

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Latihan yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi. Bahkan atlet yang berbakat sekali pun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur dan terarah, prestasi optimal yang diharapkan akan sulit diraihinya. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu jika melakukan latihan secara teratur dan terarah tidak mustahil ia akan meraih prestasinya yang optimal. Dengan demikian siapa pun yang ingin meraih prestasi secara maksimal, perlu melakukan latihan secara sungguh-sungguh, teratur, sistematis, dan berulang ulang.

Menurut Badriah (2011) “latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm. 70).

Menurut Bompa (2015, hlm. 32) latihan yaitu aktifitas atau kegiatan seseorang dalam melakukan olahraga yang dilaksanakan secara sistematis dan progresif untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Bompa (2015, hlm. 33) latihan merupakan suatu program pengembangan olahragawan untuk suatu kegiatan khusus, melalui peningkatan ketrampilan dan kapasitas energy.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakanya. *Exercise* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan

praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. 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. Pendapat lain mengungkapkan mengenai program latihan sebagai berikut:

Latihan fisik yang dikemas dalam suatu program latihan fisik, akan menghasilkan perubahan pada berbagai sistem tubuh, mulai dari : sistem saraf, sistem otot, sistem jaringan ikat, sistem respirasi, sistme jantung-pembuluh darah, sistem kekebalan tubuh, sistem reproduksi, dan sistem hormon yang secara umum ditujukan utnuk memperbaiki status kesehatan para pelakuknya (Badriah, 2011, hlm. 3).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.

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.

2.1.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun oleh seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Badriah (2011) mengatakan “pada dasarnya latihan ditujukan untuk mencapai *physical fitness* (kebugaran jasmani). Dalam arti yang sederhana, kebugaran jasmani mencerminkan kualitas sistem tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap pembebanan latihan fisik” (hlm. 2). Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet 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 atlet 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, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental” (hlm. 39). Pendapat selanjutnya menjelaskan sebagai berikut :

Latihan fisik tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faalialah dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

Yang dimaksud dengan latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut diatas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. *Psychological training* adalah *training* gunu mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (Harsono, 2015, hlm. 3-7).

Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet 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.

2.1.3 Prinsip Latihan

Lubis, Johansyah (2013, hlm. 12) prinsip-prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihannya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Semua prinsip latihan adalah bagian dari semua konsep serta tidak dipandang sebagai unit yang terpisah walaupun untuk suatu maksud tertentu dan diambil dari banyak pengertian akan tetapi disajikan dan digambarkan secara terpisah. Prinsip latihan yang penting dan dapat diterapkan pada semua cabang olah raga adalah prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individual,

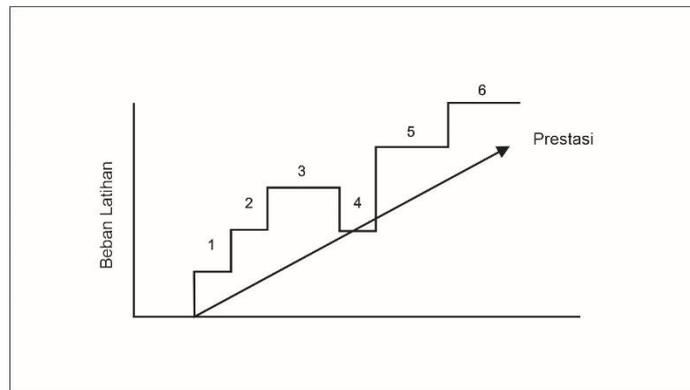
prinsip beban berlebih (*over load*), memperhitungkan perbedaan gender, variasi latihan, pengembangan model latihan. Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip kualitas latihan dan variasi latihan.

Prinsip-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 lebih, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan, dan prinsip variasi latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

1. Prinsip Beban Lebih (*overload*)

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. Badriah, Dewi Laelatul (2009) mengatakan bahwa “prinsip peningkatan beban bertambah yang di laksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya “Dalam meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam suatu bentuk latihan. Penerapan prinsip beban latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah lama latihan dalam suatu bentuk latihan tertentu. Misalnya untuk drill pertama latihan variasi *short passing* 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 Sistem Tangga

Sumber : Harsono (2015, hlm. 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*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

2. Prinsip Individualisasi

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu dengan melakukan prinsip individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama. Sejalan dengan pendapat lain yang menjelaskan bahwa “tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (Harsono, 2015, hlm. 64).

Oleh karena itu, prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penitng dalam latihan, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka

mempunyai tingkat prestasi yang sama, seluruh konsep latihan haruslah disusun dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

Berdasarkan dari paparan diatas penerapan prinsip individualisasi ini yaitu dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, kaena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen.

3. Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2015) mengemukakan bahwa “setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm. 75). 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-detali gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan”. 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).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan.

Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

Penerapan prinsip kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan latihan variasi *short passing* harus sesuai dengan teknik yang benar. Apabila atlet melakukan gerakan

salah segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi.

4. Variasi Latihan

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. Menurut Harsono (2015) mengatakan bahwa “latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm. 76). Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu, tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet.

Selanjutnya Harsono (2015) mengungkapkan bahwa “untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm. 78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *stop passing* misalnya, bisa melakukan variasi-variasi latihan *passing*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *stop passing* pemain dapat tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya teknik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih. Oleh karena itu, pelatih wajib dan patut menciptakannya dalam latihan. Penerapan prinsip variasi latihan dalam penelitian ini yaitu dengan memberikan beberapa variasi latihan *passing* supaya siswa tidak merasa jenuh dan bosan dalam melakukan latihan *stop passing*.

2.1.4 Komponen Latihan

1. Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat melebihi ambang rangsangannya. Hal ini sejalan dengan pendapat lain yang mengungkapkan bahwa “mungkin hal ini

disebabkan oleh: (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang akan menimbulkan *staleness*, (b) kurangnya motivasi, atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya” (Harsono, 2015, hlm. 68).

Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan “perubahan fisiologi dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet berlatih melalui suatu program latihan yang intensif yaitu latihan yang secara progresif menambah program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut” (hlm. 68). Pendapat berikutnya mengatakan bahwa “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).

Mengacu pada pendapat di atas, 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. Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan merupakan bagian penting dalam latihan, baik untuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Volume latihan tidak sama dengan lamanya durasi latihan. Bisa saja latihan berlangsung singkat namun materi latihannya banyak. Atau sebaliknya, latihan berlangsung lama namun hampa dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

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 = $24 \times 3 \times 3 \text{ jam} = 216 \text{ jam}$ ” (Harsono, 2015, hlm. 101).

Berdasarkan penjelasan diatas penerapan volume latihan dalam penelitian ini yaitu pemberian treatment dengan latihan variasi *short passing* 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 = $6 \times 3 \times 2 = 36 \text{ jam}$.

3. Recovery

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery*. *Recovery* dan *Interval* mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan *interval* adalah *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan *interval* maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaiknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

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 atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

2.1.5 Konsep Permainan Sepak Bola

Sejarah munculnya olahraga sepak bola masih mengundang perdebatan. Beberapa dokumen menjelaskan bahwa sepak bola lahir sejak masa Romawi, sebagian lagi menjelaskan sepak bola berasal dari tiongkok. FIFA sebagai togok sepak bola dunia secara resmi menyatakan bahwa sepak bola lahir dari daratan Cina yaitu berawal dari permainan masyarakat Cina abad ke-2 sampai ke-3 SM. Olahraga ini saat itu dikenal dengan sebutan “*tsu chu*”. Permainan bola saat itu

menggunakan bola yang terbuat dari kulit binatang, dengan aturan menendang dan menggiring dan memasukannya ke sebuah jaring yang dibentangkan diantara dua tiang. Selanjutnya tahun 1886 terbentuk lagi togok yang mengeluarkan peraturan sepak bola modern sedunia, yaitu: *International Football Association Board (IFAB)*. IFAB dibentuk oleh FA Inggris dengan *Scottish Football Association*, *Football Association of Wales*, dan *Irish Football Association* di *Manchester*, Inggris. Sejarah sepak bola semakin teruji hingga saat ini IFAB merupakan togok yang mengeluarkan berbagai peraturan pada permainan sepak bola, baik tentang teknik permainan, syarat dan tugas wasit, bahkan sampai transfer perpindahan pemain.

Permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain. Tiap regu masing-masing berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan mencegah regu lawan memasukan bola atau membuat skor. Karena tiap regu dalam permainan ini sebelas orang, maka tim dalam sepakbola sering disebut kesebelasan. Permainan sepak bola dimainkan diatas lapangan rumput yang rata yang berbentuk empat persegi panjang.

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang digemari, terbukti hampir diseluruh dunia memainkan olahraga ini. Pendapat lain mengungkapkan bahwa sepak bola adalah “permainan antara dua regu yang berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang” (Sudjarwo, 2018, hlm. iv).

Menurut Simon dan Saputra (2007) mengungkapkan bahwa “permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola” (hlm. 134). Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepak bola diungkapkan oleh Suyanto 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).

Kemampuan teknik merupakan faktor utama yang harus dikembangkan untuk mencapai prestasi dalam permainan sepak bola. Sebab kelengkapan pokok fundamental sebagai dasar bermain adalah teknik dasar dan kemampuan bermain yang lebih dahulu dibina disamping pembinaan kelengkapan pokok yang lain. Oleh karena itu unsur ini harus mendapat perhatian yang serius bagi para pelatih, pembina maupun pemain sepak bola.

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.

2.1.6 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah 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.

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, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. 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. (2) 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).

Adapun teknik dasar sepak bola menurut Herwin (2006) dijelaskan sebagai berikut:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti : berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*). (hlm.21-49).

Dari pendapat diatas tentang penjelasan teknik dasar dalam permainan sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam permainan sepak bola ada dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

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.

1. Teknik Dasar Stop Passing

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)

Berdasarkan pendapat diatas maka pemulis 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.

1) Teknik Dasar Menerima Bola (*Control*)

Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam permainan sepak bola, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat berbicara banyak tentang mengumpan dan menggiring bola. Menurut Sudjarwo (2018) “teknik menerima bola terdiri dari teknik menerima bola dengan bagian samping kaki dalam, bagian samping luar, bagian sol sepatu, bagian kura-kura kaki, paha, dada, dan dahi” (hlm. 29). Dengan demikian teknik ini harus dikuasi oleh seorang pemain sepak bola agar membawa pada peningkatan prestasi baik individu maupun tim.

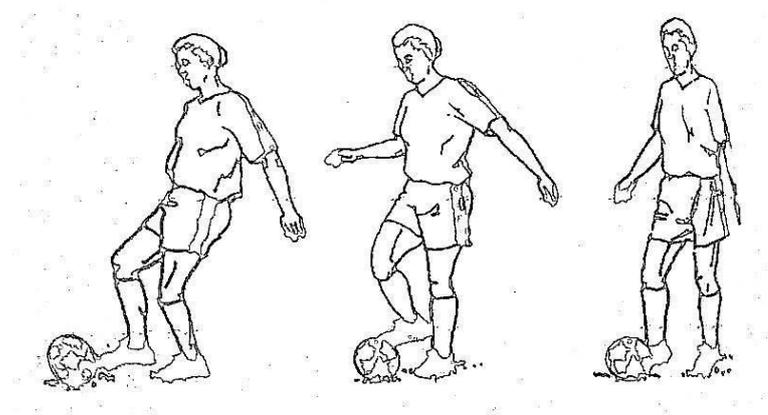
Menurut Sudjarwo (2018) teknik menerima bola dengan bagian samping dalam kaki, bagian samping luar, dan bagian sol sepatu secara berurutan dijelaskan sebagai berikut:

a. 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, tekukan lutut kaki tersebut, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan penglihatan kepada bola.

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

Follow-Through : Tegakan kepala dan lihat ke lapangan dan dorong bola ke arah gerakan selanjunya.



Gambar 2.2 *Ball Control Inside of the Foot*

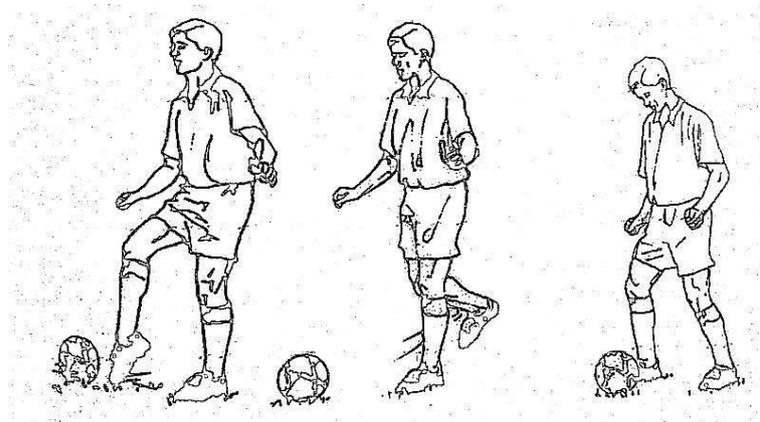
Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 29)

- a. Penerimaan bola dengan bagian samping luar *instep* (*outside of the foot*)

Persiapan : Tempatkan tubuh anda menyamping pada posisi antara bola dan lawan, lutut ditekukan, 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 menjauhi dari lawan yang terdekat, dan sesuaikan posisi tubuh untuk melindungi bola dari lawan.

Follow-Through : Tegakan kepala dan lihat ke lapangan, dorong bola ke arah gerakan selanjutnya.

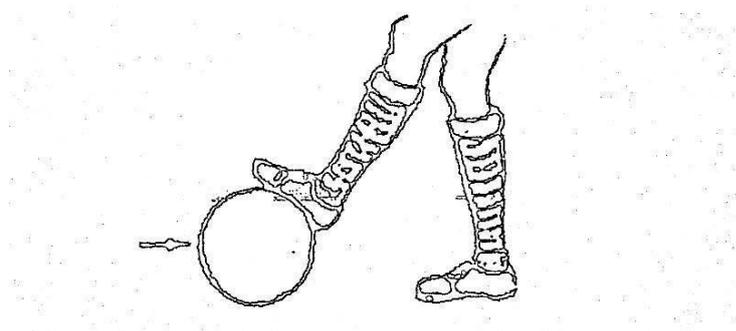


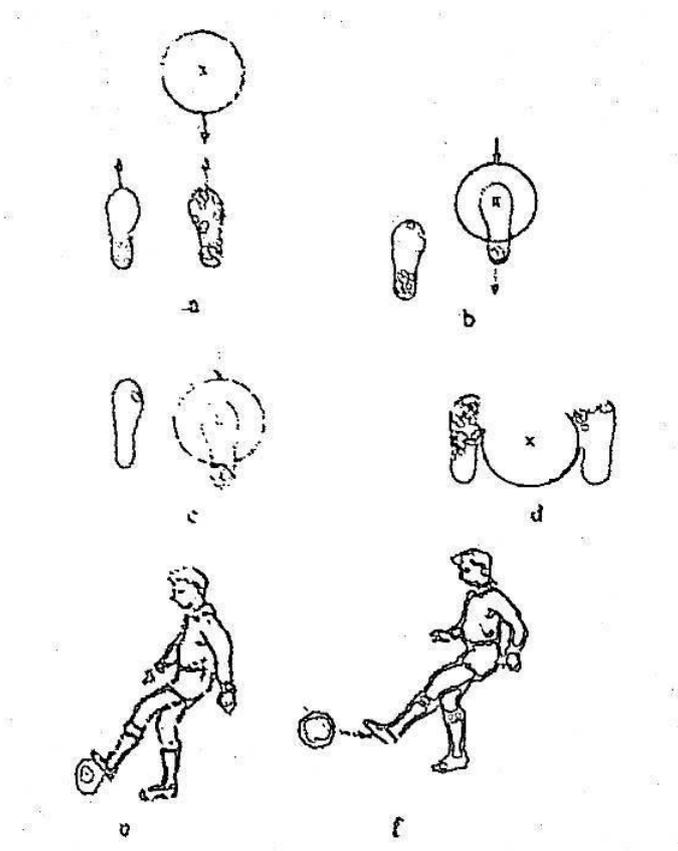
Gambar 2.3 *Ball Control Outside of the Foot*

Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 30)

c. Penerimaan bola dengan bagian sol sepatu

Permainan lari menyongsong arah datangnya bola, pandangan mata tertuju pada arah datangnya 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 digerakan diangkat ke depan dan ujungnya (sepatu) diangkat ke atas. Kaki penerima, menerima bola dengan sol sepatu, tepat di atas tengah-tengah depan bola. Bila diinjak kemudian sedikit ditarik ke belakang. Bola dikuasai terletak di tengah-tengah antar kedua kaki. (hlm. 29-31).





Gambar 2.4 *Ball Control* dengan Bagian Sol Sepatu

Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 31)

2) Teknik Dasar Mengumpan Bola (*Passing*)

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. *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 akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dalam satu tim dan melakukan serangan yang jitu ke arah gawang tim lawan. *Passing* dalam 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.

Mengenai definisi *passing* (menendang bola), Sudjarwo (2018) mengemukakan sebagai berikut: “*passing* bawah merupakan operan di atas

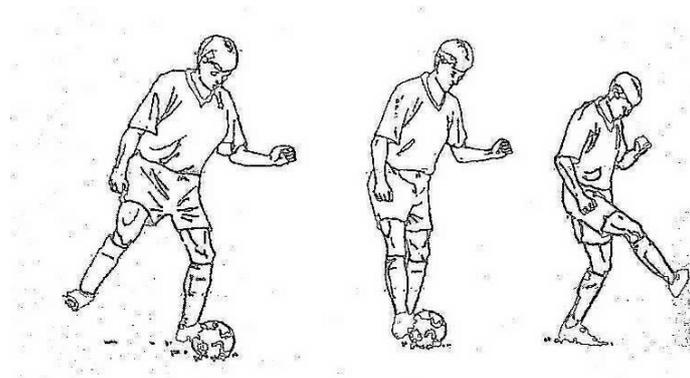
permukaan lapangan, mencakup *inside of the foot*, *instep*, *outside of the foot*” (hlm. 19). Dengan demikian, teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh setiap pemain karena teknik tersebut dapat membawa pada peningkatan prestasi, baik individu maupun tim. Pendapat selanjutnya menjelaskan ketiga teknik menendang bola secara berurutan 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 : Sudjarwo (2018, hlm. 19)

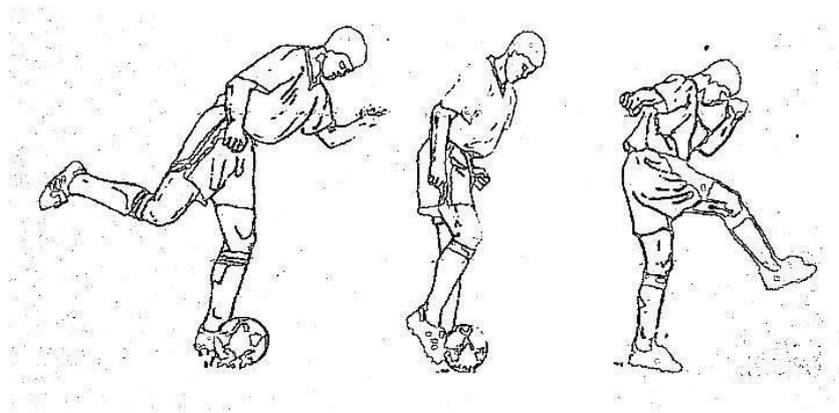
b. Menendang bola dengan kura-kura kaki penuh (*instep*)

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*

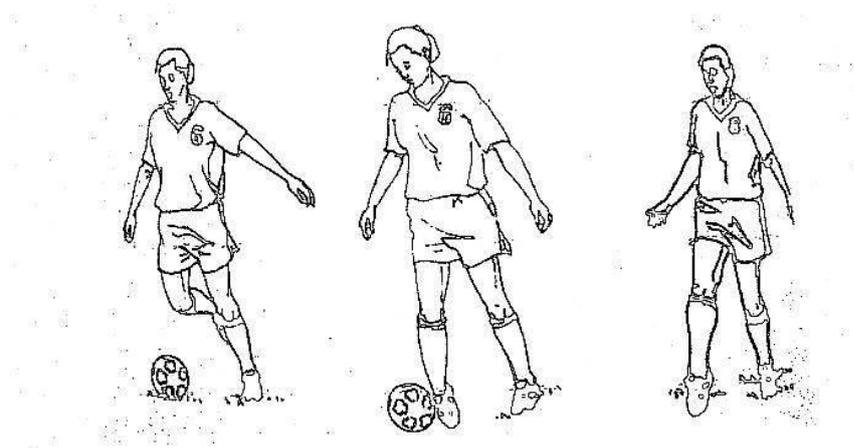
Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 20)

c. Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar (*outside of the foot*)

Persiapan : Letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit dibelakang bola, arah kaki ke depan, tekukkan lutu 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 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 : Sudjarwo (2018, hlm. 21)

2.1.7 Variasi *Short Passing*

Passing adalah bagian penting dari sepak bola . Tujuan passing adalah untuk menjaga penguasaan bola dengan menggerakkannya di tanah di antara pemain yang berbeda dengan tujuan untuk memajukannya ke lapangan permainan.

Menurut pendapat Luxbacher bahwa, “*Passing* adalah 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 (Luxbacher, 2008: 9). Sedangkan menurut Danny Mielke bahwa, “Umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain”(Danny Mielke, 2007: 18). Sedangkan menurut Herwin mengatakan bahwa “Agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar” (Herwin, 2004: 29). Menurut Herwin (2004, hlm 29-30) *passing* dalam sepakbola dibedakan menjadi 2 kelompok besar, yaitu *passing* pendek (*short pass*) dan *passing* panjang (*long pass*). *Passing* bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola pada daerah yang kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan. Berdasarkan uraian diatas bahwa *passing* atau operan

kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu serta mengoper bola terobosan di antara lawan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan latihan variasi *short passing* fase pengembangan permainan sepak bola 14-17 tahun, karena yang akan peneliti teliti yaitu siswa SSB Putra Mareng U-15 Kabupaten Tasikmalaya

2.1.8 Latihan Variasi *Short Passing*

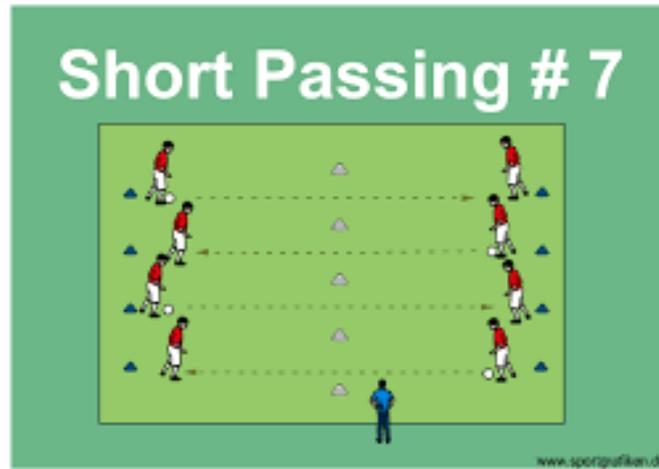
Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan pelatih untuk meningkatkan prestasi atlet atau anak didiknya. Demikian juga dengan melatih keterampilan *stop passing*. Ada beberapa cara melatih untuk meningkatkan kualitas keterampilan *stop passing*, salah satunya dengan latihan variasi *short passing* sebagai 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). Makin kompleks suatu gerakan makin sukar untuk dipelajari dan makin banyak siswa yang tidak segera dapat menguasainya. Oleh karena itu, diperlukan suatu variasi latihan yang dapat meningkatkan motivasi siswa dalam berlatih supaya tidak terjadi kebosanan.

Berdasarkan paparan diatas, jelas bahwa proses latihan membutuhkan variasi latihan untuk menghindari siswa dari kebosanan. Dalam hal ini, pelatih perlu menguasai berbagai macam bentuk latihan dalam proses latihan, begitu juga dalam melatih keterampilan *stop passing* dalam permainan sepakbola.

Prosedur pelaksanaan latihan variasi *short passing* dapat penulis deskripsikan sebagai berikut:

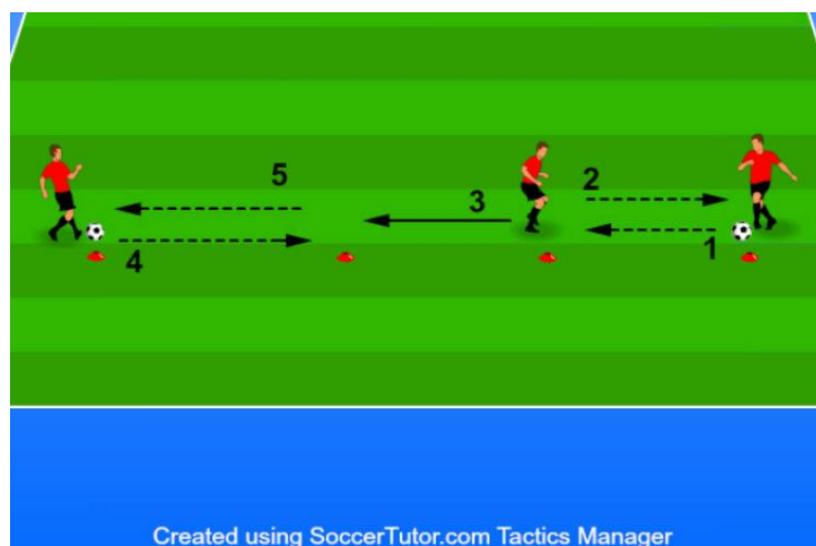
- a. Siswa melakukan pemanasan (*warming up*) statis, lari, dan peregangan dinamis.
- b. Siswa mulai melakukan latihan variasi *short passing* (1) dengan jarak antar pos 4 meter dengan 1 bola secara bergantian. Latihan *passing* berjalan mengikuti pola yang telah di buat, ini dimaksudkan untuk melatih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



Gambar 2.8 *Passing* Berpasangan

Pelaksanaan :

- Pemain sebelah kiri melakukan passing ke pemain sebelah kanan
 - Pemain sebelah kanan melakukan control bola lalu passing ke sebelah kiri
 - Begitu seterusnya
- c. Proses latihan berikutnya, siswa melakukan latihan variasi *short passing* (2) dengan jarak antar marker 5 meter dengan 2 bola secara bergantian. Pada latihan ini pemain mengoper bola ke teman yang berada ditengah lalu pemain yang ditengah melakukan back pass ke pemain yang pertama. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar berikut ini.

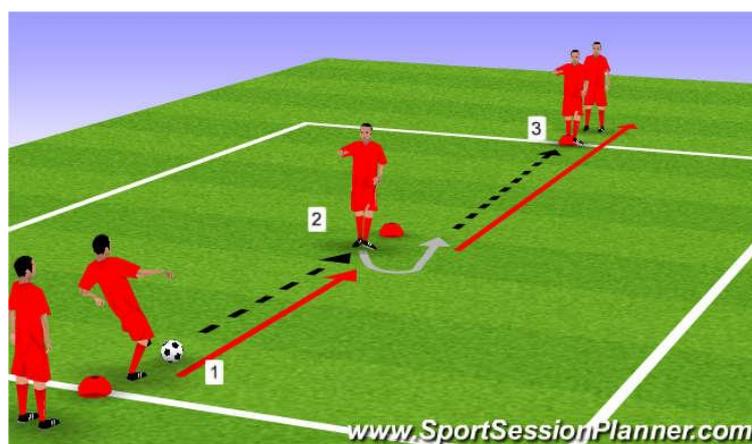


Gambar 2.9 *Passing* Berpasangan

Pelaksanaan :

- Pemain pertama passing ke pemain ditengah
- Kemudian pemain tengah melakukan back pass ke pemain yang pertama lalu
- Pemain tengah balik badan dan berlari ke pemain Ketika untuk melakukan back pass
- Begitu seterusnya

d. Proses latihan berikutnya ditingkatkan dengan latihan variasi *short passing* (3) dengan jarak antar marker 7 meter dengan 1 bola secara bergantian. Pada latihan kali ini pemain mengoper bola ke pemain yang ada ditengah, lalu pemain yang ada ditengah balik badan dan melakukan passing ke pemain yang didepanya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar berikut ini.

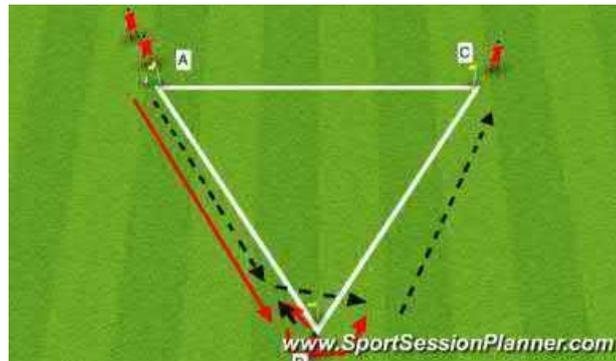


Gambar 2.10 *Passing Berpasangan*

Pelaksanaan :

- Pemain pertama melakukan passing ke pemain yang ditengah
 - Kemudian pemain yang ditengah melakukan control bola dan balik badan, lalu
 - Pemain yang ditengah melakukan passing ke pemain yang berada di hadapannya
 - Begitu seterusnya
- e. Proses latihan berikutnya ditingkatkan dengan latihan variasi *short passing* (4) pada latihan kali ini pemain dari pos A mengoper bola ke pemain yang ada di

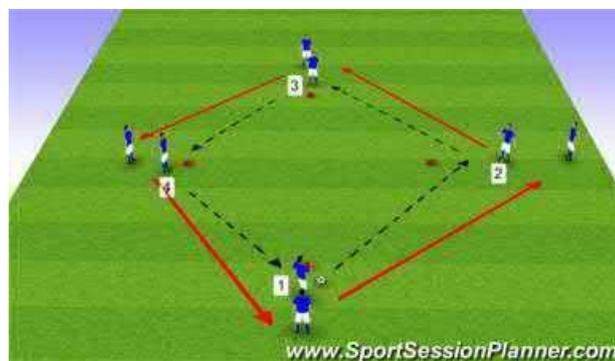
pos B, lalu pemain dari pos B melakukan *passing* ke pos C dan Kembali lagi ke pos A. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam gambar berikut ini.



Gambar 2.11 Variasi Latihan

Pelaksanaan :

- Pemain pertama di pos A melakukan *passing* ke pemain yang di pos B
 - Pemain di pos B melakukan *passing* ke pemain di pos C
 - Lalu pemain di pos C melakukan *passing* ke pemain pos A, begitu seterusnya
- f. Proses berikutnya ditingkatkan dengan latihan variasi *short passing* (5) pada latihan kali ini dibagi 4 pos, lalu pemain dari pos 1 melakukan *passing* ke pemain pos 2, lalu pemain dari pos 2 melakukan *passing* ke pemain yang ada di pos 3 dan begitu seterusnya sampai kembali ke pos ke 1. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



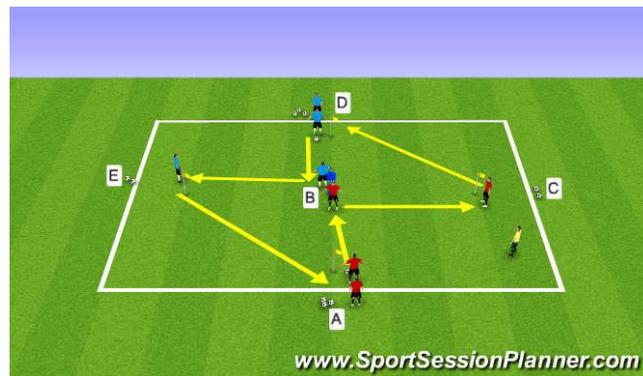
Gambar 2.12 Variasi Latihan

Pelaksanaan :

- Pemain pertama di pos 1 melakukan *passing* ke pemain yang berada di pos 2
- Pemain yang di pos 2 melakukan *passing* ke pemain yang berada di pos 3
- Begitupun seterusnya sampai bola kembali ke pos 1

g. Proses berikutnya ditingkatkan dengan latihan variasi *short passing* (6)

Pada latihan kali ini pemain pertama di pos A melakukan *passing* ke pemain yang berada di pos B, lalu pemain dari pos B melakukan *passing* ke pemain Pos C begitupun seterusnya sampai bola melewati pos pos selanjutnya dan kembali ke pos pertama. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2.13 Variasi Latihan

Pelaksanaan :

- Pemain pertama di pos A melakukan *passing* ke pemain yang berada di pos B
 - Lalu pemain yang di pos B melakukan *passing* ke pemain yang berada di pos C
 - Begitu seterusnya sampai Kembali ke pos pertama
- h. Proses berikutnya ditingkatkan dengan latihan variasi *short passing* (7) pada latihan kali ini pemain pertama di posisi 1 melakukan *passing* ke pemain yang berada di posisi ke 2, lalu pemain dari posisi 2 melakukan *passing* ke pemain yang berada di posisi 2, begitupun seterusnya sampai kembali ke posisi nomor 1. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2.14 Variasi Latihan

Pelaksanaan :

- Tim dibagi 2 kelompok sama rata 6 vs 6
 - Lalu pelatih memberi bola kepada salah satu tim dan tim tersebut melakukan *ball possession*
 - Begitupun seterusnya
- i. Proses berikutnya ditingkatkan pada latihan variasi *short passing* (8) pada latihan kali ini pemain di posisi awal melakukan *passing* ke pemain yang berada ditengah. Lalu, pemain yang ditengah melakukan *passing* ke pemain yang berada di pinggir, begitu seterusnya melakukan *passing* sesuai dengan pola yang sudah dibuat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2.15 Variasi Latihan

Pelaksanaan :

- Tim dibagi 2 dengan jumlah 7 vs 3
- Lalu pelatih memberi bola ke pemain yang 7 orang dan melakukan *ball possession*
- Apabila bola didapatkan sama orang yang 3 kemudian melakukan mencetak gol ke gawang kecil yang sudah disediakan

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 Robi Gumelar mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya angkatan tahun 2017. Dalam penelitiannya, Robi Gumelar meneliti pengaruh latihan passing filanesia terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Destapura U-17 Kabupaten Tasikmalaya. Sedangkan peneliti meneliti tentang pengaruh latihan variasi *short passing* dengan menggunakan alat bantu *cones* terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Mareng U-15 Kabupaten Tasikmalaya.

Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Robi Gumelar tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

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 keadaanya. Jika setiap pemain sudah baik teknik *stop passing*nya akan lebih memudahkan dalam melakukan penyerangan terhadap pertahanan lawan sehingga akan memudahkan untuk

mencetak gol. Teknik *stop passing* ini akan memudahkan kawan dalam memberikan umpan kepada kawan lainnya, sehingga permainan bisa lebih efektif dan efisien, serta permainan bisa dinikmati oleh penonton.

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). Pendapat selanjutnya mengungkapkan bahwa “*passing* ini diperlukan agar permainan dapat berhasil dan pemain dapat mengasah keterampilannya mengolah bola” (Hasanah, 2009, hlm. 49).

Sementara itu, latihan variasi *short passing* dianggap tepat untuk siswa SSB Putra Mareng 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*. Untuk mencapai prinsip tersebut, dibutuhkan pula latihan yang berkualitas yaitu latihan yang memberikan tantangan dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Sejalan dengan pendapat lain menjelaskan bahwa “semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan” (Harsono, 2015, hlm. 76).

Dari pernyataan diatas, maka diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola agar lebih menguntungkan timnya dan semakin baik pula keterampilan *stop passing*nya. 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 adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2015) mengatakan

bahwa hipotesis adalah “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (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 latihan variasi *short passing* terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Mareng U-15 Kabupaten Tasikmalaya”.