

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1. Kajian Pustaka**

##### **2.1.1. Pengertian Latihan**

Latihan menurut (Harsono, 2018) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50).

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

Berdasarkan pendapat diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan yang bertujuan meningkatkan kemampuan atau keterampilan yang pada pelaksanaannya dilakukan secara sistematis. Sedangkan yang dimaksud penambahan beban adalah secara berkala atau bertahap apabila beban tersebut bertambah. Namun demikian, penambahan beban tergantung pada kemampuan atlet SSB Tasikraya U14-U15 dan kompleks teknik yang diberikan.

##### **2.1.2. Tujuan Latihan**

Menurut (Badriah, 2013) bahwa, “Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan efisiensi fungsi sistem tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan.”. (hlm.3). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadi interaksi antara atlet dan pelatih selaras, serasi, seimbang. (Badriah, 2013) menjelaskan sebagai berikut:

“Latihan fisik yang dikemas dalam satu program latihan`fisik akan menghasilkan berbagai perubahan pada sistem tubuh, mulai dari sistem syaraf, sistem otot, sistem jaringan ikat, sistem respirasi, sistem jantung pembuluh darah, sistem kekebalan tubuh, sistem reproduksi, dan sistem hormon, yang secara umum ditujukan untuk memperbaiki status kesehatan para pelakunya”.(hlm 3).

Bertolak dari kutipan diatas ketika latihan fisik dilaksanakan sesuai dengan program yang telah disusun oleh pelatih dengan sedemikian rupa menjadi barang tentu tujuan dari latihan tersebut akan tercapai.

### **2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan**

Dalam kajian ilmu kepelatihan, ada beberapa macam prinsip latihan fisik yang menjadi panduan dan dasar penerapan, agar atlet yang dibina menjadi sesuatu yang sesuai dengan tujuan pemberian program latihan fisik tersebut. (Badriah, 2013) menjelaskan ada 6 prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya yaitu. “(a). Prinsip latihan beban bertambah, (b). Prinsip menghindari dosis berlebih. (c). Prinsip individual. (d). Prinsip pulih asal. (e). Prinsip spesifik. (f). Prinsip mempertahankan dosis latihan. (f). Prinsip mempertahankan dosis latihan. (hlm. 4).

Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Adapun prinsip-prinsip yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

#### **a. Prinsip Beban Lebih (Over Load principle)**

Mengenai prinsip beban lebih (over load principle) Menurut (Harsono, 2017) menjelaskan.

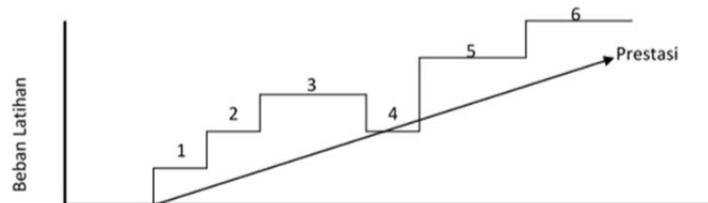
“Latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, maupun mental.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan”. (hlm.51).

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kala latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan (adapt) diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan.

Menurut (Bompa dalam Harsono, 2017) “Dalam mendesain latihan overload, pelatih disarankan untuk menerapkan sistem tangga (the step type approach) atau sering pula diistilahkan dengan wave-like system (sistem ombak)”. (hlm.54).

Adapun penerapan prinsip overload dalam wallpass yaitu penulis akan meningkatkan durasi latihan dan menambah jumlah bola yang tentu nya akan bertambahnya banyak sentuhan terhadap bola. Serta akan diadakan tes setiap lima pertemuan untuk mengetahui perkembangan atlet tersebut. Jika ada perkembangan maka akan ditambah lagi.



Gambar .1 Sistem tangga

Sumber : (Bompa dalam Harsono, 2017:54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (motorcycle), 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 di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan fisiologis dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban bekerja, jumlah, repetisi, serta kadar intensitas pada repetisi.

## **b. Kualitas Latihan**

(Harsono, 2017) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi dril-dril yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm 75). Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya , dan bahwa hari itu adalah memang berguna baginya, dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru.

Berlatih secara intensif saja belum cukup apabila latihan, atau dril-dril tidak berbobot, bermutu, berkualitas. Orang bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu. Karena itu prestasi nya tidak akan meningkat.

Yang dimaksud dengan latihan bermutu menurut (Harsono, 2017) yaitu:

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan dril-dril 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 detil-detil gerakan, dan (d) apabila prinsip-prinsip overload diterapkan, baik dalam segi fisik, teknik, maupun mental. (hlm. 76).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dan pertandingan-pertandingan. Oleh karena itu semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan terus ditingkatkan.

### **2.1.4. Pengertian Sepak Bola**

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di seluruh benua. Hampir setiap orang di seluruh belahan negara mengenal olahraga ini dan tak sedikit dari mereka yang menggemari olahraga sepakbola, menurut yang dikemukakan (Tarigan, 2001) yang dikutip dari jurnal Khoirul Anwar dan Ratna

Kumala mengemukakan bahwa “Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan nasional bagi setiap negara di Eropa, Amerika sealatan, Asia, Afrika dan bahkan pada saat ini permainan itu digemari di Amerika Serikat”. (hlm.1). Sepakbola dalam aturannya yaitu dimainkan oleh dua regu, setiap regu beranggotakan sebelas orang oleh karena itu dalam suatu tim sepakbola sering ada istilah kesebelasan. Dalam permainan sepakbola pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan untuk menepis bola dalam serangan lawan.

Sepakbola selain menjadi olahraga yang banyak digemari di semua kalangan, terlepas dari itu tanpa disadari bahwa banyak nilai-nilai moral yang terkandung dalam bentuk permainannya seperti yang dikemukakan oleh (Ahmad Atiq, 2012) “Olahraga sepakbola adalah olahraga yang banyak disukai, digemari oleh siapapun baik tua, muda, laki-laki bahkan perempuan. Permainan sepakbola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, fair play, bertanggung jawab dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan”. (hlm. 1).

Sedangkan menurut (Sudjarwo Iwan, 2017) “Sepakbola merupakan permainan yang paling populer di seluruh dunia , permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan anggota badan kecuali tangan. Mereka yang memasukkan bola lebih banyak keluar sebagai pemenang”. (hlm. 4).

Jadi dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan kelompok atau regu yang setiap kelompoknya terdiri dari sebelas orang yang dimainkan dilapangan yang berbentuk persegi dengan ukuran panjang 90 sampai 120 meter dan memiliki lebar 45 sampai 90 meter, selain itu ada dua gawang yang saling berhadapan masing masing di ujung lebar lapangan tersebut.

Di dalam sepakbola banyak teknik keterampilan yang perlu dikuasai sebagaimana dikemukakan oleh (Badriah dalam Dewi Laelatul 2011) “Keterampilan

teknik menjadi sedemikian penting. Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit” (hlm.69).

### **2.1.5 Lapangan Permainan Sepakbola**

Dalam permainan sepak bola sangat lah memerlukan lahan yang luas serta rata, untuk dijadikan lapangan sepakbola. Lapangan sepakbola pada dasarnya hanya sebuah lahan kosong yang berbentuk persegi. Adapun kriteria lapangan menurut (Susanto dalam Teguh, 2016) mengatakan Ukuran dan kriteria lapangan sepak bola adalah sebagai berikut:

- a. Lapangan permainan sepakbola beralaskan rumput, boleh rumput alami atau rumput sintetis. Jika memakai rumput sintetis, warnanya harus hijau.
- b. Ukuran panjang lapangan sepakbola berdasarkan peraturan FIFA adalah antara 90-120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45-90 meter.
- c. Lapangan sepak bola dibelah oleh garis tengah hingga menjadi dua bagian dengan ukuran yang sama.
- d. Lingkaran tengah lapangan (*kick off area*). Lingkaran tengah lapangan sepakbola memiliki jari-jari 9,15 meter. Lingkaran tersebut berada tepat di tengah lapangan dan terdapat titik yang digunakan untuk memulai pertandingan atau *kick off*.
- e. Kotak penalti (area penalti) terdiri atas kotak penalti besar dan kecil. Kotak pinalti besar berukuran panjang 40,3 meter dan lebar 16,5 meter. Di area ini terdapat titik penalti yang berukuran 11 meter dari garis gawang. Kotak penalti besar adalah area penjaga gawang bebas menyentuh bola dengan tangan. Apabila pemain lawan dilanggar dalam area tersebut, maka tim lawan akan mendapat hadiah tendangan pinalti. Sedangkan, kotak pinalti kecil berukuran panjang 18,3 meter dan lebar 5,5 meter. Daerah ini merupakan area kekuasaan penjaga gawang, sehingga jika ada benturan dengan penjaga gawang maka pemain lawan akan dianggap melakukan pelanggaran.
- f. Empat sudut lapangan, berupa busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter.
- g. Busur penalti, memiliki jari-jari 9,15 meter (pusat busur penalti pada titik penalti)
- h. Gawang, panjang gawang 7,32 meter dan tingginya 2,44 meter.
- i. Tiang bendera, tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter, tidak berujung runcing yang bisa membahayakan pemain sepak bola saat bertanding. (hlm.179)

Permainan sepakbola dilakukan di sebuah lapang berumput yang terbuat dari sintetis atau pun tidak tetapi dengan warna rumput yang hijau. Pada bagian sisi lapangan terdapat garis pembatas antara bagian dalam dan luar lapangan, dengan panjang lapangan yang sesuai FIFA adalah 90-120 dengan lebar 65-75.

Berhubungan dengan pendapat tersebut bahwa dalam sepakbola menurut (Sudjarwo iwan, 2017) ada beberapa teknik yang perlu dikuasai dalam permainan sepakbola yang secara garis besar keterampilan teknik sepakbola yang perlu dikuasai terdiri dari:

a. Teknik tanpa bola

Yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari :

- 1) Lari cepat dan mengubah arah
- 2) Melompat dan meloncat
- 3) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan
- 4) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang

b. Teknik dengan bola

Yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola terdiri dari :

- 1) Mengenal bola
- 2) Menendang bola
- 3) Menerima bola
- 4) Menggiring bola (Dribbling)
- 5) Menyundul bola (Heading)
- 6) Melempar bola (Throw in)
- 7) Teknik gerak tipu dengan bola
- 8) Merampas atau merebut bola (Trackling)
- 9) Teknik-teknik khusus penjaga gawang

Dari pendapat yang sudah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa ada beberapa teknik dalam permainan sepakbola yang terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

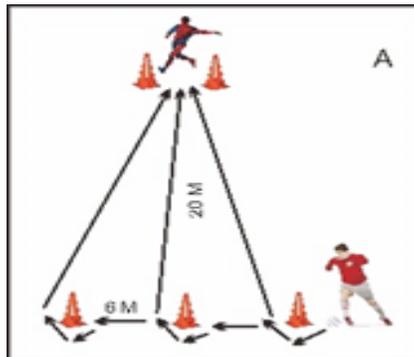
### **2.1.6 Bentuk-Bentuk Formasi Latihan**

Menurut (Harsono, 2018) “Untuk mencegah kemungkinan timbulnya rasa bosan dalam berlatih, seorang pelatih dituntut untuk kreatif dan pandai-pandai dalam mencari dan menerapkan bentuk-bentuk formasi dalam latihan”. (hlm 76). Sehingga atlet akan lebih antusias dan meningkatkan motivasi dan kualitasnya dalam melakukan

proses latihan. Proses yang dilakukan pada latihan adalah bentuk-bentuk formasi latihan *wallpass*.

Mengacu pada bentuk-bentuk formasi latihan yang dikemukakan, maka penulis menggunakan bentuk-bentuk formasi latihan *wallpass*. Mengacu pada bentuk-bentuk formasi latihan yang dikemukakan oleh Harsono maka penulis menggunakan bentuk-bentuk formasi latihan *wallpass*.

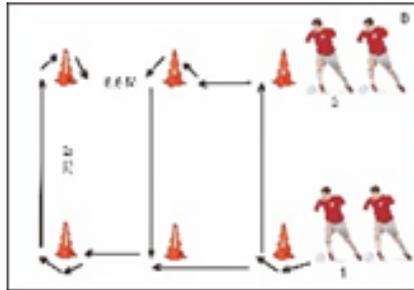
Menurut Matt Sheldon bentuk asli dari latihan ini tersusun dari 3 cone yang dijejerkan dan di depannya ada titik sasaran berupa dinding namun peneliti mengganti dinding tersebut dengan titik sasaran menggunakan cone di karenakan keterbatasan fasilitas. Dengan divariasikan di depan 3 cone dengan jarak 10-20 meter terdapat target gawang kecil yang tersusun oleh 2 cone. Kemudian pemain melakukan 8 dribbling ke kanan dan ke kiri lalu *passing* ke target. Peneliti di dalam latihan ini membuat beberapa bentuk-bentuk formasi latihan untuk latihan 3 cone *wallpass*. Macam-macam bentuk-bentuk formasi latihan sebagai berikut:



Gambar 2. *Macam-macam latihan 3 cone wall passing.*

Petunjuk :

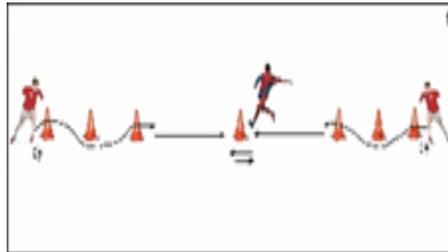
- Pemain melakukan roll/dribbling bola melewati cone lalu *passing* ke sasaran.
- Kemudian berlari ke arah cone di depan dan siap menerima *passing* dan seterusnya.
- Peneliti mengganti titik sasaran dinding dengan sasaran berupa cone karena keterbatasan fasilitas.



Gambar 3. *Macam-macam latihan 3 cone wall passing.*

Petunjuk :

- Pemain melakukan *dribbling* melewati *cone*
- Lalu *passing* ke pasangan kemudian berlari ke arah *cone* di depan dan siap menerima *passing*.



Gambar 4. *Macam-macam latihan 3 cone wall passing*

Petunjuk :

- Pemain sebelah kanan melakukan *dribbling* melewati 3 *cone*
- Lalu mem-*passing* ke pemain tengah dan pemain tengah melakukan *back pass* lalu balik badan
- dan siap menerima bola *passing* dari pemain sebelah kiri

Dari ke-3 bentuk-bentuk formasi latihan *wallpass* ini terdapat kelebihan dan kekurangan. Sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan ketika dilakukannya pada pertemuan latihan yaitu :

- Kelebihan :
  - Bentuk-bentuk latihan *passing* yang sangat mudah untuk dilakukan.
  - Bentuk-bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan *passing*.
  - Atlet akan terbiasa untuk selalu gerak aktif.
  - Bentuk-bentuk latihan ini pun untuk memperbaiki efisiensi gerak atlet (*first touch & body position*)
- Kekurangan :
  - Akan tetapi bentuk-bentuk formasi latihan ini pun memiliki kekurangannya yaitu atlet mengalami kejenuhan. Sehingga rangsangan atlet

untuk bersungguh-sungguh akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan keterampilan *passing*.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian ini adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh M Syahrul Faizal, dosen dan mahasiswa PKO FIK UNES. Penelitian oleh M Syahrul Faizal bertujuan untuk mengetahui informasi mengenai “Perbedaan latihan *passing wallpass* dan *passing* berpasangan terhadap kelincahan pass and trun dalam permainan sepakbola”.

Sedangkan yang penulis lakukan bertujuan untuk mengetahui informasi mengenai pengaruh bentuk-bentuk formasi latihan *wallpass* terhadap ketepatan *passing* sepakbola. Demikian jelas bahwa masalah yang ditulis peneliti dalam penelitian ini didasari oleh penelitian M Syahrul Faizal seperti yang sudah dikemukakan diatas. Namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh bentuk-bentuk formasi latihan *wallpass* terhadap keterampilan *passing* sepakbola. Sampel yang digunakan M Syahrul Faizal adalah SSB PELANGI UNGGARAN U13-U15, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian penulis adalah SSB Tasikraya U14-U15 Kota Tasikmalaya.

Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian M Syahrul Faizal tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

## 2.3 Kerangka Konseptual

Dari ke-3 bentuk-bentuk formasi latihan *wallpass* ini terdapat kelebihan dan kekurangan. Sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan ketika dilakukannya pada pertemuan latihan yaitu :

- Kelebihan :
  - Bentuk-bentuk latihan *passing* yang sangat mudah untuk dilakukan.
  - Bentuk-bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan *passing*.
  - Atlet akan terbiasa untuk selalu gerak aktif.
  - Bentuk-bentuk latihan ini pun untuk memperbaiki efesiensi gerak atlet (*first touch & body possion* )
- Kekurangan :

- Akan tetapi bentuk-bentuk formasi latihan ini pun memiliki kekurangannya yaitu atlet mengalami kejenuhan. Sehingga rangsangan atlet untuk bersungguh-sungguh akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan keterampilan *passing*.

Dilihat dari penjelasan bentuk-bentuk formasi latihan *wallpass* yang memiliki kekurangan dan kelebihan sehingga muncul suatu Anggapan dasar. Menurut Surakhmad yang dikutip dari (Arikunto, 2013) “Anggapan dasar adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik”. (hlm. 104). Mengacu pada pernyataan diatas sebagai titik tolak dalam penelitian ini, penulis berpegang pada anggapan dasar sebagai berikut :

- a. Melalui bentuk-bentuk formasi latihan *wallpass* bahwa tidak disadari pemain dapat meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola
- b. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban latihan akan menimbulkan hasil yang optimal.

#### **2.4 Hipotesis**

Hipotesis menurut (Sugioyono, 2016) “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian”. (hlm.64). Dengan kata lain, hipotesis adalah suatu jawaban dugaan yang dianggap besar kemungkinan untuk menjadi jawaban yang benar. Berdasarkan pernyataan tersebut maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Bentuk-bentuk formasi latihan *wallpass* berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan *passing* sepakbola pada Atlet SSB TasikRaya U14-U15 Kota Tasikmalaya Tahun 2020/2021.