BAB II
TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Setiap pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang dimaksud latihan Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013) menjelaskan,

> Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas/ penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik). (hlm.316).

Sedangkan menurut Harsono (2015) "Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya" (hlm.50). Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks (Harsono, 2015,hlm.50). Sejalan dengan pengertian tentang latihan yang dikemukakan di atas, Harsono (2015) menjelaskan bahwa "Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin" (hlm.39). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)
   Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah den 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.*
2) Latihan Teknik (*Technical Training*)
   Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini 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 morotik atau perkembangan *neuromuscular.*
3) Latihan Taktik (*Teatical Training*)
   Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktikpertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.
4) Latihan Mental (*Psycological Training*)
   Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm.39-49}.

Keempat aspek tersebut di atas harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum para pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Berdasar kutipan di atas untuk memperjelas penulis paparkan sebagai berikut. Yang dimaksud dengan sistematis artinya terencana menurut jadwal/ pola sistem tertentu, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks,

dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, yang akhirnya gerakan tersebut menjadi otomatis dan reflektif sehingga dapat menghemat energi. Yang dimaksud dengan menambah beban yakni secara periodik atau bertahap, bila telah tiba saatnya untuk ditambah maka beban senantiasa ditambah.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud latihan itu harus berisi:

1) kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses harus sistematis
2) kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang dan
3) beban kegiatannya kian hari kian bertambah

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan melakukan latihan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) "Untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kakuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan" (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)*.

Latihan ini harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik, dan taktik. 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.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) "Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah : a) prinsip latihan beban bertambah, b) prinsip menghindari dosis berlebih, c) prinsip individual, 4) prinsip pulih asal, 5) prinsip spesifik, 6) prinsip mempertahankan dosis latihan" (hlm.4).

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

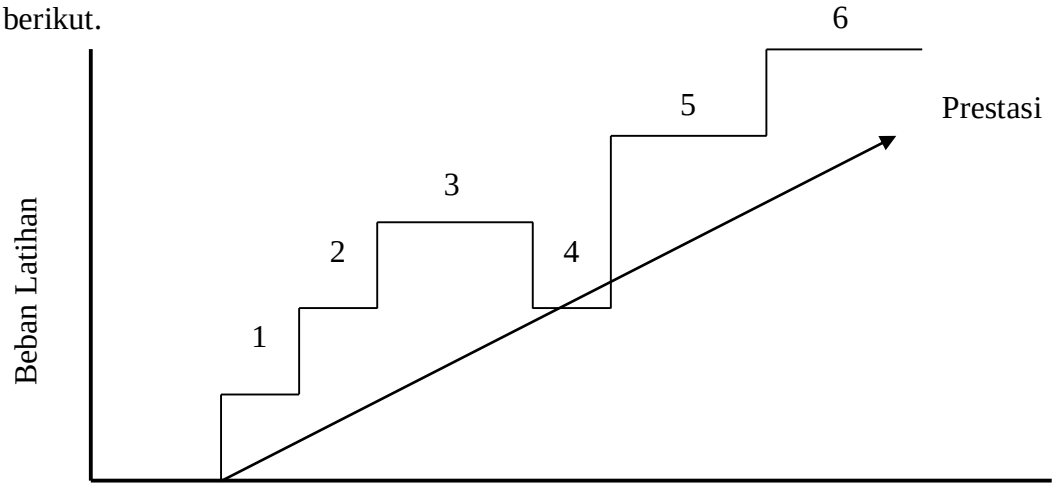
Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) "Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba" (hlm.51). Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.1.3.1 Prinsip Beban Latihan (*Overload Principle*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) "Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan" (hlm.6). Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Secara fisiologi, tubuh.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut "Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat" (hlm.51). Perubahan-perubahan *physicological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*".

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



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

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Di lapangan penerapan prinsip ini sangat sulit dan mebutuhkan perhatian, dan kemampuan yang ekstra dari

pelatih" (hlm.7). Sedangkan menurut menurut Harsono (2015) "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" (hlm.64). Sejalan dengan pendapat Harsono Kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasar pada paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara : (a) Masing-masing individu (siswa atau atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2.1.1.3.3 Kualitas Latihan

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 dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan".

Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan,

> Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detil baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet. (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.

2.1.1.3.4 Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015) "Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet" (hlm.76). Ratusan jam kerja keras yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahnnya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola.

Selanjutnya Harsono (2015) "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 latihan *passing* dengan metode *drill* yang divariasikan. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *stop passing* tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdik akan dapat menjaga terpeliharanya

fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.2 Konsep Permainan Sepak Bola

2.1.2.1 Pengertian Permainan Sepak Bola

Sepak bola asal mulanya berasal dari negeri China, sekitar abad ke-2 dan ke-3 pada masa pemerintahan Dinasti Han. Pada saat itu permainan yang dikenal dengan nama *Tsu Chu* ini dimainkan oleh para prajurit Dinasti Han untuk melatih fisik. Sama halnya dengan sepak bola saat ini, *Tsu Chu* juga bermaksud untuk memasukan sebuah bola kulit kedalam jaring kecil yang diikatkan di tiang-tiang bambu lawan dengan menggunakan kaki.

Selain China, ribuan tahun yang lalu di Romawi mengenal permainan *Harpastum*, yaitu permainan menggiring bola kecil dengan kaki melewati garis batas lawan. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemari*. Sepak bola modern yang berkembang saat ini dilahirkan di Inggris, meski negara Perancis juga mengklaim diri sebagai tempat lahirnya sepak bola modern. Di Inggris, sepak bola menjadi sebuah permainan yang sangat digemari. Pada masa pemerintahan Raja Edward III sepak bola pernah dilarang untuk dimainkan karena di beberapa pertandingan yang dilakukan selalu diwarnai oleh aksi kekerasan. Dalam perkembangannya kemudian pada tahun 1815 sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah di Inggris. Inilah awal mula tonggak kelahiran sepak bola modern, dimana sebelas sekolah dan klub berkumpul di Freemasons Tavern pada tahun 1863 untuk merumuskan aturan dasar dalam permainan sepak bola. Pada 28 oktober 1863 terbentuklah *Football Association* yang pertama di dunia.

Setelah *Football Association* pertama terbentuk di Inggris, kemudian asosiasi sepak bola juga bermunculan di beberapa negara, yaitu di Belanda (1873), Denmark (1873), Selandia Baru (1891), Argentina (1893), Italia (1898), Jerman dan Uruguay (1900), Hungaria (1901) dan Finlandia (1907). FIFA *(Federation Internationale De Football Association)* yang merupakan asosiasi sepak bola tertinggi dunia dibentuk pada tanggal 21 Mei 1904 atas inisiatif Guirin dari

Perancis dan di sponsori oleh tujuh negara anggota pertama yang terdiri dari Denmark, Spanyol, Swiss, Belanda, Swedia dan Perancis.

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari, terbukti hampir seluruh dunia memainkan olahraga ini. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) "Sepak bola adalah permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang" (hlm.iv). Menurut Simon dan Saputra (2007) "Permainan sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola" (hlm.134). Sedangkan bola yang digunakan untuk sepak bola diungkapkan oleh Suyatno dan Santosa (2010) mengungkapkan "Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya" (hlm.13). Dan tujuan sepak bola menurut Heryana dan Verianti (2009) mngungkapkan bahwa "Tujuan utama permainan sepak bola adalah memamsukkan bola ke gawang lawan" (hlm.10).

Berdasarkan hakikat permainan sepak bola yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan sepak bola yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukkan bola kegawang lawan mereka.

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang biasa disebut kesebelasan, karena tiap-tiap regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satu gawang. Tujuan permainan sepak bola adalah pemaian dapat memasukan bola sebanyak-banyaknya kegawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Kesebelasan sepak bola dinyatakan menang apabila dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang kesebelasan lawan. Akan tetapi, jika kedua kesebelasan memasukan bola dengan jumlah yang sama maka permainan ini dinyatakan seri atau draw.

2.1.2.2 Peraturan Permainan

1) Lapangan Permainan

Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 92 meter hingga 120 meter dan lebar 45 meter hingga 90 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter.

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.

Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola
Sumber : https://www.jurnalponsel.com/ukuran-lapangan-sepak-bola/

2) Perlengkapan Permainan

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher,2008,hlm.3).

Gambar 2.3 Bola Sepak Bola
Sumber : http://publicdomainvectors.org

2.1.2.3 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 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. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) menjelaskan

> 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. (hlm.1).

Menurut Herwin (2006) permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola
   Selama dalam sebuah permainan sepak bola 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 bola 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).

2.1.3 Konsep Teknik *Stop Passing*

Pemain yang memiliki keterampilan tinggi biasa mendominasi pada kondisi tertentu, pemain sepak bola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat, agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim, pemain harus mengasah keterampilan *passing*. *Passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola, *passing* yang baik pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan (Danny Mielke,2007,hlm.19). Menurut Nurcahyo, Muhammad Ari (2013).

> *Passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Seperti halnya menendang, *passing* juga bisa dilakukan dengan kaki bagian luar dan bagian dalam atau bisa dengan kepala, dada. (hlm.30).

Passing dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada penerima bola dari *passing* teman juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan. Permainan sepak bola, *passing* bola merupakan kemampuan teknik perseorangan yang setiap pemain harus menguasainya. Mengumpan bola harus disertai dengan kemampuan membebaskan diri dari hadangan lawan, melindungi bola sambil melakukan gerakan lari serta gerakan maju dan tipuan, namun bola tetap dalam penguasaannya. Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim. Hal ini berarti bahwa akurasi *passing* sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim tersebut Cristian Collet, (2012,hlm.23).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah teknik mengumpan seefektif mungkin dengan organ tubuh yang ideal untuk berkenaan dengan bola kepada rekan tim pada tempat yang kosong dari pengawalan lawan dan apabila pemain yang telah melakukan *passing* harus menempatkan diri atau mencari ruang kosong untuk menerima *passing* kembali. Menurut Timo Scheunemann, (2005) "Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepak bola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya" (hlm.31).

Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi *passing* bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepak bola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Joseph, A.Luxbacher,2008,hlm.11).

Sebagian pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk mengusainya dengan latihan yang baik dan benar. Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Menurut Danny Mielke, (2007) mengatakan

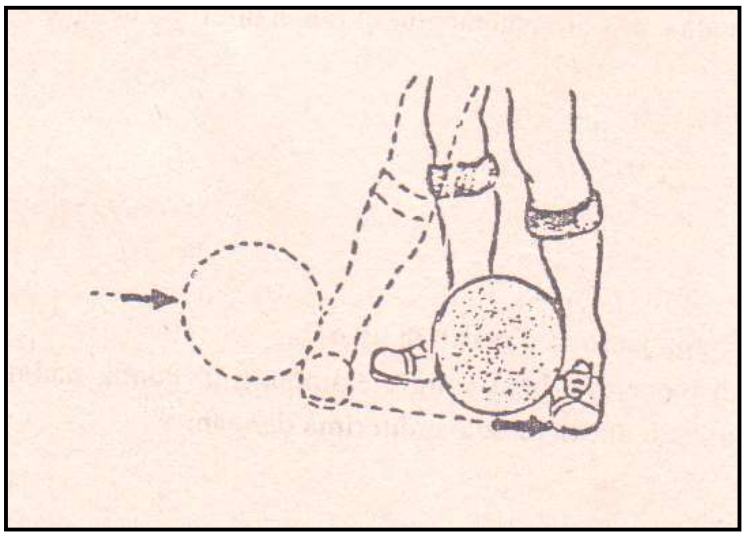
> Ada beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepak bola, terdiri atas beberapa teknik seperti: 1) *passing* menggunakan kaki bagian dalam, 2) *passing* menggunakan punggung sepatu, 3) *passing* menggunakan *drop pass*, 4) *passing* dengan lari *overlap*, 5) *passing* dengan *give and go.* (hlm.20-24).

Sedangkan Luxbacher (2008) mengemukakan, "Terdapat tiga teknik dasar untuk mengoper bola di atas permukaan lapangan, 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.18). Untuk lebih jelasnya, berikut ini penulis kemukakan penjelasan Luxbacher

(2008,hlm.12-13) mengenai penjelasan ketiga teknik dasar mengoper bola secara berurutan lengkap dengan gambar rangkaian gerakannya.

1) Operan *inside-of- the-foot* merupakan teknik *passing* yang paling mendasar dan harus Anda pelajari terlebih dahulu, biasanya disebut *push pass* (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya mendorong bola. Teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Pelaksanaannya cukup sederhana, yaitu: berdirilah menghadap target dengan bahu lurus saat mendekati bola. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan tubuh (yang tidak digunakan untuk menendang) di samping bola dan arahkan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari kaki ke atas menjauh dari garis tengah tubuh Anda. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki Anda. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut.

   Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 2.4 di bawah ini.



Gambar 2.4 Rangkaian Gerak Operan *Inside-0f-the-foot*
Sumber : Luxbacher (2008,hlm.12)

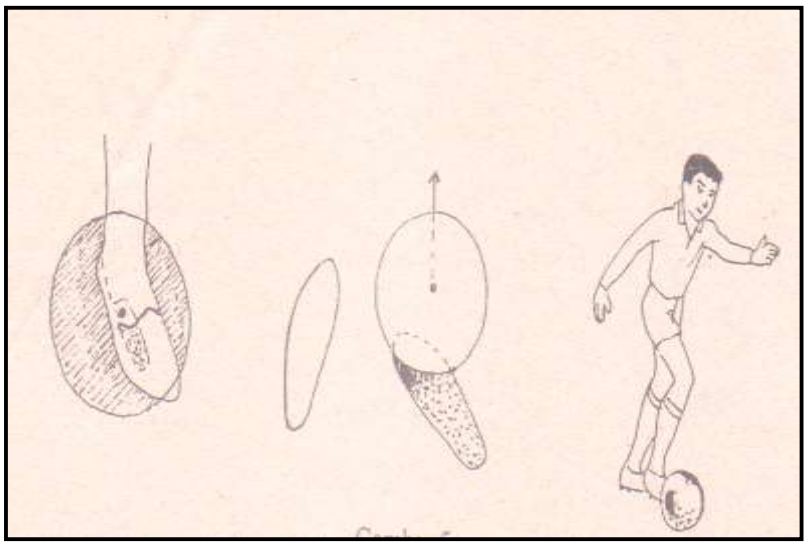
2) Operan *outside-of-the-foot*, merupakan teknik operan yang baik dilakukan untuk mengoperkan bola secara diagonal ke arah kanan atau kiri. Teknik melibatkan elemen dari gerak tipu dan kurang diperkirakan oleh lawan. Teknik ini digunakan untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah. Cara pelaksanaannya: letakkan kaki yang menahan keseimbangan

sedikit di samping belakang bola. Julurkan kaki yang akan menendang ke bawah dan putar sedikit ke arah dalam. Gunakan gerakan menendang terbalik saat Anda menendang setengah bagian bawah bola dengan bagian samping luar dari instep Anda. Jaga kaki agar tetap lurus. Untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 10 yard, gunakan gerakan menendang yang pendek dan seperti menyentak pada kaki Anda. Untuk operan yang lebih panjang gunakan gerakan akhir yang penuh untuk mendapatkan jarak yang lebih jauh dan cepat. Untuk lebih jelasnya lihat Gambar 2.5 di bawah ini.

Gambar 2.5 Operan *outside-of-the-foot*
Sumber : Luxbacher (2008,hlm.14)

3) Operan *Instep* 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 Anda 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 Anda 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 2.6 di bawah ini.



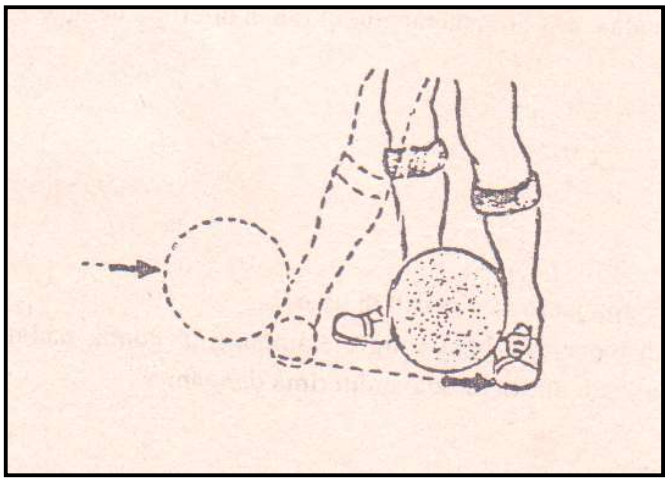
Gambar 2.6 Operan *Instep*
Sumber : Luxbacher (2008,hlm.15)

Selain itu Luxbacher (2008,hlm.13) mengemukakan pula bahwa "Untuk menerima dan ngontrol bola 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".

Untuk lebih jelasnya, berikut ini penulis kemukakan penjelasan Luxbacher (2008,hlm.12-13) mengenai penjelasan ketiga teknik dasar mengoper bola secara berurutan lengkap dengan gambar rangkaian gerakannya.

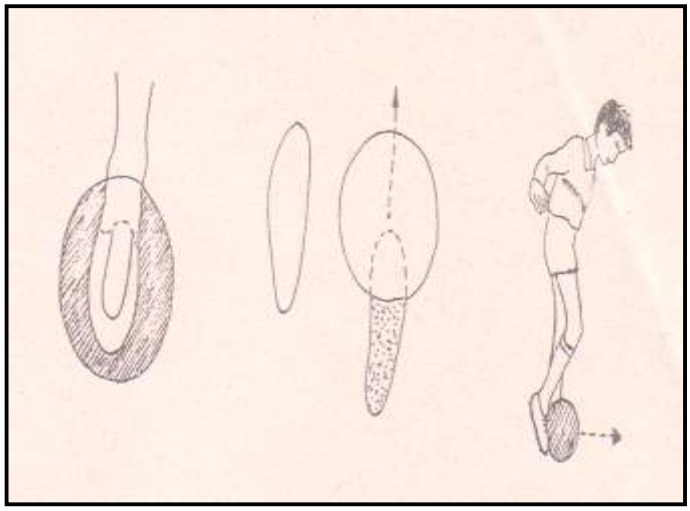
1) Penerimaan dengan *inside-of-the-foot* merupakan teknik menerima dan mengonntrol bola saat tidak berada di bawah tekanan lawan secara langsung. Pelaksanaannya, sejajarkan diri anda dengan bola yang akan datang dan bergeraklah ke depan untuk menerimanya. Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya. Letakkan kaki menyamping dengan jari kaki mengarah ke atas, menjauh dari garis tengah tubuh. Tarik kaki Anda saat bola tiba untuk mengurangi benturan. Jangan hentikan bola sepenuhnya.

Sebaliknya, terima dan kontrollah bola sesuai dengan arah gerakan Anda selanjutnya atau ke ruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 2.7 di bawah ini.



Gambar 2.7 Penerimaan dengan *Inside-of-the-foot*
Sumber : Luxbacher (2008,hlm.16)

2) Penerimaaan dengan *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 Anda mungkin tidak dapat mencapai bola dengan kaki untuk melakukan tendangan bebas. Gunakan tubuh Anda 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 Anda. Untuk lebih jelasnya lihat Gambar 2.8 di bawah ini.



Gambar 2.8 Penerimaan dengan *outside-of-the-foot*
Sumber : Luxbacher (2008,hlm.17)

2.1.4 Otot yang Dignakan pada saat *Stop Passing*

Dalam gerakan *stop passing* anggota tubuh yang menjadi penggerak utama adalah anggota gerak bagian bawah yaitu tungkai. Sedangkan gerakan tangan hanya berayun untuk menjaga keseimbangan dan keserasian gerak. Akan tetapi tetap saja berkontraksi, terus hingga saat menapakan kaki kiri tangan kiri diangkat seenaknya ke depan sedikit dengan ketiak terbuka dan tangan kanan berada di belakang.

Pada saat ancang-ancang, persendian bergerak dimulai dari fleksi dari persendian lutut panggul serta engkel kaki kanan yang terangkat ke atas. Sedangkan pada saat melurus di kaki yang memberikan tolakan. Demikian seterusnya hingga pergantian langkah kaki. Kaki kiri berhenti, maka akan terjadi penahanan berat badan pada kaki kiri yang didukung oleh otot-otot *hamstring, quadriceps, gluteus* dan *gastronocmeus.* Berat badan akan ditanggung seluruhnya oleh kaki kiri. Kaki kiri dalam menahan berat badan sedikit dibengkokkan agar mendapat jangkauan kaki kanan pada bola. Sehingga perkenaannya sesuai dengan yang diinginkan. Pandangan sebelum tendangan dikonsentrasikan ke bola sedangkan ketika hampir menyentuh bola lihatlah sasaran yang akan dituju.

Pada saat menendang bola dengan kaki kanan maka poros pertama persendian terdapat sendi panggul. Lutut sedikit fleksiyang digerakkan oleh kelompok otot-otot *hamstring* yang juga ikut mengambil ancang-ancang dan sendi

engkel lurus ekstensi yang dikontraksikan oleh otot-otot betis. Pada saat pergerakkan menarik kaki tendang dari belakang yang bertugas adalah otot *illiacus, anterior sup. Illispine, tensor fasciae latae* atau kelompok *quadricep extensor* bagian *froximal.* Sedangkan saat ekstensi lutut digerakkan oleh *rectus femoris, vastus medialis, vastus rateralis* atau kelompok *quadricep* bagian *distal.* Pada saat gerakan *follow trough,* otot-otot rileks dan menapkkan kaki seenaknya sebagai gerakan lanjutan untuk menghindari resiko cedera.

2.1.5 Metode *Drill*

Metode latihan *drill* merupakan bentuk-bentuk latihan suatu teknik cabang olahraga yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan teratur. Metode latihan *drill* disebut juga metode *training*, yaitu suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga, sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu, metode ini dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan.

Pribadi, Benny (2009) yang dimaksud *drill* adalah "Suatu bentuk latihan dimana pelatih memberikan umpan secara berulang-ulang kepada atlet sampai banyaknya latihan yang ditentukan dengan pelatih itu sendiri" (hlm.56). Sedangkan menurut Sugiyanto (2013) metode *drill* adalah "Cara guru atau pelatih mengajarkan gerakan dimana atlet diinstruksikan melakukan gerakan tertentu secara berulang-ulang berdasarkan petunjuk yang diberikan oleh guru atau pelatih" (hlm.36).

Metode *drill* sering disebut juga dengan suatu perlakuan yang dilakukan secara intensif dan berulang-ulang. Metode ini merupakan salah satu bentuk latihan. Semua kegiatan latihan diorganisir oleh pelatih dan siswa mempraktikkannya sesuai dengan instruksi atau petunjuk pelatih.

Pribadi, Benny (2009) mengatakan "Metode latihan dan pengulangan biasa disebut juga dengan istilah *drill and practice*, yakni metode yang menekankan pada latihan intensif dan berulang-ulang dengan tujuan agar siswa dapat menguasai keterampilan yang bersifat spesifik" (hlm.56). Dalam metode ini, pelatih menciptakan situasi tertentu untuk memacu anak berfikir dan berbuat

sesuai instruksi dari pelatih. Pelatih secara ketat mengontrol agar gerakan benar-benar dilakukan anak sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Segala bentuk kegiatan latihan ditentukan oleh pelatih dan anak harus melaksanakannya sesuai dengan yang diinstruksikkan oleh pelatih.

Menurut Lutan, Rusli (2009) "Keterampilan diperoleh melalui pengulangan penguasaan suatu keterampilan atau pemantapan keterampilan baru dan diperoleh repetisi dimana setiap fase latihan mengembangkan kekompakkan stimulus dan respon" (hlm.125). Sedangkan menurut Sudjana, Nana (2015) prinsip dan penggunaan metode yaitu :

1) Siswa harus diberi pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan tertentu.
2) Latihan untuk pertama kalinya hendaknya bersifat diagnosis, mula-mula kurang berhasil, lalu diadakan perbaikan untuk bisa lebih sempurna.
3) Latihan tidak perlu lama asal sering dilakukan.
4) Harus disesuaikan dengan taraf kemampuan siswa.
5) Proses latihan hendaknya mendahulukan hal-hal yang esensial dan berguna. (hlm.87).

Jadi dalam mencapai hasil kemampuan keterampilan, maka dalam penerapan metode *drill* harus didasarkan prinsip-prinsip latihan yang tepat dan perlakuan yang berulang-ulang secara teratur dan disiplin agar mendapatkan hasil yang optimal.

2.1.6 Pelaksanaan Latihan *Stop Passing* dengan Metode *Drill*

Menurut Fadlun Almahdali, (2013) "Latihan *drill* disimpulkan bahwa untuk dapat menghasilkan hasil latihan yang baik, dalam latihan teknik dasar menendang bola dalam permainan sepak bola pendekatan ini bisa digunakan" (hlm.8). Pendekatan ini dilakukan dengan banyak melakukan pengulangan gerakan dengan berbagai bentuk dan variasi. Dengan seringnya dilakukan pengulangan, maka secara otomatis siswa akan lebih mengenal secara mendalam teknik pelaksanaan gerakan menendang bola dalam permainan sepak bola.

Metode *drill* dalam penelitian ini penulis melakukan latihan *passing* berpasangan atau lurus berhadapan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 m dengan posisi lurus saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan

pasangannya. Dengan jarak 10 m siswa tidak terlalu mengalami kesulitan dalam melakukan keterampilan *stop passing* pada pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *stop passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengumpan bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada teman yang selalu lurus berada dihadapannya, tetapi model latihan ini kurang baik karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *stop passing.*

Gambar 2.9 Latihan *Stop Passing* dengan Metode *Drill*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Rizky Muhammad Taufiqillah mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya angkatan tahun 2010. Dalam penelitiannya, Rizky Muhammad Taufiqillah meneliti perbandingan pengaruh pembelajaran antara menggunakan

pendekatan taktik dengan pendekatan teknik terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Azzahra Cibalong Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Rizky Muhammad Taufiqillah seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh metode latihan *drill*. Sampel dalam penelitian Rizky Muhammad Taufiqillah adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Azzahra Cibalong Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Rizky Muhammad Taufiqillah tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Metode latihan *drill* adalah salah satu cara dalam latihan meningkatkan keterampilan *stop passing* sepak bola yakni latihan *passing* dengan teknik *push pass*, bentuk latihan *passing* yang diakukan dalam jarak yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Model latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan kemampuan *stop passing* dengan melakukan gerakan yang tetap sama sehingga pada saat tertentu gerakan telah menjadi otomatisasi.

Kelebihan latihan *stop passing* dengan metode *drill* adalah :

1) Umpan bola selalu tepat dan pada satu arah sehingga mudah untuk melakukan tendangan.
2) Tidak adanya gerakan lain selain berlari dan melakukan tembakan.
3) Faktor kesulitannya lebih sedikit.
4) Sentuhan dengan bola lebih banyak.

5) Dalam waktu singkat dapat memperoleh keterampilan yang diharapkan.

Sedangkan kekurangan latihan *stop passing* dengan metode *drill* adalah :

1) Individu akan cepat jenuh karena hanya melakukan gerakan itu-itu saja.
2) Individu harus selalu siap untuk melakukan *stop passing.*

2.4 Hipotesis

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

> Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96).

Berdasar pada anggapan dasar yang dikemukakan di atas, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut. “Latihan *stop passing* dengan metode *drill* berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *stop passing* permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Azzahra Cibalong Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020”.