

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting dalam kehidupan dan sudah menjadi kebutuhan bagi setiap individu. Aktivitas ini memberikan banyak keuntungan bagi kesehatan fisik dan mental, serta perkembangan olahraga modern telah menunjukkan sejumlah manfaat nyata untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan. Tujuan dari olahraga mencakup kesehatan, kebugaran, pendidikan, dan pencapaian. Tidak hanya pria yang menyukainya, tetapi banyak juga wanita yang aktif berolahraga, dan orang-orang dari berbagai usia berolahraga agar tubuh mereka tetap bugar, terutama setelah menjalani kerja dan kegiatan yang melelahkan. Salah satu jenis olahraga yang terkenal adalah sepak bola (Permono & Ramadhani, 2025).

Sepak bola merupakan suatu permainan yang melibatkan dua kelompok. Setiap kelompok terdiri dari seorang kiper, bek, gelandang, dan penyerang. Kiper diperbolehkan memanfaatkan seluruh bagian tubuhnya dalam permainan, namun dilarang menggunakan tangan kecuali berada di dalam area gawangnya. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak sebanyak mungkin gol ke gawang lawan sembari melindungi gawang sendiri dari gol yang dilakukan oleh tim lawan. Tim yang berhasil mencetak gol terbanyak setelah dua babak selama 45 menit masing-masing, yaitu total 90 menit, akan dinyatakan sebagai

pemenang. Sepak bola lebih dari sekadar olahraga; ia telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari di berbagai negara dan budaya (Irhamna et al., 2023).

Setiap atlet berupaya untuk memasukkan bola dengan melakukan operan, menggiring, atau menembak. Di samping metode tersebut, pemain yang tidak menguasai bola dapat melakukan tindakan lain, seperti bergerak untuk mencari posisi kosong, mendukung, dan melindungi rekan yang memiliki bola. Sementara itu, pemain dari tim musuh yang tidak memiliki bola berusaha merebutnya dengan cara melakukan adu tubuh, takling, menjaga pemain lawan yang tidak menguasai bola, menutup area kosong, dan menghalangi jalur tembakan ke gawang (Prayoga et al., 2022).

Mengoper bola adalah keterampilan fundamental dalam sepak bola yang sangat sering diterapkan dalam pertandingan (Sukamtasi, 2005). Mengembangkan ketrampilan *passing* dapat dicapai dengan memberikan materi latihan *passing* secara berulang dengan teknik yang benar (Effendy, 2022). *Passing* adalah keterampilan krusial yang harus dikuasai oleh pemain agar teknik permainan yang diinginkan dapat berjalan dengan efektif, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan. Di SSB Kuang Sumbawa Barat, pemain U-12 mendapatkan latihan dengan *grid passing game* dan *head return* untuk memperbaiki keterampilan dalam mengontrol *passing*.

Menggiring bola, menerima dan mengontrol bola, menyundul bola, mengecoh, merebut bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang

(Lubis, 2020). Dalam olahraga sepak bola, salah satu metode fundamental yang paling signifikan adalah umpan. Tujuan dari mengoper dalam sepak bola adalah untuk memberikan bola kepada pemain lain dalam tim untuk menghasilkan ruang, sehingga atlet dapat mendapatkan kesempatan untuk mencetak gol ke gawang musuh dan juga mampu menjaga area pertahanan bagi pemain bertahan (Ibrahim, 2022).

Masih banyak pemain yang tidak mampu mengoper dengan baik atau dengan cara yang tepat kepada rekan setim pada saat pertandingan, banyak pemain melakukan kesalahan operan, dan salah satunya adalah operan yang tidak sampai ke rekan setim, operan yang terlalu keras. Akibatnya, bola sulit dikendalikan oleh pemain, operan yang ceroboh, bola tidak terarah, latihan operan yang terlalu dalam. Pelatih memberikan latihan yang monoton.

Keterampilan dalam mengoper sangat penting dalam sebuah tim, karena jika umpan bola dilakukan dengan tepat dan baik, maka kontribusi dalam permainan akan sangat besar dalam menciptakan peluang untuk mencetak gol. Jika keterampilan mengoper kurang baik, maka bola akan mudah hilang dan gampang direbut oleh lawan. Untuk mencapai keberhasilan dalam teknik ini, dibutuhkan sentuhan bola yang baik pada kaki, ketepatan, keseimbangan, dan koordinasi kaki untuk melakukan operan. Ketepatan merujuk pada kemampuan untuk menempatkan suatu objek pada sasaran tertentu (Haryono, 2008). Dalam konteks olahraga, ketepatan atau akurasi passing dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan suatu benda secara langsung yang terpengaruh (Anam, 2013).

Kegiatan latihan adalah cara untuk memperbaiki kinerja organ tubuh dan kondisi mental seseorang. Latihan dilakukan dengan cara yang terstruktur dan terencana untuk meningkatkan fungsi tubuh. Dalam olahraga, latihan penting untuk mengasah kemampuan. Secara lebih khusus, latihan dapat diartikan sebagai proses teratur yang dilakukan berulang kali dan secara bertahap untuk menambah beban yang diberikan (Naila & Akhmad, 2021). Menurut (Jonathan, 2018) mengatakan bahwa "latihan merupakan suatu proses yang terorganisir untuk berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang dengan bertambahnya beban kerja atau latihan seiring berjalannya waktu.

Model pengajaran yang diterapkan dalam studi ini ialah model latihan berpasangan. Model latihan berpasangan adalah jenis latihan keterampilan yang dilakukan oleh sepasang individu atau mitra dengan tujuan tertentu. Latihan berpasangan merupakan cara yang efektif untuk membangun hubungan yang sportif serta untuk melakukan aktivitas-aktivitas kompleks yang susah dikerjakan dalam kelompok besar (Waluya, 2019).

## **B. Permasalahan**

### **1. Identifikasi Masalah**

Dalam permainan sepak bola, kemampuan *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk menjaga penguasaan bola dan membangun serangan. Namun, berdasarkan pengamatan awal terhadap pemain SSB Rajawali Putra Cikiwul U12, terlihat bahwa kemampuan *passing* para pemain masih belum optimal. Beberapa permasalahan yang ditemukan antara lain:

- 1) Masih rendahnya tingkat akurasi *passing* pemain.
- 2) Pemain sering melakukan kesalahan dalam teknik dasar *passing*.
- 3) Kerjasama antar pemain dalam melakukan umpan berpasangan masih kurang baik.

## 2. Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah (*ground passing*) pada pemain U12 SSB Rajawali Putra Cikiwul. Penelitian terbatas pada populasi 20 pemain U12 dengan teknik total sampling, serta menggunakan metode kuantitatif desain *One Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol. Variabel tidak mencakup teknik *passing* lainnya seperti *passing* atas atau situasi permainan kompetitif penuh, melainkan hanya pengukuran akurasi *passing* dalam latihan berpasangan.

## 3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah latihan *passing* berpasangan berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain U12 SSB Rajawali Putra Cikiwul?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah pada pemain U12 di SSB Rajawali Putra Cikiwul.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah menambah pengetahuan ilmiah tentang pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *passing* bawah pada pemain sepak bola U12. Hasil penelitian ini juga mendukung teori bahwa *passing* merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola dan memerlukan latihan yang terarah. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai latihan *passing* pada pemain usia dini, khususnya di SSB Rajawali Putra Cikiwul Bekasi.

#### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian memberikan inovasi latihan bagi pelatih SSB Rajawali Putra Cikiwul untuk meningkatkan akurasi *passing*, mengatasi masalah 58 dari 99 *passing* gagal pada Liga 2 FKSSB U-12 Kota Bekasi 2025. Pemain U12 memperoleh kemampuan teknik dasar yang lebih baik melalui desain *One Group Pretest-Posttest*, mendukung performa kompetitif dan pengembangan karir atlet muda. Bagi pengembangan sepak bola kota Bekasi, rekomendasi ini dapat diterapkan dalam program latihan rutin untuk tim SSB lainnya.