PENGARUH LATIHAN *PASSING TRIANGLE* DAN *SMALL SIDE GAME* TERHADAP KETEPATAN *PASSING*

(Eksperimen pada pemain Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 tahun Kabupaten Semarang tahun 2019)

SKRIPSI

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

Oleh
Muhamad Riki Purnama
6301415127

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019

ABSTRAK

Muhamad Riki Purnama. 2019. Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Dan *Small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passig* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Sri Haryono, S.Pd., M.Or.

Kata kunci: Latihan, *Passing Triangle, Small Side Game,* Ketepatan.

Passing merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* dapat dengan mengembangkan dalam bentuk latihan *passing triangle* dan latihan *small side game.* Permasalahan: Apakah ada pengaruh latihan *passing triangle* dan latihan *small side game* terhadap ketepatan *passing* sepakbola, latihan manakah yang berpengaruh lebih baik terhadap ketepatan *passing.*

Metode penelitian menggunakan eksperimen pola *matching by subyek design.* Data diambil dari hasil *pree test* dan *post test.* Populasi pemain Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi tahun 2019 berjumlah 55 orang dan sampel sebanyak 20 orang dengan *purposive sampel*. Variabel bebas dalam penelitian ini merupakan latihan *passing triangle* dan latiihan *small side game* sedangkan variabel terikat adalah ketepatan *passing*. *Instrument test* menggunakan tes *short passing* berjarak 10 meter pada sasaran yang telah ditentukan dengan validitas test 0,744 dan reliabilitas tes 0,888. Analisis data penelitian menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5% dan db 9.

Hasil penelitian: 1) Kelompok eksperimen I diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau 5 > 2,26, berart ada perbedaan, 2) Kelompok ekperimen II diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau 3,5 > 2,26, berarti ada perbedaan, 3) Hasil uji beda *post test* pada eksperimen I dan II diketahui hasil $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau1,53 < 2,26, berarti tidak ada perbedaan.

Simpulan penelitian: 1) Ada pengaruh latihan *passing triangle* terhadap ketepatan *passing* 2) Ada pengaruh latihan *small side game* terhadap ketepatan *passing* 3) Latihan *passing triangle* dan latihan *small side game* memberikan pengaruh yang sama terhadap ketepatan *passing.* Saran penelitian: Pelatih dapat memberikan latihan *passing triangle* dan *small side game* karena memberikan pengaruh yang sama,

ABSTRACT

Muhamad Riki Purnama. 2019. The Effect of Passing Triangle and Small Side Game Exercises on the Accuracy Passing of Satria Kencana Serasi Football Academy in Ages 14-16 Years of Semarang Regency in 2019. *Sports coaching education. Faculty of Sport Science, Semarang State University. Supervisor Sri Haryono, S.Pd., M.Or.*

Keywords: Training, Passing Triangle, Small Side Game, Accuracy.

Passing is a basic technique for playing football that must be mastered by every player. To improve the ability of passing can be developed in the form of passing triangle exercises and small sided game exercises. Problem: Is there any effect of passing triangle training and small sided game training on the passing accuracy of football, which exercises have a better effect on the accuracy of passing.

The research method uses pattern matching experiments by subject design. Data taken from the results of pre-test and post-test. The population of Satria Kencana Serasi Academy players in 2019 was 55 people and a sample of 20 people with a purposive sample. The independent variables in this study are passing triangle exercises and small side game exercises while the dependent variable is the passing accuracy of football. The instrument test uses a short passing test within 10 meters of a predetermined target with a validity test of 0.744 and a reliability of a test of 0.888. Analysis of research data using t-test at a significance level of 5% and db 9.

The results of the study: 1) The experimental group I is known t count> t table or 5> 2.26, meaning there is a difference, 2) Experimental group II is known t count> t table or 3.5> 2.26, meaning there is a difference, 3) The results of the post-test differences in experiments I and II are known to the results of t count <t table or 1.53 <2.26, meaning there is no difference.

Conclusions of the study: 1) There is an influence of passing triangle exercise on the passing accuracy 2) There is an effect of small side game exercise on the passing accuracy 3) passing triangle exercise and small side game exercise gives the same effect on passing accuracy. Research suggestions: Coaches can provide passing triangle and small side game exercises because they have the same effect,

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Muhamad Riki Purnama

NIM : 6301415127

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul : Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Dan *Small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Ku 16 Kabupaten Semarang Tahun 2019

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

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

Semarang, 12 September 2019
Yang Menyatakan

Muhamad Riki Purnama
NIM 6301415127

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *passing triangle* dan *Small Side game* Terhadap Ketepatan *Passing* Akademi Satria Kencana Serasi KU 16 Kabupaten Semarang Tahun 2019". Telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universits Negeri Semarang pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 4 oktobar 2019

Menyetujui

Ketua Jurusan

Sri Haryono, S.Pd, M.Or.
NIP. 196911131998021001

Pembimbing

Sri Haryono, S.Pd, M.Or.
NIP.196911131998021001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhamad Riki Purnama NIM 6301415127 program studi pendidikan kepelatihan olahraga dengan judul Pengaruh Latihan *Passing Triangle* dan *Small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Akademi Sepak Bola Satria Kencana Serasi KU16 Kabupaten Semarang Tahun 2019 telah dipertahankan dihadapan sidang panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari selasa, 15 oktober 2019

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP: 196103201984032001

Sekretaris

Dr. Hadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197903112006041001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd. (Penguji 1) .....
   NIP. 196106301987031003
2. Drs. Wahadi, M.Pd. (Penguji 2) .....
   NIP. 196101141986011001
3. Sri Haryono S.Pd, M.Or (Penguji 3) .....
   NIP: 196911131998021001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Jangan pernah berkata tidak bisa sebelum mencobanya, karena kegagalan yang sesungguhnya adalah orang yang tidak mau berusaha dan tidak pernah berdo'a kepada Nya
2. Jangan pernah memandang imbalan atas apa yang telah kita lakukan untuk orang lain, selalu bersikap iklas dan niat untuk beribadah.

PERSEMBAHAN

Untuk orang tua saya bapak Kartono dan ibu Masni yang selalu memberikn arahan dan motivasi yang selalu membangkitkan semngat saya untuk menjadi orang yang berguna untuk orang lain.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis sadar bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah perjuangan dari penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk melaksanakan *study* di Fakultas Imu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Imu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Sri Haryono, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing yang telah membantu memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
5. Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M.Kes. selaku Dosen Wali yang telah memberikan arahan bekal ilmu selama duduk di bangku kuliah.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak memberikan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.

7. Drs. Kibnu Harto S, MM. selaku Manajer Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi.
8. Pengurus dan staf Akademi Sepakbola Satria kencana Serasi yang sudah memberikan saya pengalaman yang berharga dan mengizinkan peserta didiknya sebagai penelitian.
9. Teman-teman terbaik Kos dan sahabat seperjuanganku jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2015 yang telah memberi warna semasa kuliah di Fakultas Imu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
10. Semua pihak yang telah membantu terlaksanaannya penyusunan skripsi ini, dari awal sampai akhir tanpa terkecuali dan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik saudara sekalian, dalam pembantuan penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah, pengetahuan, khususnya bagi perkembangan olahraga.

Semarang, 12 September 2019

Penulis

Muhamad Riki Purnama
NIM 6301415127

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
HALAMAN PERNYATAAN iv
HALAMAN PERSETUJUAN v
HALAMAN PENGESAHAN vi
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I PENDAHULUAN
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Identifikasi Masalah 8
1.3. Pembatasan Masalah 9
1.4. Rumusan Masalah 9
1.5. Tujuan Penelitian 9
1.6. Manfaat Penelitian 10

BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS
2.1. Landasan Teori 11
2.1.1. Olahraga Sepakbola 11
2.1.2. Teknik Dasar Sepakbola 13
2.1.3. Teknik *Passing* Sepakbola 14
2.1.3.1. Prinsip *Passing* Sepakbola 17
2.1.3.2. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam 18
2.1.3.3. *Passing* Menggunakan Kaki Punggung Kaki 18
2.1.3.4. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar 19
2.1.4. Akurasi *Passing* Sepakbola..... 20
2.1.5. Aspek Kondisi Fisik Dalam Sepakbola 20
2.1.6. Metode Latihan 22
2.1.6.1. Prinsip Individualisasi 23
2.1.6.2. Prinsip Variasi Latihan..... 23
2.1.6.3. Prinsip Pedagogig 24
2.1.6.4. Prinsip Keterlibatan Aktif..... 24
2.1.6.5. Prinsip *Recovery* 24
2.1.6.6. Prinsip Pulih Asal..... 25
2.1.6.7. Prinsip Pemanasan 25
2.1.6.8. Prinsip Pendingian..... 25
2.1.7. Metode Latihan *Passing*..... 25
2.1.8. *Passing Triangle* 27
2.1.9. *Small Side Game* *28*
2.1.10. Usia Dan Prestasi 30
2.1.11. Penelitian Yang Relevan..... 31

2.2. Kerangka Berpikir 33
2.2.1. Pengaruh Latihan *Passing Triangle* 33
2.2.2. Pengaruh Latihan *Small Side game* 34
2.2.3. Perbandingan Latihan *Passing Triangle dan Small Side game* terhadap Ketepatan *Passing* 34
2.3. Hipotesis 35

BAB III METODE PENELITIAN
3.1. jenis dan Desain Penelitian 36
3.2. Variabel Penelitian 37
3.2.1. Variabel Bebas 38
3.2.2. Variabel Terikat 38
3.3. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel 38
3.3.1. Populasi 38
3.3.2. Sampel 39
3.3.3. Teknik Penarikan Sampel 39
3.4. Instrumen Penelitian 39
3.5. Prosedur Penelitian 41
3.5.1. Langkah-Langkah Pelaksanaan Penelitian 41
3.5.1.1. Observasi 41
3.5.1.2. Tes Awal 41
3.5.1.3. Pelaksanaan Latihan 42
3.5.1.4. Tes Akhir 43
3.6. Faktor Yang Mempengaruhi Latihan 43
3.7. Teknik Analisis Data 45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1. Hasil Penelitian 48
4.1.1. Deskripsi Data 48
4.1.2. Uji Prasyarat Analisis Hipotesis 49
4.1.2.1. Uji Normalitas Data 50
4.1.2.2. Uji Homogenitas 51
4.1.3. Hasil Uji Hipotesis 51
4.1.3.1. Uji Pengaruh Latihan *Passing triangle* 52
4.1.3.2. Uji Pengaruh Latihan *Small Side Game* 52
4.1.3.3. Uji *Post test* Latihan *Passinng triangle* dan *Small side game* 53
4.1.4. Uji Hipotesis 54
4.1.4.1. Uji Hipotesis 1 54
4.1.4.2. Uji Hipotesis 2 54
4.1.4.3. Uji Hipotesis 3 55
4.2. Pembahasan 55
4.2.1. Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola 56
4.2.2. Pengaruh Latihan *Small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola 56
4.2.3. Pengaruh Latihan *Passing Triangle* dan *small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola 57

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. kesimpulan 59
5.2. Saran 59
DAFTAR PUSTAKA..... 60
LAMPIRAN 62

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Daftar Pemain Akademi SKS Bermain Di Liga Profesional 7
2. Prestasi Akademi Sepakbola satria Kecana Serasi..... 8
3. Dosis Latihan *Small Side Game*..... 29
4. Pembagian Kelompok Penelitian 41
5. Perhitungan Statistik..... 46
6. Rangkuman Perhitungan Data Statistik..... 49
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data 50
8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data 51
9. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis 1 52
10. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis 2 53
11. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis 3 53

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam 18
2. *Passing* Menggunakan Punggung Kaki 19
3. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar 20
4. Bentuk Latihan *Passing Triangle* 28
5. Bentuk Latihan *Small Side game* 30
6. Rancangan Penelitian 37
7. *Test Short Passing* 40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Instrumen *Test Short Passing* Sepakbola 63
2. Surat Pemutusan Dosen Pembimbing 66
3. Surat Izin Penelitian 67
4. Surat Keterangan Telah Penelitian 68
5. Program Latihan KU16 Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi 69
6. Daftar Nama Sampel Penelitian Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi 101
7. Daftar Hasil *Pree-Test* Akurai *Short Passing*..... 102
8. Daftar Rangking *Pree-Test* 103
9. Hasil *Post-Test* Ketepatan *Passing* Kelompok Eksperimen I..... 104
10. Hasil *Post-Test* Ketepatan *Passing* Kelompok Eksperimen II..... 105
11. Daftar Hsil *Matching Post-Test* Eksperimen I dan II 106
12. Tabulasi Data Pnelitian Pemain Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi 107
13. Uji Normalitas Data 108
14. Uji Homogenitas 110
15. Tabel Perhitungan Hipotesis I 111
16. Tabel Perhitungan Hipotesis II 112
17. Tabel perhitungan Hipotesis III 113
18. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian 114
19. Tabel Pembantu *t-test*..... 118
20. Tabel *Kolmogorov Smirnov*..... 119
21. Tabel Penolong F_{tabel} 120

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga kini sangat pesat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya antusias masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga baik di pagi hari maupun disore hari mulai dari tua, muda maupun anak-anak. Menurut pendapat Rubianto Hadi (2007:1) tujuan orang melakukan kegiatan olahraga bermacam-macam tergantung pada kondisi, situasi, kebutuhan dari masing-masing individu misalnya untuk mencapai prestasi, untuk menjaga kesehatan, untuk penyembuhan, untuk rekreasi ataupun untuk pendidikan. Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang pemain, dimainakan dengan cara menggunakan seluruh bagian anggota tubuh, kecuali tangan dan lengan yang hanya diperbolehkan untuk penjaga gawang untuk mengontrol bola di area kotak penalti.

Andi Cipta Nugraha (2013:10) berpendapat bahwa sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan cara menyepak atau menendang bola dari satu pemain ke pemain lainnya, dan tujuan utama permainan ini yaitu untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, sehingga tim yang mendapatkan skor atau nilai yang paling banyak merupakan pemenangnya. Di Indonesia sendiri sepakbola sudah berkembang sangat pesat, hal ini dapat dilihat dari hampir setiap penjuru kota maupun pelosok desa banyak masyarakat yang memainkan permainan ini. Masyarakat sangat menggemari sepakbola karena permainan ini tidak memandang usia, status sosial, maupun jenis kelamin karena sekarang wanitapun sudah banyak yang menggemari permainan ini. Sepakbola sebagai olahraga hiburan bagi para pecandunya, olahraga ini

menampilkan seni yang indah dan layak untuk dipertontonkan karena didalamnya terkandung nilai-nilai kerja sama tim, sportifitas, saling menghargai satu sama pemain lainnya, bertanggung jawab dan memberanikan diri dalam mengambil keputusan.

Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan sebelas orang pemain, dengan lama permainan 2x45menit, yang dimainkan diatas lapangan berukuran kurang lebih panjang 100 meter dan lebar 65-70 meter, clive Gifford (2007:8). Dalam permianan sepakbola setiap tim mempunyai tujuan utama yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan. Untuk memperoleh kemenangan itu sendiri setiap tim harus mempunyai strategi menyerang atau bertahan yang baik, agar lawan tidak mudah mencetak gol. Pada dasarnya permianan sepakbola yaitu mempertahankan sebuah gawang dan mencoba memasukan bola ke gawang lawan. Agar terciptanya peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan, setiap pemain harus memiliki kualitas individu yang baik meliputi, (1) teknik individu (2) mental (3) pengertian pemain yng memadai (4) fisik yang mendukung, Timo Scheunemann (2005:33). Sepakbola sejatinya merupakan permainan tim yang memiliki manfaat dan tujuan, yaitu sebagai sarana hiburan, pendidikan, melatih kerja sama atau organisasi, dan prestasi. Pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan kekompakan antar individu didalam sebuah tim, sehingga untuk tercapainya kekompakan atau kerja sama yang baik maka seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola agar dapat bermain dengan baik dan benar. Adapun menurut Nurhadi Santoso (2014:42) Teknik adalah kemampuan seoarang pemain untuk melahirkan pola pikir kedalam sebuah gerak yang efektif dan

efesien maka teknik yang harus dimiliki seorang pemain bola adalah teknik tanpa bola dan teknik menggunakan bola. Teknik dengan bola yaitu menendang *(kicking),* menghentikan atau mengontrol *(stoping),* menggiring *(dribbling),* menyundul *(heading),* merampas *(tacling),* lemparan kedalam *(throw-in),* dan menjaga gawang *(goal keeping).*

Sepakbola adalah permainan yang sepenuhnya dimainkan dengan menggunakan kaki untuk mengolahnya, ada beberapa bagian paling mendasar yang harus dikuasai untuk dapat bermain sepakbola dengan baik yaitu penguasaan teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola. Pada permainan sepakbola teknik dasar merupakan komponen yang harus dilatih karena dapat menumbuhkan naluri terhadap penguasaan bola, salah satu diantaranya yaitu *passing.* Passing merupakan jalinan vital yang menghubungkan kerja sama antar pemain didalam suatu tim agar tanggung jawab setiap pemain bisa berfungsi lebih baik. Menurut pendapat Danny mielke (2007:19) menggerakan (*passing*) bola dengan lebih cepat dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang untuk mencetak gol lebih banyak, jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi. Artinya *passing* adalah menendang bola dengan menggunakan kaki untuk memberikan umpan ke rekan satu tim. *Passing* dikatakan baik apabila bola yang diberikan kepada rekan satu tim mudah dikontrol dan bisa melanjutkan gerakan selanjutnya, karena keterampilan *passing* membentuk suatu ikatan penting yang dapat menghubungkan kesebelasan pemain kedalam satu unit. Mengoper dan menempatkan posisi adalah salah satu kunci dari bermain sepakbola yang benar, Agus Salim (2008:95). oleh karena itu kerja sama antar pemain harus berjalan dengan baik,

Sepakbola dari zaman dahulu samapai sekarang memiliki prinsip dasar yang sama yaitu menyerang dan bertahan, akan tetapi gaya permainan sepak bola pada zaman sekarang ini menggunakan gaya sepakbola modern. Dalam buku Andi Cipta Nugraha (2013:16) mengutarakan bahwa Semula penguasaan bola dari permainan dengan gerakan menggiring dan meghindari merupakan hal paling utama dan sangat penting, namun ketika mulai dirasakan kegunaan dari mengoper bola diantara sesama pemain, permainan tim menjadi lebih berkembang dan berlangsung lebih cepat. Hal ini dapat dilihat dari pertandingan-pertandingan di liga Inggris dan Negara-negara di Eropa yang sudah lama menerapkan gaya permainan cepat. Liga-liga di Eropa sendiri mengutamakan menendang bola khususnya untuk mengoper bola dibandingkan menggiring bola.

Tim yang efektif adalah tim yang menggunakan ruang daerah yang sebaiknya-baiknya dengan mengoper atau *passing* bola kepada pemain yang tidak dijaga oleh lawan, sehingga dapat menciptakan peluang untuk menembus pertahanan lawan. *Passing* atau mengoper bola yaitu seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Pasing* yang dilakukan dengan ketepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang, membangun strategi dan penyerangan, Sedangkan ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam menempatkan atau mengoper bola ke target sesuai dengan sasaran. Pada prinsipnya yaitu semua pemain harus terlibat dalam permainan dalam satu unit. Artinya pemain yang menguasai bola harus terus-menerus memiliki dukungan dan setidaknya memiliki dua pilihan (cara men*suport* dengan membentuk segitiga atau *triangle)* dalam memberikan umpan. Pergerakan tanpa bola untuk mencari ruang terbaik memberikan arah

pilihan untuk mengumpan bagi pemain yang sedang menguasai bola. Untuk menciptakan sebuah peluang dan mencetak gol maka setiap pemain harus mempunyai prinsip bermain yang *simple*, tetap menjaga bola diatas permukaan lapangan, sentuhan pertama atau kontrol bola harus baik, Timo Schunemann (2014:16). Artinya olahraga sepakbola merupaka olahraga tim, sehingga setiap individu saling bergantungan satu sama lain. Sebab permainan ini membutuhkan gerakan yang kompleks atau setiap pemain harus terus bergerak untuk mencari posisi yang tepat, baik saat sedang menguasai bola maupun tidak sedang membawa bola. maka akan terciptanya ruang yang baik untuk membangun serangan maupun saat sedang bertahan. Hal ini harus ditunjang dari kemampuan atau keterampilan dari setiap inividu.

Sepakbola modern menuntut agar pemainya bermainan dengan cepat. Artinya menggerakan bola dari kaki ke kaki pemain degan baik. Timo Scheunemann (2014:16) mengutarakan pendapatnya bahwa sepakbola adalah olahraga yang memungkinkan banyak kesalahan. Kesalahan-kesalahan tersebut merupakan bagian dari permainan dan proses belajar. Guna mengembangkan kecepatan bermain, yaitu dengan permainan dilapangan skala kecil (*small side game*) merupakan situasi yang tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan dari gabungan teknik khusus dalam sepakbola (menggiring, megumpan, atau *shooting*) atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi (bertahan dan menyerang, menciptakan ruang gerak atau bergantian tugas). *Small side game* dirancang khusus untuk menampilkan pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Tony Charle dan Stuart Rook (2012:105).

Sepakbola sekarang tidak hanya sebagai olahraga kebugaran dan hiburan saja akan tetapi sekarang dijadikan sebagai sarana pembelajaran dan olahraga prestasi. Dalam buku Rubianto Hadi (2007:1) berpendapat bahwa orang yang melakukan olahraga bertujuan untuk mencapai sebuah prestasi, dalam kegiatannya harus dilakukan secara terprogram dan sistematis serta harus ditangani oleh orang ahli dibidangnya. Supaya mencapai sebuah prestasi maka diperlukan latihan yang rutin dan terprogram. Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntunan tugas atau penampilannya saat dilapangan, Bompa dalam Sigit Nugroho (2007). Untuk memiliki individu pemain yang baik harus dengan cara porsi latihan teknik yang menonjol dalam sebuah program latihan. Tanpa latihan teknik yang teratur dan terancang secara efektif atau latihan dengan mendekati situasi sesungguhnya pemain tidak bisa membiasakan diri akan tekanan, maka peneliti ingin melakukan pendekatan dengan metode latihan *passing triangle* dan *small side game*.

Passing triangle merupakan metode latihan dengan menggunakan pola segitiga dan jarak lintasan antar sudut yang berbeda. Latihan ini menuntut para pemain agar terus bergerak keruang atau sudut yang kosong, pemain yang membawa bola harus mengumpan ke sudut area latihan yang kosong dan pemain yang tidak membawa bola harus berlari ke sudut yang kosong agar pemain yang membawa bola bisa *passing* ke rekan yang tidak membawa bola. sedangkan *small side game* merupakan pola latihan dalam bentuk permainan yang sesungguhnya dimana setiap pemain harus melakukan *passing* dengan bola hidup dan di tuntut agar terus bergerak mencari ruang yang kosong untuk

bisa menguasai permainan, sehingga tingkat kesulitan umpan akan lebih besar, pemain harus mempunyai kecepatan dalam mengambil keputusan, dalam pola latihan ini kekompakan antar pemain harus berjalan degan baik, supaya tim dapat menguasai jalannya pertandingan..

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk menelliti salah satu Akademi sepakbola di Kabupaten Semarang yaitu Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS). Lebih tepatnya beralamatkan di Dusun Krajan, Desa Wringin Putih Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang. Akademi sepakbola ini sudah berdiri sejak tahun 2014 dan memiliki beberapa pemain yang sudah berlaga ditingkat nasional, baik itu di Puslat Pelatihan Pelajar (PPLP) maupun di klub tingkat nasional. Adapun daftar-daftar pemain yang sudah bermain di klub professional.

Tabel 1.1 Daftar pemain Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS) yang pernah bermain di klub professional :

No	Nama	Klub	Tahun
1	Rofio	PPLP Jateng	2018
2	Hakam Mizan	PPLP Jateng	2018
3	Anggi Gilang Nugroho	PSIS Semarang U-23	2017
4	Wahyu Imam Sofii	PSIS Semarang U-23	2017
5	Wahyu Budi Setiawan	PSIS Semarang U-23	2017
6	Andika Alafgani	PSIS Semarang U-23	2017
7	Fajar Alfian	PSIS Semarang	2016
8	Aji Mashudi	Persem Mojokerto	2016

Sumber : Manajemen Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS)

Dilihat dari tabel 1.1. Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS) sudah cukup baik, akan tetapi ada sedikit permasalahan, yaitu dari tahun ke tahun pemain yang bermain di klub profesional semakin menurun, hal tersebut tidak lepas dari seberapa besar peran pengurus dan peran pelatih dalam mengelola unsur-unsur latihan.

Tabel 1.2 Daftar prestasi Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS)

No	Event	Kelompok Umur	Juara	Tahun
1	Liga Gocek Korwil II	U-16	2	2019
2	Piala Kapolda	U-13	3	2019
3	Askab Semarang	U-15	2	2018
4	Askab Semarang	U-13	2	2018
5	Wawan CUP II	U-18	1	2018
6	Piala Menpora	U-14	4	2017
7	Pringapus Cup I	U-18	3	2017
8	Pringsurat III	U-18	2	2017
9	Wawan CUP I	U-18	1	2017
10	Perindo Cup I	U-18	1	2016

Sumber : Manajemen Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS)

Dari tabel 1.2 dapat dilihat bahwa prestasi Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS) sudah cukup baik, akan tetapi jika dilihat dari kejuaraan yang sudah diikuti, Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS) belum mendapatkan hasil secara maksimal karena belum bisa meraih kejuaraan ditingkat nasional.

Dilihat dari program latihannya memang sudah terprogram, tetapi ada kendala ketika bertanding, yaitu kesalahan ketika melakukan *passing* masih banyak pemain yang melakukan *passing* tidak tepat pada sasaran yang dituju, baik itu passing yang dipotong oleh lawan maupun *passing* yang tidak sampai pada sasaran, dan ketika *passing* dari teman masih terlambat dalam mengambiil sebuah keputusan. Maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan menggunaka metode latihan “Pengaruh Latihan *Passing Triangle* dan *Small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 Tahun Kabupaten Semarang 2019 ”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan urain latar belakang masalah yang dibahas, dapat diidentifikasi permasalahan yaitu masih kurang baik dalam melakukan *passing, passing* yang

mudah dibaca lawan dan belum diketahui pengaruh latihan *passing triangle* dan *small side game* terhadap ketepatan *passing* pada pemain Akademi Satria Kencana Serasi Usia 14-16 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Dan *Small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasatkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dibahas maka:

1) Apakah ada Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Terhadap Ketepatan *Passing* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019 ?.
2) Apakah ada Pengaruh Latihan *Small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019 ?.
3) Manakah yang berpengaruh lebih baik antara Latihan *Passing Triangle* Dan *Small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019 ?.

1.5. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tujuan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) pengaruh latihan *passing triangle, 2)* pengaruh latihan *small side game,* 3) manakah yang berpengaruh lebih baik antara latihan *passing triangle* dan latihan *small side game* terhadap peningkatan ketepatan

passing Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut. Dapat digunakan oleh pihak Universitas Negeri Semarang sebagai pedoman untuk melaksana penelitian tingkat ketepatan akurasi *passing* dalam bermain sepakbola, dan dapat digunakan sebagai refrensi penelitian pengaruh latihan *triangle* dan latihan *small side game* terhadap ketepatan *passing.*

Bagi pelatih dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan ketepatan *passing,* bagi pemain dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing,* dan bagi masyarakat dapat mengetahui pengaruh latihan antara latihan *passing triangle* dan *small side game* terhadap ketepatan *passing.*

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1. Landasan Teori

2.1.1. Olahraga Sepakbola

Sepakbola adalah cabang olahraga yang sangat digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat didunia. Di Indonesia sendiri sepakbola sudah sangat memasyarakat dari ujung barat sampai ujung timur Indonesia, mulai dari aka-anak, remaja, dewasa maupun tua. Permianan sepak bola bisa ditemukan dimana saja baik di kota bahkan di plosok desa sekalipun. karena permianan ini sangat mudah dimainkan, dan dapat dimainkan oleh siapapun. Permainan ini bisa dimainkan dimana saja baik itu dilapangan, sawah yang sudah di panen bahkan lahan kosong yang sudah tidak digunakan. Anak-anak dalam bermian sepakbola dengan menggunkan peraturan yang sederhana tanpa menggunkkan wasit, akan tetapi menerapkan kejujuran jika terjadi subuah pelanggaran atau kesalahan. Menggunakan lapangan tanpa garis dan menggunkan gawang menggunakan tumpukuan batu atau ranting ponon yang tancapkan ketanah, akan tetapi anak-anak atau remaja tetap bermain dengan gembira.

Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan sebelas orang pemain, dengan lama permainan 2x45 menit, yang dimainkan diatas lapangan berukuran kurang lebih panjang 100 meter dan lebar 65-70 meter, clive Gifford (2007:8). Setiap tim memiliki sepuluh pemain dan satu penjaga gawang. Permainan sepakbola dimainkan dengan cara menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali penjaga gawang atau kiper yang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengan untuk mengontrol bola di area kotak penalty. Tujuan dalam bermain sepakbola yaitu, masing-masing tim mempertahankan

sebuah gawang dan mencoba mencetak gol ke gawang lawan, gol dapat diciptakan dengan cara menendang atau menyundul bola ke dalam gawang lawan. Setiap gol dihitung dengan skor satu, dan tim yang paling banyak mencetak gol adalah pemenangnya, Joseph A. Luxbacher (2011:2).

Prinsip-prisinsip dasar dalam bermain sepakbola belum berubah, akan tetapi gaya dari permainan telah berubah, hal ini dapat dirasakan ketika yang semula penguasaan bola dari permaian dengan gerakan menggiring atau *mendrible* dan melewati lawan merupakan hal yang utama dan sangat penting. Namun seiring dengan berkembangnya zaman mengoper atau *passing* diantara sesama pemain tim mulai dirasakan lebih efektif dalam mengembangkan permainan dan berlangsung lebih cepat. Hingga saat ini, model permianan sepakbola dipengaruhi oleh dua gaya, yakni gaya Eropa yang mengandalkan kerjasama serta hasil akhir dalam pertandingan, dan gaya Amerika Latin yang mengandalkan permainan indah serta pola menyerang yang tinggi, Andi Cipta Nugraha (2013:16). Artinya olahraga sepakbola merupaka olahraga tim, sehingga setiap individu saling bergantungan satu sama lain. Sebab permainan ini membutuhkan gerakan yang kompleks atau setiap pemain harus terus bergerak untuk mencari posisi yang tepat, baik saat sedang menguasai bola maupun tidak sedang membawa bola. maka akan terciptanya ruang yang baik untuk membangun serangan maupun saat sedang bertahan. Hal ini harus ditunjang dari kemampuan atau keterampilan dari setiap inividu.

Tujuan utama dalam permianan sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya kegawang lawan. Dalam sebuah pertandingan sepakbola setiap tim mempunyai tujuan dan strategi tersendiri untuk memperoleh sebuah kemenangan. Untuk memperoleh kemenangan itu sendiri setiap tim harus

memiliki prinsip dasar dan kualitas individu yang baik. Dimana prisip dasar dalam permainan sepakbola yaitu strategi menyerang dan bertahan, sedangkan kualitas individu meliputi, (1) teknik individu (2) mental (3) pengertian pemain yang memadai (4) fisik yang mendukung, Timo Scheunemann (2005:33).

Sepakbola sejatinya merupakan permainan tim yang memiliki manfaat dan tujuan, yaitu sebagai sarana hiburan, pendidikan, melatih kerja sama atau organisasi, dan prestasi. Pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan kekompakan antar individu didalam sebuah tim, sehingga untuk tercapainya kekompakan atau kerja sama yang baik maka seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola agar dapat bermain dengan baik dan benar.

2.1.2. Teknik Dasar Sepakbola

Sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu, membutuhkan kekompakan dan kerja sama antar individu yang baik untuk menjadikan suatu tim hebat yang berkualitas. Untuk tercapainya sebuah tim yang berkualitas, setiap pemain harus menguasai bagian-bagian dan teknik-tekknik dasar dalam keterampilan bermain sepakbola agar bisa menguasai bola dalam situasi dan kondisi yang tepat, artinya yaitu setiap pemain bisa menguasai bola dan dapat menempatkan diri yang baik, mulai dari membangun serangan maupun dalam kondisi bertahan. Dengan demikian pemain yang tidak menguasai keterampilan teknik yang baik dan benar dalam sepakbola maka sebuah tim tidak akan berjalan permainannya. Nurhadi Santoso (2014:42) berpendapat teknik adalah kemampuan seoarang pemain untuk melahirkan pola pikir kedalam sebuah gerak yang efektif dan efesien. Maka teknik yang harus dimiliki seorang pemain bola adalah teknik tanpa bola dan teknik menggunakan bola. adapun teknik dengan

bola yaitu menendang *(kicking),* menghentikan atau mengontrol *(stoping),* menggiring *(dribbling),* menyundul *(heading),* merampas *(tacling),* lemparan kedalam *(throw-in),* dan menjaga gawang *(goal keeping).*

Muhammad Muhyi Faruq (2008:52) permainan sepakbola merupakan permainan regu atau tim yang menggunakan bola besar dengan peraturan yang sudah baku. Adapun menurut Andi Cipta Nugraha (2013:10) sepak bola adalah permaian yang seutuhnya menggunakan kaki. Permainan ini menuntut para pemain untuk bisa menguasai teknik dasar dan memiliki keterampilan yang tinggi, agar dapat menciptakan sebuah gol. teknik dasar yang harus dikuasai salah satu diantaranya yaitu *passing, Passing* merupakan teknik dasar sepakbola yang sering digunakan. *passing* merupakan penghubung antar pemain kedalam satu unit tim yang berfungsi lebih baik dari bagian-bagianya. Dalam tim dengan seorang pemain yang tidak dapat menguasai *passing* dengan baik akan mengakibatkan lepasnya penguasaan bola dan membuang kesempatan untuk meciptakan gol.

2.1.3. Teknik *Passing* Sepakbola

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan ketepatan yang tinggi dan akurasi yang baik, akan mampu menggerakan bola dengan cepat dan dapat menciptakan ruang yang terbuka untuk membangun serangan dan berpeluang lebih besar dalam mencetak gol, Danny Mielke (2007:19). Menurut Joseph A. Luxbacher (2011:11) dalam bukunya berpendapat bahwa keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. *Passing* yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai

bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang disekeliling pemain. Agar dapat memiliki hubungan atau kerjasama antar pemain yang bagus, yaitu dengan keterampilan dasar mengontrol bola juga perlu dilatih, karena pemain akan mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan umpan atau *passing* yang tegas dan terarah pada rekan satu tim yang tidak dijaga oleh lawan. *Passing* yang efektif yaitu menggunakan kaki, *passing* dengan menggunakan kaki akan lebih terarah sehingga dapat memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang lemah atau tidak terarah, Danny Mielke (2007:20).

Passing dalam sepakbola ada dua macam yaitu *passing* diatas permukaan lapangan (umpan bola bawah) dan *passing* tinggi (umpan bola atas). Mengumpan bola diatas permukaan lapangan dibagi kedalam tiga macam teknik yaitu teknik *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside-of-the-foot*), punggung kaki atau kura-kura (*instep*), dan menggunakan kaki bagian luar (*outside-of-the-foot*). Joseph A. Luxbacher (2011:12). Sedangkan umpan bola tinggi atau melalui udara dibagi menjadi dua macam yaitu umpan jarak pendek *(short chip)* dan jarak jauh (*long chip*), Joseph A. Luxbacher (2011:21). Dalam penggunaan dua macam teknik *passing* ini digunakan sesuai dengan situasi dan kondisi dilapangan, karena tidak hanya menggunkan *passing* diatas permukaan lapangan saja akan tetapi sesekali akan terjadi *blocking* oleh lawan maka pemain akan melakukan umpan tinggi.

Dalam penelitian ini menggunakan *passing* kaki bagian dalam (*inside-of-the-foot*) diatas permukaan lapangan atau *passing* bawah. Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2008:54) melakukan tendangan dengan kaki bagian dalam sering

digunakan untuk melakukan umpan *(passing)* bola dengan rekan satu tim. Sedangkan menurut Danny Mielke (2007:20) menjelaskan bahwa kebanyakan *passing* menggunakan kaki bagian dalam, karena dikaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola. sehingga memberikan kontrol bola yang lebiih baik. Selain itu kaki bagian dalam adalah bagian kaki yang paling tepat untuk melakukan *passing. Passing* yang efektif adalah umpan yang mendatar dan memiliki ketepatan yang baik sehingga rekan satu tim dapat mengontrol bola dan melanjutkan gerakan keterampilan selanjutnya dibandingkan dengan bola yang sedang melambung diudara. Hal ini diperjelas oleh Joseph A. Luxbacher (2011:11) yang mengatakan bahwa bola yang sedang bergulir diatas permukaan lapangan lebih mudah dioper dan diterima dari pada bola yang sedang melayang diudara.

Menurut Gifford dalam Khoiril Anam (2013:80) *passing* yang akurat adalah *passing* yang dapat mengarahkan bola kearah yang diinginkan tanpa adanya *blocking* atau umpan yang dipotong oleh pihak lawan. Oleh karena itu menggerakan bola (*passing*) dengan lebih cepat dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar, sehingga lawan akan sulit untuk memotong bola. Dikatakan umpan yang akurat yaitu pengumpan memberikan bola yang tepat pada sasaran atau rekan satu tim yang tidak terlalu keras dan tidak terlalu lemah. Danny Mielke (2007:20) dalam bukunya mengatakan bahwa usahakan setepat mungkin mengarahkan bola ke teman satu tim, teman satu tim adalah sebagai target ketika mulai *passing.* Jangan menendang terlalu keras jika tidak ingin melampauinya dan jangan menandang terlalu lemah jika tidak ingin bolanya sampai pada target. Tendang bola seperlunya agar mendapatkan kontrol yang maksimal baik dari pemain yang melakukan *passing* atau penerima bola. maka

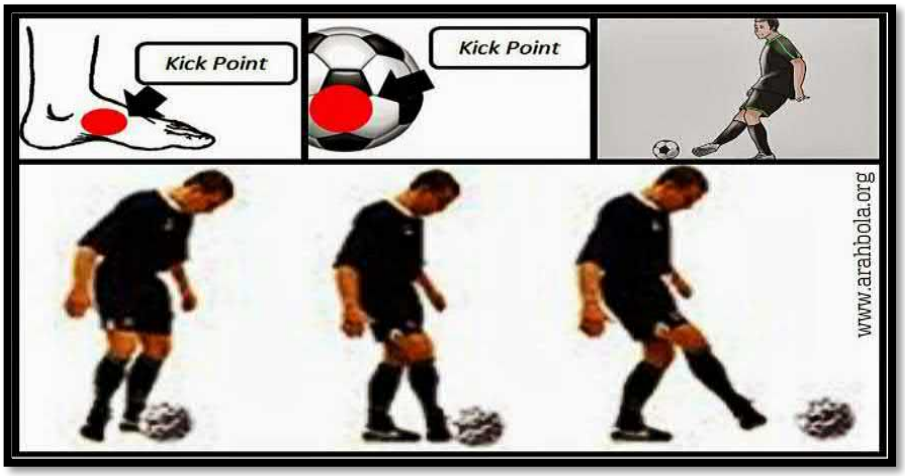
dalam hal ini dengan mngoper bola tepat pada sasaran (rekan satu tim) akan memiliki peluang yang lebih besar. Akan menghemat kondisi fisik yang dikluarkan dan mempersingkat waktu dalam membangun serangan,

2.1.3.1. Prinsip *Passing* Sepakbola

Pada prinsipnya teknik bermain sepakbola adalah menendang bola, menendang bola bisa digunakan sebagai mengoper, menggiring, dan melakukan tembakan atau *shooting* sebagai penetu kemengan. Mengoper bola paling efektif yaitu ketika bola sedang berada diatas permukaan lapangan, sebab pada kondisi ini akan lebih mudah diumpan (*passing*) dan memiliki tingkat akurasi yang baik dibandingkan dengan bola yang sedang berada di udara. Hal ini diperjelas oleh Joseph A. Luxbacher (2011:11) yang mengatakan bahwa bola yang sedang bergulir diatas permukaan lapangan lebih mudah untuk dioper dan diterima dari pada bola yang sedang melayang diudara. Sebisa mungkin ketika mengoper bola, bola tetap berada pada permukaan lapangan (*passing* bawah). Agar setiap pemain memiliki keterampilan *passing* yang baik perlu latihan secara berulang-ulang supaya setiap pemain mempunyai rasa percaya diri ketika melakukan passing, sehingga akan menghasilkan *passing* yang tegas dan akurat pada rekan satu tim yang sedang tidak di jaga oleh lawan, Danny Mielke (2007:20). Terdapat tiga teknik dasar untuk megoper bola diatas permukaan lapangan.yaitu teknik *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside-of-the-foot*), punggung kaki atau kura-kura (*instep*), dan menggunakan kaki bagian luar (*outside-of-the-foot*). Joseph A. Luxbacher (2011:12). Adapun langkah-langkah melakukan passing bawah menurut Muhammad Muhyi Faruq (2008:54-58) adalah sebagai berikut:

2.1.3.2. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam (*inside-of-the-foot*)

Cara melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam adalah diawali dengan berdiri tegak dengan keseimbangan badan yang baik dan kontrol yang baik, posisi kaki yang digunakan sebagai penumpu badan berada di samping bola dengan posisi tidak terlalu jauh dari bola. badan sedikit condong kedepan, posisi tangan berada disamping badan dengan posisi bebas, lutut sedikit ditekuk agar mendukung keseimbangan tubuh yang lebih baik. Kaki untuk menyepak bola berada pada posisi lurus sedikit kebelakang dengan posisi kaki mengarah kedepan. setelah badan dan kaki siap maka kaki yang digunakan untuk menendang bola diayunkan dari arah belakang kearah arah depan dengan konsetrasi pada gerakan kaki kearah luar dengan tujuan agar bola ditendang dengan menggunakan kaki bagian dalam.

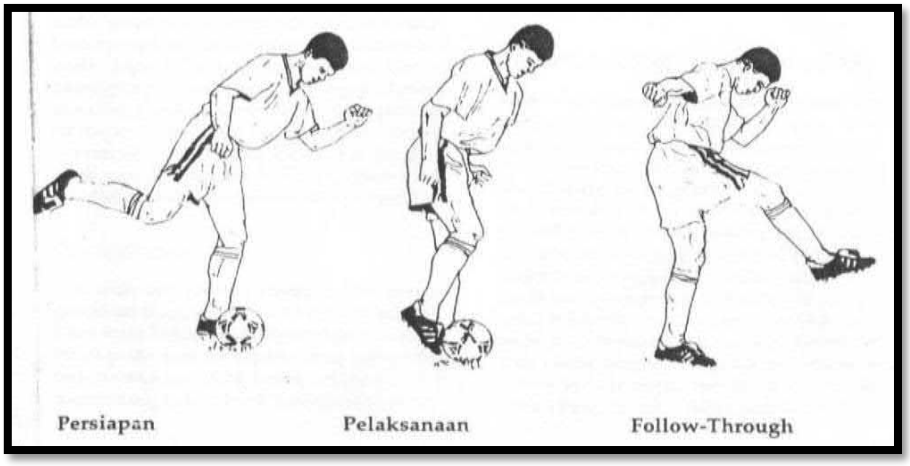


Gambar 2.1 *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam (*inside-of-the-foot*)
Sumber : http://ariesdiandarmawan.blogspot.com

2.1.3.3. *Passing* menggunkan punggung kaki atau kura-kura (*instep*)

Cara melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam yaitu posisi berdiri tegak dengan keseimbangan badan yang baik, salah satu kaki sebagai penumpu badan sedikit menekukan lutut kaki, kaki terkuat digunakan untuk

menendang bola, kedua tangan berada di samping badan normal untuk mendukung keseimbangan badan. Kaki penemumpu berada dekat bola, kemudian kaki terkuat yang digunakan untuk menendang bola digerakan dari belakang kearah depan dengan ayunan kaki yang cukup kuat. Punggung kaki dikenakan pada bola sehingga bola akan meluncur lurus dan cepat.

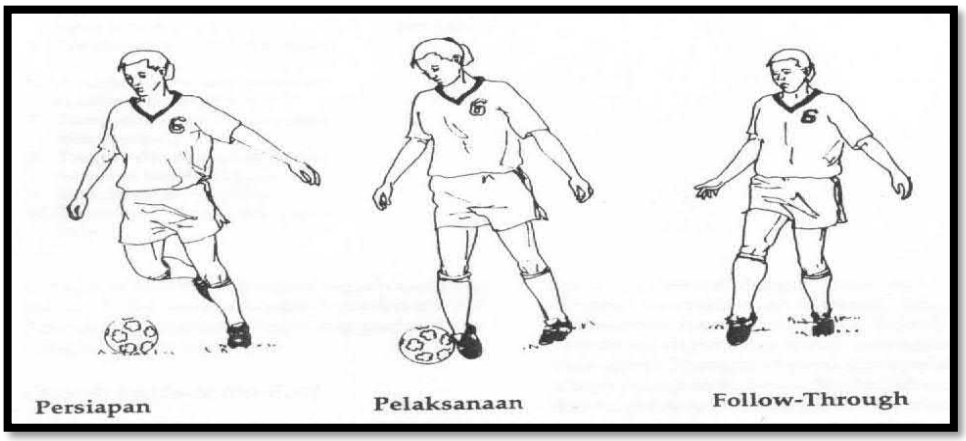


Gambar 2.2 *Passing* Menggunakan Punggung Kaki (*instep*)
Sumber: http://bangunbadan.blogspot.com

2.1.3.4. *Passing* menggunakan kaki bagian luar (*outside-of-the-foot*)

Cara melakukan teknik dasar menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar adalah berdiri dengan tegak dalam posisi keseimbag yang baik. Posisi kaki penumpu berada tidak terlalu jauh dari bola yang akan ditendang dengan diikuti menekukan lutut kaki, dimana mana badan sedikit dicondongkan kedepan sehingga posisi badan siap untuk melakukan tendangan. Sedangkan kaki yang akan digunakan untuk menendang berada di posisi sedikit dibelakang lurus dari kaki penumpu. Bila posisi sudah siap untuk menendang bola maka kaki yang berada sedikit kebelakang yakni kaki yang digunakan untuk menendang digerakan kearah depan kearah bola. namun sebelum kaki menyentuh bola

pergelangan kaki di gerakan kedalam sehingga bagiak luar kaki bisa mengenai bola yang akan ditendang.



Gambar 2.3 *Passing* Menggunkan Kaki Bagian Luar (*outside-of-the-foot*)
Sumber: http://bangunbadan.blogspot.com

2.1.4. Akurasi *Passing* Sepakbola

Akurasi atau ketepatan merupakan kemampuan dalam menempatkan bola atau mengoper bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan passing sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan *passing* yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan. Menendang (*passing)* dan ketepatan (akurasi) sangat berhubungan erat dalam permaian sepakbola, karena untuk megembangkan permainan dibutuhkan *passing* dengan ketepatan yang baik sehingga setiap pemain bisa menghubungkan bola kepada rekan satu tim. Faktor ketepatan dan kecepatan dalam melakukan gerak keterampilan sepakbola merupakan hal yang sangat penting untuk keberhasilan dalam sebuah pertandinngan Khoiril Anam (2013:80).

2.1.5. Aspek Kondisi Fisik dalam Sepakbola

Permianan sepakbola adalah bentuk kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta sosial bahkan dengan skala

yang lebih luas yakni prestasi. Permainan ini termasuk kedalam bentuk aktivitas olahraga karena bentuk aktivitas fisik yang trstruktur, terencana, dan berkesinambungan. Selama permainan sepakbola berlangsung para pemain membutuhkan komponen fisik yang baik, agar pemain bisa bermain atau bertanding dengan kondisi perfoma yang optimal, Muhammad Muhyi Faruq (2008:17). Latihan fisik merupakan salah satu faktor utma dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke drajat yang paling tinggi. Dalam buku Rubianto Hadi (2007:47) menyatakan bahwa salah satu komponen penting yang menentukan keberhasilan seorang atlet untuk berprestasi adalah kesegeran jasmani. Tanpa kesegaran jasmani yang prima atlet tidak akan berhasil memperoleh prestasi walaupun memiliki ketterampilan teknik dan taktik yang baik.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Apbila kondisi fisik baik maka : 1) ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung 2) akan terjadi peningkatan kondisi fisik 3) meningkatkan efektifitas dan efesiensi gerak kerah yang lebih baik 4) waktu pemulihan akan lebih cepat 5) respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan, Yuyun Yudiana, dkk (2012). Artinya setiap atlet membutuhkan kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang bagus sebagai penunjang prestasi. Terutama pemain sepakbola, dalam permainan ini pemain harus bermain dan mengambil keputusan dengan cepat,

sehingga setiap pemain harus memiliki kemampuan gerakan yang lebih efektif dan efesien.

2.1.6. Metode Latihan

Secara umum latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang dirancang secara sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntunan tugas, Bompa dalam Sigit Nugroho (2007). Sedangkan Menurut Timo Scheunemann (2008:119) latihan dalam sepakbola adalah persiapan pertandingan. Persiapan pertandingan perlu pemikiran, persiapan dan organisasi yang matang dalam latihan. Sepakbola memiliki banyak aspek dan masing-masing aspek perlu di rancang dan dilatih dengan baik maka persiapan pertandingan telah dilakukan. Artinya latihan adalah suatu kegiatan olahraga yang dirancang atau disusun kedalam suatu program latihan dalam waktu yang panjang, program latihan itu sediri diterapkan secara berulang-ulang supaya setiap pemain memiliki gerak yang sistematis dan mental yang lebih baik dari setiap penampilannya untuk menghadapi suatu pertandingan dalam *try out* atau dalam sebuah kompetisi.

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin, dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, yaitu meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental, Rubianto Hadi (2007:55). Untuk mencapai prestasi yang diharapkan, ada beberapa faktor yang harus diperhatikan yaitu kualitas latihan dan prinsip-prinsip latihan dan bagaimana cara pelaksanaannya. Kemampuan dan kepribadian pelatih, fasilitas dan peralatan, bakat, kemampuan, motivasi, pertandingan, dan

hasil-hasil riset kemudian faktor-faktor tersebut menjadi faktor penentu kualitas latihan. Adapun prinsip-prisip latihan menurut Rubianto Hadi (2007:57) yaitu:

2.1.6.1. Prisip individualisasi

Setiap atlet atau pemain mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar mennghasilkan hasil yang terbaik. Ada beberapa faktor yang harus diperhatikan dari prinsip individu yaitu: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, psikologis dan lain-lain. Dengan memperhatikan keadaan setiap individu atlet pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memcahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet.

2.1.6.2. Prinsip variasi latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar sering kali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*).Tony Charles dan Stuart Rock (2012:VII) pada bukunya berpendapat bahwa dalam olahraga beregu khususnya olahraga sepakbola, olahrag ini sangat membutuhkan kesempatan setiap pemain dalam menyentuh bola untuk membantu perkebangannya dalam latihan. *Line drill* yang kuno merupakan latihan yang membuat pemain tidak bebas dan harus menunggu giliran serta mungkin membuat mereka hanya sedikit menyentuh bola. Karena semakin banyak mereka terlibat maka semakin besar kesenangan yang diproleh dari sesi latihan, semakin kecil kemungkinan mereka untuk menimbulkan masalah atau tidak berkonsentrasi dalam sesi latihan.

2.1.6.3. Prinsip pedagogig

Latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, efektif dan psikomotor. Dalam prinsip pedagogig pelatih dituntut membrikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atlet dengan segala manfaat positif maupun dampak negatif sehingga setiap latihan yang diberikan perlu dirancang secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin unsur pendidikan yang tercapai.

2.1.6.4. Prinsip keterlibatan aktif

Prinsip keterlibatan aktif salah satu tugas pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, oleh karena itu pelatih pelu merancang manajemen latihan agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal. Keterlibatan atlet berkaitan dengan kegiatan fiisik dan kegiatan mental. Kegiatan fisik yaitu atlet dapat melaksanakan aktifitas dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan sedangkan keterlibatan mental merupakan atlet dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penyusunan program latihan.

2.1.6.5.* Prinsip *recovery

Recovery merupakan faktor yang ammat kritikal dalam pelathan olahraga modern. Perkembangaan atlet tergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, agar efek latihan dapat dimaksimalkan. Lamanya *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang dirasakn atlet atas latihan sebelumnya. Semakin besar kelelahan yang dirasakan, maka semakin lama waktu yang di aloksikan untuk pemulihan. Pemulihan bergantung pada: 1) individu atlet 2) tingkaat

kelelahan yang dialami 3) system energy yang terlatih 4) dan sejumlah faktor yang lainnya.

2.1.6.6. Prinsip pulih asal

Prinsip pulih ke asal merupakan lamanya suatu istirahat yang diberikan dalam mengembalikan kemampuan tubuh untuk melakukan suatu aktivitas atau latihan. Karena jika istirahat dengan waktu yang cukup lama maka kemampuan tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya jika tidak diberikan istirahat sama juga tidak aka ada peningkatan. Bompa dalam Herberger dalam Rubianto Hadi (2007:61) menyarankan bahwa satu hari adalah waktu yang cukup untuk pemulihan. Oleh karena itu dalam merancang sebuah program latihan harus bisa mengatur hari-hari yang berat dan hari yang ringan, juga harus mempertimbangkan waktu minimal yang diperlukan oleh tubuh untuk pemulihan tubuh dan regenerasi.

2.1.6.7. Prinsip pemanasan (*warming up*)

Prinsip pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebeum latihan dilakukan untuk menghindari cedra. Bentuk-bentuk pemenasan meliputi: Jogging, peregangan ststis, peregangan dinamis, dan pelemasan persendian.

2.1.6.8. Prinsip pendinginan (*colling down)*

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah.

2.1.7. Model Latihan *Passing*

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) model merupakan sebuah tiruan dari sesuatu yang akan dibuat atau dihasilkan. menurut Rusli Lutan dkk. dalam Novrizal Priawan (2018:18) model latihan merupakan sebuah tiruan dari

suatu gambaran, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari elmen-elmen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Artinya sebuah model latihan dituntut agar konsisten dan memiliki kesamaan dengan yang ada sebelumnya, dan didalamnya harus mengandung unsur latihan yang identik dengan sifat-sifat pertandingan.

Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara progresif dan individual, bertujuan untuk membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya, agar dapat memenuhi tuntunan tugas atau penampilannya saat dilapangan, Bompa dalam Sigit Nugroho (2007).

Dapat disimpulkan bahwa model latihan merupakan sebuah gambaran atau tiruan, simulasi dari sebuah gambaran dari sebuah kenyataan yang sudah ada sebelumnya, yang dilakukan secara bertahap dan perorangan yang bertujuan untuk membentuk kemampuan fisiologis maupun psikologisnya yang sesuai dengan tugas atau penampilan saat dilapangan.

Tren sepakbola modern menuntun permainan proaktif saat bertahan dan menyerang. Artinya keinginan tim untuk mendominasi penguasaan bola dan menciptakan peluang saat menyerang, maupun proaktif dalam bertahan, Danur Windo, dkk. (2017:15). Dalam hal ini dapat melihat dari kesuksesan tim tim eropa dan top level pada ajang piala dunia. Piala Eropa dan Liga Champions Eropa dalam satu dekade terakhir menunjukan tren sepak bola modern yang mengarah pada model sepak bola proaktif. Barcelona, Real Madrid, FC Byern dan timnas Jerman adalah tim yang berhasil memainkan sepakbola gaya proaktif, dengan permainan dari kaki ke kaki dengan jumlah *passing* yang lebih banyak, dan membangun serangan yang dimulai dari lini kelni sehingga tim-tim tersebut dapat

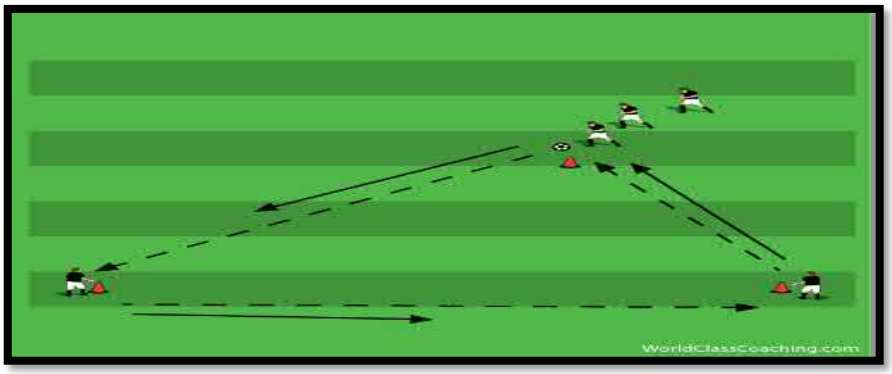
mendominasi permainan sehingga lebih efektif dalam menciptakan peluang mencetak gol. Danur Windo, dkk. (2017:16).

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) memilih dan membuat suatu kurikulum atau filosofi sepakbola Indonesia. Filosofi ini dibuat atas segala pertimbangan yang terjadi dilapangan dan melihat dari segi sosiologi dan karakter para pemain Indonesia, Sehingga kurikulum yang terapkan diharapkan dapat menaikan level sepakbola Indonesia ke tingkat Asia maupun Dunia. Danur Windo, dkk (2017:56). Didalam filosofi tersebut di dalamnya terdapat metode latihan atau model-model latihan yang yang sudah di rancang untuk di terapkan di seluruh Indonesia, terutama di sekolah-sekolah sepak bola (SSB), agar di usia dewasa pemain sudah siap memainkan filosofi sepakbola Indonesia. Didalam model-model latihan yang diterapkan merupakan metode latihan yang holistik. Latihan *holistic* merupakan latihan yang tidak dipisahkan antara latihan teknik, taktik, fisik, dan mental, akan tetapi latiihan holistik merupakan latihan yang saling berikatan antara latihan teknik, taktik, fisik, dan mental. Dimana setiap latihannya tercipta rangkaian komunikan dan suatu pengambillan keputusan dalam memainkan bola, Danur Windo, dkk (2017:57).

2.1.8.*Passing Triangle*

Passing triangle yaitu latiahan passing yang mempunyai bentuk segitiga dan jarak lintasan antar sudut yang berbeda, pada latihan ini arah lintasan passing memiliki tiga macam bentuk yaitu *passing* diagonal pendek dengan jarak *passing* 7 meter, diagonal panjang dengan jarak 10 meter, dan *passing* lurus panjang dengan jarak 10 meter. jika jarak *passing* terlalu jauh maka bola akan mudah direbut lawan. Latihan *triangle* juga dapat meningkatkan kemampuan akurasi *passing* sekaligus meningkatkan kemampuan kontrol boa.

Triangle merupakan pola latihan yang berbentuk segitiga, pola ini dapat diterapkan ketika saat sedang berada dilapangan, baik kompilasi bertahan (lawan menguasai bola) dan maupun kompilasi menyerang (tim menguasai bola). pola seperti ini sangat membalik karena pola seakan-akan mengaktualisasi lawan menjadi diri sendiri dan menjadi efektif dalam mengalirkan bola.(https://sport.detik.com/aboutthegame/umpan-silang/d-2171750/membedah-taktik-terhebat-ala-guardiola). Artinya dengan melakukan latihan bentuk segitiga dapat mengalirkan bola dengan baik, karena latihan pola segitiga dapat membentuk ruang yang baik, dan pemain yang sedang membawa bola memiliki dua pilihan untuk memberikan bola, sehingga untuk mengembangkan permainan menjadi lebih efektif dan efesien.



Gambar 2.5 Bentuk *Passing Triangle*
Sumber: https://www.google.com/search?q=latihan+passing+segitiga&safe

2.1.9.*Small Side Game*

Small side game atau permainan di lapangan skala kecil merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus (menggiring, mengoper,dan menembakan bola atau shooting) dalam sepakbola, berfokus pada kerja sama tim dan strategi (menyerang dan bertahan, menciptakan ruang gerak dan bergantian tugas). Permainan ini dirancang secara

khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya, Tony Charles dan Stuart rook (2012:105). Sedangkan menurut makalah yang dikrluarkan oleh *West Contra Youth Soccer* (WCCYSL) dalam Roni, dkk (2018:220) *small-side game* adalah bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas pemain dalam satu lapangan tanpa pnjaga gawang, menggunakan ukuran lapangan 30 X 40 *yards* atau sama dengan 27,522 X 36,697 meter. Ada beberapa keuntungan yang diperoleh dari metode latihan *small-side game* yaitu: 1) sentuhan terhadap bola lebih banyak 2) waktu bermain lebih banyak 3) dapat meningkatkan keterampilan 4) pemain lebih banyak mengambil keputusan dalam bermain 5) dapat memainkan pola menyerang dan bertaahan 6) keaktifan pemain lebih banyak dan 7) dapat meningkatkan kondisi fisik. Untuk dapat menerapkan latihan *small side game* diperlukan pemahan mengenai dosis latihan yang akan diberikan. setiap kelompok usia, tentu sja berbeda-beda sesuai dengan usianya. Adapun menurut *US Youth Soccer* dalam artikel (http://terasolahraga.com) dosis latihan. untuk setiap kelompok usia dan kesusuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan.

Tabel 2.1 Dosis latihan *small side game* menurut kelompok usia

Priode usia latihan	Durasi	Jumlah set	Recovey
8 sampai 14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15 ampai 19 tahun	4 menit	5-8 set	5 menit
20 tahun keatas	5 menit	9-10 set	9 menit

Sumber: http://terasolahraga.com

Pola latihan dalam bentuk permainan yang sesungguhnya, dimana setiap pemain harus melakukan keterampilan dalam sepakbola terutama pada saat mengumpan atau *passing* dengan bola hidup dan di tuntut agar terus bergerak mencari ruang yang kosong untuk bisa menguasai permainan, sehingga tingkat

kesulitan umpan akan lebih besar, pemain harus mempunyai kecepatan dalam mengambil keputusan, dalam pola latihan ini kekompakan antar pemain harus berjalan degan baik, supaya tim dapat menguasai jalanya pertandingan.

Gambar 2.6 Latihan *small side game*
Sumber: https://www.google.com/search?q=latihan+small+sided+games&safe

2.1.10. Usia dan Prestasi

Usia seseorang menentukan cara ia berhubungan dengan dunia sekitarnya dan dengan sesamanya. Dalam semua proses belajar, umur adalah kunci dalam memilih materi dan metode apa yang cocok untuk mengajarkan suatu materi., frekuensi latihan harus disesuaikan dengan usia pemain, berdasarkan karakteristik dan pertumbuhannya. Timo Scheunemann, dkk (2014:66). Sedangkan menurut Rubianto Hadi (2007:63) prestasi puncak pada seorang atlet sering dicapai pada usia 20 tahun (*golden age*), beberapa cabang olahraga bahkan puncak prestasi dapat bertahan sampai usia hampir mendekati 30 tahun. Dengan demikian untuk mecapai prestasi diperlukan latihan sejak usia dini mulai dari tahap dasar sampai tahap prestasi tertinggi. latihan merupakan proses panjang dan lama yang perlu dilakukan secara teratur agar atlet bisa berkembang secara signifikan.

Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan gerakan yang kompleks. Untuk itu stiap pemain harus mengemembnagkan keterampilannya untuk

mencpai prestasi yang di harapkan. Menurut Timo Sheunemann, dkk (2014:66) Perkembngan pemain sepakbola berdasarkan umur dan tingkatan diagi menjadi tempat kelompok usia yaitu: 1) tingkat pemula (*fun phase*) 5-8 tahun 2) tingkat dasar (*foundation*) 9-12 tahun 3) tingkat menengah (*formative*) 13-14 tahun 4) tingkat mahir (*final youth*) 15-20 tahun.

Pada tingkat kelompok umur 15 tahun merupakan tahap penghubung dari tahap latihan dasar menuju prestasi. Rubianto hadi (2007:64). Diusia ini pemain memiliki pertumbuhan fisik dan mental yang lebih baik sehingga program latihan dapat dikombinasikan secara terstruktur dengan tujuan untuk mengembangkan potensi tertinggi dari setiap pemain. Ditingkat usia ini otot merupakan faktor pendukung untuk mengembangkan teknik dengan kecepatan, kecepatan membantu pemain untuk bereaksi lebih cepat pada saat kondisi yang sedang mendesak. Karakteristik pada tingkat kelompok usia 15 tahun yaitu lebih menekankan pada latihan teknik kecepatan dan ketepatan penyelesaian akhir. *Passing* dan penyelesaian akhir adalah dua teknik yang saling berikatan, disisi lain latihan taktik dan permainan lapangan kecil (*small side game*) merupakan bagian yang penting pada latihan. Tingkat ini sangat penting untuk menggabungkan semua bagian dari latihan sepakbola dengan tujuan untuk menyempurnakan pemahaman pemain. Timo Scheunemann, dkk (2014:66).

2.1.11. Penelitian yang relevan

Penlelitian yang relevan merupakan penelitian yang pernah diteliti sebelumnya. Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Hal ini dimaksudkan untuk mendukung kajian teori yang sudah ditemukan sebelumnya sehingga dapat digunakan sebagai landasan terhadap

penyusunan kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

(Wahyu Dwiyanto:2012) dengan judul "*Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ketembok Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10 sampai 12 Tahun*". Tujuan peneliitian ini adalah pengaruh latihan memantulkan bola ketembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usai 10 sampai 12 tahun. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh signifikan 5% dari latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10 sampai 12 tahun.

(Firdaus Sulkhani:2013) dengan judul "*Pengaruh Latihan Samall Side Game Terhadap Keterampilan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta Elompok Umur 10-12 Tahun*". Tujuan penelitian ini adalah megetahui seberapa besar pengaruh latihan *small side game* terhadap ketepatan *passing* bawah siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Hizbul Wathan Yogyakarta kelompok umur !0-12 tahun dalam peermainan sepakbola*.* Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SSB Hizbul Wathan kota Yogyakarta dengan menggunakan *purposive sampling* kelompok usia 10-12 tahun sebanyak 24 orang. Perlakuan diberikan secara *tretmen. Instrument* yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *passing* bawah dari *battery test* dari penelitian Subagyo Irianto dengan koefesien validitas 0,812 dan realibilitas 0,879. Teknik analisis mmenggunakan uji-t, melalui uji syarat, uji normalitas, dan uji homogenitas. Dari hasil uji-t yang dillakukan menunjukan bahwa ada pengaruh positif latihan *small side game* terhadap ketepatan *passing* dengan

hasil peningkatan dengan presentase kelompok *treatmen* (kelompok A) yaitu 84,86% dan (kelompok B) yaitu 47,68%.

2.2. Kerangka Berpikir

Tujuan melakukan olahraga yaitu untuk meningkatkan kondisi fisik, menjaga kesehatan, sebagai penyembuhan, dan sebagai prestasi. Agar bisa mencapai prestasi diperlukan latihan. Tujuan latihan yaitu untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai keterampilan secara efektif dan efesien, hingga akhirnya dari sebuah proses latihan, keterampilan akan melekat dalam waktu tertentu selama tujuan dari latihan itu untuk menguasai suatu keterampilan. Supaya hasil proses latihan berhasil secara maksimal, maka suatu program latihan harus terprogram secara sistematis dan diberikan secara bertahap, dari gerakan yang mudah ke gerakan yang sulit. Pemain usia muda lebih suka menggunakan variasi latihan di bandingkan dengan latihan yang monoton, pemain atau anak akan merasa bosan jika model latian yang sama secara terus menerus. latihan *passing triangle* dan *small side game* merupakan bentuk variasi latihan.

Keterampilan mengumpan (*passing*) bola yang baik merupakan salah satu hal yang wajib dimiliki seorang pemain sepakbola agar bisa menguasai jalannya pertandingan dan dengan mudah mencetak gol. Tujuan latihan *passing triangle* dan *small side game* yaitu untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas akurasi atau ketepatan *passing* pemain, agar setiap pemain memiliki kemampuan *passing* yang akurat kepada rekan satu tim untuk menciptakan gol.

2.2.1. Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Terhadap Ketepatan Passing Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019

Passing triangle yaitu latiahan *passing* yang mempunyai bentuk segitiga dan jarak lintasan antar sudut yang berbeda, pada latihan ini arah lintasan

passing memiliki tiga macam bentuk yaitu *passing* diagonal pendek dengan jarak *passing* 7 meter, diagonal panjang dengan jarak 10 meter, dan *passing* lurus panjang dengan jarak 10 meter. jika jarak *passing* terlalu jauh maka bola akan mudah direbut lawan. Latihan *triangle* dapat meningkatkan kemampuan akurasi *passing* sekaligus meningkatkan kemampuan kontrol boa.

2.2.2. Pengaruh Latihan *Small Side Game* Terhadap Ketepatan Passing Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019

Small-side game adalah bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas pemain dalam satu lapangan tanpa pnjaga gawang, menggunakan ukuran lapangan 30 X 40 *yards* atau sama dengan 27,522 X 36,697 meter. Ada beberapa keuntungan yang diperoleh dari metode latihan *small-side game* yaitu: 1) sentuhan terhadap bola lebih banyak 2) waktu bermain lebih banyak 3) dapat meningkatkan keterampilan 4) pemain lebih banyak mengambil keputusan dalam bermain 5) dapat memainkan pola menyerang dan bertaahan 6) keaktifan pemain lebih banyak dan 7) dapat meningkatkan kondisi fisik.

2.2.3 Perbandingan latihan *passing triangle* dan *small side game* Terhadap Ketepatan Passing Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019

Bentuk latihan passing triangle menekan pada penguasaan teknik passing bawah sepakbola secara baik dan benar dengan jarak yang pasing yang berbeda terhadap rekan satu tim. Dalam latihan passing triangle pemain di tuntut supaya terus bergerak mencari ruang kosng dan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Pemain ditekankan agar berkonsetrasi dan menggunakan ketepatan *passing* terhadap rekan satu tim yang berada pada sudut yang lain. Bentuk latihan *small side game* merupakan bentuk latihan yang menggunakan lapangan dengan ukuran tertentu. Tujuan latihan *small side game*

hampir sama dengan latihan *passing triangle*, latihan ini dapat memberikan kegembiraan terhadap anak-anak, akan tetapi latihan *small side game* sulit di terapkan, karena ada sedikit tekanan dari lawan, small side game dimainkan dengan jumlah pemain yang berbeda atau seimbang, dan para pemainnya lebih ditekankan agar lebih berkonsentrasi dan menggunakan ketepan posisi dan akurasi passing yang lebih baik.

Berdasarkan karakteristik dan bentuk latihan passing triangle dan small side game, kedua latihan tersebut mempunya fungsi yang sama dalam melatih kemampuan akurasi atau ketepatan passing kepada teman satu tim, tetapi latihan passing triangle memberikan pengaruh yang lebih baik untuk mem perbaiki dan penyempurnaan teknik, terhadap ketepatan passing.

2.3. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permaslahan penelitian. Sampai terbukti melalui data yang terkumpul Suharsimi (2010:110). Berdasarkan uraian dalam kerangka berfiikir, dapat dirumuskan hipoteesis sebagai berikut:

4) Ada Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Terhadap Ketepatan *Passing* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019.
5) Ada Pengaruh Latihan *Small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019.
6) *Passing Triangle* memberikan pengaruh lebih baik dibandingkan dengan *Small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian yang sudah dibahas dari bab-bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1) Ada pengaruh latihan *passing triangle* terhadap ketepatan *passing* Akdemi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-15 tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019.
2) Ada pengaruh latihan *small side* game terhadap ketepatan *passing* Akdemi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-15 tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019..
3) *Passing triangle* dan *small side game* memberikan pengaruh yang sama terhadap ketepatan *passing* Akdemi Sepakbola Satria Kencana Serasi Usia 14-16 tahun Kabupaten Semarang Tahun 2019.

5.2. Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka saran penelitian ini dalah**:**

1) Pelatih dapat memberikan latihan *passing triangle* dan *small side game* karena memberikan pengaruh yang sama.
2) Pelatih dapat memeberikan porsi latihan dan *coaching point* atau tema disetiap sesi latihan sesuai kebutuhan individu dan tim**.**
3) Pemain selalu menanamkan jiwa berkompetisi dan target disetiap sesi latihannya, agar disetiap latihannya selalu memiliki progress atau peningkatan kualitas individu yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Atiq. “Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola LPI SMP 3 Pontianak Tahun 2012”. Universitas Negeri Semarang. 1/2012/Juli, volume 2. 34-36.

Charles, T. Rook, S. 2012. *101 Sesi Latihan Sepakbola Untuk Pemain Muda.* Jakarta Barat: PT Indeks.

Clive Gifford. 2007. *Keterampilan Sepakbola.* Klaten: PT Citra Aji Prama.

Danur Windo. dkk. 2017. *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia.* Jakarta Selatan: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.

Fakultas ilmu keolahragaan. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi.* Semarang FIK UNNES.

Firdhaus Sulkhankani. 2013.”Pengaruh Latihan *Small Side game* Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta Kelompok Umur 10-12 Tahun 2013”. Skripsi. Program Strata I Universitas Negeri Yogyakarta.

Khoiril Anam. *“Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun”.* Desember 2013

Koger, R. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka mitra kompetensi.

Karunia Eka lestari. Mokhammad Ridwan Y. 2017. *Penelitian Pendidikan Matematika*. Bandung: PT Refika Aditama

Latihan *Small Side Game* Sepakbola*.* Online at http://terasolahraga.com/latihan-small-sided-games-sepak-bola/ (accesed 23/04/2019)

Luxbacher, J.A. 2011. *Sepak Bola: Edisi Kedua.* Jakarta: Raja Grapindo Persada

Muhammad Muhyi Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan & Olahraga Sepakbola.* Jakarta:Gramedia Widia Sarana Indonesia

Novrizal Priawan. 2018."Pengaruh Model Latihan Model Latihan *Passing Diamon* Dan Model Latihan *Passing Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Pada Pemain Persatuan Sepakbola Seluruh Tridadi (PSST) Tahun 2018". Skripsi. Program Strata I Universitas Negeri Yogyakarta.

Nurhadi Santoso."Tingkat Keterampilan *Passing-Stoping* Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa PJKR B Angkatan 2013". Universitas negeri Yogyakarta. 2/2014/November. Vol.10. 40-48.

Roni. Aris Risyanto dan Iyan Nurdiyan Haris."Pengaruh Latihan Small Side Game Terhadap Ketepan Umpan(*passing*) Pada Pemain sepakbola Mahardika FC". Biormatika. 2/2018/September. Vol.4. 218-226.

Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar.* Semarang: CV Cipta Prima Nusantara.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Suktamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.

Pencari Bakat dari Eropa Pantau Timnas U-19. Online at https://bolalob.com/read/99268/pencari-bakat-dari-eropa-pantau-timnas-indonesia-u-19 (accesed 24/04/2019)

Timo Scheuneman. Matias Ibo dan Heru Sugiri. 2014. *Ayo Indonesia! Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama,

Timo Scheuneman. 2008. *14 Ciri Sepakbola Modern.* Malang: DIOMA

Wahyu Dwiyanto. 2012."Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ketembok Terhadap Kemampuan *Passing* Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun 2012". Skripsi. Program Strata I Universitas Negeri Yogyakarta.