

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedmikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Mengenai latihan Badriah (2011) menjelaskan,

Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia. (hlm.69).

Menurut Harsono (2015) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan atau *training* menurut Suharjana (2017), adalah “Suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik” (hlm.12). Sedangkan 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).

Jadi bisa disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang

sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (2015) “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 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*.

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 motorik 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-taktik pertahanan 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 harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum 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.

Lebih lanjut tujuan dan sasaran latihan menurut Tirtawirya (2016) secara garis besar antara lain: “(1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, serta pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan aspek psikis” (hlm.2-3).

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (2011)

mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

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 Individualisasi

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu (tim) meskipun tujuan akhir kekompakan regu, namun proses melatihnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu.

Menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu, prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik dari atlet. Sejalan dengan pendapat Harsono, Badriah (2011) mengemukakan “Penerapan prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial dari setiap orang berbeda” (hlm.4).

Menurut Sukadiyanto (2012), prinsip individual adalah “Setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya” (hlm.14). Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban

latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cidera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cidera.

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 (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.

Dengan demikian penulis simpulkan bahwa prinsip individual yaitu bahwa karakteristik dan kemampuan setiap individu itu berbeda-beda sehingga pemberian dosis latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

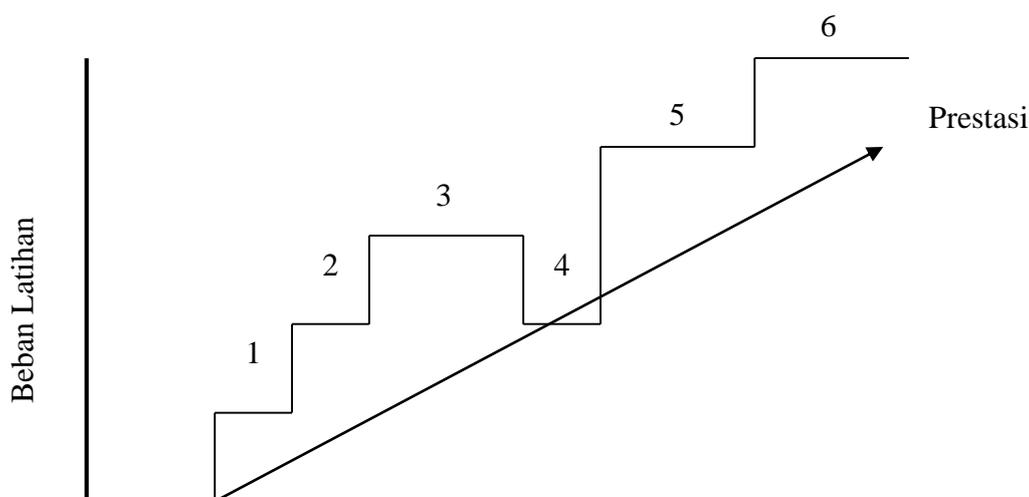
2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

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 (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, olehn karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm.51). Perubahan-perubahan *physiological* 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 berikut ini.



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*, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

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 *drill-drill* 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” (hlm.75). 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 koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail 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). Menurut Usman (2010) variasi latihan adalah “Latihan yang diberikan tidak hanya satu bentuk latihan saja, melainkan dengan bermacam-macam bentuk latihan supaya siswa atau tidak bosan dalam melakukan latihan” (hlm.84). Ratusan jam kerja keras yang diperlukan 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 tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola. Hal ini sesuai dengan pendapat Tangkudung (2016)

Pada setiap periode latihan dimana latihan akan dirasakan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh guru agar siswa tetap semangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan sehingga unsur daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara. (hlm.55)

Menurut Herdiansyah, Edi (2014) variasi latihan adalah “Suatu bentuk latihan/perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motifasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi latihan dilakukan untuk meningkat prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan” (hlm.3).

Menurut Prihantoko (2014) “Dalam sebuah latihan diperlukan sebuah variasi, ini bertujuan mengatasi sebuah kebosanan dalam latihan dikarenakan latihan yang monoton setiap minggunya” (hlm.8). Hal ini sejalan dengan pendapat 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*, bisa melakukan variasi latihan *stop passing* diantaranya latihan *stop passing* dengan cara latihan *stop*

passing berhadapan, *stop passing* melalui terowongan, *stop passing* merobohkan botol air mineral, dan *stop passing* melewati *holahop*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan menggiring bola tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas 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 Keterampilan Teknik

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia.

Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan.

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, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut. Menurut Badriah (2011) "Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus

ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu” (hlm.69). Selanjutnya Badriah (2011) menjelaskan “Terbentuknya keterampilan tersebut sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu, terlaksananya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang, respons dan refleksi” (hlm.69).

Dari definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri dari batasan keterampilan teknik. Unsur-unsur itu adalah:

- 1) Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Bila gerakan itu terjadi tanpa lebih dulu diketahui macam rangsangnya, maka gerakan tersebut dinamakan gerakan refleksi, artinya macam rangsang baru diketahui setelah ada gerakan.
- 2) Di dalam keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau pemenuhan tujuan akhir tersebut dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari unsur kebetulan atau untung-untungan. Jika seseorang harus melakukan suatu keterampilan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.
- 3) Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.

Keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakunya keterampilan orang yang bersangkutan. Dalam hal ini perlu dimengerti bahwa mempercepat gerakan suatu tugas akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, di samping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol ketepatannya. Namun meskipun demikian, lewat latihan dan pengalaman semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi.

2.1.3 Permainan Sepak Bola

2.1.3.1 Pengertian Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan permainan yang paling populer dewasa ini di seluruh dunia. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Sepak bola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari sebelas pemain. Oleh karena itu, kelompok tersebut biasa disebut kesebelasan. Hal ini sejalan dengan pendapat Hendi (dalam Aprinova dan Saputra, 2016) bahwa sepak bola adalah “Salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain. Karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepakbola sering disebut kesebelasan” (hlm.63).

Permainan sepak bola merupakan permainan yang mengasikkan yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa bahkan orang tua dan wanita. Permainan ini mempunyai penggemar yang banyak tidak saja di kota tetapi di desa-desa bahkan di pelosok-pelosok yang jauh dari keramaian kota. Untuk melakukannya dapat digunakan di tanah lapang yang cukup luasnya, dan rata/datar.

Menurut Sudjarwo (2015) sepak bola adalah “Permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang” (hlm.1). Di dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan.

Permainan sepak bola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Menurut Soekatamsi (2015) mendefinisikan secara jelas bahwa

Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainannya dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan

(lengan). Permainan dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 90 sampai 120 meter dan lebarnya antara 45 sampai 90 meter. Pada kedua garis batas lebar di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. (hlm.3)

Menurut Salim (2018) dijelaskan pada dasarnya sepak bola adalah “Olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan dengan ketentuan yang ditetapkan” (hlm.10).

Sukiyani (dalam Kusuma, Darmawan dan Ridwan 2018), sepak bola adalah “Suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola ke berbagai arah. Sedangkan tujuan permainan sepakbola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm.23).

Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai ketentuan yang ditetapkan. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang (*kiper*). Menurut Akhmad dan Suriatno (2018) menjelaskan bahwa “Tujuan permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan” (hlm.49).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua tim yang saling berlawanan, setiap tim berjumlah sebelas orang pemain salah satunya penjaga gawang (*kiper*). Setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga timnya untuk tidak kebobolan bola dari lawan.

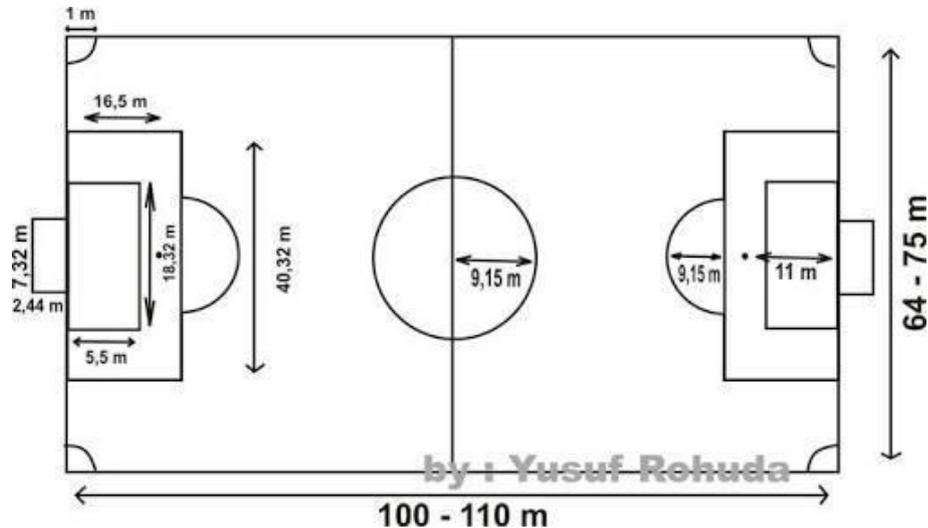
2.1.3.2 Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola

2.1.3.2.1 Lapangan Permainan

Menurut Kosasih (dalam Razbie, dkk. 2018) bahwa “Permainan sepak bola merupakan suatu olahraga yang dimainkan oleh 11 lawan 11 pemain dalam satu tim yang dimainkan di lapang empat persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, serta waktu permainan 2 x 45 menit” (hlm.5). 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 *penalty* dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola
Sumber : <https://brainly.co.id/tugas/7500358>

2.1.3.2.2 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, 2014: 3).



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

2.1.3.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan kegiatan yang banyak struktur pergerakan. Dilihat dari gerak umum, sepak bola secara lengkap diawali oleh gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif juga. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan yang kompleks. Sepak bola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka, permainan yang dilakukan di lapangan luas, setiap pemain diharapkan dapat mengeluarkan *skill* yang dipunyai dirinya.

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (2012) bahwa “Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar” (hlm.149). Menurut Suganda (2017) “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula” (hlm.23).

Komarudin (dalam Hermanto, 2017) teknik dasar dalam sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu “Teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang” (hlm.4). Menurut Misbahudin dan Winarno (2020) teknik dasar sepakbola ada enam macam, yaitu: “1). mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*), 3) menendang bola (*shooting*), 4) menghentikan bola (*controlling*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*)” (hlm.17).

Menurut Sucipto, dkk. (2010) “Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang” (hlm.17). Teknik dasar bermain sepak bola menurut Sarumpaet (2012), adalah

Semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepak bola, jadi teknik sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepak bola. (hlm.17)

Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat-cepatnya mencari posisi yang dapat dijangkau oleh temannya untuk mendapat umpan atau operan, melompat setinggi-tingginya untuk berebut bola dengan pemain lawan, lari *zig-zag* untuk menghindari dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu keterampilan pemain menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk menembak ke gawang dengan keras atau *shooting*.

Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola adalah menembak (*shooting*), mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*trapping*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2.1.4 Teknik Dasar *Passing* dalam Permainan Sepak Bola

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 (Mielke, Danny, 2017,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

Scheunemann (2015) “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,2014,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 Mielke, Danny (2017) mengatakan

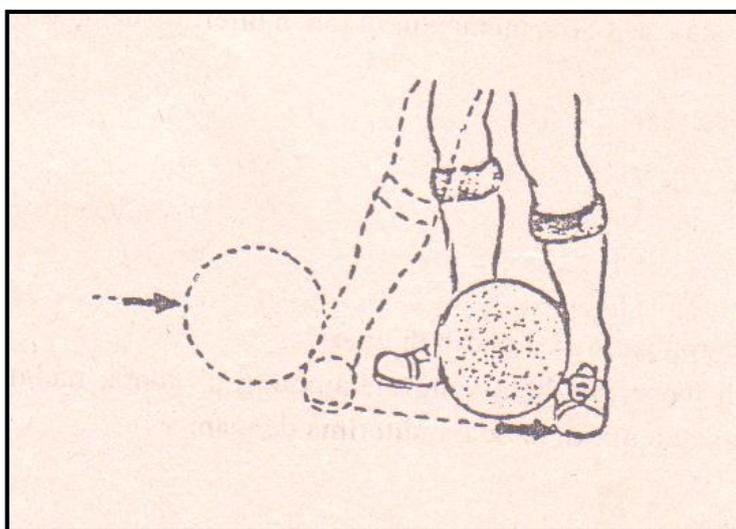
Ada beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepak bola, terdiri atas beberapa teknik seperti: 1) *passing* menggunakan kaki bagian dalam, 2) *passing* menggunakan punggung sepatu, 3) *passing* menggunakan *drop pass*, 4) *passing* dengan lari *overlap*, 5) *passing* dengan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

Sedangkan Luxbacher (2014) 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.11). Untuk lebih jelasnya, berikut ini penulis kemukakan penjelasan Luxbacher (2014,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.

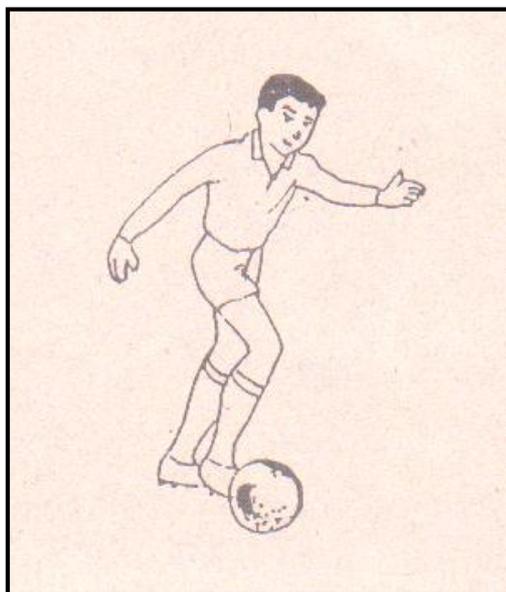


Gambar 2.4 Rangkaian Gerak Operan *Inside-of-the-foot*
Sumber : Luxbacher (2014,hlm.12)

- 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

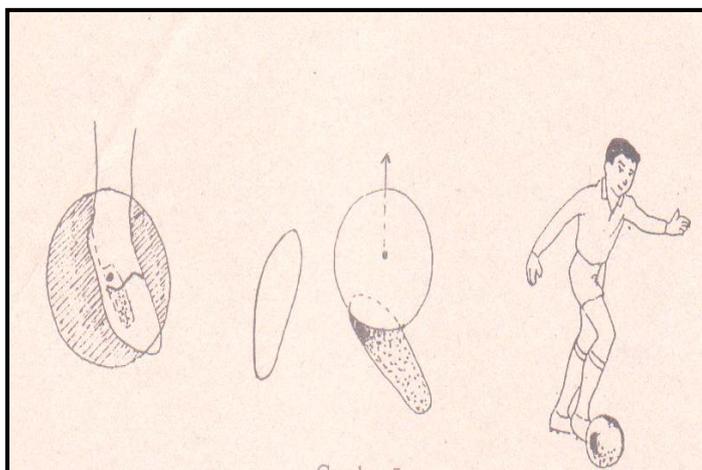
kaki Anda. Untuk operan yang lebih panjang gunakan gerakan akhir yang penuh untuk mendapatkan jarak yang lebih jauh dan cepat.

Untuk lebih jelasnya lihat Gambar 2.5 di bawah ini.



Gambar 2.5 Operan *outside-of-the-foot*
Sumber : Luxbacher (2014,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.

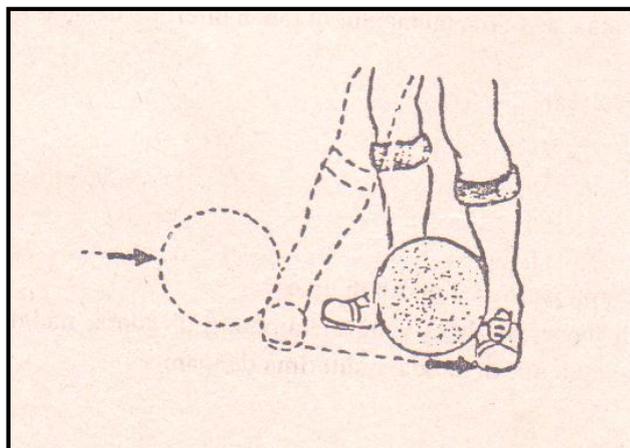


Gambar 2.6 Operan *Instep*
 Sumber : Luxbacher (2014,hlm.15)

Selain itu Luxbacher (2018) 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” (hlm.13).

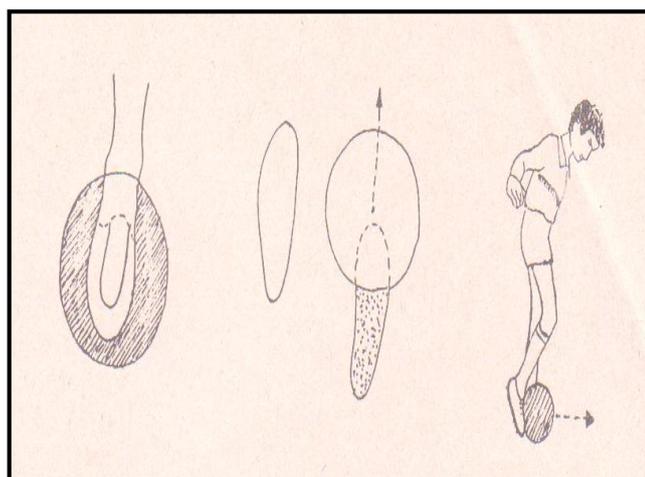
Untuk lebih jelasnya, berikut ini penulis kemukakan penjelasan Luxbacher (2014,hlm.12-13) mengenai penjelasan ketiga teknik dasar mengoper bola secara berurutan lengkap dengan gambar rangkaian gerakannya.

- 1) **Penerimaan dengan *inside-of-the-foot*** merupakan teknik menerima dan mengontrol bola saat tidak berada di bawah tekanan lawan secara langsung. Pelaksanaannya, sejajarkan diri anda dengan bola yang akan datang dan bergeraklah ke depan untuk menerimanya. Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya. Letakkan kaki menyamping dengan jari kaki mengarah ke atas, menjauh dari garis tengah tubuh. Tarik kaki 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 (2014,hlm.16)

- 2) **Penerimaan 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.

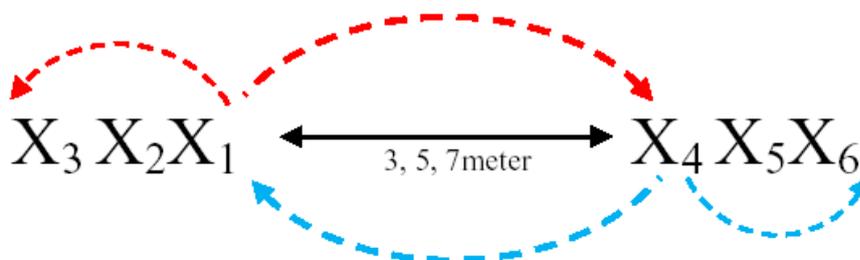


Gambar 2.8 Penerimaan dengan *outside-of-the-foot*
Sumber : Luxbacher (2014,hlm.17)

2.1.5 Variasi Latihan *Stop Passing*

2.1.5.1 Latihan *Stop Passing* dengan cara Berhadapan

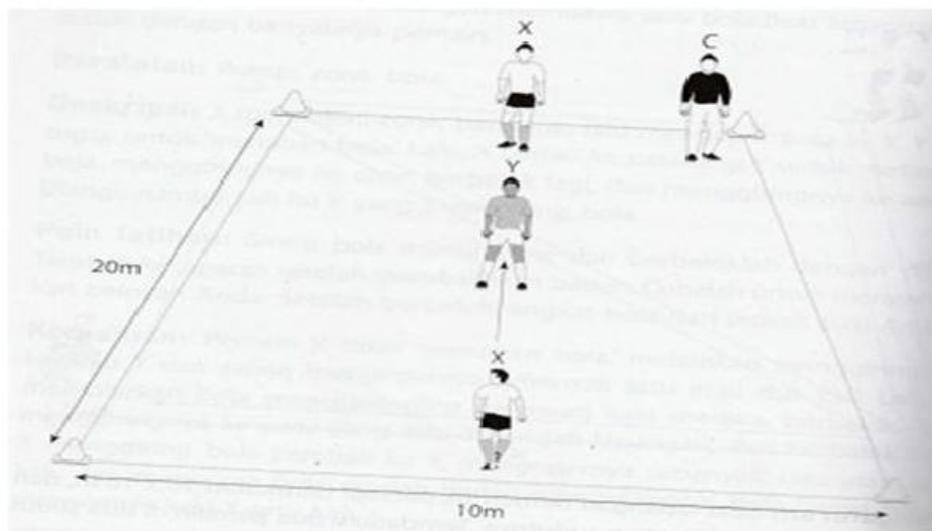
Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Siswa melakukan *passing* dengan target teman pasangannya. Satu bola bisa digunakan untuk 6 siswa atau lebih, atau menyesuaikan jumlah bola dan jumlah siswa. Cara pelaksanaannya adalah X₁ melakukan *passing* pada X₄, kemudian X₁ berpindah posisi dibelakang X₃ selanjutnya X₂ mengisi posisi X₁. Dilanjutkan X₄ melakukan *passing* ke X₂ dan kemudian X₄ berpindah posisi dibelakang X₆. Langkah-langkah tersebut terus dilakukan dalam waktu tertentu.



Gambar 2.9 Visualisasi Latihan *Stop Passing* dengan Cara Berhadapan
Sumber : Fathony (2016)

2.1.5.2 Latihan *Stop Passing* melalui Terowongan

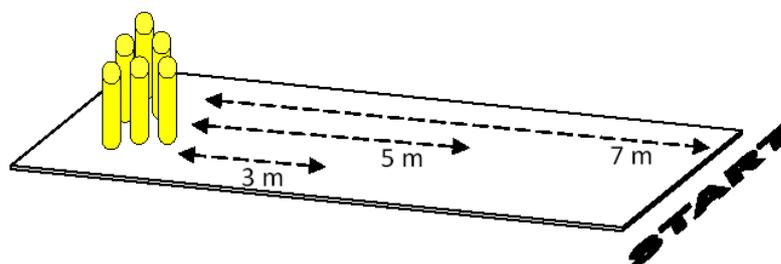
Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Lapangannya berbentuk persegi panjang, kemudian menempatkan siswa di kedua ujung lapangan, dan seorang siswa ditengah lapangan. Peraturan pola latihan ini adalah siswa di tengah lapangan berdiri dengan membuka kaki selebar mungkin, sedangkan satu siswa bertugas mengoper bola melewati kaki siswa yang berada ditengah lapangan dan satu siswa lagi bertugas untuk menghentikan bola supaya bola tidak jauh meninggalkan lapangan. Setelah siswa selesai mengoper bola melewati kaki siswa ditengah, siswa yang mengoper tadi bergantian posisi menjadi ditengah, sedangkan siswa yang berada ditengah berganti posisi kebelakang dan siswa yang bertugas menghentikan bola bergantian didepan untuk mengoper bola. Rotasi ini berjalan terus sampai guru memberikan tanda berhenti. Poin latihan ini adalah mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam dan ketepatan saat mengoper bola.



Gambar 2.10 Latihan *Stop Passing* melalui Terowongan
Sumber : Fathony (2016)

2.1.5.3 Latihan *Stop Passing* Merobohkan Botol Air Mineral

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang ada pada kelas tersebut. Delapan siswa tersebut memiliki tugas masing-masing, dimana siswa pertama melakukan *passing* dengan sasaran botol air mineral yang berisikan pemberat pasir, sedangkan siswa kedua berada dibelakang target. Siswa pertama yang selesai melakukan *passing* kearah sasaran bergantian tugas untuk menjaga atau menata sasaran, sedangkan siswa yang bertugas menjaga sasaran bergantian untuk melakukan. Rolling terus dilakukan sampai semua siswa selesai melakukan.

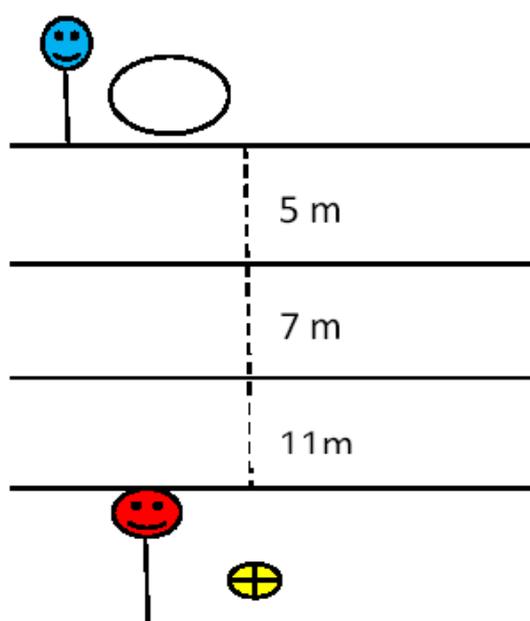


Gambar 2.11 Latihan *Stop Passing* Merobohkan Botol Air Mineral
Sumber : Fathony (2016)

2.1.5.4 Latihan *Stop Passing* Melewati Holahop

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang ada pada kelas tersebut. Holahop disini tidak diam tetapi bergerak. Siswa pertama bertugas

mengoper bola ke arah sasaran holahop yang bergerak, siswa kedua bertugas untuk menggelindingkan holahop. Rolling terus dilakukan sampai semua siswa selesai melakukan. Jarak mengoper bola dengan holahop ada 3 jarak, yang pertama dengan jarak 5, 7 dan 11 meter. Masing-masing jarak siswa diberikan kesempatan sebanyak 3 kali.



Gambar 2.12 Latihan *Stop Passing* Melewati *Holahop*
Sumber : Fathony (2016)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Disna Dwi Candra mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya angkatan tahun 2009 dan Novian Candra Nugraha Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya angkatan tahun 2014. Dalam penelitiannya, Disna Dwi Candra meneliti pengaruh latihan *stop passing* dengan berbagai bentuk rintangan terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola. Sedangkan Novian Candra Nugraha meneliti perbandingan pengaruh latihan antara menggunakan model individual tetap dengan berganti pasangan terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola.

Penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi latihan *stop passing* terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Garuda Jaya Desa Sumberjaya

Kecamatan Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Disna Dwi Candra dan Novian Candra Nugraha tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Penelitian ini didasari dari adanya masalah dalam latihan olahraga disekolah. Khususnya pada latihan Penjaskes. Pola latihan merupakan hal penting dalam latihan sehingga siswa lebih tertarik untuk mengikuti latihan. Sepak bola merupakan salah satu materi yang diajarkan disekolah dalam latihan Penjaskes. Keterampilan dasar meliputi beberapa hal dan salah satu yang utama adalah keterampilan dasar *stop passing*. *Stop passing* atau keterampilan mengoper bola merupakan keterampilan dasar yang harus benar-benar difahami oleh siswa. Terlebih lagi sepak bola merupakan permainan beregu.

Akan tetapi seringkali terjadi di sekolah bahwa pola latihan *stop passing* kurang menarik sehingga siswa kurang memahami teknik dasar *stop passing* yang baik. Sehingga perlu dilakukan sebuah inovasi pola latihan *stop passing* saat latihan sepak bola. Pola latihan *stop passing* menggunakan variasi latihan merupakan salah satu solusi agar siswa lebih memahami dan menguasai teknik dasar *stop passing* yang benar. Sehingga perlu dilakukan sebuah penelitian untuk menguji variasi latihan *stop passing* yang diperkirakan mampu meningkatkan kemampuan *stop passing* siswa. Penelitian ini akan dilakukan di SSB Garuda Jaya Desa Sumberjaya Kecamatan Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis. Dengan alasan bahwa latihan yang digunakan di SSB tersebut masih menggunakan model latihan demonstrasi. Pelatih memberikan materi dengan mendemonstrasikan materi kemudian pemain berlatih sesuai yang didemonstrasikan. Sehingga peneliti beranggapan bahwa penelitian ini dapat dilakukan di sekolah tersebut. Sebagai upaya peningkatan penguasaan materi *stop passing*, dan memotivasi pemain dalam latihan.

Berdasarkan pelaksanaan variasi latihan *stop passing* dalam sepak bola dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya.

Kelebihan variasi latihan *stop passing* dalam penelitian ini adalah :

- 1) Hasrat gerak pemain terpenuhi sehingga dapat menimbulkan rasa senang dan gembira serta motivasi latihan meningkat.

- 2) Dapat meningkatkan kebugaran jasmani pemain, karena pemain selalu bergerak.
- 3) Dapat meningkatkan kerja sama tim dan memicu siswa untuk berfikir dan memecahkan masalah yang dihadapi dalam permainan.
- 4) Gerakan-gerakan *passing* sepak bola dapat dilakukan secara variatif dan meningkatkan improvisasi siswa.

Sedangkan kelemahan variasi latihan *stop passing* dalam penelitian ini adalah :

- 1) Teknik *passing* sering diabaikan siswa, karena telalu terfokus pada arah sasaran.
- 2) Pelatih akan lebih sulit dalam mengamati kesalahan yang dilakukan siswa.
- 3) Akan sering terjadi kesalahan teknik (siswa sering melakukan teknik selain *passing*).

2.4 Hipotesis Penelitian

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. “Variasi latihan *stop passing* berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Garuda Jaya Desa Sumberjaya Kecamatan Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis”.