PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA PADA SSB PUTRA WELAHAN DI KECAMATAN WELAHAN, KABUPATEN JEPARA

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 untuk
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Denny safarrudin

6101415123

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019

ABSTRAK

Denny Safarrudin. 2019**. PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA PADA SSB PUTRA WELAHAN DI KECAMATAN WELAHAN KABUPATEN JEPARA**. SKRIPSI. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang. Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Small* Sided Games, Teknik Dasar Sepak Bola, SSB Putra Welahan

Penelitian ini dilatar belakangi oleh anak-anak SSB Putra Welahan Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara. Dilihat dari aktivitas latihan maupun pertandingan SSB Putra Welahan ini cukup bagus dalam bermain tapi hanya saja masih memiliki kekurangan dalam menguasai teknik dasar, sering terjadinya kesalahan *passing* kepada teman sendiri, sering terjadinya kontrol yang kurang benar, dan sering menggiring bola (*Dribbling*) mengenai lawan atau kehilangan bola saat menggiring bola. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola pada anak-anak SSB Putra Welahan di Welahan, Kabupaten Jepara.

Metode penelitian ini merupakan eksperimen, *one group pretest-posttest design* dengan *treatment*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 anak yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes menggunakan *dribbling* validitas 0,611 dan reliabilitas 0,745 untuk *passing & stoping* validitas 0,749 dan reliabilitas 0,816. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t pada taraf signifikansi 5% atau 0.05.

Hasil Penelitian ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan *small sided games* terhadap keterampilan *dribble, passing* dan *control* pada SSB Putra Welahan, Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara. Apabila dilihat dari rerata *Pre test dribble* sebesar 42,73 dan *post test dribble* sebesar 39,48. Sedangkan untuk nilai rerata *pre test passing dan control* 12,05 dan *post test* 13,45, hal ini menunjukan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa "Terapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap keteramilan teknik dasar sepak bola *dribble*, *passing* dan *control* anak-anak SSB Putra Welahan". Saran yang dapat peneliti berikan yaitu bagi pelatih bisa menggunakan metode *latihan small sided* mengingat metode latihan ini baik untuk meningkatkan teknik dasar sepak bola, pelatih dapat memilih alternatif latihan *small sided games* ketika pemain mulai merasa jenuh dan bosan saat latihan, karena kurangnya model dan variasi pada saat latihan, bagi atlet diharapkan agar lebih aktif dalam latihan serta menjaga keajegan semangat latihan, sehingga keterampilan bermain sepak bola tetap terjaga bahkan meningkat, bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama	: Denny Safarrudin
NIM	: 6101415123
Jurusan/Prodi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan rekreasi, S1
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Pada SSB Putra Welahan Di Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian didalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 20 September 2019
Yang menyatakan

METERAI TEMPEL
TGL. 20
FFEAFF943554278
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Denny Safarrudin
NIM. 6101415123

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang dilaksanakan Universitas Negeri Semarang pada.

Hari : Jumat

Tanggal : 20 September

Mengetahui, Ketua Jurusan PJKR	Menyetujui, Dosen Pembimbing
Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd NIP. 197002231995122001	Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd NIP. 198803182014041001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Denny Safarrudin NIM 6101415123. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan Judul Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Pada SSB Putra Welahan Di Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara telah dipertahankan dihadapan Sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, Tanggal 11 Oktober 2019

Panitia Ujian :

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320 198403 2 001

Sekertaris

PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.
NIP. 19651020 199103 1 002

Dewan Penguji

1. Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd. (Penguji I) _____
   NIP. 19610903 198803 1 002

2. Mohamad Annas, S.Pd, M.Pd. (Penguji II) _____
   NIP. 19751105 200501 1 002

3. Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd (Penguji III) _____
   NIP. 19880318 201404 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. Kalau ingin melakukan perubahan jangan tunduk terhadap kenyataan, asalkan kau yakin di jalan yang benar maka lanjutkan. (Gusdur)
2. Bekerja keras. Lakukan yang terbaik. Simpan kata-katamu, jangan terlalu sombong. Percaya kepada Tuhan. Jangan takut dan jangan pernah lupakan teman. (Harry S. Truman)

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Laidi, Ibu Masmah dan Kakak yang senantiasa memberikan semangat dan doa sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dosen-dosen PJKR UNNES yang selalu membimbing
3. Sahabat dan teman-teman PJKR UNNES
4. Almamater UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Pada SSB Putra Welahan Di Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara". Dengan demikian juga penulis dapat menyelesaikan studi program Sarjana, di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis mengucapkan terima kasih yang tiada hentinya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pentunjuk, bimbingan dan dorongan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR FIK UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. PJKR 2015.
7. Bapak dan ibu yang selalu memberikan doa serta memotivasi penulis untuk meyelesaikan skripsi.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang Bapak, Ibu serta Saudara berikan mendapat pahala yang berlimpah dari Allah SWT.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, 20 September 2019
Penulis

Denny Safarrudin
6101415123

DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN JUDUL i

ABSTRAK ii

PERNYATAAN iii

HALAMAN PERSETUJUAN iv

HALAMAN PENGESAHAN v

MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Identifikasi Masalah 8

1.3 Pembatasan Masalah 8

1.4 Rumusan Masalah 8

1.5 Tujuan Penelitian 9

1.6 Manfaat Penelitian 9

BAB II KAJIAN PUSTAKA
V

2.1 Landasan Teori, Kerangka Berfikir, dan Hipotesis 10

2.1.1 Latihan 10

2.1.2 *Small Sided Games* 13

2.1.3 Manfaat *Small Sided Games* 15

2.1.4 Modifikasi Bentuk Latihan *Small Sided Games* 15

2.1.5 Keterampilan 17

2.1.6 Permainan Sepak Bola 19

2.1.7 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola 21

2.1.8 Hakikat SSB 37
2.1.9 Penelitian Relevan 39
2.2 Kerangka Berfikir 41
2.3 Hipotesis 42
BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 43
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian 44
3.2.1 Variabel Bebas 44
3.2.2 Variabel Terikat 44
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel 44
3.3.1 Populasi Penelitian 44
3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel 45
3.4 Teknik Pengumpulan Data 46
3.5 Instrumen Penelitian 47
3.6 Teknik Analisis Data 51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 54
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian 54
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis 61
4.1.3 Hasil Analisis Data 63
4.2 Pembahasan 64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 66
5.2 Saran 66
DAFTAR PUSTAKA 67
LAMPIRAN 70

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Populasi Penelitian…..... 45

3.2 Sampel Penelitian…..... 46

3.3 Penilaian Waktu Patokan *Dribble*.....…..... 51

3.4 Penilaian Angka Patokan *Passing* dan *Control*..... 52

4.1 Deskripsi Data..... 54

4.2 *Pre test Dribble*…..... 56

4.3 Distribusi Frekuensi Data *Pre test dribble*..... 56

4.4 *Pre test passing* dan *control*.....…..... 57

4.5 Distribusi Frekuensi Data *Pre test passing* dan *control*.....
57

4.6 *Post test Dribble*..... 58

4.7 Distribusi Frekuensi Data *Post test* dribble..... 58

4.8 *Post test passing* dan *control*..... 59

4.9 Distribusi Frekuensi Data *Post test passing* dan *control*..... 59

4.10 Distribusi Frekuensi Data *Pre test* dan Data *Post test Dribbel*..... 60

4.11 Distribusi Frekuensi Data *Pre test* dan Data *Post test Passing* dan
Control…..... 60

4.12 Uji Normalitas..... 61

4.13 Uji Homogenitas..... 62

4.14 Uji Hipotesis..... 63

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Teknik Menggiring Bola dengan Kontrol yang Rapat……..... 23

2.2 Teknik Menggiring Bola dengan Cepat…….....24

2.3 Teknik Mengoper dengan Bagian Dalam Kaki..... 25

2.4 Teknik Mengoper dengan Bagian Samping Luar Kaki..... 26

2.5 Teknik Mengoper dengan Kura-Kura Kaki..... 27

2.6. Teknik Mengoper Bola Bawah..... 28

2.7 Teknik Mengoper Bola Atas.……..... 29

2.8 Teknik Mengontrol Bola dengan Bagian Dalam Kaki.……..... 31

2.9 Teknik Mengontrol Bola dengan Bagian Samping Luar Kaki…....…..... 32

2.10 Teknik Mengontrol Bola dengan Kura-Kura Kaki...……..... 33

2.11 Teknik Mengontrol Bola dengan Bagian Paha..... 34

2.12 Teknik Mengontrol Bola dengan Bagian Dada…..... 35

2.13 Teknik Mengontrol Bola dengan Bagian Kepala..... 36

3.1 Lapangan Tes Menggiring Bola..... 48

3.2 Tes Sepak dan Tahan Bola..... 50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Usulan Topik Skripsi……..... 72

2. Surat Usulan Penetapan Dosen Pembimbing…..... 73

3. Surat Izin Penelitian..... 74

4. Surat Telah Melaksanakan Penelitian……..... 75

5. Daftar Presensi Anak……..... 76

6. Biodata Penelitian…..... 77

7. Jadwal Kegiatan Penelitian..... 78

8. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian……..... 79

9. Penilaian Waktu Patokan *Dribble, Passing* dan *Control*..... 80

10. Data *Pre test Dribble*……..... 81

11. Data *Post Test Dribble*……..... 82

12. Data *Pre Test Passing* dan *Control*……..... 83

13. Data *Post Test Passing* dan *Control*……..... 84

14. Distribusi Frekuensi Data *Pre test* dan Data *Post test Dribbel*..... 85

15. Distribusi Frekuensi Data *Pre test* dan Data *Post test Passing* dan *Control*..... 86

16. Uji Normalitas, Homogenitas, hipotesis..... 87

17. Program Latihan..... 88

18. Dokumentasi Penelitian..... 110

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepak bola modern yang sangat digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepak bola. Permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

Meningkatkan prestasi sepak bola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat, dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian sepak bola diantaranya adalah faktor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepak bola. Oleh karena itu, pemain yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan, pemain harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat dan pemain harus memahami teknik permainan individu, kelompok

dan beregu, kemampuan kita untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan kita di lapangan (Abdul Rohim, 2008 :2). Olahraga ini menjadi sangat popular bahkan telah menjadi *lifestyle* bagi beberapa kalangan. Sepak bola berkembang begitu pesat. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola tiap tahunya. Daya tarik dari permainan ini terletak pada kealamian permainan. Sepak bola adalah suatu permainan yang menantang secara fisik maupun mental. Untuk memberikan bayangan tentang popularitas sepak bola lebih dari 2 milliyar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan Brasil mengalahkan Itali pada final *World Cup* 1994 (Josep. A Luxbacher, 2011: 1).

Perkembangan sepak bola di Indonesia semakin pesat di penjuru kota sampai pelosok desa, sangat mudah menemukan orang bermain sepak bola, bahkan sepak bola tidak hanya dimainkan oleh kaum laki-laki, tetapi wanita juga memainkan permainan itu dan seiring perkembangannya, sepak bola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi. Menurut Andi Cipta Nugraha (2013: 20) menjelaskan bahwa sepak bola merupakan olaharaga yang paling digemari oleh sebagian masyarakatnya. Dapat dikatakan, Indonesia dikenal sebagai penggemar sepak bola paling fanatik. Di Indonesia, badan yang menangani sepak bola adalah Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI ini berdiri pada 19 April 1930 di Yogyakarta. Pada awal berdirinya, PSSI sendiri adalah singkatan dari Persatoean Sepak raga Seloeroeh Indonesia. Kemudian dalam kongres PSSI di Solo tahun 1950, PSSI diubah menjadi Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia dan Ir. Soeratin Sosrosoegondo tercatat sebagai ketua umum pertama.

permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Untuk pencapain prestasi yang tinggi hanya dapat diraih dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih di sini sangat penting. Sepak bola merupakan olahraga permainan beregu yang menuntut kerja sama tim. Jadi, keberhasilan satu tim tidak hanya ditentukan oleh satu pemain saja, akan tetapi tergantung dari kerja sama pemain dalam satu kesebelasan.

Dalam permainan sepak bola teknik dasar sangat penting untuk permainan sepak bola yang baik karena teknik dasar adalah pondasi awal untuk seseorang bermain sepak bola, ada beberapa yang teknik yang paling dasar untuk di kuasai yaitu *Dribble*, *passing* dan *control*. Sependapat dengan Tarju dan Ribut Wahidi (2017: 2) yang menjelaskan bahwa teknik yang harus dikuasai untuk bermain sepak bola diantaranya: teknik meyundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan menendang bola.

Dimasa ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Untuk pencapain prestasi yang tinggi hanya dapat diraih dengan latihan- latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih di sini sangat penting. Latihan adalah suatu metode perubahan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dengan secara bertahap melalui program-program yang di rencanakan dan terstruktur. Dalam hal ini metode latihan sepak bola juga berkembang dengan bermacam-macam bentuk latihan untuk menjadikan tim mereka menjadi yang terbaik, salah satunya metode latihan *small sided games*.

Small Sided Games (SSG) adalah permainan sepak bola yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas setiap timnya dan dilapangan berukuran lebih kecil dari pada lapangan sepak bola pada umumnya. Selama permainan *small sided games* berlangsung, setiap pemain lebih sering bersentuhan langsung dengan bola, lebih banyak mengambil keputusan dan terlibat dalam situasi permainan karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain juga sedikit dari permainan sepak bola sebenarnya. *Small sided games* digunakan pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis pemain pada situasi yang nyata (Martin Sudaryoto, 2016 : 3).

Dalam permainan *small sided games* pemain lebih banyak menyentuh bola karna lapangan yang lebih kecil dan terbatas. *Small sided game* yang nantinya sangat membantu atlet bergerak dengan lincah dan cepat, sehingga kemampuan *dribbling, passing* dan *control* pemain dalam bermain sepak bola akan semakin meningkat. Tidak hanya pemain dewasa yang menggunakan latihan *small sided games*. Pemain muda juga menggunakan latihan *small sided games*. Di jaman yang sudah berkembang latihan *small sided games* juga digunakan oleh anak-anak usia dini.

Beberapa tahun terakhir, Sekolah Sepak bola (SSB) banyak berdiri di Indonesia. Mulai dari SSB yang profesional sampai dengan SSB yang hanya untuk memberikan pelatihan kepada anak-anak sekolah dasar. Keberadaan SSB diharapkan mampu mencetak pesepak bola yang berkualitas. Menurut Subagyo Irianto (2011 : 47) menyatakan bahwa Sekolah Sepak Bola (SSB) yaitu suatu tempat atau wadah pembinaan dasar. Pembinaan sejak awal menentukan masa depan prestasi sepak bola.

Puncak prestasi olahragawan umumnya dicapai sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8-10 tahun maka seseorang pemain sepak bola harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 7-18 tahun yang dapat dinamakan pembinaan pemain usia muda. Pembinaan usia muda dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu usia dini dengan pembagian usia dari 7-9 dan 10-12 tahun, usia remaja dengan pembagian usia dari 13-15 tahun dan 16 -18 tahun, di atas 18 tahun dianggap sudah dewasa.

Pembinaan pemain pada usia muda dari umur 9-18 tahun dengan melaksanakan kompetisi yang teratur dan sistematis adalah landasan yang kuat yang harus di kerjakan dan ditata oleh PSSI selaku penanggung jawab pembinaan prestasi sepak bola di Indonesia. Prestasi yang menjadi tujuan pembinaan sampai kapanpun tidak akan tercapai sesuai harapan bila pemain usia muda yang dibina melalui Sekolah Sepak bola dan klub sepak bola kelompok umur remaja atau junior masih belum diperhatikan lebih serius. Sekolah sepakbola (SSB) dan klub sepak bola (Persatuan Sepakbola) yang dikelola dengan swadaya masyarakat dengan membina pemain usia 7-18 tahun adalah potensi yang harus dikembangkan, dibina dengan profesional hingga menjadi modal yang kuat menuju prestasi tim nasioanal Indonesia.

Populernya Sekolah Sepak Bola di berbagai daerah Indonesia termasuk di daerah Welahan, Kabupaten Jepara membuktikan bahwa masyarakat memiliki perhatian tinggi terhadap pembinaan sepak bola usia dini. Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian pada SSB Putra Welahan yang bertempat di Kecamatan Welahan, Kabupaten Jepara. SSB Putra Welahan adalah sekolah sepak bola yang di dirikan pada tahun 1998 yang memiliki tujuan untuk memberikan wadah pada anak-anak untuk menyalurkan hobinya dan berprestasi. SSB Putra Welahan

latihan 5 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Rabu, Jumat, Sabtu dan Minggu jam 15.00-17.00 SSB Putra Welahan sendiri memiliki beberapa anak dengan usia dimulai dari Usia11-17 Tahun dengan 3 pelatih dari berbagai kemampuan dalam melatih. SSB Putra Welahan telah mencapai prestasi yang cukup baik, diantaranya yaitu juara 1 Liga gocex 2018, juara 1 Mijen *Cup* di Semarang 2018, juara 1 Liga Gelora Bumi Kartini 2017. Disamping prestasi yang pernah di raih SSB Putra Welahan sering kali *Friendly Game* untuk mengasah mental dan skill dalam permainan sepak bola.

Menurut Anggita Yudha Pratama (2016/2017; 1) dijelaskan bahwa dalam upaya membina prestasi olahraga, maka pembinaan yang baik harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan untuk prestasi atlet kedepannya. Pencapaian prestasi dalam sepak bola membutuhkan sebuah pembinaan atau latihan yang terprogram dan sistematis. Banyak faktor yang mempengaruhi dan mempunyai andil dalam usaha pencapaian prestasi olahraga antara lain ditentukan oleh penguasaan teknik yang sempurna, berjalannya taktik, strategi yang benar dan daya tahan tubuh atau kebugaran. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai usia dewasa. Prestasi olahraga yang dicapai merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek usaha, di samping itu juga untuk mewujudkan prestasi olahraga memerlukan suatu proses yang relative lama diantaranya melalui "*training*" atau latihan. Prestasi yang diraih SSB Putra Welahan tidak lepas dari beberapa komponen yang ada di dalamnya. Komponen yang utama adalah kemampuan pelatih dalam memberi program latihan yang terstruktur, hal tersebut tidak lepas juga dari dukungan orang tua anak serta sarana dan prasarana yang ada di SSB

Putra Welahan tersebut. Dilihat dari berbagai latihan maupun pertandingan SSB Putra Welahan ini sudah lumayan bagus dalam bermain tapi hanya saja masih memiliki kekurangan dalam menguasai teknik dasar, sering terjadinya kesalahan *passing* kepada teman sendiri, sering terjadinya kontrol yang kurang benar, dan sering menggiring bola (*Dribbling*) mengenai lawan atau kehilangan bola saat menggiring bola.

Berdasarkan uraian masalah di atas, metode yang digunakan untuk mengatasinya dengan menggunakan latihan *small sided games*. Tujuannya agar anak-anak SSB Putra Welahan meningkat keterampilan bermain sepak bolanya, khususnya untuk keterampilan teknik dasar yaitu *passing*, *dribbling*, dan kontrol. Oleh karena itu, untuk membuktikannya, Peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **"PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA PADA SSB PUTRA WELAHAN DI KECAMATAN WELAHAN KABUPATEN JEPARA".**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, sepak bola adalah permainan kelompok atau tim yang menggunakan berbagai macam-macam teknik dasar, maka dapat di identifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Masih sering terjadi menggiring bola (*Dribbling)* mengenai lawan atau kehilangan bola saat menggiring bola.
2. Masih sering terjadi kesalahan mengoper bola (*passing)* kepada teman sendiri.
3. Masih sering terjadi menghentikan bola (*control*) yang kurang benar.
4. Masih menggunakan kepala bagian atas dalam menyudul bola (*heading*).
5. Masih belum benar dalam merampas bola (*teacling*).
6. Masih banyak yang melempar bola (*throwin*) dengan mengangkat kaki dan sambil melompat.
7. Masih belum menguasai teknik menjaga gawang (*goal keeping*)

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah. Dalam penelitian ini, peneliti hanya membahas mengenai "Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Teknik Dasar sepak Bola Pada SSB Putra Welahan Di Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara", Dengan pemilihan 3 teknik dasar yaitu *dribble*, *passing* dan *control*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Adakah

pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola pada SSB Putra Welahan di Welahan, Kabupaten Jepara ?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penilitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola pada SSB Putra Welahan di Welahan, Kabupaten Jepara.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini antara lain:

1.5.1 Dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat sebagai dasar pertimbangan dalam memilih metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bermain sepak bola.

1.5.2 Bagi perkembangan ilmu kepelatihan, dapat menambah referensi keilmuan khususnya pada disiplin ilmu yang dikaji dalam penelitian ini.

1.5.3 Bagi pelatih, bisa menggunakan metode latihan *small sided games* mengingat metode latihan ini baik untuk meningkatkan teknik dasar sepak bola.

1.5.4 Bagi atlet diharapkan agar lebih aktif dalam latihan serta menjaga keajegan semangat latihan, sehingga keterampilan bermain sepak bola tetap terjaga bahkan meningkat.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori, Kerangka Berfikir, dan Hipotesis

2.1.1 Latihan

Latihan sebaiknya dilakukan secara bertahap dari yang sederhana sampai yang rumit, termasuk pemanasan, aktivitas latihan utama, permainan dalam kelompok kecil, dan pendinginan (Tom Fleck dan Ron Quinn, 2007: 18). Menurut Apta Mylsidayu dalam Azi Faiz Ridlo dan Iman Saifulloh (2014 : 74) memaparkan bahwa latihan adalah suatu metode perubahan untuk menuju ke arah yang lebih baik guna meningkatkan kemampuan fungsional, kualitas fisik, peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak yang dilatih. Hal ini seperti Budiwanto dikutip Fahrial Amiq, dkk (2012:15) yang menjelaskan bahwa “latihan atau training adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang telah disusun secara sistematis, yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi secara maksimal, yang utama dalam menghadapi suatu pertandingan”. Jadi, latihan adalah hal utama untuk meningkatkan kemampuan seseorang atlet dengan program-program yang telah direncanakan secara terstruktur dengan baik.

2.1.1.2 Prinsip-prinsip latihan

Sukadiyanto dalam Fahrial Amiq, dkk (2011:14) Pada prinsip kesiapan, dosis latihan dan materi latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap pemain. Sebab kesiapan setiap pemain berbeda-beda

antara pemain satu dengan pemain lainnya meskipun memiliki usia yang relatif sama.

Menurut Bompa yang dikutip oleh Yusuf hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 131 – 140) menyatakan bahwa dalam setiap latihan cabang olahraga perlu diterapkan prinsip-prinsip dasar sebagai berikut:

1. Prinsip Beban Lebih

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan oleh atlit. Atlit harus selalu berusaha berlatih dengan beban yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan saat itu, artinya berlatih dengan beban yang berada di atas ambang rangsang. Kalau beban latihan terlalu ringan (di bawah ambang rangsang), walaupun latihan sampai lelah, berulang-ulang dengan waktu yang lama, peningkatan prestasi tidak akan mungkin tercapai.

2. Prinsip Perkembangan Multilateral

Prinsip perkembangan menyeluruh atau multilateral sebaiknya diterapkan pada atlit-atlit muda. Pada permulaan belajar mereka harus dilibatkan dalam beragam kegiatan agar dengan demikian mereka memiliki dasar-dasar yang kokoh untuk menunjang keterampilan spesialisasinya kelak. Oleh karena itu, berdasarkan teori tersebut, pelatih sebaiknya jangan terlalu cepat membatasi atlit dengan program latihan yang menjurus kepada perkembangan spesialisasi yang sempit pada masa terlampau dini. Prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interpedensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem tubuh manusia, antara komponen-komponen biomotorik, dan antara proses-proses faalih dengan psikologis.

3. Prinsip Intensitas Latihan

Perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlit dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, dimana pelatih secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (repetition), sertakadar intensitas dari repetisi tersebut.

4. Prinsip Kualitas Latihan

Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan itu tidak berbobot, bermutu, dan berkualitas. Orang bisa saja berlatih sampai habis napas dan tenaga, akan tetapi isi latihannya tidak bermutu. Latihan yang berkualitas adalah:

a) Apabila latihan dan drill-drillyang diberikan memang bener-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlit.

b) Apabila koreksi-koreksi yang tepat dan konstruktif sering diberikan.

c) Apabila pengawasan dilakukan oleh pelatihsampai ke detail gerakan, dan setiap kesalahan segera diperbaiki.

d) Apabila prinsip-prinsip overload diterapkan, dalam aspek fisik maupun mental.

5. Prinsip Berfikir Positif

Banyak atlit yang tidak mau atau tidak berani melakukan latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangnya. Padahal tubuh manusia biasanya mampu untuk memikul beban yang berat dari pada yang kita perkirakan.

6. Variasi Dalam Latihan

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

7. Prinsip Individualisasi

Latihan akan selalu merupakan suatu persoalan pribadi bagi setiap atlit dan tidak dapat begitu saja dipukul ratakan bagi semua atlit. Latihan harus direncanakan dan sesuai bagi setiap individu agar dengan demikian dapat menghasilkan hasilyang paling baik bagi setiap individu tersebut.

Seringkali suatu tim atau atlit tidak berlatih dengan sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak ada tujuan atau sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlit itu berlatih. Oleh karena itu, menetapkan sasaran latihan untuk atlet sangat penting.

8. Prinsip Perbaikan Kesalahan

Kalau atlit sering melakukan kesalahan gerak, maka pada waktu memperbaiki kesalahan tersebut, pelatih harus menekankan pada penyebab terjadinya kesalahan. Pelatih harus berusaha untuk secara cermat mencari dan menemukan sebab-sebab terjadinya kesalahan.

Dalam mempelajari dan menerapakan prinsip-prinsip latihan ini harus hati-hati, serta memerlukan ketelitian, ketepatan dalam menyusun dan melakasanakan program latihan. Proses latihan yang tidak benar seringkali mengakibatkan cedera. Sebaiknya latihan harus tetap mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan agar tidak terjadi kerugian bagi atlet maupun pelatih

2.1.2 *Small Sided Games*

Small Sided Games (SSG) adalah permainan sepak bola yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas setiap timnya dan dilapangan berukuran lebih kecil dari pada lapangan sepak bola pada umunya. Selama permainan *small sided games* berlangsung, setiap pemain lebih sering bersentuhan langsung dengan bola, lebih banyak mengambil keputusan dan terlibat dalam situasi permainan karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan

jumlah pemain juga sedikit dari permainan sepak bola sebenarnya. *Small sided games* digunakan pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis pemain pada situasi yang nyata (Martin Sudaryoto, 2016 : 3). *Small sided games* (SSG) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas dan di lapangan berukuran lebih kecil (Bondarev D.V, 2011: 115). Selama permainan *small sided games* berlangsung, setiap pemain dapat lebih sering kontak dengan bola dan terlibat dalam situasi permainan karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan sedikitnya jumlah peserta dari permainan sepak bola yang sebenarnya. *Small sided games* pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis dan kebugaran aerobik pemain. Kendala keterbatasan waktu yang tersedia untuk pelatihan kebugaran dalam olahraga tim seperti sepak bola dapat diatasi dengan mengoptimalkan metode pelatihan ini sebagai *stimulus* pengkondisian dan bagi pelatih dirasa sangat efektif (Hill-Haas dkk, 2009: 1). Penggunaan small sided games sebagai instrumen khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan taktis dan teknis pemain, meningkatkan spesifisitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai (Kelly dan Drust, 2009: 475).

Small sided games merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, untuk mereka dapat belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepak bola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian untuk bertugas (Toni Charles dan Stuart Rook, 2012: 105). Latihan *small sided games* yaitu latihan yang dimana dalam pelaksaannya semua sudah di modifikasi dari bentuk lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil, pemain yang lebih sedikit, cara bermain dan peraturan bermain.

2.1.3 Manfaat *Small Sided Games*

Small sided games dirancang untuk pemain bisa belajar dan berkembang, menampilkan keterampilan terbaiknya dalam permainan. Jika pemain semakin sering menjalani latihan *small side games*, pemahaman pemain terhadap pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusannya akan berkembang pesat. Menurut Ari Singgih Baskoro (2016: 4) menjelaskan bahwa latihan *small sided games* merupakan latihan yang tepat untuk mengembangkan para pemain muda, supaya bisa belajar dan berkembang. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dala situasi pertandingan yang sebenarnya.

Small sided games dapat memberikan manfaat bagi pemain yang sering melakukannya. Dengan small sided games aspek fisiologis, teknik, dan taktik pemain. Hal tersebut dikarenakan pengurangan lapangan permainan dan jumlah pemain yang membuat pemain lebih aktif dalam permainan.

2.1.4 Modifikiasi Bentuk Latihan *Small Sided Games*

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

1. Aturan Emas

Latihan *small sided games* memiliki banyak variasi yang memiliki tujuan dan sasaran yang berbeda. *Small sided games* dapat menciptakan situasi agar momen yang diinginkan terjadi terus-menerus dengan menggunakan aturan emas. Misal untuk meningkatkan *passing*, latihan dibatasi dengan aturan hanya dapat melakukan *passing* satu kali sentuh.

2. Jumlah Sentuhan

Misal dalam suatu latihan tujuan latihan adalah meningkatkan *passing*, maka jumlah sentuhan yang semakin sedikit membuat keterampilan *passing* semakin baik. Namun apabila jumlah sentuhan dalam latihan tidak dibatasi, maka latihan cenderung meningkatkan *dribbling* pemain.

3*. Man Marking*

Man marking dapat meningkatkan keterampilan 1 lawan 1, baik dalam menyerang maupun bertahan. Dengan *man marking*, tim yang menguasai bola (*possession*) dirangsang untuk melakukan *dribbling*, *passing*, dan pergerakan tanpa bola yang efektif. Karena dengan *pressing* yang ketat dan penjagaan 1 lawan 1 yang ketat pemain dituntut untuk memiliki teknik dan strategi nyang baik.

4. Membuat Zona Batas Khusus

Zona batas khusus digunakan untuk mendukung tujuan latihan. Misal latihan dengan target *cone*, tidak dapat efektif apabila disekitar area target tidak dibatasi dengan zona khusus. Saat terjadi penyerangan terdapat pemain yang selalu menjaga *cone* persis didekatnya.

5. Membuat Batasan Waktu

Memberi batasan waktu dalam *small sided games* baik untuk membiasakan pemain bermain dalam tekanan waktu. Secara taktik, memberi batasan waktu juga merangsang pemain melakukan *constructive play* dengan menyerang ke depan karena dengan waktu yang relative sempit pemain harus dapat mencetak angka.

6. Bek Pasif

Adanya bek pasif dalam latihan menjadikan latihan mendekati sesungguhnya. Latihan dilakukan dari yang sederhana ke yang komplek. Penggunakan bek pasif bertujuan agar pemain terbiasa dengan keadaan *pressing*. *Pressing* ringan dari bek pasif yang kemudian dilanjutkan dengan *pressing* sesungguhnya.

7. Memodifikasi Bentuk Areal Latihan

Bentuk areal *small sided games* sangat berpengaruh terhadap penciptaan repetisi momen tertentu. Memperbesar ruangan dapat mengurangi *pressure* pada pemain karena pemain dapat bermain dengan memaksimalkan lebar lapangan. Sebaliknya, mempersempit areal dapat meningkatkan *pressure* sehingga pemain dituntut untuk mempunyai *passing* dan *receiving* yang akurat.

Modifikiasi bentuk latihan *small sided games* dalam hal ini sangat penting karena variasi-variasi latihan sangat perlu dilakukan agar pemain tidak jenuh dan bosan pada saat latihan

2.1.5 Keterampilan

Menurut Singer dalam Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 16) keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan. Menurut Amung Ma’mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20-21) keterampilan dasar secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu :

a. Keterampilan Lokomotor

Keterampilan lokomotor adalah keterampilan untuk menggerakkan badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain, contohnya gerakan melangkah, lari, jalan, lompat dan loncat.

b. Keterampilan non Lokomotor

Keterampilan jenis non lokomotor adalah jenis keterampilan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi dan otot dalam keadaan badan tetap, statis, kaki tetap menumpu pada bidang tumpu atau tangan

berpegangan pada pegangan.Contohnya: berdiri tegak dengan satu kaki diangkat, keterampilan dasar ini termasuk keterampilan keseimbangan (balance).

c. Keterampilan Manipulatif

Keterampilan manipulatif adalah keterampilan anggota badan, tangan atau kaki untuk mengontrol bola. Contohnya: menyepak bola dengan kaki. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan diartikan sebagai kemampuan atau kompetisi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan yang didapat melalui proses belajar. Keterampilan-keterampilan yang berfaedah yang menunjukan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan efektif dan efisien**.**

Keterampilan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif adalah gerak dasar yang harus di kuasai dengan baik untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang melibatkan seluruh bagian tubuh. Keterampilan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif yang baik akan menghasilkan gerakan yang baik untuk melakukan aktivitas yang membutuhkan gerakan yang lebih banyak seperti halnya berkerja, oalahraga dan sebagainya. Jika gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif kurang baik maka seseorang akan susah menjalani aktivitas sehari-hari contohnya berkerja, olahraga dan aktivitas lainnya.

Keterampilan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam permainan sepak bola sangat banyak dilakukan karena melibatkan hampir semua bagian tubuh. Tanpa Keterampilan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif yang baik, pemain tidak akan menguasai teknik-teknik dasar dengan baik dan tidak akan bermain sepak bola dengan baik.

2.1.6 Permainan sepak bola

Sepak bola Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat dan kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu, kemampuan kita untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan kita di lapangan (Abdul Rohim, 2008 :2). “Sepak bola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang” (Sucipto dkk, 2000: 7). Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk mencetak gol ke gawang sendiri sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola paling banyak ke gawang lawannya, dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri. Menurut Sucipto dkk, (2000: 8), tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepak bola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepak bola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*socialinteraction*) dan pendidikan moral (moral education).

Sepak bola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto dkk, 2000: 7). Sepak bola dimainkan pada lapangan lebih besar dari olahraga lainnya. Peraturan pemain mencakup periode waktu dua kali 45 menit, tanpa time-out dan pergantian pemain terbetas. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim mempertahankan gawang mereka masin-masing dari serangan lawan yang ingin menjebol gawangnya. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawangnya agar tidak kejebolan. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol dengan tangannya di dalam daerah pinalti yaitu daerah yang berukuran lebar 44 *yard* dan 18 *yard* pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan mereka untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai atau kepala untuk mengontrol bola. Gol diciptakan dengan menendang atau menyundul bola ke dalam gawang lawan. Setiap gol dihitung dengan skor satu, dan tim yang paling banyak menjebol gawang lawan akan memenangkan permainan (Josep. A Luxbacher, 2011: 2).

Menurut Centhini dan Russel dalam Fahrial Amiq, dkk (2009 : 1) menjelaskan bahwa sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki daya pikat tersendiri bagi masyarakat Indonesia dibandingkan olahraga lainnya. Sebagian besar penduduk Indonesia pasti pernah bermain sepak bola mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Sepak bola dimainkan dua regu yang berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Menurut Ahmad Nasution (2018: 1) mengatakan bahwa sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepak

bola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Tujuan daripada masing-masing regu ialah hendak memasukkan bola kegawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Permainan dilakukan dalam dua babak, sedang diantara dua babak itu diberi waktu istirahat.

2.1.7 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Teknik dasar adalah salah satu dasar untuk seseorang agar bisa bermain sepa k bola. Penjelasin dari teknik dasar yaitu segala kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah bisa bermain sepak bola. Semua aktivitas dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola sebab hal tersebut merupakan syarat inti untuk menjadi seorang pemain yang berkualitas dan mempunyai keterampilan yang tinggi dalam permainan sepak bola (Sukatamsi dalam Hendri Taufiqurriza, 1984 : 17). Sepak bola merupakan olahraga permainan beregu yang menuntut kerja sama tim. Jadi, keberhasilan satu tim tidak hanya ditentukan oleh satu pemain saja, akan tetapi tergantung dari kerja sama pemain dalam satu kesebelasan. Pada permainan sepak bola teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya: teknik meyundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan menendang bola (Tarju dan Ribut Wahidi, 2017: 2). Menurut Kosasih dalam Tarju dan Ribut Wahidi (1999: 216), membagi teknik dasar bermain sepak bola menjadi enam bagian yaitu : “Teknik menendang, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola”.

Menurut Nurhadi Santoso (2014 : 42) menyatakan bahwa : “Seorang pemain yang menguasai teknik dasar bermain sepak bola yang baik, tentu akan mampu

bermain sepak bola dengan baik pula." Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah Menendang (*Kicking*), Menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacling*), lemparan kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*Goal Keeping*)". Sedangkan Menurut Abdul Rohim, (2008: 7) menjelaskankan agar menjadi pemain sepak bola yang baik tentu saja harus mengetahui dan menguasai teknik-teknik bermain sepak bola yang terdiri dari : Teknik dasar menendang bola,Teknik dasar menghentikan bola, teknik dasar menggiring bola, teknik dasar menyundul bola, teknik dasar melempar bola out.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar sepak bola adalah tingkat kemahiran yang dimiliki seseorang dalam bermain sepak bola. Teknik akan sangat bermanfaat apabila dapat dikuasai dengan benar. Saya akan mengambil hal yang paling utama atau mendasar tentang teknik-teknik dasar sepak bola tersebut, yaitu :

2.1.7.1 Teknik menggiring bola (*dribbling*)

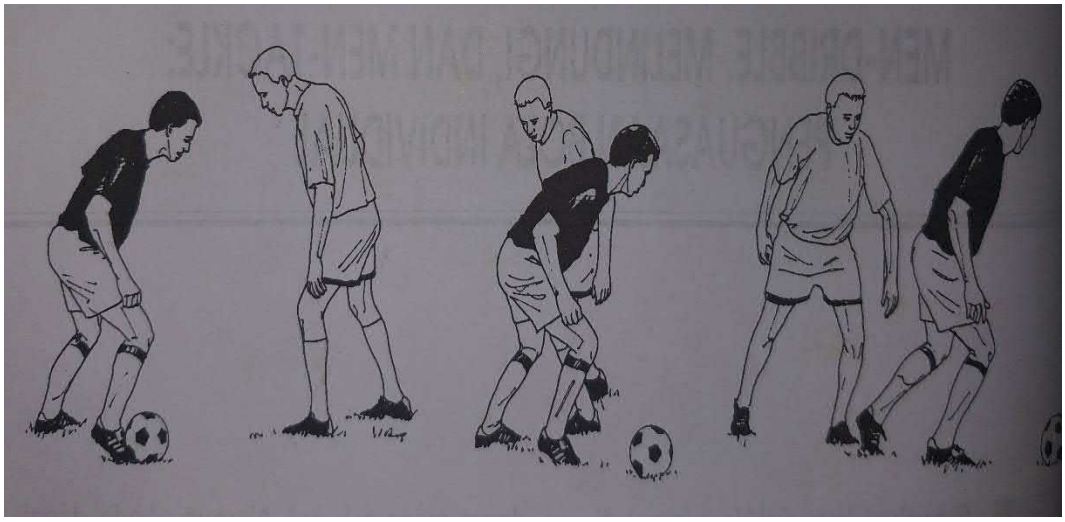
Menurut Danny Mielke (2007: 1) menyatakan bahwa Menggiring bola (*dribbling*) adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola. Semua pemain harus bisa menguasai bola di saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Permainan sepak bola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (dribbling). Menurut Herwin dalam Muhamad Fadchurrohman (2004: 33) Menggiring bola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas. Perkenaan kaki saat menggiring bola hampir sama dengan menendang passing bola bawah; yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam,

punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar. *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Sedangkan, bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya *passing*, ataupun *shooting*.

Menurut Josep. A Luxbacher (2011: 49) menyatakan bahwa dribbling memiliki dua teknik dalam menggiring bola, yaitu sebagai berikut:

1) Menggiring bola dengan kontrol yang rapat

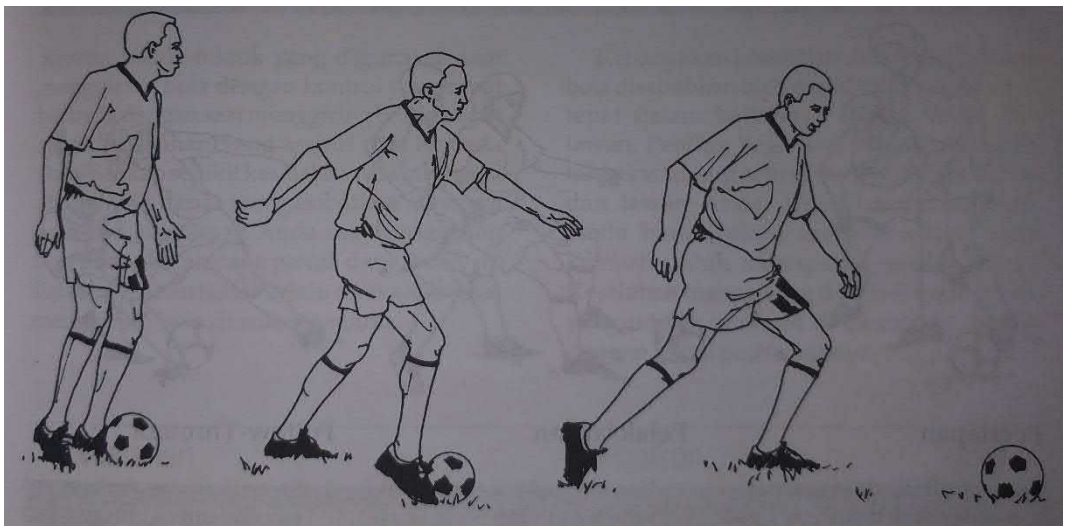
Menggiring bola dalam keadaan tertekan oleh lawan yang memenuhi ruang gerak dengan jarak yang dekat. Teknik menggiring bola tipe ini berusaha untuk melewati lawan dengan perubahan kecepatan dan arah yang cepat disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan, untuk mencari ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan *manuver* dengan bola.



Gambar 2.1 Teknik Menggiring Bola dengan Kontrol yang Rapat
Sumber : Josep. A Luxbacher (2011:48)

2) Menggiring bola dengan cepat

Menggiring bola dalam kondisi ini tidak seperti melakukan menggiring bola pada kontrol yang rapat, karena menggiring bola tipe ini dilakukan pada saat menggiring bola pada ruang terbuka tanpa ada tekanan dari lawan. Dalam situasi ini pemain harus mampu menggiring bola pada kecepatan penuh, tidak membiarkan bola rapat dengan kaki, sebaliknya bola di dorong beberapa kali ke arah depan pemain dengan ruang yang terbuka, berlari cepat ke arah bola yang di dorong sebelumnya, kemudian mendorongnya kembali menggunakan sentuhan sisi kaki bagian dalam maupun luar.



Gambar 2.2 Teknik Menggiring Bola dengan Cepat
Sumber : Josep. A Luxbacher (2011:49)

Dilihat dari beberapa teknik menggiring bola di atas ada beberapa cara untuk melakukan *dribble*. Menggiring bola (*dribble*) adalah salah satu hal yang harus di kuasai dalam bermain sepak bola, dalam hal ini untuk meningkat *dribble* perlunya latihan *small sided games* karena pada latihan *small sided games* pemain dituntut untuk berfikir lebih cepat dimana pemain harus mengambil keputusan mau melewati lawan atau hanya *passing* ke pada temannya sendiri.

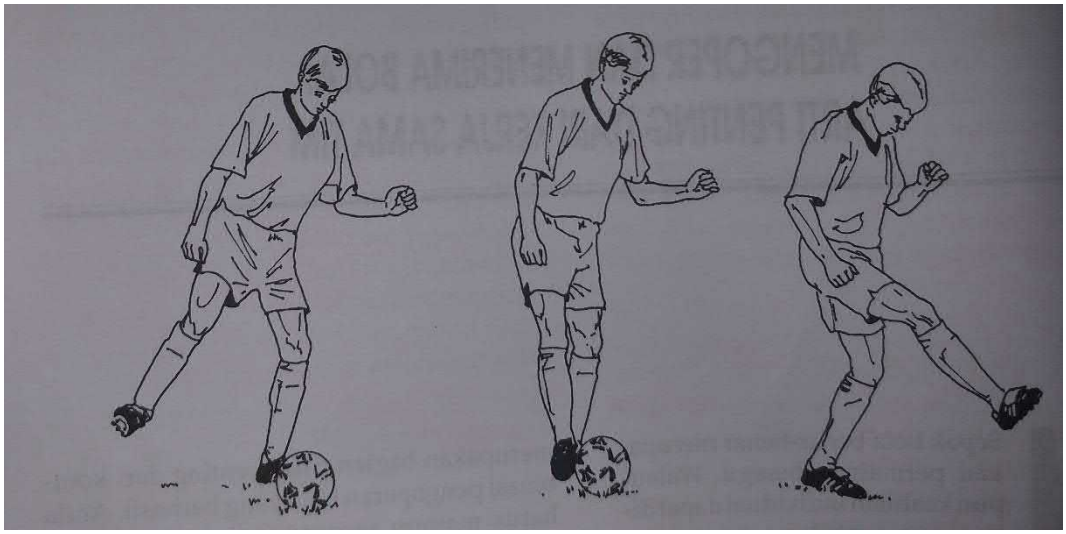
2.1.7.2 Teknik mengumpan bola (*passing*)

Mengumpan bola (*passing)* adalah istilah yang erat di kaitannya dengan aktivitas menendang bola memberi umpan ke arah teman yang dekat ataupun jauh, memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam permainan sepak bola. Kemampuan mengumpan bola sangat perlu dikuasai oleh pemain sepak bola agar pola permainn yang di inginkan bisa berhasil baik dalam menyerang maupun bertahan (Martin Sudaryoto, 2016 :4). Mengumpan bola (*passing*) memiliki tujuan, antara lain mengumpan bola pada teman, mengumpan bola di daerah kosong, mengumpan bola terobosan di antara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri. Mengumpan bola dengan kaki dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin dalam Muhamad Fadchurrohman, 2004: 27). Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan (Danny Mielke, 2007: 19)

Menurut Josep. A Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa ada tiga teknik dasar operan (*passing*) yaitu :

1. Operan bagian dalam kaki (*Inside-of-the-foot*)

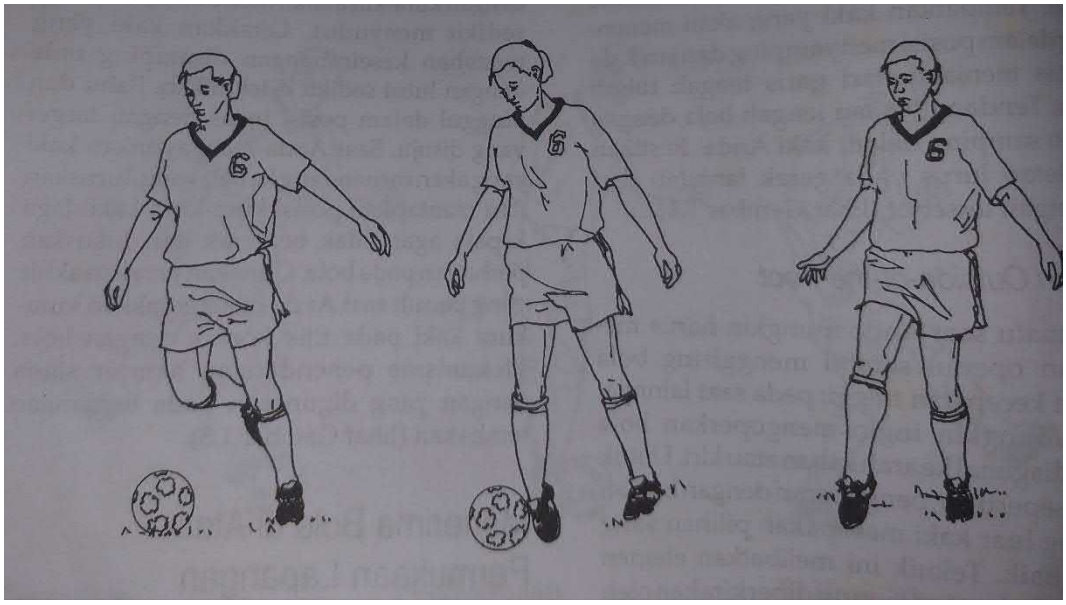
Teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakan bola sejauh 5 sampai 15 *yard.*



Gambar 2.3 Teknik Mengoper dengan Bagian Dalam Kaki
Sumber : Josep. A Luxbacher (2011:12)

2. Operan bagian samping kaki *(Outside-of-the-foot)*

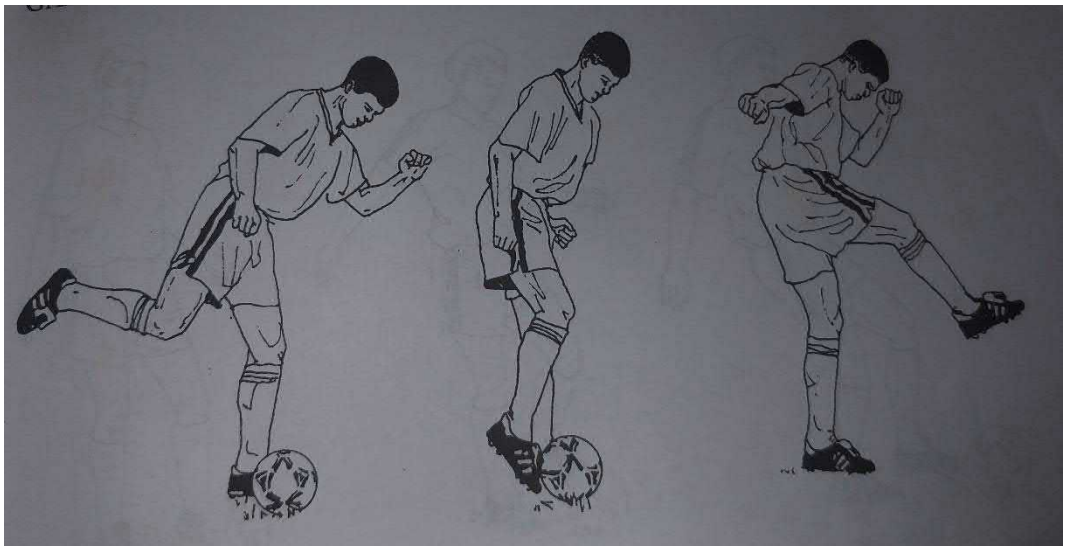
Teknik pengoperan ini baik untuk digunakan pada saat menggiring bola dengan kecepatan tinggi. Teknik ini untuk menggerakan bola pada jarak pendek atau menengah.



Gambar 2.4 Teknik Mengoper dengan Bagian Samping Luar Kaki
Sumber : Josep. A Luxbacher (2011:14)

3. Operan bagian kura-kura kaki (*Instep*)

Teknik pengoperan ini untuk menggerakan bola pada jarak 25 yard atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola.



Gambar 2.6 Teknik Mengoper dengan Kura-Kura Kaki
Sumber : Josep. A Luxbacher (2011:15)

Selain dari tiga teknik dasar *passing* tersebut yang sering paling kita gunakan untuk bermain sepak bola atau yang sering dengar dan kita ketahui ada dua yaitu:

1) Mengoper Bola Bawah (*Short-Passing*)

Josep. A Luxbacher (2011: 12) menjelaskan bahwa keterampilan pengumpanan bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu yang biasa disebut dengan *push pass* (operan dorong) karena menggunakan sisi kaki bagian dalam untuk mendorong bola. Menurut Herwin dalam Muhamad Fadchurrohman (2004: 28) menyatakan mengumpan bola bawah hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik, yaitu memperhatikan:

a. Kaki Tumpu dan Kaki Ayun (*Steady Leg Position*)

Kaki yang tidak menendang bola dinamakan kaki tumpu, dan kaki yang mendang bola dinamakan kaki ayun. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu di samping atau agak di depan bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat perkenaan dengan bola.

b. Bagian Bola

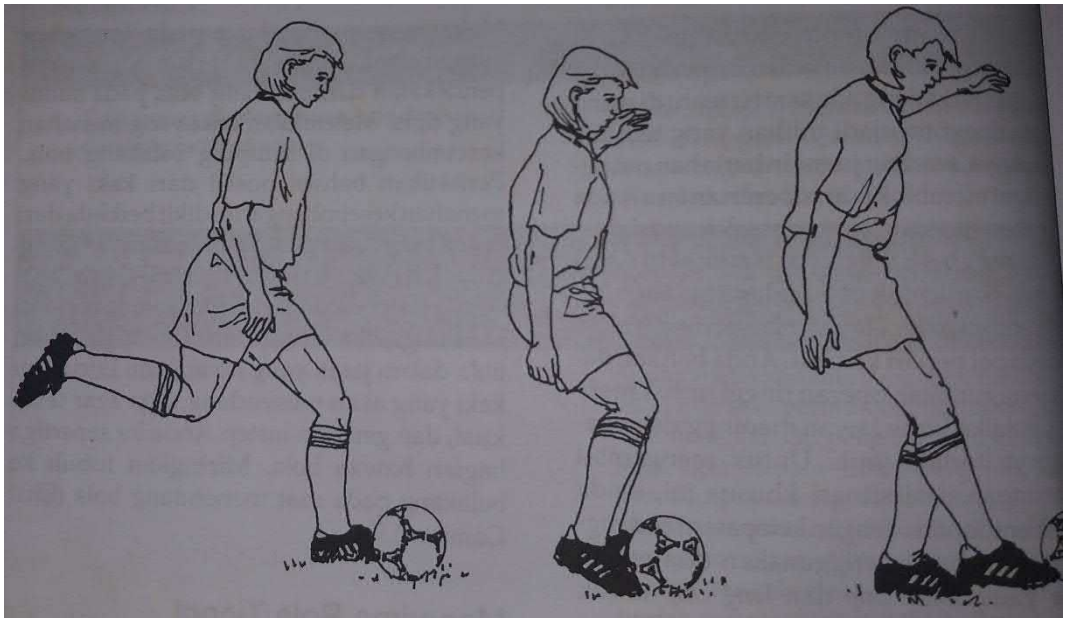
Bagian bola yang dikenakan kaki ayun adalah titik tengah bola ke atas.

c. Perkenaan Kaki dengan Bola (*Impact*)

Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada sisi kaki yang terlebar, yaitu sisi kaki bagian dalam.

d. Akhir Gerakan (*Follow-Through*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras, maka kaki ayun harus benar-benar optimal ke depan.



Gambar 2.6 Teknik Mengoper Bola Bawah
Sumber : Josep. A Luxbacher (2011:22)

2) Mengoper Bola Atas (*Long-Passing*)

Menurut Herwin dalam Muhamad Fadchurrohman (2004: 28) menjelaskan bahwa menendang bola atas atau melambung (*long-passing*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, umpan bola dari samping (*crossing*), tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik, yaitu dengan memperhatikan:

a. Kaki Tumpu dan Kaki Ayun (*Steady Leg Position*)

Untuk menghasilkan tendangan bola atas, kaki tumpu berada di samping agak di belakang bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Kaki ayun ditarik ke belakang ke arah paha bagian belakang dan agak ditekuk ke belakang.

b. Bagian bola

Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah bagian bawah bola.

c. Perkenaan kaki dengan bola (*impact*)

Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada punggung kaki bagian dalam.

d. Akhir gerakan (*follow-through*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan naik atau melambung dan keras, maka kaki ayun harus benar-benar optimal ke depan.

Gambar 2.7 Teknik Mengoper Bola Atas

Sumber : Josep. A Luxbacher (2011:23)

Berdasarkan penjelasan di atas ada beberapa teknik *passing*, dalam permainan sepak bola *passing* sangat penting agar strategi yang di rencanakan seorang pelatih kepada tim nya bisa berjalan dengan baik, Dalam hal ini untuk meningkatkan teknik dasar *passing, small sided games* salah satu metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan teknik dasar passing. Latihan small sided games sangat berguna bagi pemain selain untuk meningkat teknik dasar passing latihan small sided games juga berguna agar pemain lebih cepat dalam mengambil keputusan saat bermain.

2.1.7.3 Teknik mengontrol Bola (*control*)

Mengontrol bola dalam permainan sepak bola di sebut juga sebagai menghentikan bola, yaitu upaya untuk menghentikan bola sebelum bola di hentikan dengan kaki. Kemampuan mengontrol bola adalah untuk mengatur tempo permainan, untuk mengalihkan laju permainan serta memudahkan saat mengoper bola kepada teman. Mengontrol bola bisa dilakukan dengan menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dengan dada, dengan paha, dengan kepala, dan bisa menggunakan perut, (Martin Sudaryoto, 2016 : 4). Cara paling sederhana dan paling efektif untuk mengontrol bola adalah dengan menggunakan kaki. Mengontrol bola menggunakan kaki memungkinakan bermain dengan tempo tinggi (Danny Mielke, 2007: 30).

Menurut Herwin dalam Muhamad Fadchurrohman (2004: 35) menjelaskan bahwa teknik pada saat menghentikan bola yaitu pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang maupun bergulir. Gerakan menghentikan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (saat bola bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh), dan pandangan selalu tertuju pada bola. Menurut

Josep. A Luxbacher (2011: 27) menyatakan ada enam teknik untuk menghentikan bola yaitu:

1) Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Teknik ini sering digunakan untuk mengontrol bola pada situasi tidak berada di bawah tekanan lawan secara langsung.

a. sejajarkan badan denag bola yang akan datang dan bergeraklah ke depan untuk menerimanya.

b. julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya.

c. letakan kaki menyamping dengan jari kaki mengarah ke atas, menjauh dari garis tengah tubuh.

d. tarik kaki saat bola tiba untuk mengurangi benturan.

e. jangan hentikan bola sepenuhnya.

f. sebaliknya, terima dan kontrol bola sesuai dengan arah gerakan tubuh selanjunya atau ke ruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat.

Gambar 2.8 Teknik Mengontrol Bola dengan Bagian Dalam Kaki
Sumber : Josep. A Luxbacher (2011:16)

2) Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Luar

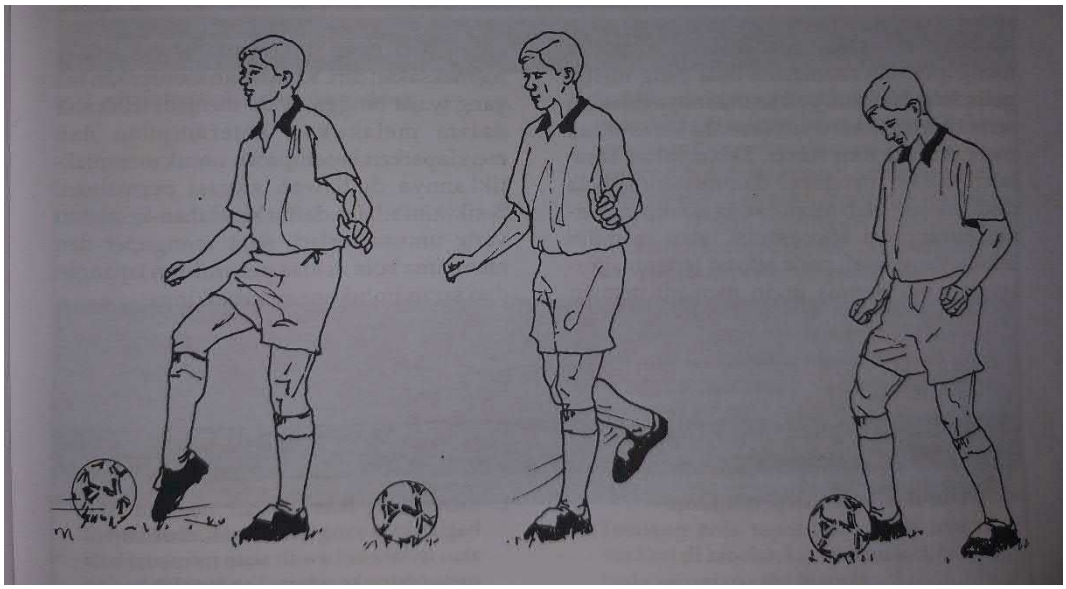
Teknik ini digunakan pada saat-saat tertentu tidak selalu tepat dilakukan karena mungkin tidak dapat mencapai bola dengan kaki untuk melakukan tendangan bebas, pada situasi tertentu dimana kita harus menerima bola ketika sedang ditempel ketat oleh lawan.

a. gunakan tubuh untuk melindungi bola dari lawan dengan menerima bola dengan kaki bagian luar.

b. miringkan tubuh saat bola datang dengan tubuh berada di antara lawan dan bola.

c. terimalah bola dengan kaki yang terjauh dari posisi lawan.

d. putar kaki yang akan menerima bola ke arah bawah dalam dan terima bola dengan bagian samping luar *instep* kita.



Gambar 2.9 Teknik Mengontrol Bola dengan Bagian Samping Luar Kaki
Sumber : Josep. A Luxbacher (2011:17)

3) Menghentikan Bola dengan Punggung Kaki

Teknik ini digunakan pada situasi kita tidak berada di bawah tekanan lawan secara langsung.

a. hal pertama yang harus kita lakukan yaitu menempati posisi yang tepat.

b. perkirakanlah di mana bola akan mendarat dan bergeraklah ke daerah tersebut.

c. hadapi bola dan angkat kaki kira-kira 12 sampai 18 inchi di atas permukaan lapangan.

d. luruskan kaki paralel dengan permukaan dan jaga agar tidak berpindah tempat.

e. saat bola menyentuh kura-kura kaki, tarik kaki ke bawah.

f. gerakan ini akan mengurangi benturan dan mendaratkan bola di atas kaki.

Gambar 2.10 Teknik Mengontrol Bola dengan Kura-Kura Kaki

Sumber : Josep. A Luxbacher (2011:24)

4) Menghentikan Bola dengan Paha

Teknik ini digunakan untuk menerima dan mengontrol bola yang jatuh dari atas.

a. perkirakanlah bola dan tempatilah untuk menerimanya.

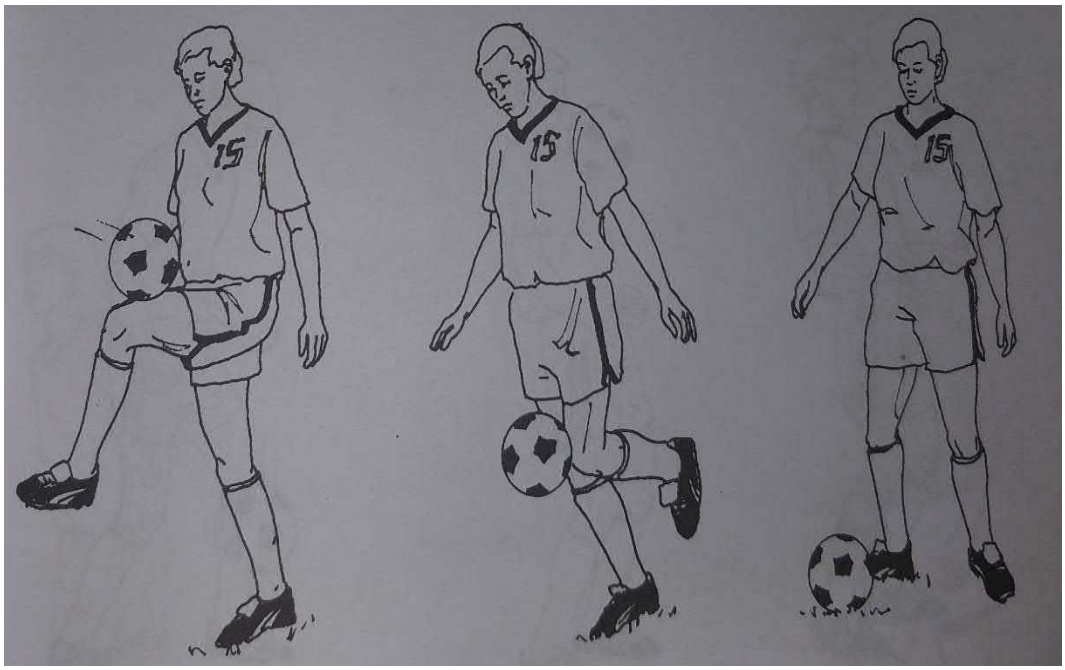
b. jika kita ditempel dengan ketat, tempatkan tubuh kita antara lawan dan bola.

c. angkat kaki sehingga paha paralel dengan permukaan.

d. tekukkan sedikit kaki yang menahan keseimbangan dengan tangan yang direntangankan ke samping untuk menjaga keseimbangan.

e. terima bola dengan bagian pertengahan paha dan tarik kaki ke bawah pada saat bola tiba.

f. bola akan mendarat dengan perlahan di atas permukaan lapangan di dekat kaki.



Gambar 2.11 Teknik Mengontrol Bola dengan Bagian Paha

Sumber : Josep. A Luxbacher (2011:25)

5) Menghentikan Bola dengan Dada

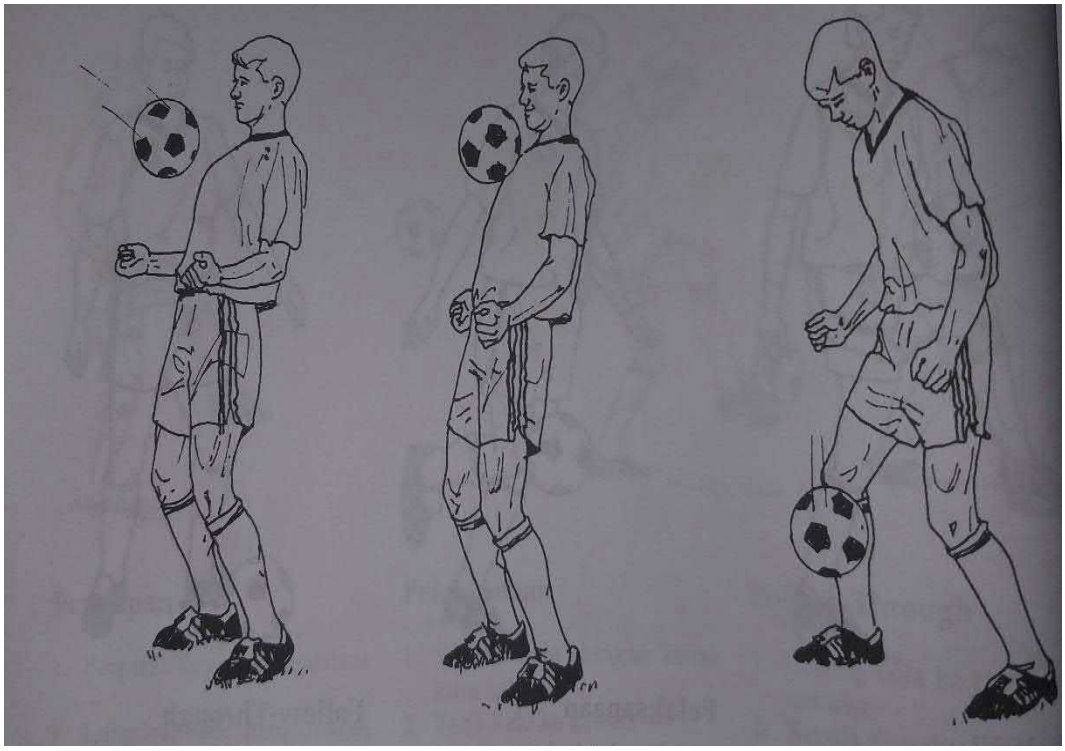
Teknik ini digunakan pada saat berada di bawah tekanan lawan.

a. tempatkan diri kita di antara lawan dan bola yang datang.

b. lengkungkan badan sedikit ke belakang dari garis vertikal dan terima bola dengan bagian tengah dada.

c. tarik badan ketika bola datang untuk mengurangi benturan yang akan terjadi.

d. untuk mengarahkan bola menjauh dari lawan dengan memutar badan ke arah yang kita inginkan tepat sebelum bola menyentuh dada.



Gambar 2.12 Teknik Mengontrol Bola dengan Bagian Dada

Sumber : Josep. A Luxbacher (2011:26)

6) menghentikan bola dengan kepala

Teknik ini digunakan pada saat bola datang dari atas. Agar teknik sukses membutuhkan teknik yang sempurna begitu juga dengan ketepatan waktu untuk meloncat.

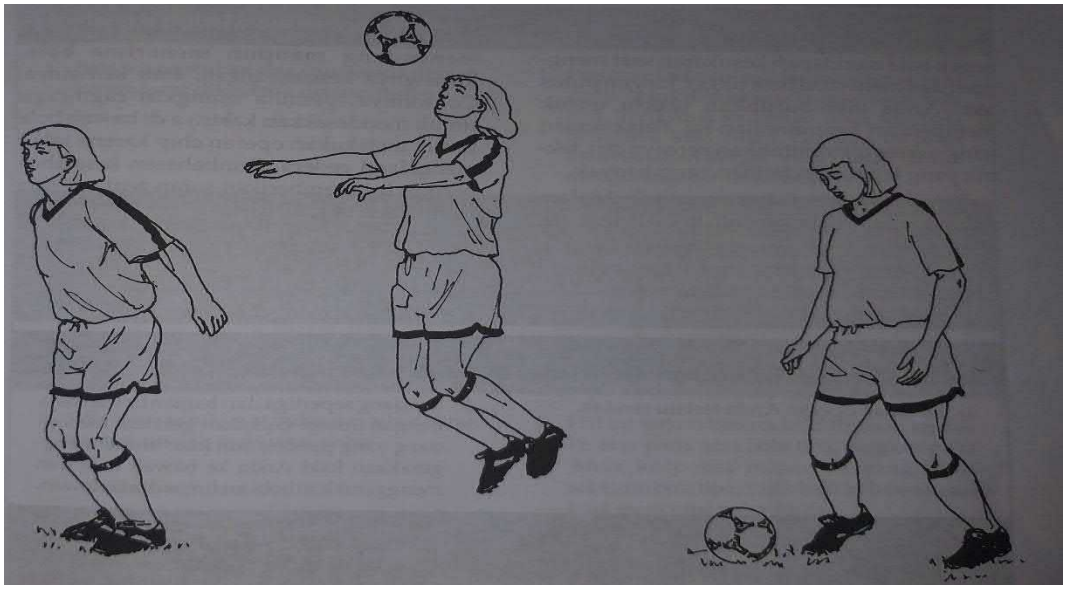
a. miringkan kepala ke belakang, pusatkan perhatian pada bola, dan terima bola dengan kening.

b. Jika kita melompat tepat pada waktunya, tubuh akan mulai turun pada saat bola menyentuh kening.

c. gerakan turun tersebut akan mengurangi benturan bola.

d. bola harus memantul beberapa inci di atas kening dan kemudian jatuh ke kaki.

e. posisikan badan agar mudah jatuh saat ada lawan yang mengganggu.



Gambar 2.13 Teknik Mengontrol Bola dengan Bagian Kepala
Sumber : Josep. A Luxbacher (2011:27)

Pemain sepak bola harus bisa meguasai teknik dasar sepak bola karena itu adalah modal utama untuk bisa bermain sepak bola. Teknik dasar bola ada banyak salah satunya yaitu *control*, pemain sepak bola harus bisa menguasai teknik dasar *control* apabila pemain tidak dapat menguasai maka permainan atau strategi yang dibuat tidak akan berjalan dengan baik oleh karena itu perlu adanya peningkatan teknik dasar *control*. *Small sided games* adalah suatu metode latihan yang diharapkan bisa meningkatkan teknik dasar *control* karena di *small sided games* pemain di tuntut agar lebih cepat dalam mengambil keputusan dan di tuntut agar tetap tenang dalam kondisi diserang ataupun menyerang.

2.1.8 Hakikat SSB

Puncak prestasi olahragawan umumnya dicapai sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d. 10 tahun maka seseorang pemain sepak bola harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 7-18 tahun yang dapat dinamakan pembinaan pemain usia muda. Pembinaan olahragawan usia muda

dilakukan secara bertahap agar dapat mencapai prestasi puncak atau disebut *Golden Age* (Usia Emas). Setiap tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Pembinaan usia muda dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu usia dini dengan pembagian usia dari 7-9 dan 10-12 tahun, usia remaja dengan pembagian usia dari 13-15 tahun dan 16 - 18 tahun, di atas 18 tahun dianggap sudah dewasa.

Pembinaan pemain pada usia muda dari umur 9-18 tahun dengan memutar kompetisi yang teratur dan sistematis adalah landasan yang kuat yang harus di kerjakan dan ditata oleh PSSI selaku penanggung jawab pembinaan prestasi sepakbola di Indonesia. Prestasi yang menjadi tujuan pembinaan sampai kapanpun tidak akan tercapai sesuai harapan bila pemain usia muda yang dibina melalui Sekolah Sepakbola dan klub sepakbola kelompok umur remaja atau junior masih belum diperhatikan lebih serius. Sekolah sepak bola (SSB) dan klub sepak bola (Persatuan Sepakbola) yang dikelola dengan swadaya masyarakat dengan membina pemain usia 7-18 tahun adalah potensi yang harus dikembangkan, dibina dengan profesional hingga menjadi modal yang kuat menuju prestasi tim nasioanal Indonesia.

Sekolah sepak bola yaitu suatu tempat atau wadah pembinaan dasar. Pembinaan sejak awal menentukan masa depan prestasi sepak bola (Subagyo Irianto, 2011 : 47). Oleh karena itu SSB adalah wadah anak-anak atau calon pemain sepak bola diajarkan tentang teknik-teknik dasar sepak bola yang baik dan benar, cara bermain sepak bola yang benar, membangun karakter mental yang kuat, dan membentuk kondisi fisik dasar sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam hal ini peneliti akan melakukan penelitian pada SSB Putra Welahan yang bertempat di Kecamatan Welahan, Kabupaten Jepara.

Sekolah sepak bola (SSB) Putra Welahan adalah salah satu tempat pelatihan sepak bola usia dini dari umur 9-17 yang dilatih beberapa pelatih yang berpengalaman dalam dunia sepak bola dan memiliki sertifikat kepelatihan. Sekolah sepak bola Putra Welahan terletak di Kecamatan Welahan, Kabupaten Jepara, dimana tempat latihan sekolah sepak bola Putra Welahan berada di Kecamatan Welahan sendiri yang dibuat sendiri dengan tujuan untuk menampung anak-anak untuk menyalurkan hobi dan mengembangkan bakatnya.

SSB Putra Welahan adalah sekolah sepak bola yang di dirikan pada tahun 1998 yang memiliki tujuan untuk memberikan wadah pada anak-anak untuk menyalurkan hobinya dan berprestasi. SSB Putra Welahan sendiri memiliki berbagai tingkatan umur dimulai dari Usia 11-17 Tahun dengan 3 pelatih berbagai kemampuan dalam melatih. SSB Putra Welahan telah mencapai prestasi yang cukup baik, diantaranya yaitu juara 1 Liga gocex 2018, juara 1 Mijen *Cup* di Semarang 2018, juara 1 Liga Gelora Bumi Kartini 2017. Sekolah sepak bola Putra Welahan berlatih sepak bola 5 kali dalam seminggu yaitu pada hari selasa, rabu, jumat, sabtu dan minggu dengan jam latihan dimulai 15.00 - 17.00 WIB.

2.1.9 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang mempunyai relevansi dengan penelitian ini adalah :

1. Azi Faiz Ridlo dan Iman Saifulloh (2018) dengan jurnal yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan Passing-Stopping

Permainan Sepak Bola". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepak Bola Siswa SSB Beringin Pratama. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. karena penelitian menggunakan total sampling maka sampel yang akan penelitian keseluruhan berjumlah 25 orang. Instrumen penelitian tes awal dan tes akhir menggunakan tes *passing-stopping*. Untuk pengolahan dan analisis data, penulis menggunakan uji t. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *small sided game* terhadap hasil *passing-stopping* yakni dengan nilai t_{hit} (15,86) > t_{tab} (2,06). Hasil penelitian ini bisa digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, untuk hasil metode latihan *small sided game* terhadap kemampuan *passing-stopping* hasil t hitungnya lebih besar dari pada t tabel pada α = 0,05 dan dk = n-1 sehingga hipotesa nol (Ho) ditolak dan dapat disimpulkan bahwa pada metodelatihan *small sided game* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil *passing-stopping* padasiswa SSB Beringin Pratama.

2. Muhamad Fadchurrohman (2016) dengan jurnal yang berjudul "Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Menggirirg Bola (Dribbling) Pada Siswi Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta Tahun 2015/2016". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan small sided games tehadap keterampilan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016. Metode penelitian ini merupakan eksperimen semu, one group pretest-posttest design dengan treatment sebanyak 16 kali (Tjalik Sugiardo, 1999: 25). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Short Dribbling Test (Jens Bangsbo dan Magni Mohr, 2012:99). Teknik analisis data

menggunakan uji-t before-after (sebelum-sesudah. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel Sleman sebanyak 20 siswa. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t. Hasil penelitian diperoleh nilai t hitung (5,694) > t tabel (2,093), menunjukan bahwa “Ada pengaruh latihan small sided games terhadap keterampilan menggiring bola (dribbling) pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016”.

3. Nurhadi Santoso (2014) dengan jurnal berjudul “Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepak Bola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013”. penelitian ini dilakukan untuk tujuan mengetahui tingkat keterampilan passing-stopping mahasiswa PJKR B angkatan 2013 dalam bermain sepakbola. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Subjek dalam penelitian adalah mahasiswa PJKR B angkatan 2013 yang mengambil mata Dasar Gerak Sepakbola yang berjumlah 42 mahasiswa. Instrumen yang digunakan tes passing-stopping dari Nurhasan yang telah dimodifikasi. Adapun validitas instrumen ini sebesar 0,64 sedangkan reliabilitas sebesar 0,96. Teknik analisis datanya mengunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa putra yang memiliki tingkat keterampilan passing-stopping dalam kategori baik ada 5 mahasiswa (18,52%), kategori sedang ada 17 mahasiswa (62,96%), dan kategori kurang ada 5 mahasiswa (18,52%). Sedangkan hasil penelitian passing-stopping untuk mahasiswa putri dalam kategori baik ada 3 mahasiswi (20%), kategori sedang ada 9 mahasiswi (60%), dan kategori kurang ada 3 mahasiswi (20%).

2.2 Kerangka Berpikir

Dribbling, passing dan *control* bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepak bola oleh karena itu teknik ini perlu dilatih dengan baik

dan benar agar seorang pemain dapat bermain bola dengan terampil. Ketidak mampuan seorang pemain dalam menguasai teknik *dribbling, passing* dan *control* mengakibatkan kurang bervariasinya permainan dari suatu tim karena tidak berkembangnya strategi permainan dari strategi bertahan maupun strategi menyerang. Upaya untuk meningkatkan kemampuan teknik *dribbling, passing* dan *control* dapat dilakukan melalui pemberian program latihan yang terprogram dan terencana secara baik menggunakan metode-metode latihan yang tepat, diantaranya adalah metode latihan *small sided games*.

Penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small sided games* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang di batasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan di desain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi.

Small sided games adalah adalah permainan sepak bola dengan pemain lebih sedikit bersaing di lapangan berukuran kecil. Ini adalah permainan menyenangkan yang melibatkan pemain lebih karena pemain sedikit berbagi satu bola. Segala usia bisa bermain "*small sided games*", tetapi memiliki dampak pembangunan pasti pada pemain muda. Dalam bermain *small sided games* pemain lebih banyak menguasai bola lebih banyak menggiring bola dan tuntun berfikir cepat untuk

mengambil keputasan karena lebih sedikit pemain dan ruang gerak yang terbatas sehingga latihan *small sided games* dituntut untuk melakukan gerakkan atau penguasaan teknik dasar sepak bola yang benar. Dari analisis ini pada latihan *small sided games* diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola pada SSB Putra Welahan di Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara.

2.3 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2015: 96) menjelaskan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Berdasarkan landasan teori maka peneliti mendapatkan gambaran untuk merumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ha : Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola.

Ho : Tidak ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola *dribble*, *passing* dan *control* anak-anak SSB Putra Welahan”. Latihan *small sided games* memberikan pengaruh, dilihat dari selisih rata-rata *pre test* dan *post test*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan pada hasil penelitian ini adalah penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1) Bagi pengamat ataupun akademisi olahraga, khususnya cabang olahraga sepak bola, jangan pernah berhenti untuk mencari pembaharuan dalam berkembangnya ilmu di bidang olahraga ini, agar mendapatkan prestasi yang optimal.

2) Bagi atlet diharapkan agar lebih aktif dalam latihan serta menjaga keajegan semangat latihan, sehingga keterampilan bermain sepak bola tetap terjaga bahkan meningkat.

3) Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Rohim. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). Perkembangan gerak dan belajar gerak. Jakarta: Depdiknas.

Ari, S. B. (2016). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman. *E-Journal,* 2016.

Bondarev, D.V. (2011). "Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small-Sided Games Performed with Recreational Purposes". *Journal of Physical Education Ukraine*, 2011, 2, 115-118.

Charles, Tony & Rook, Stuart. 101 sesi latihan sepakbola untuk pemain muda. (Ahli bahasa: Paramita, S.Si). Jakarta: PT Indek.

Fleck, Tom & Quinn, Ron. (2007). *Panduan Latihan Sepak Bola Andal*. PT Sunda Kelapa Pustaka.

Effects, T. H. E. *et al.* (2016) 'Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smp the Effects of Small Sided Games Exercise Towards the Passing Skills of', pp. 1–6.

Guntur Dwi Harmaji. (2015). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Peserta EkstraKulikuler Di Sekolah Dasar Negeri Mijahan II Pacarejo Semanu Kec. Semanu Kab. Gunungkidul. *Skripsi*. FIK UNY.

Hendri Taufiqurriza. (2012). Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2012.

Katis, A. & Kellis, E. (2009). "Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players". *Journal of Sport Science and Medicine*, 2009, 8, 374-380.

Luxbacher, Joseph, (2011). *Sepak Bola*. Langkah-langkah Menuju sukses. Jakarta: Rajawali pers, 2011.

Martin Sudaryoto. (2016). *Model Penilaian Keterampilan Bermain Sepak Bola Dalam Small Side Game Bagi Pemain Usia Muda. Program Studi Pendidikan Olahraga*. Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, 2016.

Muhamad Fadchurrohman. (2016). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (dribbling) Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta. *Skripsi.* FIK UNY.

Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Karya Pustaka.

Nasution, A. (2018) "Survei Teknik Dasar Bermain Sepak Bol Pada Ada Siswa SMKT Somba Opu Kabupaten Gowa Oleh":

Nurhadi Santoso (2014). "Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10,(November), pp. 40–48.

Nugraha, Andi Cipta. (2013). *Mahir Sepak Bola.* Bandung: Nuansa Cendikia, 2013.

Owen A, Twist C, & Ford P. (2004). "Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers". *Insight,* (Volume 7 tahun 2004). Hlm. 50 – 53.

Putra, A. U. K., Sudjana, I. N. and Amiq, F. (2016). "{Pengaruh} {Latihan} {Small} {Sided} {Games} {Terhadap} {Peningkatan} {Kemampuan} {Vo}2Max {Pemain} {Sepakbola} {U}-17 {Di} {Persatuan} {Sepakbola} {Smuba} {Junior} {Kota} {Batu}". *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), pp. 20–30.

Rohmad Nur Ichsan. (2013). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul*. Skripsi*. FIK UNY.

Purwanto, S. Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola, pp. 1–7.

Pratama, A. Y., Jasmani, P. and Ilmu, F. (2017) 'Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Passing - Stopping Heading Dribbling Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMA Negeri 1 Lendah Yang Mengikuti Ekstrakulikuler Sepak Bola Tahun Ajaran 2016 / 2017', pp. 1-9.

Ridlo, F. A & Saifulloh, I. (2018). “Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepak Bola”. *Motion*, Volume IX, No.2, pp. 116–121.

Salim, Agus. (2008). *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Nuansa.

Sucipto, dkk. (2007). Sepakbola. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Suharsimi, Arikunto. (2010). *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

Subagyo Irianto. (2011). “Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta”, *Sport Performance Journal*. pp. 44–50.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tarju & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Juara* : Jurnal Olahraga 2 (2)

Yusuf Hadisasmita & Aip Syarifuddin. (1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud.