

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah latihannya. Sistematis merupakan sesuatu yang terprogram dari yang sederhana hingga yang kompleks, sehingga menjadi lebih mahir dalam melakukannya.

Menurut Budiwanto (2012) latihan adalah “proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan” (hlm. 16). Pendapat lain mengatakan bahwa “latihan adalah proses kerja yang dilakukan dengan kontinyu dan sistematis yang dilakukan dengan berulang-ulang dengan beban latihan yang makin lama makin bertambah jumlah/bebannya” (Djide dalam Dwiwogo, 2008, hlm. 56).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah alat utama dari proses latihan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia agar memudahkan atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Susunan materi latihan terdiri dari: pembukaan/pengantar latihan, pemanasan (*warming up*), latihan inti, latihan tambahan (*suplemen*), dan penutup (*cooling down*).

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah pelaksanaan suatu rencana untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, metode dan aturan pelaksanaan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran yang ingin dicapai.

Latihan dapat diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri dari intensitas, frekuensi dan lama latihan. Meskipun tiga faktor ini memiliki

kualitasnya masing-masing, tetapi semuanya perlu dipertimbangkan saat beradaptasi dengan kondisi selama latihan.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang dilakukan pasti memiliki tujuan tertentu. Tujuan latihan pada umumnya untuk mempersiapkan atlet yang akan bertanding dalam sebuah kompetisi. Menurut Harsono (2015) mengatakan bahwa “tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm. 100).

Untuk pencapaian prestasi yang maksimal, proses latihan harus dilakukan tepat sesuai dengan kondisi atlet, karena kesalahan menentukan program latihan akan memiliki efek negatif pada atlet. Jadi untuk mencapai semua tujuan tersebut, pelaksanaan program latihan harus selalu mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan.

2.1.1.3 Prinsip Latihan

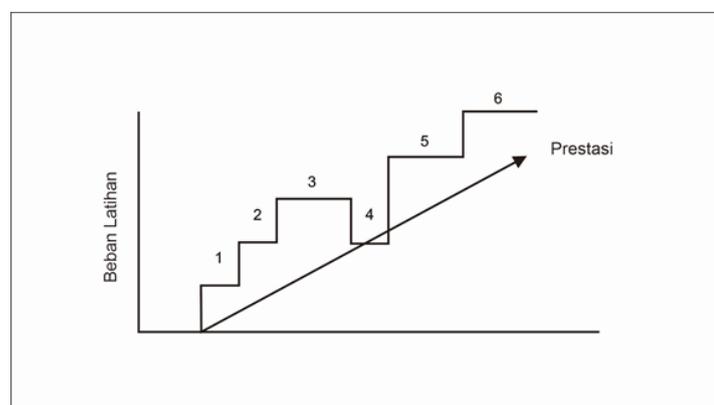
Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Menurut Budiwanto (2012) prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan, diantaranya “prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi, prinsip perorangan (*individual*), prinsip variasi latihan, prinsip beban meningkat bertahap, prinsip perkembangan multilateral, prinsip pulih asal, prinsip reversibilitas, prinsip menghindari beban latihan berlebih, prinsip melampaui batas latihan, prinsip aktif partisipasi dalam latihan dan prinsip proses latihan menggunakan model”.

Prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip perorangan (*individual*) dan prinsip variasi latihan. Prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.1.3.1 Prinsip Beban Bertambah (*overload*)

Prinsip beban berlebih (*overload*) adalah prinsip yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh atlet. Menurut Brooks dan Fahay (dalam Roesdiyanto dan Budiman, 2008, hlm. 18) mengatakan bahwa prinsip beban bertambah (*principle of overload*) adalah “penambahan beban secara teratur, suatu sistem yang akan menyebabkan terjadinya respon dan penyesuaian. Beban bertambah adalah suatu tekanan positif yang akan diukur sesuai beban, ulangan, istirahat dan frekuensi”. Sedangkan menurut Kusnanik, dkk (2011) berpendapat bahwa “beban berlebih dan latihan progresif merupakan konsep dasar dari semua latihan (hlm. 124). Pendapat lain mengatakan bahwa “prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload* karena tanpa penerapan prinsip ini tidak mungkin atlet berprestasi” (Bompa & Haff, 2009).

Untuk menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan sistem tangga, menurut Harsono (2015) mengatakan bahwa “dalam mendesain *overload*, pelatih disarankan untuk menerapkan sistem tangga (*the step type approach*). Sistem ini adalah ilustrasi grafis tentang bagaimana melakukan penambahan beban latihan” (hlm. 54). Dalam bentuk latihan ini di gambarkan sebagai berikut.



Gambar 2.1 Sistem Tangga
Sumber: Harsono (2015, hlm. 54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. pada *cycle* ke 4 beban diturunkan (ini yang disebut *unloading phase*), yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi.

Penerapan prinsip *overload* pada penelitian ini, penulis akan menambah durasi latihan dalam suatu bentuk latihan tersebut. Misalnya dalam variasi latihan *stop passing* pertama siswa melakukan teknik *stop passing* selama 10 menit, kemudian pada latihan berikutnya bertambah menjadi 15 menit dan seterusnya hingga siswa bisa menguasai teknik *stop passing*.

2.1.1.3.2 Prinsip Perorangan (individu)

Prinsip individual menekankan bahwa setiap individu memiliki kemampuan, potensi, semangat, karakteristik dan kesanggupan serta tanggapan yang berbeda terhadap latihan. Oleh karena itu, latihan akan menjadi persoalan pribadi setiap atlet dan tidak bisa dianggap remeh. latihan harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar menghasilkan yang terbaik bagi setiap individu.

Menurut Harsono (1988) mengatakan bahwa “prinsip individual mengharuskan seluruh konsep latihan disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, tingkat kesegaran jasmaninya dan ciri-ciri psikologisnya semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain latihan bagi atlet” (hlm. 109). Oleh karena itu, prinsip individual harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar latihan tersebut dapat menghasilkan yang terbaik.

Penerapan prinsip individual pada penelitian ini dilakukan dengan cara memperhatikan kemampuan individu, sarana dan prasarana yang ada, karena program latihan dibuat dan dilaksanakan secara individu dan kelompok yang homogen.

2.1.1.3.3 Variasi Latihan

Variasi latihan adalah latihan yang menggunakan metode-metode dan materi atau isi latihannya tidak selalu sama pada setiap pertemuan, tetapi tetap pada tujuan untuk mengembangkan teknik yang berguna agar atlet tidak merasa jenuh pada saat latihan. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, pengertian variasi merupakan sebuah tindakan atau hasil dari keadaan semula. Variasi dapat diasumsikan dengan berbagai macam bentuk latihan yang beragam serta berubah.

Menurut Harsono (2015) mengatakan bahwa “untuk mengatasi kebosanan dalam berlatih, pelatih harus mempunyai kreativitas juga pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm. 78). Variasi latihan merupakan kemampuan yang harus dikuasai oleh pelatih saat melakukan latihan, agar kebosanan yang dirasakan oleh pemain dapat diatasi. Antusias, semangat dan partisipasi pemain juga meningkat. Oleh sebab itu diharapkan dengan adanya variasi latihan dapat mengatasi kebosanan pada saat latihan, serta tujuan latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan pemain dapat tercapai.

Penerapan prinsip variasi latihan dalam penelitian ini dengan cara memberikan beberapa variasi latihan *stop passing*, supaya siswa tidak merasa bosan saat melakukan latihan *stop passing*.

2.1.1.4 Komponen Latihan

2.1.1.4.1 Intensitas Latihan

Dalam latihan yang harus diperhatikan yaitu keterampilan atlet, ukuran atau intensitas latihan tidak boleh berlebihan atau kurang. Jika program latihan yang diberikan pada atlet berlebihan maka akan berdampak *overtraining* dan jika diberikan terlalu ringan maka tidak akan memperoleh hasil apapun.

Menurut Bompa dan Haff (2009) menjelaskan bahwa “intensitas latihan adalah fungsi dari kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya” (hlm. 89). Jadi intensitas tidak semata-mata diukur dari usaha yang dilakukan oleh otot saja, tetapi juga pengeluaran tenaga pada syaraf selama melakukan latihan. Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan bahwa “perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, dimana pelatih secara progresif menambah beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (*repetition*), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut” (hlm. 68).

Penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan jika keterampilan *stop passing* atlet sudah bagus, maka cara yang digunakan yaitu menambah pengulangan agar keterampilan *stop passing* atlet semakin meningkat.

2.1.1.4.2 Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau beban. volume latihan merupakan bagian penting dari latihan, baik untuk latihan fisik, teknik maupun taktik. Volume latihan tidak sama dengan durasi latihan. Misalnya latihan berlangsung singkat tetapi materi latihannya berat. Atau sebaliknya, latihan berlangsung lama tetapi ringan.

Menurut Harsono (2015) pengertian latihan dijelaskan sebagai berikut:

Volume latihan ialah (banyaknya) beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. Contohnya, atlet yang diberi latihan lari interval 10x400 m, dengan istirahat diantara repetisi 3 menit, maka volume latihannya ialah 10x400 m = 4000 m. Kalau setiap 400 m-nya ditempuh dalam waktu 70 detik, maka volume latihannya ialah 10x70 detik = 700 detik. Jadi lamanya istirahat antara setiap repetisi latihan, tetapi termasuk dalam lamanya latihan. Jadi lama latihan (dalam hitungan waktu). (hlm. 101).

Mengacu pada pendapat diatas, volume latihan adalah jumlah aktivitas yang dilakukan dalam latihan. Volume latihan juga mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam sesi latihan, atau mengacu pada suatu tahap latihan, maka jumlah sesi latihan, jumlah hari dan jumlah latihan harus ditentukan. Menurut Harsono (2015) mengatakan 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 = $24 \times 3 \times 3$ jam = 216 jam” (hlm. 101).

Berdasarkan uraian diatas, maka penerapan volume latihan dalam penelitian ini adalah pemberian *treatment* (perlakuan) dengan beberapa variasi latihan selama 16 kali pertemuan, yaitu sekitar 6 minggu, per minggunya 3 kali latihan, dan setiap latihan berlangsung selama 1 jam. jadi volume latihan dalam penelitian ini selama 6 minggu = $6 \times 3 \times 1 = 18$ jam.

2.1.1.4.3 Recovery

Dalam komponen latihan *recovery* sangat penting dan harus diperhatikan. *Recovery* merupakan pemberian waktu istirahat antar repetisi atau set. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* maka latihan tersebut dikatakan tinggi, sebaliknya jika istirahat lama maka latihan tersebut rendah.

Menurut Sukadiyanto (2011) menjelaskan bahwa “*recovery* adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan). Ada dua macam *recovery* yaitu, lengkap dan tidak lengkap, lengkap apabila lebih dari 90 detik dan tidak lengkap kurang dari 90 detik” (hlm. 29). Selanjutnya penentuan *recovery* menurut Sukadiyanto (2011) memberikan contoh “waktu istirahat pada latihan kecepatan sebesar 1:5 yang berarti *recovery* 5 kali lebih lama dari waktu kerja” (hlm. 29).

Dalam penelitian ini *recovery* faktor yang sangat penting di dalam latihan, karena dengan *recovery* yang cukup dan tepat maka akan menjadi bagus untuk kebugaran jasmani atlet tersebut.

2.1.2 Konsep Permainan Sepak Bola

Sejarah sepak bola tercatat bermula di negara Tiongkok, terutama pada masa pemerintahan Dinasti Han. Pada masa itu diperkirakan sekitar abad ke-2 hingga abad ke-3 masehi. Permainan ini dimulai dengan bola yang terbuat dari kulit binatang yang digulung berbentuk seperti bola. Cara bermainnya pun tidak jauh berbeda dengan sepak bola modern, yaitu memasukan bola ke dalam jarring kecil. Permainan tersebut pada masa itu disebut dengan istilah *Thu chu*.

Bukan hanya di Tiongkok. di Jepang pun ternyata ada permainan seperti ini, yang disebut dengan “Kamari”. Alat yang digunakan juga sama seperti bola, terbuat dari kulit kijang yang digulung menjadi bulat.

Sedangkan di Inggris, pada masa Raja Edward, sempat muncul pelarangan terhadap permainan ini, hal tersebut karena banyaknya tindakan kekerasan yang mengarah pada tindakan brutal saat memainkan permainan sepak bola kuno, dikarenakan pada masa itu belum memiliki peraturan permainan yang jelas. Pada masa itu, sepak bola resmi dilarang, apabila masih bersikeras memainkan permainan ini akan dikenakan hukuman penjara. Selang beberapa tahun, yaitu pada tahun 1680 Raja Charles II dengan beberapa pertimbangan akhirnya mencabut larangan itu. Akhirnya masyarakat pada masa itu bisa bermain sepak bola kembali sampai saat ini.

Sepak bola berkembang sangat pesat di dunia, hal ini mendorong dibentuknya wadah organisasi sepak bola dunia sehingga lahirlah *Federation*

International de Football Association (FIFA) di Paris, Prancis pada 21 Mei 1904. Sebuah pertemuan yang digagas oleh dua tokoh sepak bola, yaitu Henry Delaunay dan Jules Rimet. Acara tersebut dihadiri oleh 7 negara, yaitu Denmark, Spanyol, Swedia, Swiss, Belgia dan Belanda. Negara-negara tersebut kemudian ditetapkan sebagai anggota FIFA pertama yang diketuai oleh Robert Guerin yang berasal dari Prancis.

Di Indonesia sepak bola dimulai sejak 1914 ketika pemerintah Hindia Belanda masih menjajah Indonesia. Pada masa itu, terdapat kompetisi antarkota di Jawa, kompetisi tersebut hanya dijuarai oleh dua tim atau didominasi dua tim itu saja, yaitu *Batavia City* dan *Soerabaja City*.

Pembentukan PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) menjadi sejarah awal sepak bola Indonesia. PSSI dibentuk pada tanggal 19 April 1930, diadakan di Yogyakarta dengan Soeratin Sosrosoegondo sebagai ketua. (Agustina, 2020, hlm 4).

Menurut Agustina (2020) menyatakan bahwa “sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing tim berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri” (hlm. 1). Sejalan dengan pendapat Sudjarwo (2018) bahwa sepak bola adalah “permainan antara dua regu yang berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawa, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang” (hlm. iv).

Sepak bola adalah olahraga beregu yang di dasari atas teknik dasar, pengolahan bola dan pengertian setiap pemain terhadap permainan. Faktor-faktor itu semua mempunyai peranan penting. Maka pada penelitian ini penulis akan mengkaji teknik dasar dalam permainan sepak bola.

2.1.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Salah satu hal penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar bermain sepak bola. Menguasai teknik dasar merupakan syarat penting yang harus dimiliki setiap pemain agar permainan dapat

berjalan dengan baik. Teknik dasar sepak bola adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar dalam permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan kualitas permainannya. Tujuan penugasan teknik dasar yang baik dan sempurna agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, jika pemain memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Menurut Sudjarwo (2018) menjelaskan bahwa teknik dasar sepak bola sebagai berikut:

Teknik dasar dalam permainan sepak bola terdiri dari 2 bagian, yaitu: (1) teknik tanpa bola, 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. (2) teknik dengan bola, terdiri dari: mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola (*dribbling*), menyundul (*heading*), melempar bola (*throw in*), teknik gerak tipu badan, merampas atau merebut bola (*trackling*), dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Dalam penelitian ini penulis akan mengkaji salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu teknik *stop passing*, karena ini adalah teknik yang paling mendasar namun sangat penting dan harus dikuasai oleh pemain sepak bola.

2.1.3.1 Teknik Dasar *Stop Passing*

Teknik *stop passing* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang sangat penting, dimana penggunaan teknik *stop passing* ini bersamaan saat menghentikan bola dan menendang bola, karena sebelum bola sampai ke zona pertahanan lawan terlebih dahulu melalui proses *stop passing* oleh beberapa pemain dalam satu tim. Menurut Joseph A. Luxbacher (2012) menjelaskan bahwa “keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari bagian-bagiannya”. (hlm. 11). ketepatan, langkah dan waktu melepaskan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi *stop passing* yang berhasil.

Dari pendapat diatas, penulis menyimpulkan bahwa dalam teknik *stop passing* terdapat dua teknik dasar, yaitu teknik menendang bola (*passing*) dan teknik menerima atau mengontrol bola. Maka dari itu, penulis akan menguraikan teknik dasar menendang dan teknik dasar menerima atau mengontrol bola.

2.1.3.1.1 Teknik Dasar Menendang Bola (*passing*)

Teknik dasar menendang bola (*passing*) disini adalah teknik mengumpan atau mengoper kepada teman satu tim. *Passing* yang baik sangat penting dalam sepak bola karena dengan menguasai teknik ini akan lebih mudah untuk teman dalam menerima bola dan mencetak gol ke gawang lawan, ketepatan atau akurasi menendang sangat diperlukan agar pemain dapat mengumpan bola dengan baik dan melakukan serangan ke gawang lawan.

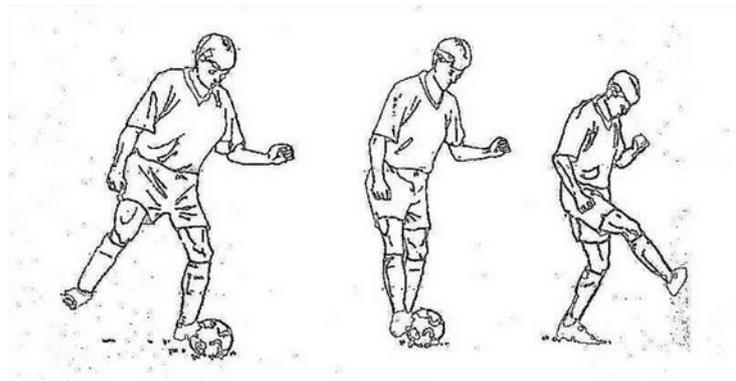
Menurut Sudjarwo (2018) menjelaskan bahwa “menendang bola (*passing*) merupakan operan diatas permukaan lapangan, yang mencakup menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), menendang bola dengan kura-kura kaki penuh (*instep*) dan menendang bola dengan punggung kaki bagian luar (*outside of the foot*)” (hlm. 19). Selanjutnya penulis akan menguraikan pendapat dari Sudjarwo (2018) tentang ketiga teknik menendang bola secara berurutan sebagai berikut:

1) Menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside of the foot*)

Persiapan, berdiri menghadap target, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping dada, arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekukan sedikit lurus kaki, ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang, tempatkan kaki dalam posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, fokuskan perhatian pada bola.

Pelaksanaan, tubuh berada diatas bola, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga kaki agar tetap lurus, tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.

Follow-through, pindahkan berat badan ke depan, lanjutkan searah dengan bola, gerakan akhir berlangsung dengan mulut.



Gambar 2.2 *Passing inside of the foot*

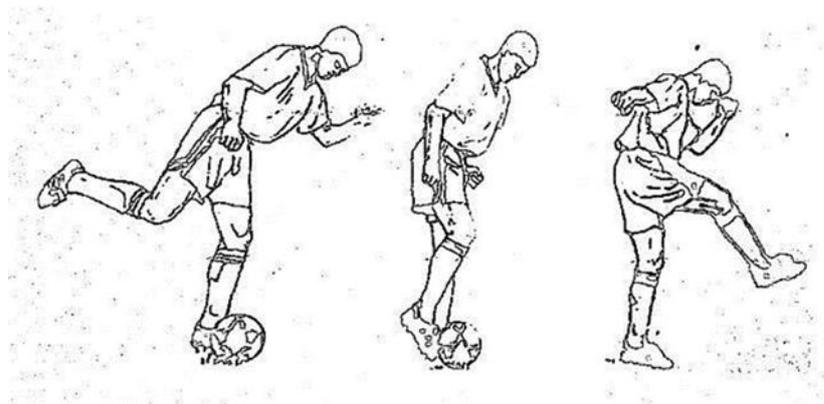
Sumber: Sudjarwo (2018, hlm. 19)

2) 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, tekukkan lutut kaki, bahu dan pinggul lurus dengan target, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan, lutut kaki berada di atas bola, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, fokuskan perhatian pada bola.

Pelaksanaan, pindahkan berat badan ke depan, kaki yang akan menendang disentakan dengan kuat, kaki tetap lurus, tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki.

Follow-through, lanjutkan gerakan searah dengan bola, berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan, gerakan akhir kaki sejajar dengan dada.



Gambar 2.3 *Passing instep*

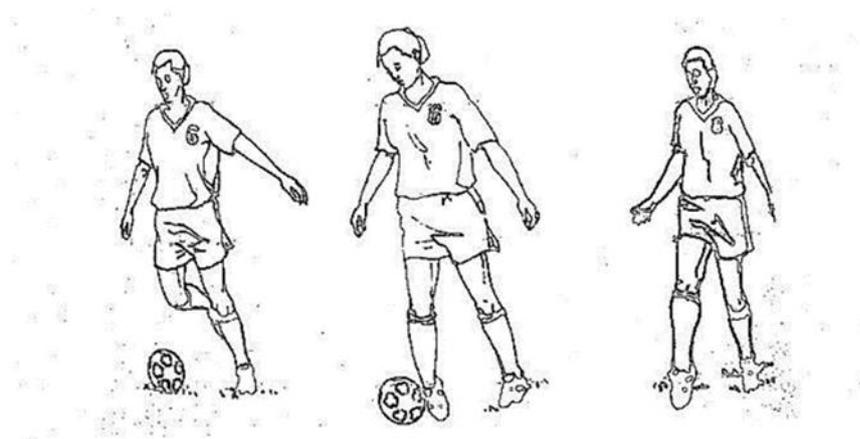
Sumber: Sudjarwo (2018, hlm. 20)

3) Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar (*out of the foot*)

Persiapan, letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit belakang bola, arahkan kaki ke depan, tekukkan lutut kaki, 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, kepala tidak bergerak, fokuskan perhatian pada bola.

Pelaksanaan, tundukan kepala dan tubuh di atas bola, sentakkan kaki yang menendang ke depan, kaki tetap lurus, tendangan bola dengan bagian samping luar *instep*, tendang pada pertengahan bola ke bawah.

Follow-through: pindahkan berat badan ke depan, gunakan gerakan menendang terbalik, sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.



Gambar 2.4 *Passing of the foot*

Sumber: Sudjarwo (2018, hlm. 21)

2.1.3.1.2 Teknik Menerima Bola (*ball control*)

Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam permainan sepak bola, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak bisa berbicara banyak tentang *passing* dan *dribbling*. Menurut Sudjarwo (2018) mengemukakan bahwa “teknik menerima bola terdiri dari menerima bola dengan bagian samping dalam kaki (*inside of the foot*), menerima bola dengan bagian samping luar *instep* (*outside of the foot*), penerimaan bola dengan bagian sol sepatu, penerimaan bola tinggi dengan kura-kura kaki penuh (*instep*), penerimaan bola dengan paha, penerimaan bola tinggi dengan dada, penerimaan bola tinggi dengan kepala (dahi)” (hlm. 2).

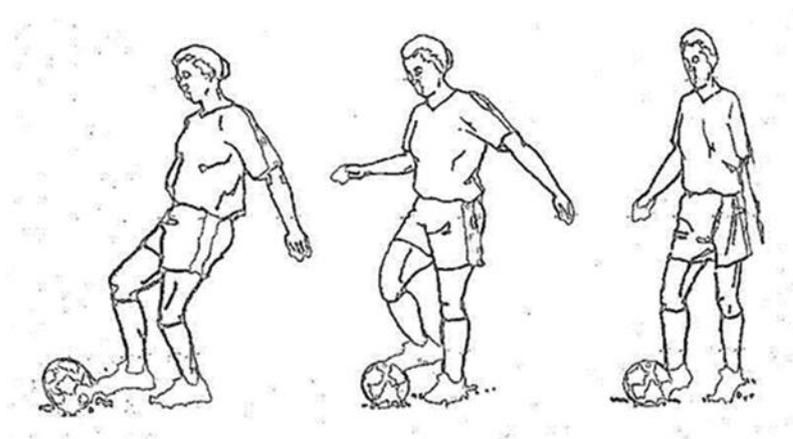
Dari pendapat diatas, penulis akan menguraikan teknik menerima bola yang paling mendasar yaitu teknik menerima bola dengan bagian samping dalam kaki (*inside of the foot*), menerima bola dengan bagian samping luar *instep* (*outside of the foot*) dan penerimaan bola dengan bagian sol sepatu sebagai berikut:

1) Penerimaan bola dengan bagian samping dalam kaki (*inside of the foot*)

Persiapan, dekati bola langsung dari belakang, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, tekukkan lutut kaki tersebut, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, rentangkan tangan ke samping untuk menjaga ke seimbangan, kepala tidak bergerak, fokuskan penglihatan pada bola.

Pelaksanaan, terima bola dengan bagian samping dalam kaki, tarik kaki untuk mengurangi benturan, arahkan bola ke ruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat.

Follow-through: tegakkan kepala dan lihat ke lapangan, dorong bola ke arah gerakan selanjutnya.



Gambar 2.5 *Ball control inside of the foot*

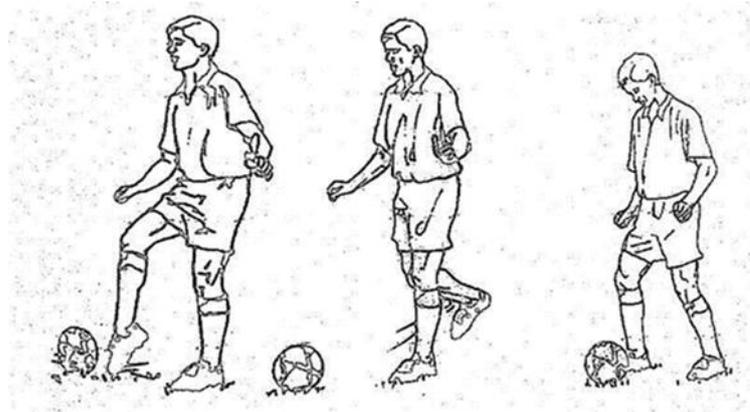
Sumber: Sudjarwo (2018, hlm. 29)

2) Penerimaan bola dengan bagian samping luar *instep* (*outside of the foot*)

Persiapan, tempatkan tubuh anda menyamping pada posisi antara bola dan lawan, lutut ditekukkan, bersiap-siaplah untuk mengontrol bola dengan kaki yang terjauh dari posisi lawan, julurkan kaki yang akan menerima bola ke arah bawah dan putar ke dalam, jaga agar kaki tetap kuat, kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola.

Pelaksanaan, terima bola dengan bagian samping luar *instep*, tarik kaki yang menerima bola untuk mengurangi benturan, arahkan bola ke ruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat, sesuaikan posisi tubuh untuk melindungi bola dari lawan.

Follow-through: tegakkan kepala dan lihat ke lapangan, dorong bola ke arah gerakan selanjutnya.

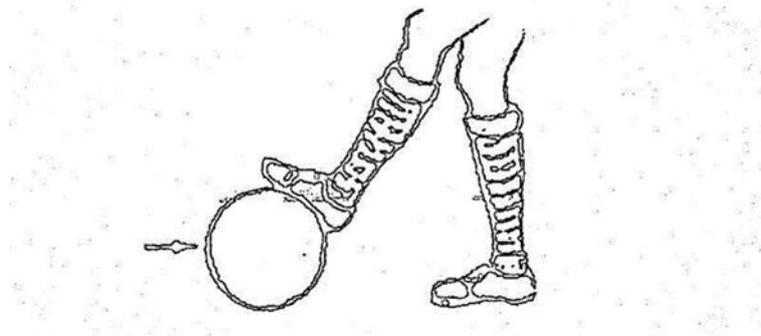


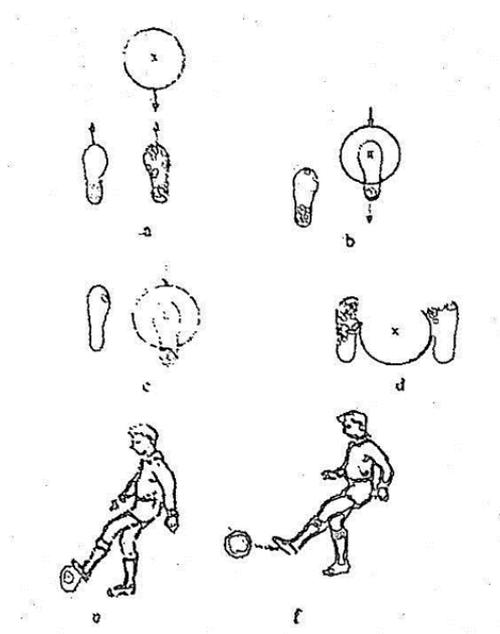
Gambar 2.6 *Ball control outside of the foot*

Sumber: Sudjarwo (2018, hlm. 30)

3) Penerimaan bola dengan sol sepatu

Permainan lari menyongsong arah datangnya bola, pandangan mata tertuju pada arah datang bola, setelah dekat bola segera berhenti. Ujung jari kaki tumpu terarah pada bola, dan lutut kaki tumpu sedikit ditekuk. Ujung jari kaki penerima lurus terarah pada arah datangnya bola, kemudian digerakkan diangkat ke depan dan ujungnya (sepatu) diangkat ke atas. Kaki penerima, menerima bola dengan sol sepatu, tepat di atas tengah-tengah depan bola. Bila di injak kemudian sedikit ditarik ke belakang. Bola dikuasai terletak di tengah-tengah antar kedua kaki.





Gambar 2.7 Ball control dengan bagian sol sepatu

Sumber: Sudjarwo (2018, hlm. 31)

2.1.4 Variasi Latihan *Stop Passing*

2.1.4.1 Latihan *Stop Passing* dengan Metode *Rondo*

Rondo dikenal dengan istilah kucing-kucingan merupakan “latihan yang diterapkan dalam sepak bola untuk meningkatkan kemampuan *passing* yang mengharuskan minimal tiga orang untuk saling mengoper bola”. (Sugiyanto dkk, 2019). Sedangkan menurut Dibenardo (2014) “*Rondo* berbeda dengan latihan penguasaan bola lainnya karena para pemain mengambil ruang yang telah ditentukan sebelumnya, namun variasi dari *rondo* juga melibatkan gerakan diluar ruang *rondo* yang telah ditentukan”.



Gambar 2.8 Variasi latihan *stop passing* dengan metode *rondo*

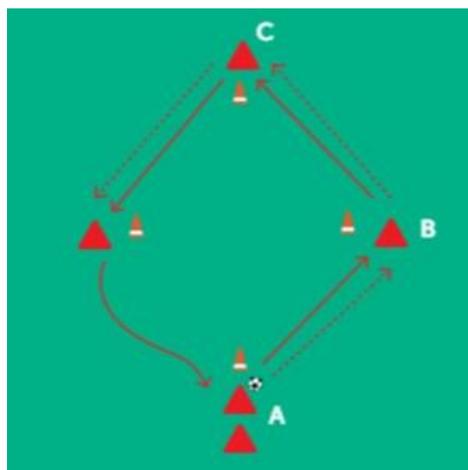
Sumber: Dibenardo (2014)

Pelaksanaan latihan *stop passing* dengan metode *rondo* sebagai berikut:

Pemain berusaha menyelesaikan operan selama 1 menit dan kemudian memainkan rekan satu timnya ke grid terbuka. Grup pada titik semua harus lari ke grid terbuka mengikuti *passing*. Pemain tidak harus berlari menjaga bentuk lingkaran. Begitu mereka masuk ke grid berikutnya, mereka bisa mendapatkan kembali bentuk lingkaran dan berusaha menyelesaikan operan selama 1 menit lagi sebelum mengirim bola ke grid terbuka. Para pemain yang menguasai bola dapat melakukan beberapa kali operan di grid yang sama, tetapi mereka tidak dapat bermain di grid terbuka sebelum menyelesaikan operan selama 1 menit. Anda dapat mengubah waktu bermain *rondo* dan pemain untuk menyesuaikan level keterampilan. Ini adalah permainan rondo berenergi tinggi dan mengalir bebas yang dinikmati para pemain (Dibernardo, 2014).

2.1.4.2 Latihan *Stop Passing* dengan metode *Passing Filanesia*

Passing filanesia merupakan latihan *passing* yang terdapat pada kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia. 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). *Passing* dalam kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia ini dengan mempertimbangkan tuntutan sepak bola level atas, dimana keinginan untuk mendominasi penguasaan bola.



Gambar 2.9 Variasi latihan *stop passing* dengan metode *passing filanesia*

Sumber: Danurwindo dkk (2017, hlm. 108)

Pelaksanaan latihan *stop passing* dengan metode *passing* filanesia sebagai berikut:

- A *passing* ke B, lalu A pindah ke pos B.
- B sentuhan pertama mengarah ke C, B *passing* ke C, lalu B 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 control mengarah ke C, C membuka dengan posisi yang sama.
 - Kontak mata terjadi, B *pass* ke kaki kanan C.
 - Begitu seterusnya (Danurwindo dkk, 2017, hlm. 108)

2.1.4.3 Latihan Stop Passing dengan metode Small Sides Games

Latihan *small sides games* adalah suatu metode latihan yang diterapkan dalam permainan sepak bola yang hampir menyerupai permainan sesungguhnya dengan melakukan perubahan seperti halnya aturan, ukuran lapangan serta orang yang terlibat dalam permainan. Menurut Roni dkk (2018) mengatakan bahwa “*small sides games* adalah metode yang memiliki manfaat dalam hal memberikan peningkatan pada ketepatan *passing* dengan metode permainan yang memiliki tingkat tekanan yang tinggi dalam hal melakukan *passing* dikarenakan adanya modifikasi aturan dan ukuran lapangan permainan”.



Gambar 2.10 Variasi latihan *stop passing* dengan metode *small sides games*

Sumber: Seeger (2016, hlm. 23)

Pelaksanaan latihan *stop passing* dengan metode *small sides games* sebagai berikut:

Tim bermain 4 on 4 dilapangan. Setelah dua operan di barisannya sendiri, tim yang menguasai bola diizinkan untuk melibatkan pemain luar. Tembakan ke gawang mini hanya dimungkinkan jika umpan dari luar diubah menjadi tembakan langsung. Jika umpan dari luar tidak diubah menjadi tembakan langsung tetapi ditangani dan disimpan dalam permainan, pemain luar lainnya dapat terlibat dalam upaya mencetak gol melalui dia saat permainan berlanjut. Setelah finis, pelatih memasukan bola baru ke dalam permainan (Seeger, 2016, hlm. 23).

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Roby Gumelar mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya angkatan tahun 2017 dan Mohamad Azis Setiadi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya angkatan tahun 2014. Dalam penelitiannya, Roby Gumelar meneliti pengaruh latihan *passing* filanesia terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola. Sedangkan Mohamad Azis Setiadi meneliti pengaruh latihan *stop passing* dengan menggunakan metode bermain terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola.

Penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi latihan *stop passing* terhadap keterampilan *stop passing* pada permainan sepak bola pada siswa SSB Destapura U-13 Kabupaten Tasikmalaya. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Roby Gumelar dan Mohamad Azis Setiadi tetapi objek kajian dan sampelnya berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Semakin baik kualitas *stop passing* pemain maka akan menumbuhkan kepercayaan diri ketika melakukannya dan akan menciptakan sebuah skema penyerangan serta lawan pun merasa terancam keadaannya. Jika teknik *stop passing* pemain sudah baik maka akan memudahkan dalam melakukan penyerangan

terhadap pertahanan lawan sehingga akan memudahkan untuk mencetak gol. Teknik *stop passing* ini akan memudahkan teman dalam memberikan umpan kepada teman lainnya, sehingga permainan bisa lebih efektif dan efisien, serta permainan bisa dinikmati oleh penonton. *stop* atau *stopping* disini merupakan teknik menghentikan bola atau menguasai bola. Menurut Mielke (2007) bahwa “*stopping* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola teknik ini digunakan ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya dengan menggunakan bagian tubuh yang sah (kecuali tangan) sedemikian sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *passing*, *dribbling*, *shooting*” (hlm. 29). Pendapat selanjutnya menjelaskan bahwa “umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain, *passing* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki tetapi juga dapat menggunakan bagian anggota tubuh yang lain” (Mielke, 2007, hlm. 19).

Sementara itu, variasi latihan *stop passing* dianggap tepat untuk siswa SSB Destapura U-13 Kabupaten Tasikmalaya dengan berbagai variasi latihan *stop passing*. Sehingga siswa tidak merasa bosan dalam melakukan latihan tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015) mengungkapkan bahwa “untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm. 78).

Dari pernyataan diatas, maka diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan *stop passing* dalam permainan sepakbola agar lebih menguntungkan timnya dan semakin baik pula keterampilan *stop passing* pemain tersebut. Sehingga tidak terjadi lagi permasalahan *stop passing* yang masih jauh dari kaki, tidak sampai ke teman dan tidak tepat sasaran.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau praduga tentang apa saja yang kita amati. Sejalan dengan pendapat Sugiyono (2015) mengungkapkan bahwa “hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan”

(hlm. 96). Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan.

Berdasarkan kerangka konseptual yang penulis kemukakan, hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh yang berarti variasi latihan *stop passing* terhadap keterampilan *stop passing* pada permainan sepak bola pada siswa SSB Destapura U-13 Kabupaten Tasikmalaya”.