which is better between the influence of small side games and passing group exercises changes position towards the accuracy of passing SSB players Porma KU-13 in 2018.

The population and samples of the 2018 Porma Kudus KU-13 Player SSB players were 20 players. The research instrument was that participants' tests shot at the goal measuring 1 meter by 10 times. The test results data were analyzed using the t test.

The results of the study: 1) There is the influence of small-sided games on the accuracy of horizontal passing with the results of the t test obtained by the value of $t_{count} = 1.00$ with $sig = 0.343 \geq 0.05$. 2) There is the effect of passing group training to change position towards horizontal passing accuracy with the results of the t test obtained by the value of $t_{count} = 5.582$ with $sig = 0.000$ which means significant. 3) There are differences in small side games and passing groups to change position towards horizontal passing accuracy, the value of $t_{count} = 3.31$ with $sig = 0.009$.

The conclusion of this study is 1). there was the influence of small side games and passing groups training to change position towards horizontal passing accuracy and small side games training better than passing groups changing positions.

Keywords: Small Side Games Exercises, Group Passing Change Position, Horizontal passing accuracy

PERNYATAAN

Dengan ini saya,

Nama : Kharisma Novianto Aditya

Nim : 6301414006

Jurusan/ Prodi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Side Games* dan *Passing* Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Pemain SSB Porma Kudus KU-13 Tahun 2018” (Eksperimen Pemain SSB Porma Kudus Tahun 2018) benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri. Semua kutipan baik secara langsung atau tidak langsung, baik diperoleh dari sumber kepustakaan atau sumber yang lainnya, telah disertakan keterangan mengenai identitas sumbernya sebagaimana norma dalam penulisan karya ilmiah.

Dengan demikian, apabila dikemudian hari pernyataan yang saya buat tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai hukum yang berlaku diwilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, November 2018



Kharisma Novianto Aditya
NIM: 6301414006

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Kharsima Novianto Aditya . NIM 6301414006. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. "Pengaruh Latihan *Small Side Games* dan *Passing* Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi *Passing* mendatar Pemain SSB Porma Kudus KU-13 Tahun 2018" (Eksperimen Pemain SSB Porma Kudus Tahun 2018) Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : KAMIS

Tanggal : 6 Desember 2018

Panitia Ujian


Ketua
Prof. Dr. Tandoyo Rahayu, M.Pd
NIP.196103201984032001

Sekretaris


Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M.Kes
NIP.196803021997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd
NIP.196106301987031003

(Penguji 1).....


2. Kumbul Slamet Budianto, S.Pd, M.Kes
NIP.197109091998021001

(Penguji 2).....


3. Drs. Wahadi, M.Pd
NIP.196101141986011001

(Penguji 3).....


MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Tidak ada balasan kebaikan kecuali kebaikan pula.” (QS. Ar-Rahman:60)

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- 1) Bapak Sutiono dan Ibu Zumronah
yang selalu memberikan kasih sayang
kepadaku, dan seluruh keluargaku.
- 2) Kakak – kakak saya Kharisma Eko
Sulistyo , Siti Sholikatun, Lilis Suryani
dan teman dekat saya Nining Lestari
yang selalu memberikan semangat dan
motivasi.
- 3) Teman-teman Pendidikan Kepelatihan
Olahraga angkatan 2014.
- 4) Almamater Pendidikan Kepelatihan
Olahraga FIK UNNES.
- 5) SSB Porma Kabupaten Kudus.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis dalam melaksanakan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terimakasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi, dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dosen pembimbing Bapak Drs,Wahadi ,M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah membekali ilmu.
6. Ketua dan Pelatih SSB Porma bapak Suhadi yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Pemain SSB Porma Kudus yang sudah bersedia membantu penelitian.

8. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada diri penulis.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang, November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRAC	iv
PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS.....	8
2.1 Landasan Teori	8
2.2 Kerangka Berfikir	22
2.3 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	25

3.2 Variabel.....	26
3.3 Populasi	27
3.4 Sampel.....	27
3.5 Instrumen Penelitian	27
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	30
3.8 Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Hasil Penelitian	37
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	37
4.1.2 Uji Normalitas.....	38
4.1.3 Uji Homogenitas.....	30
4.1.4 Uji Hipotesis.....	40
4.1.5 Peningkatan Hasil Akurasi Passing Mendatar	46
4.2 Pembahasan.....	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Deskriptif Data Penelitian.....	37
4.2 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data Penelitian	38
4.3 Uji Homogenitas	40
4.4 Uji t Data Pre-test.....	41
4.5 Uji Hipotesis 2.....	42
4.6 Uji Hipotesis 3.....	44
4.7 Uji t Data Post-test.....	45
4.8 Peningkatan Kemampuan Hasil Akurasi Passing Mendatar	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Passing</i> Menggunakan Drop Pass.....	13
2.2 <i>Passing</i> Menggunakan Lari Overlap	13
2.3 <i>Passing Give And Go</i>	14
2.4 Gerakan <i>Passing</i> Bawah Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam	17
2.5 <i>Passing</i> Kelompok Mengubah Posisi.....	19
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Bentuk Latihan Kompas dengan Sasaran <i>Passing</i> Yang Berpindah	27
3.3 Latihan <i>Small Side Games</i> 4 Lawan 4	28
3.4 Instrumen <i>Passing</i> Bola Rendah.....	29
4.1 Peningkatan Hasil Akurasi <i>Passing</i> Mendatar	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat SK Pembimbing.....	53
2. Surat Ijin Penelitian.....	54
3. Surat Balasan Penelitian.....	55
4. Daftar Nama Pemain.....	56
5. Hasil Pre-test.....	57
6. Pembagian Kelompok Ranking.....	58
7. Daftar Pembagian Kelompok.....	59
8. Hasil Post-test.....	60
9. Hasil Uji Normalitas.....	61
10. Hasil Uji Homogenitas.....	62
11. Uji Beda Hasil Pre-test Kedua Kelompok Eksperimen.....	63
12. Uji Beda Hasil Post-test Kedua Kelompok Eksperimen.....	64
13. Uji Beda Rata-rata Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen 1.....	65
14. Uji Beda Rata-rata Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen 2.....	66
15. Program Latihan.....	67
16. Dokumentasi.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan sepakbola Kudus sangat baik, sebuah klub sepakbola yang berada di Kudus yaitu Persiku Kudus yang berada di Kabupaten Kudus, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Markas dari Persiku Kudus adalah stadion Wergu Wetan. Persiku Kudus mempunyai julukan Laskas Macan Muria karena di Kudus terdapat Gunung Muria yang masih terdapat macan muria, dari situlah Persiku dijuluki Macan Muria. Di Kabupaten Kudus terdapat banyak klub sepakbola yaitu salah satunya SSB Porma yang berdiri pada tahun 2001 yang didirikan oleh sekelompok remaja yang diKetuai oleh Bapak Wiyono,SH yang berada di Desa Mlatinorowito Jl.Mejobo Kel.Mlatinorowito Kudus diantaranya mendirikan SSB sepakbola yang sampai sekarang masih tetap eksis. Tujuan didirikannya SSB Porma ini untuk memajukan persepakbolaan di Kabupaten Kudus dan di Indonesia. Para pelatih dan pengurus SSB Porma bekerja sama dengan pihak sekolah SMP Negeri 3 Kudus dan SMA NU AIMa'ruf Kudus untuk mengambil pemain yang berbakat.

SSB Porma sudah 17 tahun telah mendirikan sekolah SSB, dengan tiga pelatih yang bernama pelatih Suhadi”Bonding”sebagai pelatih kepala, sedangkan Suntoyo dan Supa’at sebagai asisten pelatih. Untuk prestasi dari SSB Porma pernah menjuarai berbagai turnamen lokal maupun Provinsi, diantaranya turnamen antar klub divisi satu di Kabupaten Kudus tahun 2013 yang biasa disebut Bupati Cup. Lebih dari 100 piala sudah dikumpulkan dilemari koleksi dari

berbagai kejuaraan selama 17 tahun SSB Porma berdiri, beberapa prestasi yang pernah SSB Porma raih yaitu :



Gambar 1.1 Prestasi SSB Porma

NO	JUARA	TAHUN	TEMPAT
1	Juara II Liga Pelajar U-12	2018	SEMARANG
2	Juara I Friendly Game U-13	2018	KUDUS
3	Juara III PSSI Liga Remaja U-16	2011	SOLO
4	Juara II Manchester United CUP U-15	2011	SEMARANG
5	Juara I Piala Menpora Pati	2018	Brimob PATI
6	Juara II Bupati Cup Askap PSSI Kudus U-13	2018	KUDUS
7	Juara I Turnamen Sepakbola Dasnat Bromob Jateng U-13	2018	SEMARANG
8	Juara II Turnamen Sepakbola Muda U-14	2017	SRAGEN
9	Juara I Liga Bocah Piala Persis Solo SeJawa U-2001	2012	SOLO
10	Juara I ASSBI Jateng U-2002	2012	SEMARANG

SSB Porma sudah banyak mencetak pemain pemain handal diantaranya Ryco Fernanda yang pernah menjuarai kompetisi Djarum Indonesia Super League U-21 tahun 2011 bersama Persela Lamongan, medali perunggu PON Riau 2012 bersama PON Jateng, serta juara kompetisi divisi satu PSSI 2014 bersama Cilegon United dan Faza yang pernah menjadi bagian tim dari Indonesia yang berlaga di Danone Nation Cup 2013 di Inggris, serta Dony Pamungkas dan Mayong Nugroho yang menjadi pemain bersama Persija Kudus.

SSB Porma sendiri sangat terkenal di Kabupaten Kudus dan luar kota karena banyak pemain bagus yang membawa SSB Porma memperoleh berbagai kejuaraan antar klub Indonesia.



Gambar 1.2 Pemain SSB Porma KU -13

Pada pelaksanaan di lapangan, pemain SSB Porma Kudus U-13 tahun 2018, dalam melakukan *passing* mendarat belum begitu terlatih sehingga ketika bermain masih susah untuk mempertahankan bola, sehingga ketika melakukan *passing* mendarat masih sering salah sasaran atau tidak tepat sasaran. Dalam hal ini salah satu penyebabnya adalah karena para pemain SSB Porma Kudus U-13 tahun 2018 jarang melakukan latihan teknik dasar *passing*, siswa jenuh ketika melakukan teknik dasar secara monoton, dan mereka lebih memilih bermain

langsung dengan menggunakan lapangan, karena menurut mereka itu lebih menarik.

Salah satu teknik bola yang harus dikuasai oleh pemain adalah teknik menendang bola (*passing*). Menendang dalam permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan menggunakan kaki. Permainan sepakbola melibatkan kerja tim dan kerjasama, dalam melakukan kerjasama seorang pemain biasa menggunakan teknik tendangan jarak dekat dan tendangan jarak jauh.

Akhir-akhir ini sering dibicarakan tentang metode latihan *small side games*. Menurut Goodman (2004:5), *small side games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya yaitu 11 lawan 11. Permainan dengan 3 lawan 3, 4 lawan 3 dan 4 lawan 4 adalah contoh permainan *small side games*. (*Small Side Games Manual*: 2004).

Berkaitan dengan maraknya penggunaan metode latihan *small side games* dan *passing* kelompok mengubah posisi, maka peneliti ingin mengetahui manfaat metode latihan *small side games* yang kaitannya dengan akurasi *passing* pemain sepakbola. Pertanyaan yang timbul kaitannya dengan metode latihan *small side games* dan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *passing* mendatar sepakbola adalah apakah ada pengaruh positif dari metode latihan *small side games* dan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *passing* mendatar pada pemain SSB Porma Kudus KU-13 tahun 2018?. Sebelum menentukan permasalahan, penulis terjun langsung untuk melihat latihan di SSB Porma tahun 2018 pada tanggal 21 januari 2018, ternyata masih banyak para pemain SSB Porma yang belum bisa menguasai teknik dasar untuk

melakukan *passing* mendatar sehingga banyak operan yang tidak tepat sasaran yang diinginkan oleh penendang. Hal inilah yang menjadi dasar penulis untuk menemukan permasalahan skripsi.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Side Games* dan *Passing* Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Pemain SSB Porma Kudus KU-13 Tahun 2018 .”

1.2 Identifikasi masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Tingkat akurasi *passing* mendatar pemain SSB Porma tahun 2018 masih rendah.
2. Pemain kurang bersemangat dalam mengikuti latihan dikarenakan jenuh dengan metode latihan *drill* terus menerus.
3. Penguasaan bola dalam permainan sepakbola masih sangat kurang dikarenakan tingkat akurasi *passing* pemain masih rendah.

1.3 Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan latihan *passing* sepakbola dengan metode *small side games* dan *passing* kelompok mengubah posisi dalam berlatih sangat kompleks. Oleh sebab itu agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, masalah dalam penelitian ini terbatas pada Pengaruh Latihan *Small Side Games* dan *Passing* Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Pemain SSB Porma KU-13 Tahun 2018.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan dengan menggunakan *small side games* terhadap akurasi *passing* mendatar pemain SSB Porma KU-13 tahun 2018 ?.
2. Adakah pengaruh latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *passing* mendatar pemain SSB Porma KU-13 tahun 2018?
3. Manakah yang lebih baik antara pengaruh latihan *small side games* dan latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *passing* mendatar pemain SSB Porma KU-13 tahun 2018?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. untuk mengetahui pengaruh latihan *small side games* dan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *passing* mendatar pemain SSB Porma KU-13 tahun 2018.
2. Mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *small side games* dan *passing kelompok mengubah posisi* terhadap akurasi *passing* mendatar

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran yang mempunyai manfaat terutama bagi peneliti khususnya cabang olahraga sepakbola dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan dengan baik.

2. Secara Praktis

a. Dapat mengetahui manfaat dari latihan *small side games* dan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar pemain yang mengikuti SSB diPorma Kudus.

b. Dengan membaca penelitian ini, dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pembina olahraga disekolah sepakbola tentang metode latihan *small side games* dan *passing* kelompok mengubah posisi.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakekat *Passing*

Passing menurut Danny Mielke (2003:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangannya. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Keterampilan mengontrol bola pada teman yang diberi *passing* juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan.

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 (Timo Scheunemann, 2005:33). Keterampilan *passing* dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi *passing* yang berhasil. Seorang pemain sepakbola harus mampu

passing dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya agar bola tidak terlepas dan hilang yang berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2004:11).

Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Danny Mielke (2004:20-21) 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 (2004:11-23) 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.

2.1.2 Teknik *Passing* Sepakbola

Pemain yang memiliki keterampilan tinggi biasa mendominasi pada kondisi tertentu, pemain sepak bola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat, agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim, pemain harus mengasah keterampilan *passing*. *Passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola, *passing* yang baik pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan (Danny Mielke, 2004:19). Menurut Muhammad Ari Nurcahyo, (2013) *Passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar

sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Seperti halnya menendang, *passing* juga bisa dilakukan dengan kaki bagian luar dan bagian dalam atau bisa dengan kepala, dada". *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada penerima bola dari *passing* teman juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan.

Permainan sepak bola, *passing* bola merupakan kemampuan teknik perseorangan yang setiap pemain harus menguasainya. Mengumpan bola harus disertai dengan kemampuan membebaskan diri dari hadangan lawan, melindungi bola sambil melakukan gerakan lari serta gerakan maju dan tipuan, namun bola tetap dalam penguasaannya. Jumlah penguasaan bola yang ditandai dengan banyaknya jumlah *passing* dalam La Liga Spanyol musim 2008/2009 berkorelasi positif dalam memenangkan pertandingan. Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim. Hal ini berarti bahwa akurasi *passing* sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim tersebut Cristian Collet, (2012).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah teknik mengumpan seefektif mungkin dengan organ tubuh yang ideal untuk berkenaan dengan bola kepada rekan tim pada tempat yang kosong dari pengawalan lawan dan apabila pemain yang telah melakukan *passing* harus menempatkan diri atau mencari ruang kosong untuk menerima *passing* kembali. Menurut Timo Scheunemann, (2005: 31) memiliki *passing* yang akurat adalah

harga mati bagi seorang pemain sepak bola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya.

Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi *passing* bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepak bola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Joseph, A.Luxbacher, 2004: 11).

Sebagian pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk mengusainya dengan latihan yang baik dan benar. Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Menurut Danny Mielke, (2007: 20-24) mengatakan ada beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepak bola, terdiri atas beberapa teknik seperti:

1. *passing* menggunakan kaki bagian dalam.
2. *passing* menggunakan punggung sepatu.
3. *passing* menggunakan drop pass.
4. *passing* dengan lari overlap.
5. *passing* dengan give and go.

Kaki bagian dalam merupakan kaki yang mempunyai bagian permukaan yang luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan control

bola yang lebih baik. Gerakan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dilakukan:

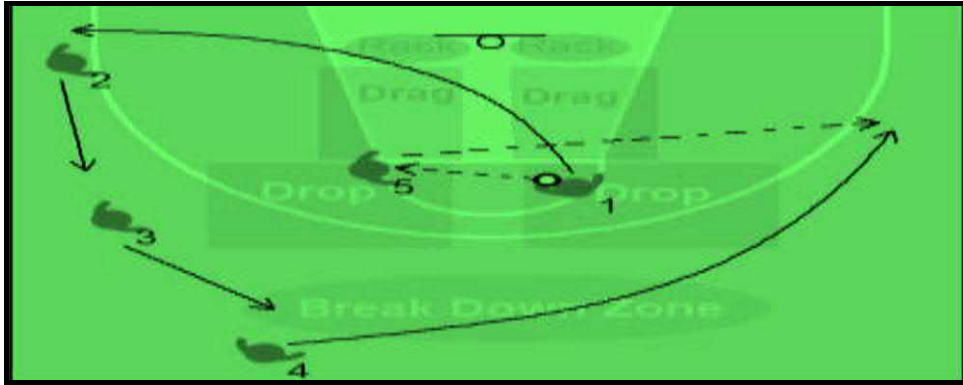
- 1) posisikan tubuh agar sebidang dengan arah *passing* yang dituju.
- 2) tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
- 3) sentuh bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Keterampilan *passing* menggunakan punggung sepatu bertujuan untuk melakukan *passing* di lapangan pada jarak yang lebih jauh atau umpan lambung.

Gerakan *passing* menggunakan punggung sepatu dilakukan:

1. Tendang bola pada bagian bawah untuk memberikan angkatan yang cukup.
2. Memiringkan tubuh ke belakang saat menyentuh bola.
3. Letakkan dengan kuat kaki yang digunakan sebagai tumpuan sedikit didepan bola dan sedikit menyamping.
4. Rentangkan tangan untuk mendapatkan keseimbangan.

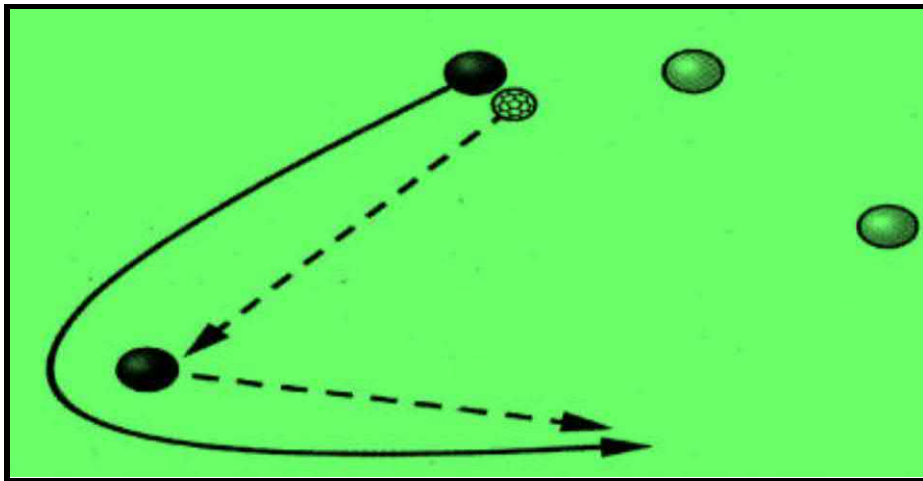
Passing menggunakan drop pass yaitu *passing* yang tidak selalu di arahkan menuju ke gawang. *Passing* yang diberikan kepada teman satu tim dibelakang. *Passing* drop pass sangat menguntungkan, karena dapat menciptakan ruang dan juga mengelabui penjagaan lawan. Drop pass digunakan pada situasi pertandingan ketika pemain yang menyerang menghadapi beberapa lawan.



Gambar 2.1 *Passing* menggunakan Drop Pass

Danny Mielke, (2007:22)

Passing menggunakan gerakan lari overlap digunakan untuk menciptakan ruang. Gerakan lari overlap, pemain penyerang memberikan umpan ke teman satu tim, pemain penyerang berlari mengikuti garis lengkung melewati penerima *passing* dan berada di depan untuk menerima bola kembali.

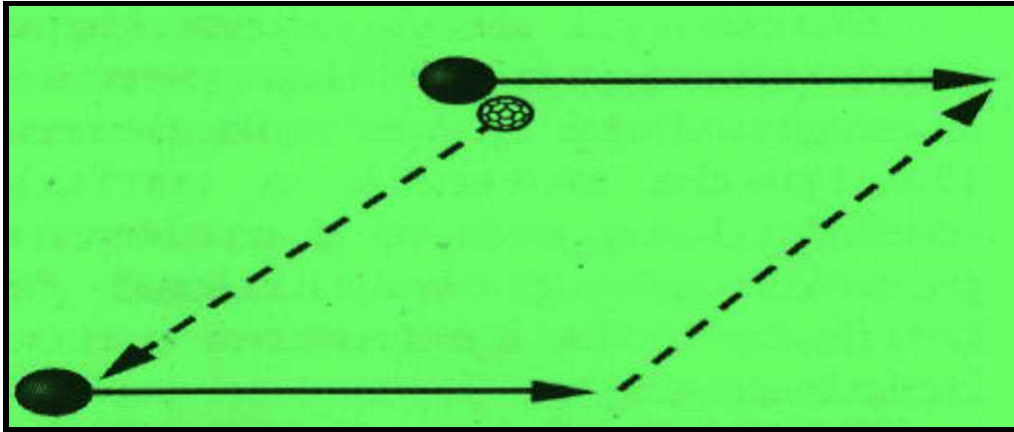


Gambar 2.2 *Passing* Menggunakan Gerakan Lari Overlap

Danny Mielke, (2007:23)

Passing give and go merupakan peluang bagi seorang pemain untuk melakukan *passing* kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari ke depan. Pemain yang menerima *passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain

pertama, pada saat bersama-sama maju ke daerah lain di lapangan. Membentuk sudut 45 derajat.



Gambar 2.3 *Passing Give and Go*

Danny Mielke, (2007:24)

Menurut Joseph A. Lauxbacher, (2004:12-13) gerakan mengoper bola di atas permukaan lapangan dibedakan menjadi tiga yaitu *inside of the foot* (dengan bagian samping dalam kaki), *outside of the foot* (dengan bagian samping luar kaki) dan *instep* (dengan kura-kura kaki). *Inside of the foot* adalah keterampilan pengoperan bola biasanya disebut dengan *push pass* (operan dorong), teknik

pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 meter. *Outside of the foot*, mengoperkan bola secara diagonal ke arah kanan atau kiri, teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 10 meter. *Instep*, operan bola instep untuk menggerakkan bola pada jarak 25 meter atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola.

Penelitian ini menggunakan *passing* dengan bagian dalam kaki (*inside-of-the-foot*). Keterampilan *passing* bola yang paling besar adalah *push pass*

(operan dorongan) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Cara pelaksanaannya cukup sederhana. Kaki yang menahan keseimbangan tubuh, yang tidak digunakan untuk menendang diletakkan di samping bola dan arahkan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari kaki ke atas menjauh dari garis tengah tubuh. Bola yang ditendang adalah bagian tengah dan ditendang dengan bagian dalam kaki. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut (Joseph, A. Luxbacher, 2004: 12).

2.1.3 *Passing* Bawah Sepakbola

Passing bola bawah merupakan teknik dasar menendang bola menyusur tanah yang berperan penting dalam permainan sepakbola. *Passing* bawah dalam permainan sepakbola pada umumnya digunakan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya. Clive Giford (2005:14) menyatakan, "Mengumpan adalah keterampilan penting untuk dikuasai. Umpan menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan". Menurut Zoudha (2009) bahwa, "*Passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola". Sedangkan Danny Mielke (2007:19) menyatakan: Sepakbola sejatinya adalah permainan tim.

pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain sepakbola

harus mengasah keterampilan *passing*. Menendang dengan kaki bagian dalam, teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek yang diperlukan akurasi dan kecepatan supaya lawan tidak merebut bola. Hal ini diperlukan kontrol diri dan kontrol bola yang baik. Kemampuan *passing* bawah dalam permainan sepakbola harus didukung kemampuan mengontrol bola yang baik. Karena kemampuan *passing* bawah selalu berkaitan dengan teknik mengontrol bola. Kemampuan seorang pemain sepakbola melakukan *passing* dengan cermat dan kontrol bola yang baik sangat efektif untuk membangun kerjasama tim yang kompak serta lebih efisien.

Andri Riyanto (2011) menyatakan, “Mengumpan dan menerima bola yang terpenting dari sepakbola. Siapa tidak bisa *passing*, ia tidak bisa bermain sepakbola”. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang-ulang, sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa teknik dasar *passing* sangat penting dalam sepakbola.

2.1.4 Teknik *Passing* Mendatar

Passing bola bawah dalam permainan sepakbola memiliki kontribusi besar dalam usaha menjalin kerjasama tim yang kompak. Pada dasarnya untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka setiap pemain sepakbola harus mampu menggunakan bagian-bagian kaki untuk melakukan *passing* dengan baik dan benar. Clive Gifford (2005:15) menyatakan, “Teknik *passing*

bola bawah sepakbola sebagai berikut: 1) letakkan bola di depanmu, di samping kaki yang digunakan sebagai tumpuan. 2) ayunkan kakimu dan doronglah dibagian tengah bola dengan bagian dalam kakimu dan 3) ikuti gerakan secara perlahan, pandanglah bola saat kamu mengumpannya”. Berikut adalah gambaran bagaimana cara melakukan *passing* yang benar :



Gambar 2..4 Gerakan *Passing* Bawah Sepakbola dengan Kaki Bagian Dalam

2.1.5 Hakikat *Passing* Mendatar (*accuracyof short-pass*)

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. Akurasi *Passing* adalah kemampuan dalam menempatkan/mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan (Soedjono 1983:30). *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai tehnik ini maka akan mempermudah teman kita dalam menerima bola. Selanjutnya hal yang mempengaruhi akurasi adalah: (1) koordinasi tinggi yang berarti akurasi tinggi, (2) besar dan kecilnya sasaran, (3) ketajaman indera dan pengaturan syaraf, (4) jauh dan dekatnya bidang sasaran, (5) penguasaan tehnik yang benar, (6) cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan, (7) *feeling* anak latih dan ketelitian, (8) kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Latihan akurasi biasanya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: (a) harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, (b) kecermatan/ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), (c) waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, (d) adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

2.1.6 Hakikat *Small Side Games*

a. Pengertian *Small Side Games*

Menurut Goodman (2004:5) *small side games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya yaitu 11 lawan 11 . Permainan dengan 3 lawan 3, 4 lawan 3 dan 4 lawan 4 adalah contoh permainan *small side games*“. (*Small-sided games Manual* : 2004).

Ada beberapa keuntungan yang di dapat dengan menggunakan latihan (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).

Ada berbagai macam *skill* yang harus dimiliki seorang pesepakbola. Tanpa *skill* yang dimiliki pemain, pertandingan menjadi kurang menarik. Dari uraian pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat latihan menggunakan *small side games* dan *passing* kelompok mengubah posisi salah

satunya dapat meningkatkan *skill* atau keterampilan bermain sepak bola yaitu ketepatan (*accuration*) *passing* terutama *passing* mendatar .

b. *Passing* kelompok mengubah posisi



Gambar 2.5 *passing* kelompok mengubah posisi

(Clive Gifford ;23)

Konsep latihan berkelompok, membentuk sebuah lingkaran besar sesuai jumlah kelompok. Permainan dengan satu bola, dimana pemain yang membawa bola pertama *passing* ke teman lain, kemudian pemain pertama mengubah posisi sesuai bola yang di *passing* ke rekannya. Arah *passing* variatif sesuai keinginan pemain. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada.

Passing menurut Danny Mielke, (2007:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. *Passing* yang baik seorang pemain bisa berlari

ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

Latihan teknik kelompok, membentuk sebuah lingkaran besar sesuai jumlah kelompok. Permainan dengan satu bola, dimana pemain yang membawa bola pertama passing ke teman lain, kemudian pemain pertama mengubah posisi sesuai bola yang di passing ke rekannya. Arah passing variatif sesuai keinginan pemain. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan passing yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Model latihan ini akan semakin membuat anak latih selalu termotivasi dalam melakukan passing, sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal, pada latihan permainan ini melakukan passing tidak ditentukan arahnya, melainkan keinginan pemain saat mengarahkan bola ke rekannya di dalam lingkaran kelompok, sehingga latihan ini memiliki kelebihan koordinasi antara mata dan kaki yang baik dan memiliki akurasi passing yang baik dengan arah passing yang berubah-ubah. Berdasarkan analisis di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan passing kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing*.

2.1.7 Hakikat Latihan

a) Pengertian latihan

Menurut Harsono (1988:101) training sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Definisi latihan olahraga adalah suatu proses yang direncanakan yang mengembangkan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, tindakan-tindakan organisasional yang sesuai dengan maksud dan tujuan. Maksudnya latihan

adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain provide waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi.

b) Ruang Lingkup Latihan

Menurut (Bompa, 1994) latihan bukan merupakan hal yang baru atau ditemukan pada jaman sekarang ini. Latihan sudah ada sejak jaman Mesir purba dan Yunani, dimana orang-orang berlatih secara sistematis dalam usaha untuk mencapai tujuan militer maupun olimpik.

c) Tujuan Latihan

Menurut (Rubianto Hadi, 2007:51-52) mengatakan tujuan melakukan latihan olahraga adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kesegaran jasmani. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintnance*)

Bentuk spesifikasi ini adalah latihan dengan *small side games* dan *passing* kelompok menubah posisi tujuannya untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya terhadap ketepatan *passing* mendatar pemain SSB Porma Kudus.

2.2 Kerangka Berfikir

Akurasi *passing* tidak dapat langsung dikuasai dengan sempurna dalam waktu yang singkat, tetapi membutuhkan waktu yang cukup untuk menjadi sempurna. Metode yang digunakan untuk meningkatkan kualitas *passing* terutama *passing* mendatar pada usia dini lebih tepat menggunakan bentuk bentuk latihan yang menyerupai permainan. Hal ini dimaksudkan agar pemain

tidak cepat merasa bosan dan terbebani dengan program latihan yang telah dibuat.

2.2.1. Pengaruh latihan *small side games* terhadap akurasi *passing* mendatar

Menurut Goodman (2004:5) *small side games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya yaitu 11 lawan 11 . Permainan dengan 3 lawan 3, 4 lawan 3 dan 4 lawan 4 adalah contoh permainan *small side games*“.Dalam tahapan ini terdapat 3 variasi latihan, 3 lawan 3 dengan melakukan passing sebanyak mungkin dengan waktu terbatas, 4 lawan 4 dengan melakukan passing sebanyak mungkin dengan waktu terbatas dan lawan yang semakin banyak, 5 lawan 5 dengan melakukan passing sebanyak mungkin dengan waktu terbatas dan lawan yang lebih banyak, setiap pemain akan melakukan banyak passing mendatar dan frekuesinya lebih banyak, dimana setiap 3 menit mempunyai rintangan berbeda dan pemain akan melakukan passing dengan intensitas yang tinggi. Setiap pelaksanaan latihan, waktu hanya 3 menit dan pemain selalu diberi arahan agar setiap pemain mampu mengevaluasi dan memperbaiki kemampuan passing mendatar.

Kelebihan latihan *small side games* ini adalah para pemain mampu berfikir dengan cepat, mengamati situasi yang ada dalam permainan, melatih kontrol bola, serta merubah arah bola dengan cepat. Sedangkan Kekurangannya yaitu para pemain akan mudah mengalami kelelahan.

2.2.2 Pengaruh latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *passing* mentadar

Latihan berkelompok, membentuk sebuah lingkaran besar sesuai jumlah kelompok. Permainan dengan satu bola, dimana pemain yang membawa bola

pertama *passing* ke teman lain, kemudian pemain pertama mengubah posisi sesuai bola yang di *passing* ke rekannya. Arah *passing* variatif sesuai keinginan pemain. Passing menurut Danny Mielke, (2007:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. Model latihan ini diharapkan semakin membuat anak terlatih selalu termotivasi dalam melakukan *passing*, sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal, pada latihan permainan ini melakukan *passing* tidak ditentukan arahnya, melainkan keinginan pemain saat mengarahkan bola ke rekannya di dalam lingkaran kelompok.

Kelebihan dalam latihan ini adalah koordinasi antara mata dan kaki yang baik dan memiliki akurasi *passing* yang baik dengan arah *passing* yang berubah-ubah, kelemahan dalam melakukan latihan ini yaitu terkilir adalah hal yang sering dijumpai ketika pemain menjalankan latihan ini. Pada latihan ini pemain dituntut untuk melakukan pemanasan yang cukup guna mengurangi resiko cedera.

2.2.3 Perbedaan metode latihan *small side games* dan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *passing* mendatar

Pada penelitian perbedaan pengaruh metode latihan *small side games* dan *passing* kelompok mengubah posisi peneliti berasumsi bahwa latihan *small side games* lebih efektif dan optimal untuk melatih kemampuan akurasi *passing* mendatar. Karena pada latihan ini menekankan pada penguasaan teknik *passing* bola bawah sepakbola yang benar serta harus lebih fokus terhadap target sasaran yang mengalami perubahan secara bertahap semakin sulit sehingga secara tidak langsung pemain sudah melakukan gerakan berulang-ulang secara otomatis untuk melewati rintangan. Maka latihan *small side games* lebih berpengaruh dalam meningkatkan akurasi *passing* mendatar daripada latihan

metode latihan *passing* kelompok mengubah posisi merupakan model latihan yang bisa dikemas menggunakan beberapa macam jenis latihan seperti latihan kompas, kucing-kucingan. Pada metode latihan *passing* kelompok mengubah posisi kunci aspek penekanannya yaitu terletak di konsentrasi pemain pada posisi teman yang akan diberi bola.

Kedua latihan tersebut mempunyai perbedaan perlakuan serta mempunyai kelebihan dan kelemahan masing-masing. Latihan metode *passing* kelompok mengubah posisi dapat koordinasi antara mata dan kaki yang baik dan memiliki akurasi *passing* yang baik dengan arah *passing* yang berubah-ubah.

2.3 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *small side games* terhadap akurasi *passing* mendatar.
2. Ada pengaruh latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *passing* mendatar.
3. Latihan *small side games* lebih baik dibandingkan latihan metode latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *passing* mendatar.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

- 1) Latihan *small side games* berpengaruh terhadap peningkatan hasil akurasi *passing* mendatar pada siswa SSB Porma Kudus KU-13 tahun 2018.
- 2) Latihan *passing* kelompok mengubah posisi berpengaruh terhadap peningkatan hasil akurasi *passing* mendatar pada siswa SSB Porma Kudus KU-13 tahun 2018.
- 3) Latihan *small side games* dengan *passing* kelompok mengubah posisi sama baiknya dalam meningkatkan hasil akurasi *passing* mendatar pada siswa SSB Porma Kudus KU-13 tahun 2018.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Sebaiknya untuk meningkatkan hasil akurasi *passing* mendatar, pelatih memilih latihan *small side games*, mengingat latihan ini selain menghasilkan peningkatan Hasil akurasi *passing* mendatar yang lebih tinggi, latihan *small side games* juga relative lebih mudah untuk dilakuan dibandingkan dengan latihan *passing* kelompok mengubah posisi.
- 2) Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya tidak hanya meneliti jenis latihan saja dalam meningkatkan hasil akurasi *passing* mendatar, tetapi juga meneliti

variabel lain yang diduga mempengaruhi hasil akurasi *passing* mendatar seperti waktu latihan dan kebiasaan merokok.

- 3) Untuk SSB Porma Kudus sebaiknya menggunakan metode lain untuk meningkatkan akurasi *passing* salah satunya adalah latihan *small side games* dan latihan *passing* kelompok mengubah posisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. (1994). *Power Training For Sport*. Canada: Mocaic Press.
- Clive Gifford. (2003). *Sepak Bola Panduan Yang Lengkap Untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta: Erlangga.
- Danny Meilke. (2007). *Dasar - Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Densusnadi. (2010, agustus 24). *teknik dasar permainan sepakbola*. Retrieved february 15, 2018, from densusnadi.wordpress.com:
<https://densusnadi.wordpress.com/2010/08/24/teknik-dasar-permainan-sepak-bola/>
- FIFA. (2010). *Laws of The Game*. Jakarta: PSSI.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Dara Press.
- Rubianto Hadi. (2007). *Ilmu Keplatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Subagyo Irianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sucipto, dkk. (2000). *sepakbola Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000*.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV.Afabeta.
- Suharsimi,Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta.
- Sukatamsi. (1988). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Tenang, J. D. (2007). *Jurus Pintar Main Bola*. Bandung: PT.Nizam Bunaya Kreative.