

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

###### **2.1.1.1 Pengertian Latihan**

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau pemain dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Menjadi pemain yang berprestasi tidak dilalui dengan mudah tentunya harus latihan dengan tepat dan teratur. Menurut Budiwanto (2012: 16) menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang pemain dalam menghadapi pertandingan penting.

Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Menurut Harsono (2015: 50) latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah latihannya. Sukadiyanto (2010: 5), menyatakan bahwa perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan geraknya.

Pengertian latihan yang berasal dari *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satukali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain :

- 1) Pembukaan/pengantar latihan
- 2) Pemanasan (warming up)
- 3) Latihan inti
- 4) Latihan tambahan (suplemen)

##### 5) Cooling down/penutup

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun pemain secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan.

#### **2.1.1.2 Tujuan Latihan**

Latihan pasti mempunyai tujuan yang akan dicapai baik oleh pemain maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau training adalah untuk membantu pemain meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi pemain benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38).

Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek, waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik, di antaranya seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, power, kelincahan, kelentukan, dan keterampilan teknik cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 8). Menurut Sukadiyanto (2010: 8), pada setiap sesi latihan harus memiliki sasaran yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang direncanakan.

Sebelum melaksanakan latihan, seorang siswa harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik,

penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintnance*). Selanjutnya Harsono (2015) mengatakan “tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm. 39). Untuk mencapai hal itu, Harsono (2015) mengatakan “ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, 1 latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental” (hlm. 39).

Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi siswa. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik siswa maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

#### **2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan**

Agar tujuan latihan dapat terlaksana sesuai harapan, maka baik pelatih atau atlet harus menaati aturan dan larangan tertentu yang disebut dengan prinsip Latihan.. Menurut Budiwanto (2012) prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan, diantaranya “prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi, prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi latihan (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap(*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), prinsip menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan dan prinsip proses latihan menggunakan model”(hal. 17).

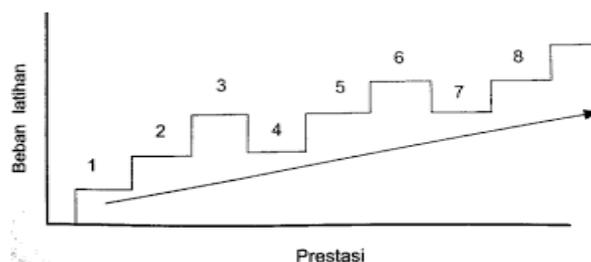
Dari beberapa prinsip yang dijelaskan oleh Budiwanto, penulis hanya akan mengambil 3 prinsip Latihan, yaitu prinsip variasi latihan, prinsip menghindari beban latihan berlebih, dan prinsip melampaui batas latihan. Berikut adalah penjelasan dari ketiga prinsip yang penulis pilih.

##### **2.1.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)**

Prinsip Beban Berlebih (overload) pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki, beban latihan harus mencapai ambang rangsang dengan tujuan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh sehingga akan mendorong meningkatnya kemampuan otot. Latihan yang menggunakan beban dibawah atau sama dengan kemampuannya hanya akan menjaga kekuatan otot stabil, tanpa diikuti peningkatan kekuatan.

Menurut pendapat Brooks dan Fahey yang dikutip oleh Mochamad Sajoto (2018: 114) latihan hendaknya merangsang sistem fisiologi tubuh, agar tubuh memperoleh suatu rangsangan dan tekanan yang dapat mempengaruhi kekuatan dan kualitas otot. Prinsip beban berlebih ini adalah prinsip yang paling mendasar dan penting. Oleh karena itu, tanpa menerapkan prinsip ini dalam latihan prestasi pemain tidak akan meningkat.

Penerapan prinsip beban latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah lama latihan dalam suatu bentuk latihan tertentu. Misalnya untuk drill pertama latihan *passing* filanesia siswa melakukan hanya 10 menit kemudian pada latihan berikutnya ditingkatkan menjadi 15 menit dan seterusnya sampai siswa benar-benar menguasai teknik *stop passing*.



**Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap Diselingi Tahap *Unloading*.**

**Sumber: (Harsono, 2015:54)**

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis diatas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada

3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*.

#### **2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi**

Prinsip Individualisasi adalah prinsip yang menyatakan bahwa tidak ada dua individu yang akan mendapat manfaat dari latihan dengan cara yang persis sama secara fisik atau psikologis. Perbedaan genetika, usia, pengalaman, ukuran tubuh, dan status kesehatan semuanya dapat memengaruhi hasil latihan. Prinsip individualisasi adalah prinsip yang hanya mengakui bahwa setiap orang memiliki perbedaan kemampuan dan program latihan yang dibuat.

Individualisasi dalam latihan mengharuskan para pelatih untuk mempertimbangkan kemampuan setiap siswa, potensi siswa dan karakteristik pembelajaran bagi siswa, serta tingkat penampilannya pada saat latihan (Bompa 2009: 56). Oleh karena itu, dalam latihan harus menyenangkan bagi setiap individu sesuai dengan kemampuan, potensi, serta pemahaman sifat secara khusus dari setiap cabang olahraga. Prinsip individualisasi ini menitikberatkan pada kemampuan setiap individu dalam menentukan dan menyusun program latihan. Hal ini perlu dilakukan karena setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda, sehingga dalam menentukan beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan setiap individu.

Prinsip individualisasi merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan, harus diterapkan kepada setiap pemain siswa SSB Putra Pribumi, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama, seluruh konsep latihan haruslah disusun dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Penerapan prinsip individualisasi yaitu dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen.

#### **2.1.1.3.3 Kualitas Latihan**

Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh

pelatih sampai ke detali-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan”. Menurut Harsono (2015) mengemukakan bahwa “setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm. 75). Pendapat selanjutnya menjelaskan bahwa latihan yang berkualitas atau bermutu itu sebagai berikut:

Latihan yang bermutu adalah: (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet. (Harsono, 2015, hlm. 76).

Penerapan prinsip kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan latihan *passing* filanesia harus sesuai dengan teknik yang benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah siswa melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi.

#### **2.1.1.3.4 Variasi Latihan**

Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga. Menurut pendapat Bompa (dalam Budiwanto, 2012: 31), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan (hal. 23). Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012: 23) menjelaskan bahwa latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Siswa harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin.

Sesuai dengan prinsip variasi, pelatih harus memiliki kemampuan mengemas latihan secara kreatif dan beraneka ragam. Namun, seorang pelatih tidak boleh mengesampingkan keterampilan dan gerakan yang diperlukan untuk

mencapai tujuan. Jika hal-hal tersebut diwujudkan dalam Latihan, maka para siswa tidak akan merasa bosan. Latihan untuk meningkatkan keterampilan *stop passing* misalnya, bisa melakukan variasi-variasi latihan *passing* filanesia. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *stop passing* pemain dapat tercapai.

#### **2.1.1.4 Komponen Latihan**

##### **2.1.1.4.1 Intensitas Latihan**

Intensitas latihan adalah jumlah kekuatan fisik yang dinyatakan sebagai persentase maksimum yang digunakan tubuh dalam melakukan suatu aktivitas. Ketika berolahraga dengan intensitas yang cukup, tubuh akan lebih mampu menjaga daya tahan selama berolahraga, sehingga olahraga dengan intensitas yang pas memberikan hasil yang optimal. “Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu, makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi kualitas kerjanya” (Harsono, 2015, hlm. 68).

Intensitas latihan juga merupakan komponen yang penting yang menunjuk pada kualitas pelaksanaan kerja dalam periode waktu tertentu. Kesungguhan melakukan latihan dan melaksanakan latihan gerakan dengan benar merupakan tuntutan pencapaian intensitas latihan. Intensitas latihan dapat diindikatori oleh kecepatan (waktu), besarnya atau jumlah beban latihan, tempo atau waktu permainan dan dapat juga berupa frekuensi gerakan. Mengacu pada pendapat diatas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas *stop passing* sudah bagus dengan cara menambah pengulangan agar kualitas *stop passing* semakin meningkat.

##### **2.1.1.4.2 Volume Latihan**

Volume latihan merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik. Volume latihan dapat diwujudkan berupa kesatuan dari bagian-bagian waktu atau lamanya latihan; jarak tempuh atau berat beban per unit waktu; jumlah ulangan (repetisi) suatu latihan atau melaksanakan bagian teknik dalam tempo tertentu.

Adapun pengertian volume latihan menurut Harsono (2015) dijelaskan sebagai berikut :

Volume latihan ialah (banyaknya) beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. Contohnya, atlet yang diberi latihan lari interval 10 x 400 m, dengan istirahat diantara setiap repetisi 3 menit, maka volume latihannya ialah 10 x 400 m = 4000 m. Kalau setiap 400 m-nya ditempuh dalam waktu 70 detik, maka volume latihannya ialah 10 x 70 detik = 700 detik. Jadi lamanya istirahat antara setiap repetisi latihan, tetapi termasuk dalam lamanya latihan. Jadi lama latihan (dalam hitungan waktu). (hlm. 101).

Jadi volume latihan adalah jumlah aktivitas yang dilakukan dalam latihan. Volume latihan juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu sesi latihan, atau kita mengacu pada suatu tahap latihan, maka jumlah sesi latihan dan jumlah hari dan jam latihan harus di spesifikasi. Pendapat selanjutnya menjelaskan bahwa “misalnya latihan dilakukan selama 6 bulan (24 minggu); per minggu 3 hari latihan; setiap latihan berlangsung 3 jam. Jadi volume latihannya selama 6 bulan = 24 x 3 x 3 jam = 216 jam” (Harsono, 2015, hlm. 101).

Berdasarkan penjelasan diatas penerapan volume latihan dalam penelitian ini yaitu pemberian treatment dengan latihan *passing* filanesia selama 16 kali pertemuan yang kurang lebih 6 minggu karena setiap minggu hanya 3 hari melakukan latihan. Setiap latihan berlangsung selama 2 jam. Jadi volume latihan dalam penelitian ini selama 6 minggu = 6 x 3 x 2 = 36 jam.

#### **2.1.1.4.3 Recovery**

*Recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi. *Recovery* bisa disebut dengan istilah “pemulihan yaitu proses yang dilalui atlet untuk kembali ke kondisi kesiapan kinerja (Gambetta 2007:261). Pemulihan melibatkan pemulihan cadangan nutrisi dan energi, kembali ke fungsi fisiologis normal, mengurangi nyeri otot, dan hilangnya gejala psikologis (iritabilitas, disorientasi, ketidakmampuan berkonsentrasi) yang terkait dengan kelelahan ekstrem.

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern, karena itu dalam latihan-latihannya pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada pemain. Dalam melaksanakan suatu sesi pelatihan, seorang pemain membutuhkan teknik-

teknik pemulihan efektif agar mampu mengikuti sesi latihan selanjutnya dengan baik tanpa mengalami kelelahan. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

### **2.1.2 Konsep Permainan Sepak Bola**

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Federasi sepakbola internasional yaitu yang disingkat FIFA (*Federation International The Football Assosiation*). Di Indonesia, organisasi yang menaungi sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

Menurut Komarudin (2011: 46) bahwa definisi sepak bola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepak bola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor dan gerakan manipulatif. Sedangkan menurut Agustina (2019, hlm. 29) sepak bola merupakan permainan tim yang dimainkan masing- masing timnya yang terdiri atas sebelas orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang.

.Sepak bola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok masing- masing kelompok terdiri atas sebelas pemain. Permainan sepak bola boleh dilakukan oleh seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan. Dalam permainan sepak bola, seorang pemain tidak hanya dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi juga teknik dasar permainan yang baik dan benar. Terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola diantaranya sebagai berikut 1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menghentikan bola, 4) mengumpan bola, 5) menangkap bola, 6) menyundul bola, 7) lemparan kedalam, 8) menyapu bola dan 9) merebut bola.

Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepak bola diungkapkan oleh Suyatto dan Santosa (2010) mengungkapkan bahwa “bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya” (hlm. 13). Pendapat lain mengungkapkan bahwa “tujuan utama permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan” (Heryana dan Verianti, 2009, hlm. 10).

Kualitas kemampuan teknik dasar bermain yang dimiliki setiap pemain sangat menentukan tingkat kualitas permainan suatu kesebelasan sepak bola secara menyeluruh. Hal ini sesuai dengan pendapat Soekatamsi (2005) yaitu bahwa “mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepak bola” (hlm. 56). Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar bermain ini harus mendapat perhatian yang serius dan harus menjadi prioritas utama dalam latihan.

### **2.1.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola**

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Jika seseorang ingin melakukan permainan sepak bola, ia harus tau dan mampu melakukan teknik dasar atau gerak dasar tersebut. Dasar-dasar bermain sepak bola antara lain teknik menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola.

Teknik dasar dalam permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah. Pendapat lain mengungkapkan mengenai teknik dasar sepak bola sebagai berikut:

Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu : (1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari : lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. 1 teknik dengan bola, terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang (Sudjarwo, 2018, hlm. 1).

Dalam penelitian ini penulis akan mengkaji salah satu teknik dasar permainan sepak bola yaitu teknik *stop passing*, dimana teknik ini merupakan teknik yang sangat mendasar tetapi sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola.

### 2.1.3.1 Teknik Dasar *Stop Passing*

*Stop passing* adalah cara menahan bola, menghentikan bola atau menguasai bola. Menerima bola dapat dilakukan dengan semua bagian badan dari kaki sampai dahi (kepala), kecuali dengan lengan dan tangan. *Stop passing* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang sangat penting, dimana penggunaannya bersamaan ketika menghentikan bola dan menendang bola. Sejalan dengan pendapat lain yang mengatakan bahwa *stop passing* adalah “salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*” (Mielke, 2007, hlm. 24).

Dalam menerima bola atau menghentikan bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai. Untuk menerima dan mengontrol bola (*stop passing*) ada dua pilihan yaitu menerima dan mengontrol bola dengan menggunakan *inside* atau *outside of the foot*, tergantung pada situasi. Tubuh harus menjadi target yang lunak dan menarik bagian tubuh yang akan menerima bola untuk mengurangi benturan (Mielke, 2007 : 24–26).

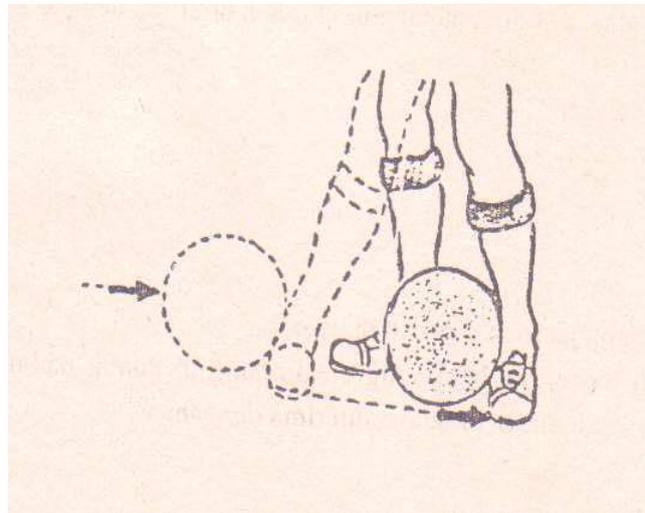
Berdasarkan pendapat diatas maka penulis dapat simpulkan bahwa didalam teknik *stop passing* ini terdiri dari dua teknik dasar, yaitu teknik mengontrol atau menghentikan bola dan teknik menendang bola (*passing*). Oleh karena itu, penulis akan menguraikan beberapa teknik dasar mengontrol atau menghentikan bola dan teknik mengumpan bola.

#### 2.1.3.1.1 Teknik Dasar Menerima Bola (*Control*)

Luxbacher (2008) mengemukakan, “Terdapat tiga teknik dasar untuk mengoper bola yaitu: *inside-of-the-foot* (dengan bagian samping dalam kaki), *operan outside-of-the-foot* (dengan bagian samping luar kaki), dan *operan instep* (dengan kura-kura kaki)” (hlm.11). Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam permainan sepak bola. Dengan demikian teknik ini harus dikuasi

oleh seorang pemain sepak bola agar membawa pada peningkatan prestasi baik individu maupun tim. Dijelaskan sebagai berikut:

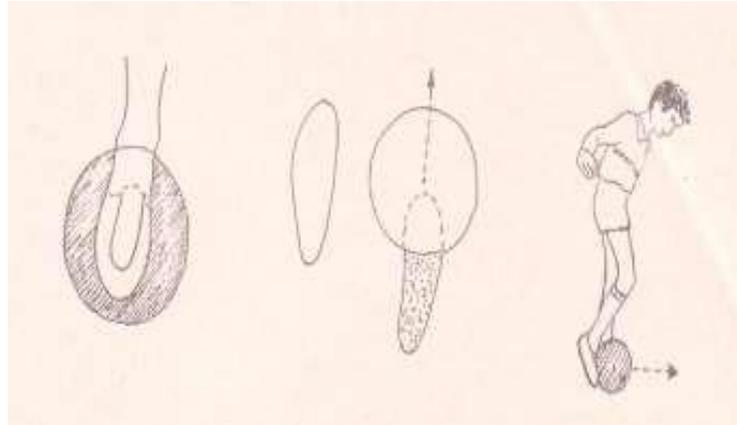
- a. Penerimaan bola dengan bagian samping dalam kaki (*inside of the foot*) merupakan teknik menerima dan mengontrol bola saat tidak berada di bawah tekanan lawan secara langsung. Pelaksanaannya, sejajarkan diri anda dengan bola yang akan datang dan bergeraklah ke depan untuk menerimanya. Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya. Letakkan kaki menyamping dengan jari kaki mengarah ke atas, menjauh dari garis tengah tubuh. Tarik kaki saat bola tiba untuk mengurangi benturan. Jangan hentikan bola sepenuhnya. Sebaliknya terima dan kontrol bola sesuai dengan arah gerakan selanjutnya atau ke ruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2.2 *Ball control inside of the foot*

Sumber : Luxbacher (2008, hlm.12)

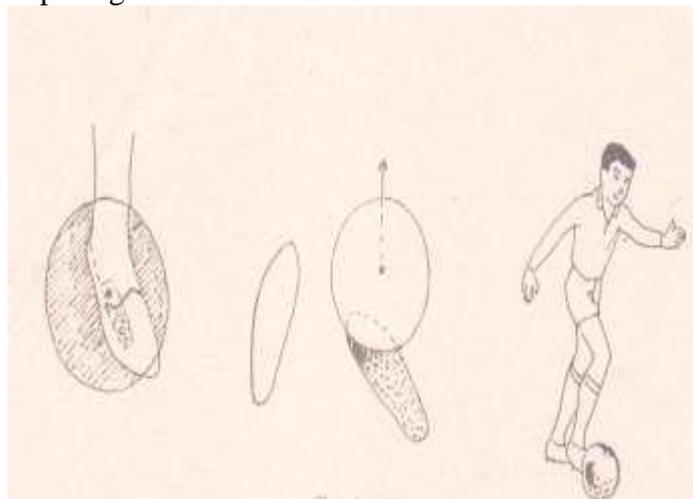
- b. Penerimaan bola dengan bagian samping luar *instep* (*outside of the foot*) merupakan teknik menerima bola ketika sedang ditempel ketat oleh lawan. Dalam situasi seperti itu, teknik menerima bola dengan *inside-of-the-foot* tidak selalu tepat dilakukan karena mungkin tidak dapat mencapai bola dengan kaki untuk melakukan tendangan bebas. Gunakan tubuh untuk melindungi bola dari lawan dengan menerima bola dengan *outside of the foot*. Miringkan tubuh saat bola datang dengan tubuh berada di antara lawan dan bola. Terimalah bola dengan kaki yang terjauh dari posisi lawan. Putar kaki yang akan menerima bola ke arah bawah dalam dan terima bola dengan bagian samping luar *instep*. Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini:



Gambar .2.3 *Ball control outside of the foot*

Sumber : Luxbacher (2008, hlm.17)

- c. Penerimaan bola dengan bagian sol sepatu merupakan teknik operan untuk menggerakkan bola pada jarak 25 yard atau lebih, dengan menggunakan kura-kura kaki (bagian dari kaki yang ditutupi sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Cara pelaksanaannya: dekati bola dari posisi sedikit menyudut. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola dengan lutut sedikit ditekukkan. Bahu dan pinggul dalam posisi lurus dengan target yang dituju. Saat mengayunkan kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan dan mantapkan posisi kura-kura kaki. Jaga kepala agar tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Gunakan gerakan akhir yang penuh saat menggerakkan kura-kura kaki pada titik kontak dengan bola. Mekanisme penendangan hampir sama dengan yang digunakan pada tendangan tembakan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2.4 *Ball control* dengan bagian sol sepatu

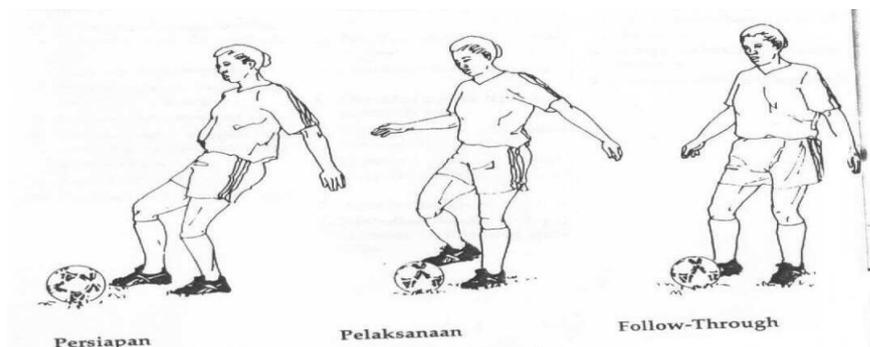
Sumber : Luxbacher (2008, hlm.15)

### 2.1.3.1.2 Teknik Dasar Mengumpan Bola (*Passing*)

*Passing* pada permainan sepak bola merupakan unsur yang penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan bola. Dengan *passing* yang tepat menunjukkan kerjasama antar pemain satu tim sangat baik. *Passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman satu tim untuk menerima bola dan mencetak angka ke gawang lawan. Ketepatan atau keterampilan tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dalam satu tim dan melakukan serangan yang jitu ke arah gawang tim lawan. Menurut pendapat Luxbacher (2012: 11), *Passing* memiliki pengertian mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Teknik *passing* dapat dilakukan ketika tim sedang menguasai bola. Dengan demikian, teknik *passing* dapat membuka peluang bagi tim untuk menciptakan gol.

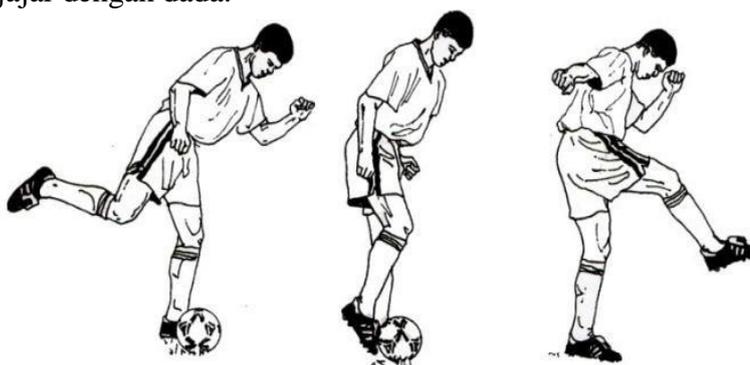
Dengan demikian, teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh setiap pemain karena teknik tersebut dapat membawa pada peningkatan prestasi, baik individu maupun tim. Pendapat selanjutnya menjelaskan ketiga teknik menendang bola secara berutan sebagai berikut:

- a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside of the foot*)  
Persiapan : Berdiri menghadap target, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekukan sedikit lurus kaki, ayunkan kaki yang akan menendang bola ke belakang, tempatkan kaki dalam posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.  
Pelaksanaan : Tubuh berada di atas bola, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga kaki agar tetap lurus, dan tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.  
*Follow-Through* : pindahkan berat badan ke depan, lanjutkan searah dengan bola, dan gerakan akhir berlangsung dengan mulut.



Gambar 2.5 *Passing inside of the foot*  
 Sumber : Luxbacher (2012 : 16)

- b. Menendang bola dengan kura-kura kaki penuh (*instep*)
- Persiapan : Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, tekukan lutut kaki, bahu dan pinggul lurus dengan target, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan, lutur kaki berada diatas bola, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.
- Pelaksanaan : Pindahkan berat badan ke depan, kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat, kaki tetap lurus, dan tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki.
- Follow-Through* : Lanjutkan gerakan searah dengan bola, berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan, dan gerakan akhir kaki sejajar dengan dada.



Gambar 2.6 *Passing instep*  
 Sumber : (Luxbacher, 2004: 15)

- c. Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar (*outside of the foot*)
- Persiapan : Letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit dibelakang bola, arahkan kaki ke depan, kemudian tekukkan lutu kaki dan ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan, luruskan kaki ke arah bawah dan putar

ke arah dalam, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepada tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola.

Pelaksanaan : Tundukan kepala dan tubuh diatas bola, sentakkan kaki yang menendang ke depan, kaki tetap lurus, tendang bola dengan bagian samping luar *instep*, dan tendang pada pertengahan bola ke bawah.

*Follow-Through* : pindahkan berat badan ke depan, gunakan gerakan menendang terbalik, dan sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang. (Sudjarwo, 2018, hlm. 19-21)



Gambar 2.7 *Passing outside of the foot*

Sumber : (Luxbacher, 2004: 14)

#### 2.1.4 *Passing Filanesia*

Filanesia adalah sebuah filosofi yang akan menjadi fondasi dan karakter sepak bola Indonesia, baik untuk pembinaan usia dini sampai profesional dari segi individu maupun tim. Filosofi ini akan memberikan panduan dalam hal lingkup sepak bola, seperti penjenjangan latihan berdasarkan usia, pengembangan teknik pemain, dan ciri-ciri bermain di lapangan. Perlu dicatat bahwa Kurikulum Pembinaan Sepak Bola Indonesia ini bukan untuk menyeragamkan taktik setiap klub, namun ini akan menjadi ciri pemain Indonesia di pentas Internasional.

*Passing* dalam kurikulum pembinaan sepak bola indonesia ini dengan mempertimbangkan tuntutan sepak bola level atas, dimana keinginan untuk mendominasi penguasaan bola. Menurut Danurwindo dkk. (2017) menjelaskan bahwa filanesia adalah “suatu cara bermain yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju ke level prestasi sepak bola tertinggi” (hlm. 14).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* filanesia adalah filosofi sepak bola yang dijadikan sebuah panduan kurikulum sepak bola Indonesia yang didalamnya terdapat ruang lingkup sepak bola diantaranya

pengembangan teknik pemain, model sesi latihan termasuk latihan *passing* yang sesuai dengan fase pengembangan kategori usia dengan tujuan untuk mengikuti tuntutan sepak bola ke level atas, serta mempersiapkan pemain untuk berkomunikasi dengan kawan ataupun lawan untuk melakukan *passing*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan latihan *passing* filanesia fase pengembangan permainan sepak bola 14-17 tahun, karena yang akan diteliti yaitu siswa SSB Putra pribumi U-15 Kabupaten Tasikmalaya.

### **2.1.5 Latihan *Passing* Filanesia**

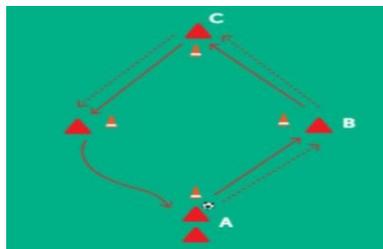
Latihan *passing* filanesia merupakan bentuk latihan yang dapat digunakan pelatih untuk meningkatkan keterampilan *stop passing* atlet atau anak didiknya. Ada beberapa cara melatih untuk meningkatkan kualitas keterampilan *stop passing*, salah satunya dengan latihan *passing* filanesia sebagai bentuk latihan. Dalam latihan bentuk atau variasi latihan merupakan bagian yang penting untuk membantu siswa dalam menguasai keterampilan tertentu agar tidak jenuh. Menurut Harsono (2015) mengungkapkan bahwa “untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm. 78). Oleh karena itu, diperlukan suatu variasi latihan yang dapat meningkatkan motivasi siswa dalam berlatih supaya tidak terjadi kebosanan.

Berdasarkan paparan di atas, jelas bahwa proses latihan membutuhkan variasi latihan untuk menghindari siswa dari kebosanan melalui latihan *passing* filanesia. Dalam hal ini, pelatih perlu menguasai berbagai macam bentuk latihan dalam proses latihan, begitu juga dalam melatih keterampilan *stop passing* pada permainan sepak bola.

Prosedur pelaksanaan latihan *passing* filanesia dapat penulis deskripsikan sebagai berikut:

- a. Siswa melakukan pemanasan (*warming up*) statis, lari, dan peregangan dinamis.
- b. Siswa mulai melakukan latihan *passing* filanesia (1) dengan jarak antar pos 4 meter dengan 1 bola secara bergantian. Latihan *passing* berjalan mengikuti pola yang telah di buat, ini dimaksudkan untuk melatih ketepatan pada saat

melakukan *stop passing* berjalan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar berikut ini.

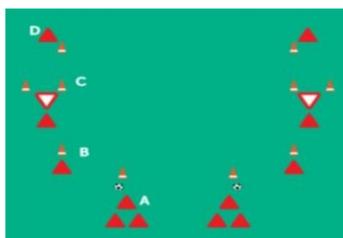


Gambar 2.8 Latihan *Passing* Filanesia (1)  
Sumber : Danurwindo dkk. (2017, hlm.126)

Menurut Danurwindo dkk. (2017) pelaksanaan latihan *passing* filanesia (1) ini dijelaskan sebagai berikut:

Pelaksanaan :

- A *passing* ke B, lalu A pindah ke pos B.
  - B sentuhan pertama mengarah ke C, *passing* ke C, lalu pindah ke pos C.
  - Begitu seterusnya.
  - Pastikan komunikasi antar pemain :
    - *Passer* (A) geser bola, *receiver* (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
    - Kontak mata terjadi, A *pass* ke kaki kanan B.
    - B kontrol mengarah ke C. C membuka dengan posisi yang sama.
    - Kontak mata terjadi, B *pass* ke kaki kanan C.
    - Begitu seterusnya. (hlm. 126)
- c. Proses latihan berikutnya, siswa melakukan latihan *passing* filanesia 1 dengan jarak antar pos 5 meter dengan 1 bola secara bergantian. Pada latihan ini terdapat lawan pada pos C untuk mengganggu pemain yang ada di pos C, sehingga pemain yang ada di pos B harus mengumpan ke pemain yang bebas atau tidak diganggu oleh lawan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar berikut ini.

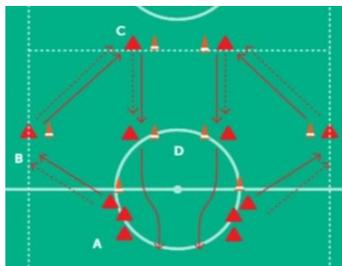


Gambar 2.9 Latihan *Passing* Filanesia 1  
Sumber : Danurwindo dkk. (2017, hlm.130)

Menurut Danurwindo dkk. (2017) pelaksanaan latihan *passing* filanesia 1 ini dijelaskan sebagai berikut:

Pelaksanaan :

- A *pass* ke B, lalu B *pass* ke C kalau C *free*. Atau langsung ke D kalau C dijaga.
  - A pindah ke B, C jadi lawan, lawan pindah ke D.
  - D *dribble* kembali ke pos.
  - Pastikan komunikasi antar pemain:
    - *Passer* (A) geser bola, *receiver* (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
    - Kontak mata terjadi.
    - Pastikan B melakukan *passing* ke pemain *free* yang terjauh. (hlm. 130).
- d. Setelah *stop passing* dirasa cukup baik, proses latihan berikutnya ditingkatkan dengan latihan *passing* filanesia (3) dengan jarak antar pos 6 meter dengan 1 bola secara bergantian. Latihan *passing* dilakukan secara berjalan mengikuti pola yang telah di buat, ini dimaksudkan untuk melatih ketepatan *passing* dan mengontrol bola pada saat berjalan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar berikut ini.



Gambar 2.10 Latihan *Passing* Filanesia (3)  
Sumber : Danurwindo dkk. (2017, hlm. 134)

Menurut Danurwindo dkk. (2017) pelaksanaan latihan *passing* filanesia (3) ini dijelaskan sebagai berikut:

Pelaksanaan :

- A *pass* ke B, B *pass* ke C, C *pass* ke D, lalu D *dribble* ke pos awal.
- A pindah ke B, B pindah ke C, C pindah ke D.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
  - *Passer* (A) geser bola, *receiver* (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
  - Kontak mata terjadi.
  - *Receiver* melakukan sentuhan pertama ke target *passing* selanjutnya. (hlm. 134).

Untuk lebih jelas dalam memahami dari latihan *passing* filanesia tersebut, penulis mencantumkan penjelasan dari beberapa simbol pada gambar tersebut, diantaranya sebagai berikut :

Segitiga merah	: pemain
Segitiga merah putih	: pemain lawan
Bulat hitam putih	: bola
Kerucut oren putih	: cones
Arah panah lurus	: arah umpan / <i>passing</i>
Arah panah lurus putus – putus	: arah berlari
Arah panah berliku	: arah mendribel bola

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa waktu yang cukup lama dan latihan yang intensif untuk mengulang-ulang gerakan dapat membantu dalam mempermahir keterampilan *stop passing*, dan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan yaitu dengan memberikan latihan dari yang mudah ke yang sukar sehingga siswa tidak mendapatkan kesulitan dalam proses belajar selanjutnya.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Roby Gumelar mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya angkatan tahun 2017. Dalam penelitiannya, Roby Gumelar meneliti pengaruh *passing* filanesia terhadap keterampilan *stop passing* pada permainan sepak bola pada siswa SSB Tanjungpura U-17 Kabupaten Tasikmalaya.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *passing* filanesia terhadap keterampilan *stop passing* pada permainan sepak bola pada siswa SSB Putra pribumi U-15 Kabupaten Tasikmalaya. Dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada objek kajian dan sampel yang ditelitinya.

## **2.3 Kerangka Konseptual**

Permainan sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan beberapa teknik dasar dalam bermain. Teknik *stop passing* merupakan teknik dasar yang

diperlukan oleh setiap pemain, jika setiap pemain sudah baik teknik *stop passing*nya akan lebih memudahkan dalam melakukan penyerangan terhadap pertahanan lawan sehingga akan memudahkan untuk mencetak gol. Menurut Hasanah (2009) mengatakan bahwa “penguasaan teknik ini sangat diperlukan dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Teknik menghentikan bola terjadi pada saat pemain menerima bola dari pemain lainnya dan mengontrolnya” (hlm. 52).

Latihan *passing* filanesia dianggap tepat untuk siswa SSB Putra pribumi U-15 Kabupaten Tasikmalaya dengan melalui variasi-variasi latihan *stop passing*. Sehingga siswa tidak merasa bosan dalam melakukan latihan tersebut. Hal itu sejalan dengan pendapat lain yang mengungkapkan bahwa “untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (Harsono, 2015, hlm. 78). Berdasarkan pada prinsip latihan yaitu jika dilakukan secara berulang-ulang dan berkelanjutan maka akan meningkatkan keterampilan, dalam hal ini adalah keterampilan *stop passing*.

Berdasarkan pengertian di atas, kerangka berpikir bagi penulis sebagai berikut :

- 1) Setiap latihan yang dilakukan secara sistematis, dimulai dari yang termudah menuju yang sesungguhnya, akan memberikan pencapaian tujuan dari latihan tersebut secara optimal.
- 2) Latihan *passing* filanesia berpengaruh untuk meningkatkan keterampilan *stop passing*.
- 3) *Passing* filanesia merupakan komponen penting dalam melakukan latihan teknik *stop passing*, dengan *Passing* filanesia pemain bisa menggabungkan berbagai macam variasi latihan.
- 4) *Stop Passing* merupakan teknik dasar yang sering digunakan pada permainan sepak bola, maka dari itu harus bisa dikuasai dengan cara berlatih agar pada saat digunakan saat bertanding menghadapi lawan tingkat dalam kesalahannya sedikit.
- 5) Untuk meningkatkan *stop passing* yang baik dan benar maka di perlukan latihan dengan menggunakan latihan *passing* filanesia

Dari pernyataan diatas, maka diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan *stop passing* melalui *passing* filanesia. Dengan keterampilan *stop passing* yang dimiliki semakin baik maka pemain akan lebih mudah dalam menguasai permainan, sehingga tidak terjadi lagi permasalahan *stop passing* yang terlalu jauh dari kaki, tidak sampai ke teman, dan tidak tepat sasaran.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan praduga yang dilakukan seorang peneliti terhadap penelitian yang dilakukannya. Sugiyono (2015) mengatakan bahwa hipotesis adalah “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 96). Hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh yang berarti latihan *passing* filanesia terhadap keterampilan *stop passing* pada permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Pribumi U-15 Kabupaten Tasikmalaya”.