

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101). Latihan adalah peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan (Dwijowinoto, 1993:317)

Jadi bisa disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya.

1. Prinsip-Prinsip Latihan

a) Prinsip Beban Berlebih (*Over load*)

Dalam pelatihan selalu meningkatkan suatu afek pelatihan yang baik.

Untuk mendapatkan efek pelatihan yang baik, maka organ tubuh harus diberikan beban berlebih dari beban yang biasa diterima dalam aktivitas sehari-hari.

b) Prinsip Beban Bertambah

Agar prinsip beban berlebih (*over load*) memiliki efek, haruslah mengikuti prinsip beban bertambah. Prinsip *over load* secara *progresif* berarti beban dalam pelatihan mendekati maksimal dan secara terus menerus meningkat, sebagai akibatnya kapasitas seseorang semakin meningkat pula. Peningkatan dapat dilakukan dengan cara: meningkatkan beban, *set*, *repetisi*, *frekuensi* maupun lamanya pelatihan. (Bompa, 1993: 68).

c) Prinsip Reversibility (kembali asal)

Prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti jika beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran kesuatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran si anak selalu cenderung 11 kembali ketingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak sama sekali.

d) Prinsip Kekhususan

Manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan - gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya.

e) Perkembangan Menyeluruh (Multilateral)

* Meskipun seseorang pada akhirnya mempunyai satu spesialisasi keterampilan, sebaiknya pada permulaan berlatih dia dilibatkan dalam berbagai aspek kegiatan hal ini dilakukan agar kelak pada masa spesialisasi mempunyai dasar-dasar yang kokoh.

* The multilateral principle should be employed mostly when training children and junior.

f) Spesialisasi

* Spesialisasi berarti mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada satu cabang tertentu.

g) Prinsip *Nutrisi*

Prinsip makanan sangat penting bagi tubuh seseorang untuk meningkatkan prestasi serta kondisi fisik agar tetap prima.

Keseimbangan kebutuhan zat makanan dengan pengeluaran tenaga, akan dapat mencegah terjadinya kerusakan-kerusakan dan menurunnya kemampuan fisik dan psikis akibat kelebihan pelatihan.

2. Dampak Latihan

Dampak latihan berpengaruh dan mengubah kebanyakan reponses fisiologis manusia tergantung pada kapasitas latihan dan lamanya latihan yang dilakukan. Berikut daftar perubahan yang dihasilkan dari latihan (Abdullah,2005:23)

- a). Penambahan kekuatan otot dan perbaikan koordinasi *neuromuscular*.
- b). Efisiensi mekanis lebih besar dengan ukuran konsumsi oksigen lebih rendah untuk sejumlah pekerjaan.
- c). Konsumsi oksigen maksimum terbesar.
- d). Volume sedenyut jantung maksimum yang lebih besar, dengan penambahan yang lebih sedikit frekuensinya dan tekanan darah maksimal.

Latihan yang dilakukan secara baik dan benar serta dilakukan dengan rasa tanggung jawab dan disiplin maka latihan itu tidak hanya akan berdampak pada faktor fisiologis saja. Melainkan banyak aspek yang terkandung dalam latihan itu sendiri khususnya latihan pada olahraga. Latihan bias mengembangkan kepribadian yaitu dengan jalan menghubungkan secara erat dengan aspek pendidikan yang bersifat *edukatif*. Dimana jika dalam latihan anak ditanamkan moral dan sikap kepada anak didik dikembangkan sekaligus secara sungguh-sungguh serta sistematis maka akan muncul pengembangan intelek anak didik dan kerja praktis dengan sendirinya (Abdullah, 2005:24)

B. *Small Sided Games (SSGs)*

Small sided games (SSGs) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil (Bondarev, 2011:115). *Small sided games* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil dari pada sepak bola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil dari pada jumlah pemain yang sebenarnya (Hill-Haas, 2011:199)

Small sided games 3 lawan 3 adalah variasi dari sepak bola dimainkan antara dua tim. Setiap tim hanya boleh mempunyai 3 pemain di lapangan. Gaya sepak bola ini merupakan salah satu bentuk pelatihan dalam *small sided games*. Jika dibandingkan dengan permainan lengkap dengan tim yang lebih besar, lapangan yang digunakan ini lebih kecil daripada ukuran lapangan sepak bola sebenarnya. Ukuran lapangannya adalah 15 meter minimal dan 25 maksimal untuk lebar dan 20 meter minimal dan 30 meter maksimal panjang untuk 3 lawan 3.



Gambar 1. **Games** menggiring *Small Sided Games* 3 vs 3

Dalam pelaksanaannya, *small sided games* juga mempunyai peraturan dalam permainan. Diantaranya ukuran lapangan yang telah dijelaskan diatas, lama sebuah permainan, waktu istirahat, dan ukuran bola. Durasi sebuah permainan dan waktu istirahat, tampaknya disesuaikan dengan tingkat usia pemain sepak bola.



Gambar 2. Bentuk variasi latihan *small Sided Games*

Durasi permainan, usia pemain, waktu istirahat dan ukuran bola untuk *small sided games*, yang dijelaskan dalam tabel 1. berikut :

Tabel 1. Durasi Bermain dan Ukuran Bola

Age Division	Minutes/Half	Halftime	Ball Sizes
U19, U18, U17	45 minutes	15 Minutes	5
U16, U15	40 minutes	15 Minutes	5
U14, U13	35 minutes	15 Minutes	5
U12, U11	30 minutes	15 Minutes	4
U10, U9	25 minutes	15 Minutes	4

Dengan mengetahui durasi permainan, maka pelatih dapat memberikan sebuah pelatihan dengan *small sided games* sesuai dengan usia atlet yang dilatih, agar tidak terjadi sebuah kesalahan dalam menerapkan atau memberikan sebuah pelatihan. Filosofi *small sided games* adalah bagaimana membuat pemain sepak bola muda bermain sepak bola dengan senang. Dalam pelatihan dengan bentuk ini membuat pemain lebih banyak kontak dengan bola, lebih berani dalam menggiring bola untuk melewati lawan, selalu melakukan pergerakan, cepat dalam mengambil keputusan dan dapat meningkatkan kebugaran.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *small sided games* adalah suatu metode latihan yang memperkecil permainan dari aslinya dari memperkecil jumlah pemain dan luas lapangan yang bertujuan agar anak didik lebih terkontrol dan lebih aktif dalam melakukan teknik yang diberikan pelatih.

C. TGT (*Team Game Tournament*)

Pembelajaran kooperatif model *team game tournament* adalah salah satu tipe atau model pembelajaran kooperatif yang mudah diterapkan pada seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status. Tipe ini melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya, mengandung unsur permainan yang bisa meningkatkan semangat belajar siswa. Aktivitas belajar dengan permainan yang dirancang dalam pembelajaran kooperatif model *team game tournament* memungkinkan siswa dapat belajar lebih rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, kejujuran, kerja sama, persaingan sehat dan keterlibatan belajar (Slavin, 2005:166-167).

Model *team game tournament* dikembangkan pertama kali oleh David De Vries dan Keith Edward. Model ini merupakan suatu pendekatan kerja sama antar kelompok dengan mengembangkan kerja sama antar siswa. Dalam pembelajaran ini terdapat penggunaan teknik permainan. Permainan ini mengandung persaingan menurut aturan - aturan yang telah ditentukan.

Dalam permainan diharapkan tiap-tiap kelompok dapat menggunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk bersaing agar memperoleh suatu kemenangan. Menggunakan model *team game tournament* membantu guru untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi di antara murid-murid, yang diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar. Dalam Slavin (2005:166-167)

Ada lima komponen utama dalam *team games tournament* :

- 1) Penyajian kelas
- 2) Kelompok (*team*)
- 3) *Game*
- 4) *Tournament*
- 5) Penghargaan kelompok (*team recognise*)

1. Model *Team Game Tournament* dalam Latihan Sepak bola

a) Penyajian Kelas

Model pembelajaran pertama-tama diperkenalkan didalam kelas, lalu menyampaikan materi ajar yang akan diajarkan. Ini merupakan pengajaran langsung seperti yang sering kali dilakukan atau diskusi latihan yang dipimpin oleh pelatih, tetapi bisa juga memasukkan presentasi audiovisual sebelum langsung turun lapangan.



Gambar 3. Penyajian materi *Team Game Tournament* ke anak didik sebelum mempraktekkan secara langsung.

b) Team

Terdiri dari empat anak didik yang mewakili seluruh bagian dari kelompok. Fungsi utama dari tim ini adalah memastikan bahwa semua anggota tim benar-benar belajar dan lebih khusus lagi, adalah untuk mempersiapkan anggotanya untuk bisa mengerjakan perintah dengan baik. Setelah pelatih menyampaikan materi menggiring bola pada permainan sepak bola, tim berkumpul untuk memahami teknik-teknik dalam menggiring bola, tim adalah fitur penting dalam *team game tournament*. Pada tiap poinnya yang ditekankan adalah membuat anggota tim melakukan yang terbaik untuk timnya, dan tim pun harus membantu tiap anggotanya.



Gambar 4. *Team* kecil atau kelompok kecil *Team Game Tournament*

c) *Games*

*Games*nya terdiri dari permainan-permainan yang *relevan* dalam menggiring bola pada permainan sepak bola yang dirancang untuk meningkatkan aspek kerjasama, ketrampilan, maupun teknik menggiring bola. *Games* tersebut dimainkan dalam beberapa kelompok, yang masing-masing kelompok heterogen.



Gambar 5. *Games* menggiring bola pada latihan *Team game Tournament*

d) *Tournament*

Tournament adalah sebuah struktur dimana *game* berlangsung.

Biasanya berlangsung pada akhir minggu atau akhir unit, setelah pelatih memberikan materi menggiring bola pada permainan sepak bola dan tim telah melaksanakan tugas kelompok. Pada *tournament* pertama, pelatih menunjuk bola tim untuk saling bertanding dengan dominasi menggiring bola. Dan pertandingan ini dilakukan sampai semua tim saling bertemu. Kompetisi yang seimbang ini, memungkinkan para siswa dari semua tingkat kinerja sebelumnya berkontribusi secara maksimal terhadap skor tim mereka jika mereka melakukan yang terbaik.



Gambar 6. Pertandingan antar tim kelompok kecil *Team Game tournament*.

D. Keterampilan

Dalam rangka meningkatkan kinerja seorang pemain sepak bola maka salah faktor penunjang adalah tingkat keterampilan khususnya keterampilan menggiring bola pemain itu sendiri. Semakin tinggi tingkat keterampilan pemain, maka akan dapat meningkatkan kinerja dalam bermain sepak bola. Keterampilan adalah kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat. Pengertian ini biasanya cenderung pada aktivitas psikomotor (Gordon, 1994 : 55). Terampil adalah cakap dalam menyelesaikan tugas, mampu dan cekatan. Keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas. atau kecakapan yang disyaratkan (Hoetomo, 2005:531-532)

Berdasarkan pengertian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa ketrampilan (*skill*) berarti kemampuan untuk mengoperasikan suatu pekerjaan secara mudah dan cermat yang membutuhkan kemampuan dasar.

E. Sepak Bola

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 didaerah hukumannya (Sucipto, 2010:7). Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006 : 78). Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua

kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo, 2010 : 3).

Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan.” (Sucipto, 2010:7).

Dengan demikian sepak bola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

F. Menggiring Bola

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan

ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepak bola tersebut dikenal dengan nama *dribbling* (menggiring bola). Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.



Gambar 7. Anak didik menggiring bola memutar *cuns*

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Menggiring bola atau *dribbling* memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut :

- 1) Untuk melewati lawan
- 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.

- 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Sehingga bagian dari sepak bola yang mungkin disenangi pemain di Indonesia bahkan di dunia adalah menggiring bola.

Memiliki *skill* menggiring bola memang penting, tetapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering kali memperlambat tempo permainan. Karena menggiring bola merupakan salah satu kunci terpenting dalam bermain sepak bola adalah melakukan hal yang tepat pada saat yang tepat (Timo Scheunemann, 2012:184).



Gambar 8 . menggiring bola disaat yang tepat dan waktu yang tepat

1. Macam-macam Menggiring Bola

Menggiring bola dapat dilakukan menggunakan kaki kanan maupun kaki kiri. Bisa juga kombinasi antara kaki kanan dan kaki kiri dan setiap kaki bagian manapun bisa digunakan untuk menggiring bola kecuali bagian tumit. Prinsip menggiring bola dapat dilakukan dapat menggunakan tiga bagian kaki yaitu : kaki kura-kura bagian dalam, kaki kura-kura bagian luar dan kaki kura-kura penuh.

a) Menggiring bola menggunakan kaki kura-kura bagian dalam.

Posisi kaki menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam yaitu kaki tumpu berada disamping bola dan kaki lainnya berada dibelakang bola. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti menendang bola melainkan tiap langkah teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus dekat dengan kaki. Pada saat menggiring bola kedua lutut harus selalu sedikit ditekuk dan waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 9. Menggiring bola dengan kaki kura-kura bagian dalam

b) Menggiring bola dengan kaki bagian penuh

Posisi kaki menggiring bola dengan kaki bagian penuh yaitu kaki tumpu berada di samping belakang bola dan kaki untuk menggiring bola siap posisi untuk mendorong bola. Sesuai dengan irama langkah lari, tiap langkah dengan menggunakan kura-kura penuh bola didorong bergulir ke depan dekat dengan kaki. Menggiring menggunakan kaki kura-kura penuh ini pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dan cara ini dapat digunakan apabila didepan terdapat daerah yang bebas dari lawan dan cukup luas.



Gambar 10. Menggiring bola dengan kaki kura-kura bagian penuh

c) Menggiring bola dengan kaki kura-kura bagian luar

Posisi kaki menggiring bola dengan kura-kura bagian luar sama dengan menendang bola dengan kura-kura bagian luar. Setiap langkah secara teratur mendorong bola bergulir kedepan , dan bola harus selalu dekat

dengann kaki. Pada saat menggiring bola lutut sedikit menekuk. Saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola lalu ke situasi dilapangan.



Gambar 11. Menggiring bola dengan kaki kura-kura bagian luar

G. 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, serta digunakan sebagai pedoman atau pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain :

- 1) Amri “Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif *Teams Game Tournament* Terhadap Hasil Belajar Materi Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Tanwir Surabaya)”. Simpulan dari penelitian ini sebagai berikut: (1) Terdapat peningkatan hasil belajar yang *signifikan* keterampilan menggiring bola siswa kelas X SMA Tanwir Surabaya menggunakan metode pembelajaran kooperatif tipe TGT yang dibuktikan dengan hasil uji t pada sampel yang

sama (t-test dependent pada penerimaan hipotesis daerah kiri (negatif) yaitu t hitung sebesar $-13,99 < -2,0315$ t table (2) Dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif tipe TGT dapat memberikan peningkatan hasil belajar menggiring bola siswa kelas X SMA Tanwir sebesar 4,45%.

- 2) Arula” Pengaruh Latihan *Small Sided Games* 3 lawan 3 dan 6 lawan 6 terhadap Kemampuan *Dribbling* dan *Passing* Pemain Sepak bola (Studi Siswa SSB Bima Amora Ku 11 -12 Tahun). Setiap kelompok melakukan tes *dribbling* dan *passing* sebelum dan sesudah perlakuan dengan tes menggiring dominan kelak-kelok untuk *dribbling* dan tes mengumpan atas dan mengumpan bawah untuk *passing*. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji t dan uji F . Dari uji t diperoleh T tabel $(0,05;11) = 1,796$, pada kelompok A diperoleh hasil *dribbling* T hitung = 37,395 dan *passing* atas kaki kanan, *passing* atas kaki kiri, *passing* bawah kaki kanan, *passing* bawah kaki kiri memiliki nilai T hitung berturut-turut = 6,490, 5,820, 4,486, 5,745. Pada kelompok B diperoleh hasil *dribbling* T hitung = 40,991 dan *passing* atas kaki kanan, *passing* atas kaki kiri, *passing* bawah kaki kanan, *passing* bawah kaki kiri memiliki nilai T hitung berturut-turut=6,435, 5,063, 3,546, 7,288 . Dengan demikian T hitung $>$ T tabel yang berarti terdapat peningkatan hasil latihan antara tes awal dan tes akhir dari kedua kelompok. Berdasarkan analisis varians dengan F tabel $(0,05;2:31) = 3,32$, pada *dribbling* F hitung = 2,730 dan *passing* atas kaki kanan, *passing* atas kaki kiri, *passing* bawah kaki kanan, *passing* bawah kaki kiri memiliki nilai F hitung berturut-turut= 4,266, 1,170, 1,731, 2,872 maka F hitung $>$ F tabel untuk *Passing* atas kaki

kanan, sedangkan untuk yang lain $F_{hitung} < F_{table}$. Dengan demikian tidak ada perbedaan peningkatan *dribbling* pada ketiga kelompok dan ada perbedaan peningkatan *passing* pada ketiga kelompok yaitu kelompok eksperimen A; kelompok eksperimen B; dan kontrol. Simpulkan pada penelitian ini adalah terdapat peningkatan *dribbling* dan *passing* setelah diberikan latihan *small sided games* 3 lawan 3 dan 6 lawan 6 dari hasil uji t.

Dari kedua penelitian relevan diatas dapat diketahui bahwa masing-masing metode latihan *small sided games* dan *team game tournament* memiliki pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola. Sehingga pada penelitian ini selain mengetahui pengaruh masing-masing metode latihan diatas penulis juga ingin mengetahui mana yang lebih besar pengaruhnya dan untuk mengetahui manakah metode yang lebih efektif digunakan sebagai metode latihan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Amor Junior Kota Metro.

H. Kerangka Pikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan diatas dapat diajukan kerangka pikir sebagai berikut :

Seorang peneliti harus menguasai teori-teori ilmiah sebagai dasar menyusun kerangka pemikiran yang membuahkan hipotesis. Kerangka pemikiran merupakan penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan (Sugiyono, 2009:92)

Menggiring bola dalam permainan sepak bola merupakan salah satu teknik yang perlu dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Karena setiap peluang dalam permainan sepak bola tercipta dari *dribbling*, dengan *dribbling* setiap pemain bisa melewati pemain lawan sebelum memberi umpan kepada teman satu tim atau melakukan tendangan langsung ke gawang. Dalam proses latihan menggiring bola di SSB Amor Junior Kota Metro, penulis melihat dan mengamati masih kurang efektif dan kurang bervariasi dalam proses latihan yang dilakukan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya anak didik yang kesulitan menggiring bola dan hasil latihan yang kurang memuaskan. Serta anak didik berada pada titik jenuh karena proses latihan yang monoton terlihat dari antusias anak didik dalam mengikuti latihan yang kurang.

Orientasi dalam latihan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada anak usia 13 sampai usia 15 tahun selama ini menitik beratkan pada hasil bagaimana bisa melewati lawan dengan cepat dan sebanyak-banyaknya yang dilakukan oleh anak didik, tanpa melihat faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan menggiring bola. Orientasi latihan seperti ini kurang efektif, sebab dengan cara seperti ini kemampuan anak didik tidak tergalang secara optimal. Adapun hal-hal yang menyebabkan anak didik kesulitan dalam menggiring bola dalam sepak bola adalah : Kurangnya kemampuan anak didik dalam menggiring bola, kurangnya variasi dalam latihan yang berindikasi kejenuhan anak didik dalam latihan. Serta belum digunakannya model latihan *small sided games* dan *team game tournament* dalam proses latihan menggiring bola dalam sepak bola.

Model Latihan *small sided games* *Small sided games* merupakan hal yang perlu dalam pengajaran dan pelatihan sepak bola, memberikan perkembangan fisiologis dan taktis yang baik untuk pemain muda. Filosofi *small sided games* adalah bagaimana membuat pemain sepak bola muda bermain sepak bola dengan senang. Dalam pelatihan dengan bentuk ini membuat pemain lebih banyak kontak dengan bola, lebih berani dalam mendribel bola untuk melewati lawan, selalu melakukan pergerakan, cepat dalam mengambil keputusan dan dapat meningkatkan kebugaran.

Model *team game tournament* mengandung kegiatan-kegiatan bersifat permainan. Secara umum peran guru dalam model *team game tournament* yaitu memacu siswa agar lebih serius dan semangat, kemudian membandingkannya dengan prestasi siswa (kelompok) lain (Lie, 2002 : 56). Dengan demikian dapat ditentukan kelompok mana dengan pencapaian prestasi paling baik. Gagasan utama dibalik model *team game tournament* adalah untuk memotivasi para siswa untuk mendorong dan membantu satu sama lain untuk menguasai keterampilan-keterampilan yang disajikan oleh guru. Jika para siswa menginginkan agar kelompok mereka memperoleh penghargaan, mereka harus membantu teman sekelompoknya mempelajari materi yang diberikan. Mereka harus mendorong teman mereka untuk melakukan yang terbaik dan menyatakan suatu norma bahwa belajar itu merupakan suatu yang penting, berharga dan menyenangkan.

Berdasarkan pendapat ahli diatas salah satu solusi yang dapat dilakukan pelatih bola usia muda untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola

anak usia 13 sampai usia 15 tahun di SSB Amor Junior Kota Metro adalah penggunaan *model latihan small sided games* dan *team game tournament*.

Diharapkan dengan penggunaan model latihan *small sided games* dan *team game tournament* pada keterampilan menggiring bola, anak didik dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam sepak bola dengan optimal sehingga indikator latihan dapat tercapai.

I. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik (Sugiyono, 2010:79). Dalam hal ini peneliti diuji kemampuannya untuk menebak secara ilmiah dan logis tentang pemecahan masalah yang dimiliki tersebut (Arikunto,2013:44).

Agar perhatian peneliti terfokus pada informasi yang diperlukan saja maka disusun berbagai alternatif pemecahan atau penjelasan untuk masalah yang dimiliki kemudian berusaha mencari informasi melalui penelitian untuk memperkuat dan mencari bukti-bukti bahwa pemecahan yang ia pikirkan tersebut sudah benar. Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah penelitian yang perlu dibuktikan kebenarannya melalui data-data yang nyata.

“Pengaruh Latihan *Small Sided Games* dan *Team Game Tournament* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak bola Anak Usia 13 Sampai Usia 15 Tahun Di Sekolah Sepak bola Amor Junior Kota Metro”.

Dari uraian yang dijelaskan diatas dapat ditarik suatu hipotesis penelitian yaitu :

H₀ : Tidak ada pengaruh signifikan terhadap keterampilan menggiring bola melalui model *latihan small sided games*.

H₁ : Ada pengaruh signifikan terhadap keterampilan menggiring bola melalui model latihan *small sided games*.

H₀ : Tidak Ada pengaruh signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola latihan *team game tournament*.

H₂ : Ada pengaruh signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola latihan *team game tournament*.

H₀ : Tidak Ada perbedaan Pengaruh antara keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola latihan *small sided games* dan *team game tournament*.

H₃ : Ada perbedaan pengaruh antara keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola latihan *small sided games* dan *team game tournament*.