BAB 2
TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Pengertian Pengaruh

Pengaruh adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu yang dapat mempengaruhi seorang individu untuk bisa menjadi lebih baik maupun sebaliknya. Pengaruh menurut Yosin (dalam Erik 2022) "pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada di sekitarnya" (hlm. 11). Dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan suatu daya atau keuatan yang dapat timbul dari sesuatu, baik itu watak, orang, benda, kepercayaan dan perbuatan seseorang yang dapat mempengaruhi lingkungan yang ada di sekitarnya. Maka dalam penelitian ini yang dimaksudkan adalah bentuk dari latihan *passing* yang diberikan kepada anggota SSB Mitra United kelompok usia 10 tahun.

2.1.2. Konsep Latihan

Latihan sangat berperan penting dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang terprogram, prestasi optimal yang di harapkan akan sulit diraih. Sebaliknya, seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang terprogram tidak mustahil untuk meraih prestasi yang maksimal. Bahkan orang-orang hebat yang memiliki banyak prestasi dulunya tidak luput dari latihan yang terprogram, karena proses latihan tidak akan menghianati hasil jika proses latihan itu dilakukan dengan benar. Menurut Bompa (dalam Amansyah 2015) "latihan merupakan proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu panjang. Yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan" (hlm. 2).

Latihan yang sistematis merupakan latihan yang direncakan secara terprogram, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan dievaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah ke materi yang paling sukar. Latihan harus dilakukan

secara berulang-ulang minimal tiga kali latihan dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan-gerakan yang mudah dilakukan menjadi otomatisasi, dan yang sukar dilakukan menjadi lebih mudah. Penambahan beban latihan juga harus dilakukan secara berkala, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Penambahan beban ini tidak boleh dilakukan setiap kali melakukan latihan, tetapi penambahan beban dilakukan ketika atlet merasa bahwa latihan yang dilakukan sudah mulai terasa ringan. Proses latihan yang baik dan benar harus memperhitungkan dan menyesuaikan volume, intensitas, *recovery interval* atau masa istirahat selama latihan.

2.1.3. Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun oleh seorang pelatih sudah pasti memiliki tujuan yang sangat berarti bagi seorang atlet. Seorang pelatih melakukan program latihan kepada atletnya bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut (Kadir 2009) Tujuan latihan adalah meningkatkan kekuatan, ketahanan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan. Kekuatan-kekuatan ini berhubungan dengan struktur dan faal dalam tubuh. Kalau latihan itu dikerjakan secara teratur dan sesuai dengan cara berlatih, maka diharapkan adanya perubahan-perubahan (adaptasi) yang menunjang tercapainya kekuatan-kekuatan tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam latihan, menurut Harsono (dalam Gunawan 2019) “Terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental” (hlm. 10). Ketika empat aspek ini diberikan kepada atlet ketika program latihan berlangsung, maka akan dapat menunjang kepada prestasi atlet yang maksimal. Dalam melaksanakan program latihan baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan aspek-aspek latihan.

2.1.3.1. Latihan Fisik

Latihan fisik ditinjau untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena di dalam olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Harsono (2015) “untuk mengambangkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga

bisa diraih" (hlm. 40). Perlu diingat bahwa kemampuan fisik sangat labil mudah untuk berubah. Maksudnya, kemampuan fisik akan banyak dipengaruhi oleh berbagai variabel lain yang dapat menyebabkan turunnya kemampuan fisik yang telah diperoleh dari hasil latihan. Supaya latihan pembentukan fisik dapat tercapai sesuai dengan tujuan, maka latihan harus dilakukan dengan teratur, ajeg, terus menerus tanpa berselang dengan beban yang tepat sesuai dengan rencana latihan. Untuk memperoleh peningkatan kemampuan atlet, maka seluruh kegiatan latihan harus direncanakan dan disusun dalam suatu program latihan, baik jangka pendek, menengah dan jangka panjang. Dapat disimpulkan bahwa latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam jangka waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif untuk meningkatkan potensi dan mengembangkan kemampuan motorik agar prestasi bisa dicapai oleh atlet.

2.1.3.2. Latihan Teknik

Latihan teknik dipertujukan untuk mempermahir teknik dasar gerakan yang diperlakukan pada saat bertanding, baik itu teknik dasar umum maupun teknik yang baru dipelajari untuk menunjang performa gerakan atlet dilapangan. Latihan teknik menurut Harsono (2015) "latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet termpil melakukan cabang olahraga yang digelutinya" (hlm. 41). Menurut Suharno (dalam Budiawan, Setyo. 2012) "teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (skill)" (hlm. 51). Dapat disimpulkan latihan teknik merupakan latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (skill) sehingga memperoleh otomatisasi gerakan yang baik dan konsisten, jarang melakukan kesalahan gerakan, dapat melakukan gerakan yang konsisten dalam situasi dan kondisi apapun.

2.1.3.3. Latihan Taktik

Latihan taktik diajukan untuk menumbuh kembangkan interpretasi atau daya tafsir atlet. Seorang atlet harus bisa menuangkan teknik-teknik gerakannya dengan baik kedalam pola permainan, formasi permainan, strategi permainan, teknik bertahan dan menyerang sehingga dapat berkembang dengan baik menghasilkan suatu gerakan yang sempurna. Menurut Suharno (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) "taktik adalah akal atau siasat dengan cara-cara yang jotu untuk menuangkan pertandingan secara *sportif* atau *fair play* sesuai dengan peraturan" (hal. 53). Sedangkan menurut Bompa (dalam Budiwanto, Setyo.2012) "taktik menunjuk pada rencana yang digunakan selama permainan atau pertandingan dan menjadi bagian penting dari kerangka kerja umum suatu strategi" (hal. 53). Dapat disimpulkan bahwa taktik merupakan siasat dengan cara-cara yang jitu untuk menjadi bagian penting dari kerangka kerja umum suatu strategi sehingga dapat menghasilkan sebuah kemenangan disebuah pertandingan secara *sportif* dan sesuai dengan peraturan permainan.

2.1.3.4. Latihan Mental

Latihan mental pada umumnya ditujukan untuk pembentukan karakter atau watak sebagai dasar kehidupan pribadi, sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa dan sebagai anggota masyarakat. Sedangkan secara khususnya ditujukan untuk membentuk atlet yang tidak hanya memiliki kemampuan fisik, teknik, dan taktik yang baik, tetapi juga harus memiliki kedewasaan dan kualitas mental yang tinggi dalam memperoleh kemenangan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal bagi atlet tersebut. Menurut Budiwanto, Setyo (2012) "Secara khusus, bertujuan membentuk olahragawan yang tidak hanya memiliki kemampuan fisik, teknik dan taktik, tetapi juga memiliki kedewasaan dan kualitas mental yang tinggi dalam memperoleh kemenangan dalam pertandingan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya" (hlm. 54). Dapat disimpulkan bahwa latihan mental merupakan suatu program yang disusun dan dirancang secara sistemtis agar atlet dapat menguasai dan mempraktekan keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan performa atlet ketika penampilan.

2.1.4. Prinsip Latihan

Atlet bisa mencapai puncak prestasi apabila atlet tersebut didukung dengan empat faktor proses latihan, yaitu faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Empat faktor tersebut dapat mempengaruhi keterampilan atlet pada saat bertanding, sehingga atlet maupun pelatih harus menerapkan prinsip-prinsi latihan yang cocok bagi atlet supaya tidak terjadi kesalahan dalan pencapaian prestasi atlet yang dibinanya tidak cocoknya ataupun kurangnya penggunaan prinsip latihan bisa mengakibatkan juga kepada tidak tercapainya prestasi yang optimal bagi atlet.

Prinsip-prinsip latihan meliputi: prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip model (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model. (hlm. 17). Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsi-prinsip yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam peneltian ini yaitu prinsip perorangan dan prinsip model.

2.1.4.1. Prinsip Individualisasi

Salah satu faktor yang menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor atlet (individu) itu sendiri. Sehingga pelatih harus bisa memberikan bentuk latihan yang cocok untuk para atlet yang dilatih, karena setiap atlet memiliki, fisik, mental, dan tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Perbedaan-perbedaan itulah yang harus diperhatikan oleh para pelatih agar dalam pemberian metode dan juga dosis latihan dapat membantu perkembangan keterampilanm atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Menurut Bompa (dalam Budiwanto, Setyo 2012) “latihan harus memperhatihan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar, dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar” (hal. 20).

Latihan Prinsip Individualisasi harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar dan atlet dapat mengaktualisasikan potensi secara maksimal dan akan lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuh.

Atlet anak-anak adalah seperti pada atlet dewasa, mempunyai sistem saraf yang relatif belum stabil, sehingga keadaan emosional mereka suatu waktu berubah sangat cepat. Fenomena ini memerlukan keselarasan antara latihan dengan semua yang terkait lainnya, terutama kegiatan sekolahnya. Selanjutnya, latihan calon atlet harus mempunyai banyak model, sehingga mereka akan tertarik dan tetap menjaga konsentrasi secara lebih baik.

2.1.5. Cara Pelaksanaan Latihan

Ada beberapa langkah untuk melaksanakan latihan *short passing*, yaitu :

1) Melakukan pemanasan secara umum, mulai dari pemanasan statis, dinamis dan dilanjutkan *jogging* dengan melakukan pemanasan *passing* berjalan.
2) Siswa SSB dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari 10 orang per kelompok.
3) Setiap kelompok disediakan satu buah *Smartphone* Android yang sudah terinstal aplikasi yang akan digunakan untuk melakukan latihan.
4) Selanjutnya siswa SSB membuka aplikasi dan pilih jenis latihan *short passing.*
5) Siswa SSB mengamati tata cara latihan yang tersedia di aplikasi yang berbentuk video singkat.
6) Beri waktu sekitar 10-15 menit untuk mereka mengamati serta menganalisis gerakannya.
7) Siswa SSB melakukan latihan rangkaian gerak mulai dari latihan *short passing*, latihan *passing* berjalan dan latihan *game* sesuai petunjuk dan berkelanjutan dengan repetisi yang semakin bertambah di setiap pertemuannya.
8) Siswa melaksanakan rangkaian gerak diawasi langsung oleh peneliti, bilamana ada kesalahan dalam pelaksanaan dapat dikoreksi.
9) Pelaksanaan berlangsung selama 16 kali pertemuan.

2.1.6. Aplikasi

Aplikasi diciptakan untuk mempermudah atau meringankan apa yang biasa kita lakukan, yang dilakukan hanya menggunakan perintah dengan kedua tangan saja. Contohnya dalam kegiatn sehari-hari, misal untuk memesan makanan, memesan angkutan umum, melihat tutorial atau tatacara melakukan sesuatu yang dirangkai sedemikian rupa dalam suatu program. Menurut Abdurahman dan Riswaya (2014) adalah "Program siap pakai yang dapat digunakan untuk menjalankan printah-printah dari pengguna aplikasi tersebut dengan tujuan mendapatkan hasil yang lebih akurat sesuai dengan tujuan pembuatan aplikasi tersebut" (hlm. 56).

Suatu aplikasi diciptakan oleh pengembang (*developer*) sesuai dengan tujuan atau kegunaan dari program aplikasi tersebut, misal ada yang menciptakan aplikasi untuk mempermudah dalam proses latihan atau pentampaian materi, dengan demikian akan mempermudah peran pelatih/guru untuk menjelaskan kepada siswa/murid untuk memahami materi yang akan disampaikan dengan metode baru, yang akan membuat siswa/murid menjadi lebih semangat dan antusias untuk mempelajari apa yang disampaikan oleh guru/pelatihnya tersebut.

2.1.7. Android

Android merupakan suatu sistem operasi yang digunakan atau dijalankan di HP (handphone) dan diluncurkan oleh salah satu perusahaan terbesar dunia yaitu Google pada tahun 2007. Menurut Arifianto (dalam Pradana 2019), android merupakan perangkat bergerak pada sistem operasi untuk telepon seluler yang berbasis linux. Juga suatu sistem operasi pada *smartphone* atau tablet yang mempunyi banyak fitur didalamnya untuk mempermudah kehidupan manusia dan sampai sekarang terus berkembang semakin canggih. Pada zaman sekarang sudah banyak platform yang mengusung fitur canggih yang dapat dioperasikan pada sistem android, salah satunya alam ranah pendidikan, pada awal tahun 2020 saat wabah Covid 19 mulai ramai di Indonesia semua aktifitas dari perkantoran, pekerja lapangan bahkan sampai ranah pendidikan mengalami pemberhentian secara total, oleh karena itu mulailah muncul berbagai inovasi atau cara untuk tetap produktif walaupun dalam keadaan tertekan wabah Covid 19, salah satunya dengan WFH

(*work from home*) atau bagi pelajar/mahasiswa itu disebut belajar secara daring (dalam jaringan) dengan adanya ketentuan seperti itu maka Android menjadi salah satu media utama untuk tetap menjalankan kegiatan pembelajaran.

2.1.8. Keterampilan

Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bermodel. Meskipun istilah ini memiliki banyak pengertian, pada umumnya yang dimaksud keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Kemampuan atlet ketika mereka memilih dan melaksanakan teknik yang tepat pada waktu yang tepat, berhasil, secara teratur dan dengan minimum usaha, atlet menggunakan keterampilan mereka untuk mencapai tujuan. Menurut Widyamartaya (dalam Sutisna 2021) "keterampilan adalah kemampuan atau kekuatan untuk melakukan sesuatu yang biasanya timbul akibat latihan yang dilakukan secara terus dan terarah untuk mencapai suatu tujuan tertentu" (hlm. 4). Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

Keterampilan adalah kemampuan untuk mengerjakan atau melaksanakan sesuatu dengan baik. Maksud dari pendapat tersebut bahwa kemampuan adalah kecakapan dan potensi yang dimiliki oleh seseorang untuk menguasai suatu keahlian yang dimilikinya sejak lahir. Kemampuan tersebut merupakan suatu hasil latihan yang digunakan untuk melakukan sesuatu. Menurut Singer (dalam Santoso 2014) "keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Pemain dikatakan memiliki keterampilan baik jika dalam melaksanakan tugas gerak terlepas dari unsur yang namanya kebetulan" (hlm. 41). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik, cepat, dan tepat. Keterampilan akan dapat dicapai atau ditingkatkan dengan latihan tindakan secara berkesinambungan. Keterampilan tidak hanya membutuhkan latihan saja tetapi kemampuan dasar yang dimiliki setiap orang dapat lebih membantu menghasilkan sesuatu yang bernilai dengan lebih cepat.

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. 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. 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 (dalam Sitinjak 2021) "Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu" (hlm. 28).

2.1.8.1. Ciri-ciri keterampilan

Menurut Sitinjak (2021) "Di dalam keterampilan ini di dalamnya terdapat unsur-unsur pokok yang menjadi ciri khusus yang menjadi batasan suatu keterampilan" (hlm. 29). Ciri-ciri tersebut yaitu :

1) Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Bila gerakan itu terjadi tanpa lebih dulu diketahui macam rangsangnya, maka gerakan tersebut tersebut dinamakan gerakan refleks, 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 bermodel 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.
4) 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 terakuinya 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.

2.1.8.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan

keterampilan adalah suatu perbuatan atau tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari sebagain sebuah indicator tingkat kemahiran untuk mencapai tujuan yang efektif dan efisien. Bila keterampilan yang ada pada anak tersebut diasah maka akan menjadikan anak tersebut menjadi terampil dalam menjalaninya. Begitu juga dalam sepak bola, keterampilan dasar akan sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan baik secara individu maupun kelompok. Dalam permainan sepak bola keterampilan dasar juga sangat penting. Seorang pemain sepak bola harus memiliki keterampilan dasar yang baik. Baik buruknya kemampuan dasar sepak bola seseorang dapat dilihat dari teknik-teknik dasar sepak bola yang dikuasainya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan sepak bola antara lain :

1) Latihan

Keberhasilan atau prestasi akan dapat diraih apabila latihan dilakukan secara rutin, terprogram dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Selain kemampuan teknik dasar yang harus dikuasai secara individu, kondisi fisik bagi pemain sepak bola juga menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian khusus dari para pelatih untuk dibina, dilatih dan dikembangkan dengan baik. Jenis latihan yang sangat penting

adalah latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi.

2) Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam pemeliharaan maupun upaya untuk peningkatkannya. Pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan yang keras keras (*body contact*), ataupun harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan/berkelit dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti dengan tibatiba untuk menguasai dan memainkan bola (menendang, menggiring, menyundul, menangkap, melempar, dll). Pemain sepak bola diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 2 babak (2x45 menit) terkadang jika pertandingan tersebut menggunakan system gugur juga harus menjalani babak tambahan waktu selama 2x15 menit. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengernbangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepak bola. Menurut Dick dan Carey (dalam Supriadi 2015) "komponen kondisi fisik yang ikut berpengaruh dan menentukan terhadap kemampuan seseorang adalah (1) kecepatan, (2) kekuatan, (3) daya ledak, (4) kelincahan, (5) koordinasi, (6) keseimbangan, (7) kelentukan, (8) *power*, dan (9) daya tahan aerobik dan anaerobik" (hlm. 2).

2.1.9. Konsep Sepak bola

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang terbilang mudah untuk dimainkan dan juga bisa sebagai sarana hiburan. Olahraga sepak bola dapat kita jumpai di masyarakat, mulai di pemukiman padat penduduk, setiap gang-gang jalanan, tanah sawah yang kering, taman, dan lapangan. Menurut Aprianova and Hariadi (2017) "sepak bola adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing masing tim berjumlah 11 orang pemain yang lain menjadi cadangan dan saling berhadapan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan" (hlm. 64). Permainan sepak bola merupakan cabang permainan beregu atau permainan tim yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan

mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan, tim yang memasukan bola paling banyak dianggap sebagai pemenang.

Sepak bola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka kemampuan dasar keterampilan bermain sepak bola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. menurut Yunus (dalam Aprianova dan Hariadi 2017) "teknik-teknik dasar sepak bola antara lain : (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, (4) teknik menyundul bola, (5) teknik merampas bola, (6) teknik melempar bola, (7) teknik gerak tipu dengan bola, (8) teknik penjaga bola" (hlm. 64). Penerapan dan penguasaan kemampuan dasar tersebut merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain sepak bola.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masingmasing regu ada 11 pemain termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukkan dan menghalangi kemasukan bola ke gawang. Permainan sepak bola di mainkan dengan alokasi waktu 2x45 menit.

2.1.10. Teknik Dasar Sepak bola

Sepak bola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang terdiri dari sebelas pemain dengan masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain penyerang. Sepak bola juga menuntut para pemain untuk bisa menguasai teknik dasar individu yang baik agar kerjasama antar pemain dapat terjalin dengan sempurna, pada permainan sepak bola ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pemain. Dalam memainkan permainan sepak bola dibutuhkan pemahaman akan teknik-teknik dasar guna menunjang permainan itu sendiri.

Untuk mahir mengolah si kulit bundar dilapangan hijau, setiap pemain diwajibkan memahami dan menguasai setiap teknik dasar di sepak bola, karena teknik dasar merupakan suatu hal yang penting dalam terciptanya suatu permainan yang baik. Menurut Yunus (dalam Aprianova dan Hariadi 2017) "teknik-teknik dasar sepak bola antara lain : (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, (4) teknik menyundul bola, (5) teknik merampas bola,

(6) teknik melempar bola, (7) teknik gerak tipu dengan bola, (8) teknik penjaga bola" (hlm. 64). Teknik dasar sepak bola sangat diperlukan dalam permainan sepak bola bagi atlet sepak bola. Teknik dasar sepak bola yang sangat berperan penting dalam sebuah permainan yang harus di kuasai oleh setiap pemain diantaranya teknik mengoper, teknik menggiring bola, menendang ke arah gawang dan juga menyundul.

2.1.10.1. Teknik Dasar *Passing*

Passing merupakan teknik menendang atau mengoper bola ke teman satu tim. Menurut Luxbacher (dalam Prayoga 2020) "*passing* memilki pengertian mengoper bola ke teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain yang lain dalam satu regu" (hlm. 17). *Passing* ini sangat tepat digunakan pemain sepak bola untuk menghubungkan para pemain. Teknik *passing* sendiri terbagi menjadi dua macam, yaitu teknik dasar *long passing* dan juga teknik dasar *short passing*.

Long Passing merupakan taktik dalam sepak bola, yaitu *passing* atau umpan jarak jauh yang dapat dilakukan dalam fase tak bergerak maupun selama permainan berjalan dan bertujuan untuk memindahkan permainan dalam tahap terakhir dalam suatu serangan, memberi operan ke depan gawang, mematikan langkah pemain lawan yang datang menyongsong, untuk menendang ke gawang pada saat penjaga gawang lawan ke luar dari sarangnya. Menurut Mielke, Danny (dalam Prayoga 2020) "*long passing* adalah menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk melakukan *passing* dilapangan pada jarak yang lebih jauh dan harus melambung" (hlm. 17). Ditinjau dari fungsinya, *long passing* memiliki kontribusi besar yaitu, untuk memberikan umpan-umpan jarak jauh atau umpan ke daerah gawang lawan. Umpan-umpan yang tepat dan akurat akan memudahkan teman satu timnya untuk menerima bola atau mencetak gol ke gawang lawan.

Dalam permainan sepak bola teknik *passing* yang digunakan untuk memberikan bola ke teman yang dekat dinamakan operan pendek atau *passing* pendek. Tendangan untuk *passing* pendek adalah tendangan yang medatar. Menurut Rohim, Abdul (dalam Prayoga 2020) "*short passing* adalah menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola, sering dilakukan para pemain terutama dipergunakan untuk mengoper jarak dekat" (hlm. 17).

Kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* sangat dibutuhkan untuk menjalankan permainan tim secara kompak, terutama *passing* jarak pendek. Kemampuan *short passing* yang baik dapat menentukan suatu permainan yang efektif dan efisien, hal ini dikarenakan *short passing* merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk mengalirkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya.

Jarak *short passing* dan *long passing* menurut Mielke, Danny (dalam Prayoga 2020) mengatakan: Untuk melakukan *passing* sederhana dengan jarak pendek sepanjang 10m sampai 20m, dengan bola tetap menggelinding di tanah. Permainan dengan jarak lebih panjang, misal tendangan sudut, *passing* silang, atau *passing* panjang dengan jarak 45m sampai 55m dapat dianggap sebagai *passing* jika bolanya sampai pada teman atau timnya. (hlm. 18).

Teknik permainan sepak bola harus dikuasai semuanya agar tujuan dari permain sepak bola itu sendiri dapat tercapai. Tidak semua orang atau atlet mampu melakukan teknik dasar permainan sepak bola yang salah satunya yaitu teknik dasar *passing* yang benar, maka perlu diperhatikan ketika melakukan latihan teknik dasar supaya setiap anak binaan bisa menguasai teknik-teknik tersebut dengan melakukan latihan yang berulang ulang sehingga teknik-teknik tersebut menjadi otomatis ketika atlet melakukan *passing*.

2.1.10.2. Menendang dengan kaki bagian dalam

Menendang menggunakan kaki bagian dalam Salah satu kaki di sisi bola, pandangan ke arah bola, sisi kaki bagian dalam digunakan untuk menendang, dan ujung kaki diayunkan menghadap ke luar. Teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
2. Letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan.
3. Sikap kedua tangan di samping badan agak terlentang.
4. Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar keluar.
5. Pandangan fokus ke posisi rekan yang akan diberi *passing*.
6. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang bola ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola.

7. Perkenaan kaki pada bola berada di tengah-tengah bola.
8. pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan.

2.1.10.3. Menendang dengan kaki bagian luar

Pada teknik ini, fokusnya adalah tendangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar dan biasanya tendangan ini dilakukan untuk tendangan dengan jarak jauh. Teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk memberi umpan kepada pemain lain yang posisinya menyilang sehingga posisinya berlawanan dengan posisi kita. Kekurangan dari teknik ni yaitu kurangnya akurasi pada saat mengoper bola terlebih lagi digunakan untuk jarak dekat. Biasanya teknik ini dilakukan untuk melakukan umpan silang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Diawali dengan sikap berdiri dengan badan menghadap ke arah bola.
2. Letakan kaki tumpu di samping bola.
3. Sikap kedua tangan di samping badan agak terlentang.
4. Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam.
5. Pandangan fokus ke arah teman yang akan kita beri bola.
6. Tarik ke belakang kaki yang akan digunakan menendang, lalu ayunkan ke depanke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam.
7. Perkenaan kaki terhadap bola tepat di tengah-tengah bola.
8. Pindahkan berat badan ke depan.

2.1.10.4. Menendang dengan punggung kaki

Teknik menendang dengan punggung kaki merupakan teknik dasar menendang bola yang cukup populer dipakai oleh pemain profesional. Selain memiliki akurasi yang baik gerakannya pun cukup mudah untuk kita kuasai. Power serta kecepatan ini sangat besar sehingga sangat cocok digunakan ketikan berada di depan gawang musuh untuk bisa menciptakan gol. Teknik menendang bola dengan punggung kaki yang sempurna akan menciptakan tendangan lurus ke depan dengan cepat. Teknik dasar menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Diawali dengan sikap menghadap ke arah gerakan bola.
2. Letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
3. Sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang.
4. Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang bola sedikit ditekuk ke bawah.
5. Pandangan berpusat ke arah dimana bola akan ditendang.
6. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
7. Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
8. Pindahkan berat badan mengikuti arah bola.

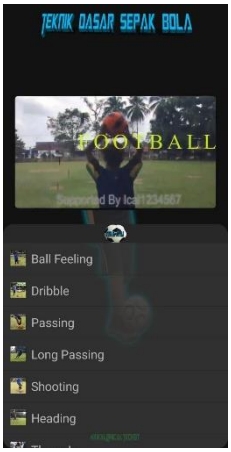
2.2.Hasil Penelitian Yang Relevan

Dengan adanya hasil dari penelitian yang relevan akan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka konseptual. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan hasil penulis yaitu : (Muhammad Fikri Rabbani 2022) dengan judul "Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Terhadap Keterampilan *Short Passing* Dalam Permainan Sepak Bola" penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, yaitu dengan menguji cobakan berupa model bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* yaitu menggunakan bentuk latihan *el rondo*, *circle passing drill*, *diamond*, dan juga *passing triangle*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk-bentuk latihan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada permainan sepak bola.

Jenis penelitian yang peneliti lakukan ini sama dengan penelitian tersebut, yaitu penelitian eksperimen dengan variabel yang sama mengenai keterampilan teknik dasar short *passing* pemain sepak bola. Namun tujuannya berbeda, tujuan yang peneliti lakukan adalah mengungkapkan pengaruh latihan *short passing* dengan menggunakan aplikasi berbasis android pada anggota SSB Mitra United Ciamis kelompok usia 10 tahun. Sedangkan yang dilakukan Muhammad Fikri Rabbani mengungkap pengaruh bentuk-bentuk latihan *passing* untuk meningkatkan keterampilan *short passing*. Dengan demikian penelitian yang dilakukan peneliti ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fikri Rabbani.

2.3.Kerangka Konseptual

Mengingat pentingnya *passing* dalam permainan sepak bola dan menghindari kejenuhan dan kebosanan para pemain dalam menjalankan program latihan, maka latihan teknik dasar *passing* perlu ditingkatkan melalui latihan yang tertuang dalam program latihan. *Passing* merupakan teknik dasar dalam sepak bola yang tidak bisa kita remehkan fungsinya dalam pertandingan. Teknik dasar *passing* yang baik pada permainan sepak bola sangat diperlukan untuk mengawali penyerangan agar terciptanya sebuah gol, dan sebaliknya *passing* yang tidak tepat merupakan penyebab paling utama bagi gagalnya suaatu penyerangan disebuah permainan sepak bola. Maka dari itu untuk meningkatkan keterampilan *passing* anggota SSB Mitra United, diperlukan metode latihan baru yang lebih inovatif untuk membuat siswa SSB menjadi lebih semangat dalam berlatih. Oleh karena itu penulis akan menguji sebuah metode latihan *passing* dengan menggunakan aplikasi berbasis android untuk meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan sepak



Gambar 1 Aplikasi Android
Sumber: Hicaltech87 (Google Playstore)

Dalam penelitian ini penulis menggunakan sebuah aplikasi berbasis android yang diciptakan dan dikembangkan oleh dosen Jurusam Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi yaitu Bapak Haikal Millah, M. Pd. Dalam aplikasi terbesbut terdapat berbagai macam metode latihan dasar permainan sepak bola, diantaranya *ball feeling*, *dribling*, *passing*, *long passing*, *shooting*, dan *heading*. Metode yang ada di dalam aplikasi tersebut berupa vidio singkat tata cara melakukan teknik dasar

permainan sepak bola yang bisa diamati secara individu atau berkelompok dengan detail oleh anggota SSB.

Dari uraian-uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan *passing* menggunakan aplikasi berbasis android dapat membantu meningkatkan keterampilan *passing* pada permainan sepak bola, keterampilan dasar *passing* yang baik tentunya sangat berpengaruh besar pada tim dalam menjalankan sebuah pertandingan.

Gambar 2 Video Teknik Dasar *Passing*
Sumber: Hicaltech87 (Google Playstore)

2.4. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut selanjutnya disusun hipotesis. Hipotesis adalah suatu jawaban bersifat sementara terhadap suatu permasalahan penelitian. Sugiyono (dalam Prayoga 2020) mengatakan bahwa: Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum di dasarkan pada teori fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm. 27).

Berdasarkan kutipan di atas, maka pada penelitian ini merujuk hipotesis metode latihan *short passing* dengan aplikasi berbasis android dapat berpengaruh secara teori terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar *short passing* pada anggota SSB Mitra United pada usia 10 tahun.