

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati oleh sebagian besar masyarakat, karena permainan sepakbola sangat sederhana dan bisa dimainkan dimana saja. Olahraga Sepakbola digemari mulai dari anak-anak hingga dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola setiap tahunnya (J. Luxbacher 2004). Permainan Sepakbola yaitu permainan yang dilakukan oleh 2 tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang pemain dengan menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit. Permainan Sepakbola pada umumnya berlangsung selama 2x45 menit pertandingan dengan ditambah 15 menit pada diantara kedua babak untuk istirahat. Dalam permainan Sepakbola bisa dikatakan menang apabila salah satu tim memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan dengan berdasarkan peraturan yang sudah ditentukan.

Terdapat banyak metode latihan dalam permainan sepakbola yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan salah satunya yaitu metode latihan *small sided games*. Metode latihan *small sided games* merupakan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan pada sepakbola. Metode latihan *small sided games* merupakan salah satu bentuk latihan dalam sepakbola yang telah dimodifikasi serta dirancang untuk memenuhi kebutuhan tim. Terkandung banyak aspek yang ada dalam metode latihan *small sided games* diantaranya aspek teknik, taktik, fisik, dan mental sehingga pelatih lebih praktis memberikan metode latihannya. Metode latihan *small sided games* dirancang secara sederhana serta memakai ukuran lapangan yang kecil, namun metode ini mengarah pada permainan yang sesungguhnya. *Small Sided Games* merupakan metode latihan yang di modifikasi yang disusun untuk memenuhi kebutuhan pemain usia muda (Australia, 2010). Karena area yang terbatas dalam setiap sisinya dan jumlah pemain yang terbatas maka pemain akan lebih banyak bersentuhan dengan bola pada metode *small sided games*.

Metode *small sided games* bertujuan agar para pemain bisa mendapatkan lebih banyak sentuhan terhadap bola serta pemain terbiasa melakukan teknik dalam tekanan lawan yang bisa menyebabkan pemain memiliki keputusan yang tepat dalam bermain. Dalam meningkatkan kondisi fisik dan meningkatkan teknik bermain serta memberikan stimulus yang tinggi latihan *small sided games* sangat dianjurkan penggunaannya untuk pemain usia muda (Katis & Kellis, 2009). Kegunaan *small sided games* mempunyai peluang besar untuk meningkatkan kualitas permainan tim dengan cara permainan *small sided games* perlu disesuaikan dengan mempertimbangkan tingkat fisik, teknik, dan taktis masing-masing tim (Clemente et al., 2012). Metode latihan *small sided games* tidak hanya dilakukan pada usia dewasa tetapi juga pada usia muda karena berguna untuk mengidentifikasi pemain muda berbakat.

Terdapat banyak variasi latihan dalam metode latihan *small sided games* untuk meningkatkan aspek teknik yang terdapat pada olahraga sepakbola sehingga latihan yang dilakukan tidak akan monoton dan membuat pemain menjadi bosan. Mulai dari ukuran lapangan, jumlah pemain, hingga peraturan yang diterapkan pada permainan tersebut. Pelatih dapat menentukan variasi serta durasi latihan yang akan dilakukan sesuai dengan kebutuhan tim. Dengan menggunakan metode latihan *small sided games* yang secara keseluruhan dimodifikasi dapat merujuk pemain muda untuk secara efektif melatih aspek teknis permainan dengan memanfaatkan banyaknya sentuhan terhadap bola (Joo et al., 2016). Mulai dari 1v1 yang memiliki ukuran lapangan sebesar 10 x 20 meter, 6v6 yang memiliki ukuran lapangan sebesar 3 x 40 meter, hingga 11v11 yang memiliki ukuran lapangan sebesar 100 x 60 meter. Ukuran lapangan tersebut bisa disesuaikan dengan aspek yang sedang dibutuhkan oleh suatu tim. Menurut Owen et al (2004) terdapat 5 bagian terpisah dalam *Small sided games* diantaranya pada bagian pertama terdapat 1v1 di lapangan 5 x 10 m, 10 x 15 dan 15 x 20 m, pada bagian kedua terdapat 2v2 pada ukuran 10 x 15, 15 x 20 m dan 20 x 25 m, pada bagian ketiga terdapat 3v3 pada lapangan 15 x 20 m, 20 x 25 m, dan 25 x 30 m, pada bagian keempat terdapat 4v4 di lapangan ukuran 20 x 25 m, 25 x 30m, dan 30 x 35, dan pada bagian kelima terdapat 5v5 pada lapangan ukuran 25 x 30 m, 30 x 35 m, dan 30 x 35 m, dan 35 x 40 m.

Pada saat ini permainan sepakbola sudah berkembang dan mengalami berbagai perubahan mulai dari peraturan, komponen pertandingan, dan juga dari segi permainan. Dari segi permainan bisa dilihat kemajuan dan perkembangan yang pesat mulai dari segi teknik, fisik, taktik maupun mental seorang pemain. Para pemain profesional bisa dengan mudah menguasai bola dengan teknik yang modern. Dalam permainan Sepakbola, pelatihan teknik, fisik, taktik, maupun mental sangat berperan penting dalam mencapai suatu prestasi. Untuk bisa mencapai prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola pelatihan tersebut bisa dilatih dengan melakukan latihan rutin yang dilakukan secara bertahap sehingga pemain bisa mempunyai peningkatan terhadap keterampilan yang dimilikinya. Pelatihan suatu program secara intensif yang didasarkan pada beban lebih dengan progresif menambah beban kerja, serta pengulangan gerakan (repetisi) juga kadar intensitas dari repetisi tersebut harus dilakukan atlet (Harsono, 2004).

Dalam permainan sepakbola teknik dasar menjadi modal awal untuk bisa mencapai suatu peningkatan dalam mencapai prestasi. Dalam mencapai suatu prestasi dibutuhkan waktu yang sangat panjang serta melewati segala proses yang ada dan dimulai sejak usia dini. Keterampilan teknik dasar sepakbola merupakan salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Ada beberapa macam keterampilan teknik dalam sepakbola, seperti mengoper (*passing*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), dan menendang (*shooting*). Keterampilan dasar ini merupakan salah satu dari banyak hal dalam sepakbola yang bisa dikatakan penting karena ketika pemain tidak mengetahui dan memahami lebih dalam mengenai teknik dasarnya, maka masa depan pemain dalam sepakbola tidak akan berjalan dengan lancar. Terdapat beberapa faktor yang dapat menghambat munculnya pemain yang berbakat salah satunya karena kurangnya pengetahuan mengenai teknik dasar pada sepakbola.

Penguasaan bola semakin berkembang dengan inovasi dan kreasi baru. *Passing* dan *stopping* merupakan salah satu teknik dasar yang terdapat dalam permainan Sepakbola. *Passing* adalah momentum memindahkan bola dari satu pemain ke pemain yang lain (Mielke, 2007). Di dalam lapangan *passing* yang dilakukan dengan tepat diharapkan bisa menjadi salah satu faktor keberhasilan dalam suatu pertandingan. Dengan melakukan *passing* kita bisa menghemat energi dan

mengatur jalannya permainan. Bompa (1999) mengatakan bahwa penguasaan teknik yang baik akan menghemat tenaga. Semakin banyak *passing* yang dilakukan dengan tepat maka semakin besar *ball possession* yang dihasilkan. Sedangkan *stopping* yaitu menghentikan laju bola atau menerima bola dari teman baik menggunakan kaki, kepala ataupun dengan dada yang bertujuan memudahkan dalam melakukan *passing* serta mengatur tempo sehingga bola tidak mudah direbut oleh lawan. Dengan kualitas kontrol bola yang meningkat, akan membuat peluang untuk mendominasi permainan. Dalam permainan sepakbola masa kini pemain dituntut untuk dapat menguasai bola lebih baik, sehingga peluang untuk menciptakan gol cukup besar (Mubarok & Mudzakir, 2020). *Passing* dan *stopping* saling berkaitan satu sama lain karena jika seorang pemain akan melakukan *passing* hal utama yang dilakukan yaitu menghentikan bola terlebih dahulu agar bola berada dalam jangkauan kita.

Hampir sama dengan *passing* dan *stopping*, salah satu teknik yang memiliki peran penting dalam suatu permainan yaitu menggiring bola (*dribbling*). *Dribbling* bisa digunakan ketika kita bertahan ataupun menyerang dengan cara membawa bola ke daerah pertahanan atau ke daerah area lawan. *Dribbling* merupakan keterampilan dasar sepakbola karena semua pemain harus dapat bergerak, berdiri, mengoper, ataupun bersiap untuk menembak (Doewes et al., 2020). Untuk dapat mencetak gol pemain pun harus menguasai teknik menembak (*shooting*). *Shooting* merupakan teknik menembak dalam sepakbola dengan cara menendang bola sekeras-kerasnya dengan gerakan yang cepat dan tepat agar bola mengarah pada gawang yang dimana gol dapat diciptakan. Untuk menciptakan sebuah peluang bisa dilakukan dengan cara menembakkan bola ke arah gawang lawan dengan akurasi yang tepat (Robi Syuhada Istofian & Amiq, 2016). Kemampuan menembak seorang pemain akan diuji ketika mampu melakukan tembakan dengan tepat walaupun dalam situasi tekanan yang tinggi dari lawan.

Untuk mencapai suatu keberhasilan dalam Sepakbola sebagai olahraga prestasi, pembinaan sejak usia dini bisa menjadi kunci utama untuk menghasilkan pemain-pemain yang berkualitas. (UU No 3 Tahun 2005, 2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 21 ayat 3 berbunyi : “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga,

pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”. Tujuan dari pembinaan yang diberikan yaitu untuk menghasilkan atlet yang berpotensi agar bisa meraih prestasi setinggi-tingginya. Atlet seharusnya mendapatkan pembinaan yang baik secara fisik, teknik, taktik serta sarana dan prasarana pun harus sudah mendukung dalam pembinaan olahraga. Pembinaan merupakan sebuah usaha yang dilakukan untuk mengembangkan suatu hal. Pembinaan berperan sangat penting untuk menuju prestasi yang setinggi-tingginya. Ada 3 hal dasar dalam pembinaan usia dini diantaranya attitude, skill, dan mental. Ketiga hal tersebut akan menghasilkan bibit pemain yang berkualitas di masa yang akan datang. Munculnya Sekolah Sepak Bola (SSB) membuka peluang untuk menghasilkan pemain yang berkualitas. SSB menjadi suatu wadah untuk membina seorang pemain dari usia muda untuk melahirkan seorang pemain yang berkualitas.

Pembentukan latihan yang menunjang pembinaan dan pengembangan karakter sangat penting dalam melatih anak usia dini karena anak mulai mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang jika seorang pelatih memberikan stimulus-stimulus yang baik terhadap anak pada saat latihan maka akan tumbuh menjadi atlet yang berkualitas yang ditunjang dengan karakter (Primasoni, 2017). Pembinaan pada pemain sepakbola mulai dari usia dini sampai dengan usia muda berada pada wadah-wadah pembinaan Sekolah Sepakbola, pembinaan terbagi menjadi 3 kelompok usia diantaranya; kelompok usia dini dengan usia 5-12 tahun, Usia muda mulai dari 13-20 tahun, dan kelompok Senior yaitu 23 tahun keatas (Scheunemann & others, 2012).

Kegagalan dalam melakukan teknik bisa berdampak buruk bagi sebuah tim. Jika teknik yang dilakukan tersebut tidak tepat terhadap sasaran yang akan dituju atau bahkan bola melebar jauh dari sasaran maka kita akan mudah kehilangan bola. Sehingga lawan akan mudah merebut penguasaan bola dari kita. Pentingnya peran seorang pelatih dalam memberikan suatu metode latihan terhadap anak tidak dilakukan sama halnya kepada orang dewasa. Dalam melatih seorang anak di usia muda seorang pelatih harus tahu perkembangan motorik seorang anak tersebut. Penyebab kegagalan dalam melakukan teknik dasar sepakbola bisa terjadi karena faktor fisik, teknik, maupun mental seorang pemain. Seorang pemain yang memiliki aspek tersebut akan melakukan teknik dengan baik

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Arianto (2016) yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNY” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY sebesar 23,33%. Oleh karena itu untuk memenuhi kebutuhan aspek teknik dasar yang meliputi *passing, stopping, dribbling, dan shooting* dapat diterapkan dengan menggunakan metode latihan *Small sided games*.

Dari penelitian tersebut, saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Metode Latihan *Small sided games* Terhadap Keterampilan Sepakbola Pada Siswa Akademi Persib Kota Bandung Usia 14 Tahun”. Hal ini didasari karena *small sided games* dapat memenuhi kebutuhan usia muda. Keterampilan *passing, stopping, dribbling* serta *shooting* dalam permainan sepakbola sangat berpengaruh untuk seorang pemain karena dapat mempengaruhi permainan dilapangan, sehingga diperlukan latihan yang dapat berpengaruh terhadap keterampilan tersebut dan dengan penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa keterampilan *passing, stopping, dribbling, serta shooting* dalam permainan sepakbola perlu ditingkatkan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka terdapat sebuah rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu;

- 1) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Pada Siswa Akademi Persib Kota Bandung Usia 14 Tahun?
- 2) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Siswa Akademi Persib Kota Bandung Usia 14 Tahun?
- 3) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Akademi Persib Kota Bandung Usia 14 Tahun?

- 4) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Sepakbola Pada Siswa Akademi Persib Kota Bandung Usia 14 Tahun?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui;

- 1) Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Pada Siswa Akademi Persib Kota Bandung Usia 14 Tahun
- 2) Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Siswa Akademi Persib Kota Bandung Usia 14 Tahun
- 3) Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Akademi Persib Kota Bandung Usia 14 Tahun
- 4) Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Sepakbola Pada Siswa Akademi Persib Kota Bandung Usia 14 Tahun.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan informasi yang digali dapat bermanfaat bagi pelatih maupun mahasiswa di bidang olahraga untuk meningkatkan prestasi olahraga dalam cabang olahraga sepakbola.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dengan hasil penelitian ini dapat memberi acuan bagi pelatih dan mahasiswa serta dapat menjawab pengaruh metode latihan *Small sided games* terhadap keterampilan sepakbola dalam cabang olahraga sepakbola.

1.5 Batasan Masalah

Pada penelitian yang memiliki judul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Sepakbola Pada Siswa Akademi Persib Kota Bandung Usia 14 Tahun” memiliki batasan masalah meliputi variabel

bebas metode latihan *small sided games* sedangkan variabel terkaitnya adalah peningkatan keterampilan sepakbola.