

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

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

Menurut Badriah (2011) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm.70). Sedangkan menurut Harsono (2015) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50).

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

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan

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

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan. Menurut Badriah (2011),

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

Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan.

Latihan (training) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah (I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi, 2017). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (I Putu Eri Kresnayadi, 2016).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh

atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

### **2.1.2 Konsep Permainan Sepak Bola**

Menurut Sudjarwo (2015) “Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang” (hlm1). Bola disepak kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan. 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 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 yang jauh dari keramaian kota. Untuk melakukannya dapat digunakan di tanah lapang yang cukup luasnya, dan rata/datar.

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. Karena sepak bola merupakan permainan beregu maka dasar kerjasama merupakan ciri yang khas dari permainan tersebut. Mengenai susunan pemainnya dapat dibedakan menjadi barisan penyerang, barisan penghubung dan barisan pertahanan.

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)

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*). Dalam perkembangan permainan sepak bola ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan didalam ruangan tertutup (*indoor*).

Sepak bola merupakan kegiatan yang banyak struktur pergerakan. Dilihat dari gerak umum, sepak bola bisa 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 fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan yang kompleks. Sepak bola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka, permainan yang dilakukan dilapangan luas, setiap pemain diharapkan dapat mengeluarkan *skill* yang dipunyai dirinya. Kegiatan ini sangat cocok untuk menjadikan alat pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan kualitas motorik dan fisik anak secara sekaligus.

Sepak bola memiliki teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain sepak bola. 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*.

Menurut Komarudin (2015) “Sepak bola adalah olahraga tim, yang berarti seorang pemain mempunyai sepuluh pemain yang bisa diajak bekerjasama dengan tujuan yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya” (hlm.45). Terjadinya gol adalah saat yang dinantikan oleh penggemar sepak bola di dunia. *Shooting* mempunyai ciri khas yaitu laju bola yang sangat keras dan cepat serta keyakinan untuk mencetak gol atau skor. Lebih dari 70% gol-gol berasal dari tembakan (*shooting*).

Menurut Soekatamsi (2015), menyatakan bahwa “Dalam melakukan tendangan dapat dilakukan dengan bermacam-macam bagian kaki antara lain kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura penuh, ujung jari, dan dengan tumit” (hlm.74). Dari setiap bagian kaki yang digunakan untuk menendang maka hasil tendangan juga akan berbeda. Untuk mencetak gol atau skor dapat dilakukan dengan cara dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

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. Sepak bola adalah kegiatan olahraga yang digemari oleh masyarakat umum diseluruh dunia tanpa memandang umur dan status sosial.

### **2.1.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola**

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan

pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Menurut Sudjarwo (2015) menjelaskan

Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu: (1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari: lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. (2) teknik dengan bola, terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang. (hlm.1)

Menurut Herwin (2016) permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

#### 2.1.3.1 Gerak atau teknik tanpa bola

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

#### 2.1.3.2 Gerak atau teknik dengan bola

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

### 2.1.4 Teknik *Passing* dalam Permainan Sepak Bola

Menurut Pamungkas (2019) *passing* adalah “Operan bola yang diberikan seorang pemain kepada rekan setim” (hlm. 131). Sedangkan *passing* menurut Mielke (2017) adalah “Memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain” (hlm.19). *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. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

*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. Menurut Scheunemann (2018) “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.33).

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 menurut Luxbacher, (2014) “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” (hlm.11). Hampir semua 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 Milelke (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.20-22). Sementara Luxbacher (2014) menjelaskan tentang beberapa teknik *passing* di atas permukaan ada tiga teknik yaitu: “1) operan *inside-of-the foot* (dengan bagian dalam kaki), 2) operan *outside-of-the-foot* (dengan bagian luar kaki), 3) operan *instep* (dengan kura-kura kaki), 4) operan *short chip*, 5) operan *long chip*” (hlm.20-22). Penelitian

ini menggunakan *passing* dengan bagian dalam kaki (*inside-of-the-foot*). Keterampilan *passing* bola yang paling besar adalah *pushpass* (operan dorongan) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Cara pelaksanaannya cukup sederhana. Kaki yang menahan keseimbangan tubuh, yang tidak digunakan untuk menendang diletakkan 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. Bola yang ditendang adalah bagian tengah dan ditendang dengan bagian dalam kaki. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut. Menurut Mielke (2017) “Kebanyakan *passing* dilakukan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu, kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*” (hlm.20).

Dari beberapa pendapat ahli dapat di simpulkan bahwa *passing* merupakan mengumpan bola dari pemain ke pemain lain dalam satu tim dengan tepat. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Keterampilan *passing* membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Dengan berbagai cara melakukan *passing* yang sudah di kemukaan oleh beberapa para ahli tersebut.

### **2.1.5 Metode Latihan**

Metode latihan pada dasarnya merupakan suatu cara yang digunakan seorang pelatih dalam pelaksanaan latihan agar latihan dapat berjalan dengan baik dan tujuan latihan dapat tercapai. Nosseck (2012) menyatakan bahwa “Metode latihan merupakan prosedur dan cara-cara pemilihan jenis-jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya” (hlm.15). Menurut Adisasmita dan Syarifuddin (2016) bahwa metode mengajar atau melatih adalah “Suatu cara tertentu, sistem kerja seorang pelatih, atau olahragawan, sehubungan dengan pengetahuan dan kemampuannya yang cukup” (hlm.412).

Menurut Suhendro (2017) bahwa metode latihan adalah “Suatu cara yang sistematis dan terencana yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak, agar memiliki keterampilan yang lebih baik pada suatu penampilan khusus” (hlm.3.35).

Berdasarkan pengertian metode latihan yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode latihan merupakan cara yang digunakan seorang pembina atau pelatih yang berfungsi sebagai alat yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet yang dilatih. Seorang pelatih harus mampu menerapkan metode latihan yang efektif, karena keberhasilan latihan dapat dipengaruhi oleh metode latihan yang diterapkan oleh pelatih. Banyaknya metode latihan yang dapat diterapkan dalam latihan olahraga prestasi menuntut seorang pelatih harus selalu mengembangkan ilmu pengetahuannya. Sugiyanto (2018) “Cara-cara atau metode yang sering digunakan dalam pengajaran gerak olahraga ada beberapa macam, di antaranya adalah: (1) metode praktek keseluruhan, (2) metode praktek bagian, (3) metode *drill*, (4) metode pemecahan masalah, (5) metode ketepatan dan (6) metode kecepatan” (hlm.247). Hal ini senada dijelaskan KONI (2013) bahwa “Metode-metode melatih teknik olahraga antara lain : metode keseluruhan, metode bagian, metode gabungan yaitu bagian keseluruhan, metode *drill*, metode pemecahan masalah, metode kecepatan, metode pertandingan, metode interval dan metode ulangan” (hlm.69).

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, metode untuk melatih teknik suatu cabang olahraga terdiri sepuluh macam. Dari sepuluh macam metode latihan teknik, seorang pelatih dapat memilih salah satu atau beberapa metode latihan menurut kebutuhan dan tujuan yang hendak dicapai dalam latihan.

## **2.1.6 Latihan *Passing* dengan Metode *Drill***

### **1.1.6.1 Hakikat Metode *Drill***

Metode *drill* merupakan bentuk latihan yang berpusat pada guru atau pelatih. Semua kegiatan latihan diorganisasi oleh guru dan siswa mempraktikkannya sesuai dengan instruksi atau petunjuk dari guru atau pelatih. Menurut Sudjana (2015) “Pendekatan latihan pada umumnya digunakan untuk

memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari” (hlm.86). Sedangkan Pribadi (2019) menyatakan bahwa

Metode latihan dan pengulangan biasa disebut juga dengan istilah *drill and practice*, yakni metode yang menekankan pada latihan intensif dan berulang-ulang dengan tujuan agar siswa dapat menguasai keterampilan yang bersifat spesifik. Latihan dan pengulangan akan mengarahkan siswa untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan dalam topik atau mata pelajaran tertentu. (hlm. 45-56)

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, metode *drill atau drill and practice*, merupakan bentuk latihan yang menekankan pengulangan gerakan atau keterampilan yang dipelajari secara terus menerus. Metode *drill* merupakan bentuk latihan yang berpusat pada guru atau pelatih, siswa atau atlet melakukan latihan secara berulang-ulang sesuai instruksi dari guru atau pelatih.

Dalam hal ini KONI Pusat (2013) menyatakan bahwa

Metode *drill* adalah cara dalam mengajarkan gerakan dimana siswa diinstruksikan melakukan gerakan tertentu berulang-ulang berdasarkan petunjuk yang diberikan oleh guru. Guru secara ketat mengontrol agar gerakan benar-benar dilakukan siswa sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Siswa harus benar-benar memperhatikan bentuk gerakan dan prosedur pelaksanaannya yang diinstruksikan oleh guru. (hlm.36)

Berdasarkan pengertian metode *drill* dapat disimpulkan bahwa, metode *drill* merupakan bentuk latihan yang berpusat pada guru. Semua kegiatan dan keputusan dalam latihan bergantung pada pelatih. Husdarta & Saputra (2010) menyatakan:

Peran pelatih sangat dominan dalam pendekatan latihan yaitu:

- 1) Membuat segala keputusan dalam pembelajaran
- 2) Membuat semua keputusan yang terkait dengan mata pelajaran, susunan pelaksanaan tugas, memulai dan mengakhiri waktu pelaksanaan pengajaran, interval, dan mengklarifikasi berbagai pertanyaan anak didik.
- 3) Memberi umpan balik kepada anak didik mengenai peran guru dan materi. (hlm.28)

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, dalam metode *drill* pelatih harus memiliki inisiatif dan kreativitas dalam menyajikan materi latihan agar tujuan latihan dapat dicapai secara maksimal. Siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai instruksi dari pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Gerakan yang dipelajari dilakukan secara berulang-ulang dimaksudkan agar teknik yang dipelajari dapat dikuasai dengan baik dan benar. Hal terpenting yang harus diperhatikan dalam metode *drill* yaitu, penjelasan harus disampaikan dengan singkat dan langsung tertuju pada materi yang dimaksud. Sugiyanto (2018) menyarankan beberapa hal yang perlu dipertimbangkan apabila pendekatan *drill* (latihan) digunakan, yaitu:

- 1) *Drill*, digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan dalam keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.
- 2) Siswa diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Apabila pelajar tidak meningkat penguasaan gerakannya, situasinya perlu dianalisis untuk menemukan penyebabnya dan kemudian membuat perbaikan pelaksanaannya.
- 3) Selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak. Koreksi secara umum pada tahap awal kepada semua siswa bisa memberikan rangsangan dan bisa efektif. Sejalan dengan pelaksanaan koreksi, diperlukan komentar umum tentang gerakan yang benar. Siswa harus disadarkan akan tujuan yang ingin dicapai melalui *drill*. (hlm.27)

Pendapat tersebut menunjukkan, dalam metode *drill* ada beberapa hal yang harus diperhatikan di antaranya: kebenaran gerak sangat penting dalam metode *drill*, perlunya diadakan koreksi untuk menghindari kesalahan gerak. Melalui pendekatan teknis siswa akan memahami dan menguasai teknik cabang olahraga yang dipelajari dengan baik dan benar. Metode *drill* merupakan cara melatih yang digunakan oleh pelatih dimana pemain mempraktikannya sesuai dengan instruksi atau petunjuk dari pelatih, metode *drill* menuntut siswa untuk melakukan hal yang sama secara berulang- ulang.

Selanjutnya menurut Majid (2013) mengemukakan bahwa metode drill pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. Serta diperkuat oleh teori dari Alnedral (2015) menyatakan bahwa, metode drill akan sesuai dengan tujuan awal apabila dibuat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat di simpulkan metode drill merupakan cara melatih yang di gunakan oleh pelatih dimana pemain mempraktikan nya sesuai dengan instruksi atau petunjuk dari pelatih.

#### **1.1.6.2 Pelaksanaan Latihan *Passing* Sepak Bola dengan Metode *Drill***

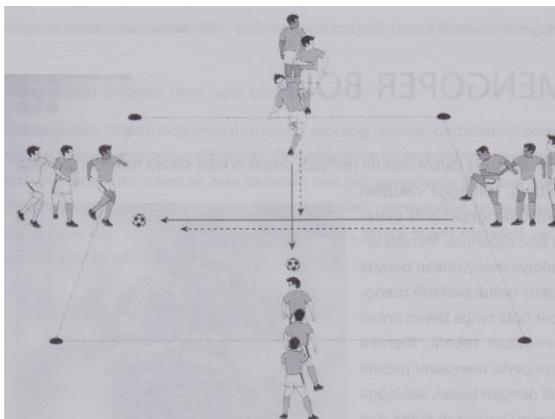
Metode *drill* pada prinsipnya merupakan bentuk latihan yang menekankan pengulangan gerakan keterampilan yang dipelajari dilakukan secara berulang-ulang. Pelatih memegang peran penting dalam metode *drill*. Segala bentuk latihan sangat bergantung pada pelatih dan siswa melakukan gerakan secara berulang-ulang sesuai instruksi dari guru.

Sesuai dengan pengertian metode *drill*, maka latihan *passing* sepak bola disusun dan diatur oleh pelatih dan siswa melakukan tugas sesuai instruksi dari pelatih. Pelaksanaan latihan *passing* sepak bola dengan metode *drill* yaitu, pelatih mengatur siswa sedemikian rupa agar dalam pelaksanaan latihan *passing* sepak bola semua siswa memperoleh kesempatan melakukan tugas gerak secara merata dan dapat melakukannya pengulangan gerakan sebanyak-banyaknya. Susunan materi latihan *passing* sepak bola dapat dilakukan dari cara yang lebih mudah atau yang sederhana. Hal terpenting dalam metode *drill* yaitu, pelatih menjelaskan pengertian *passing*, teknik pelaksanaan *passing*, dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, sikap badan, pandangan mata, dan bagian bola yang ditendang serta sasaran yang diinginkan. Sebagai contoh tata urutan latihan *passing* sepak bola dengan metode *drill* sebagai berikut:

- 1) Siswa memperagakan teknik pelaksanaan *passing* sepak bola dari cara menempatkan kaki tumpu, bagian kaki untuk menendang bola, sikap badan, pandangan mata dan bagian bola yang ditendang.
- 2) Siswa memperagakan gerakan *passing* sepak bola tanpa menggunakan bola.

- 3) Siswa memperagakan *passing* sepak bola secara berpasangan.
- 4) Siswa memperagakan *passing* sepak bola berpasangan secara bergantian.
- 5) Siswa memperagakan *passing* dengan dipantulkan ke tembok.

Berdasarkan contoh tata urutan materi latihan *passing* sepak bola yang dirancang oleh pelatih, siswa harus memperagakannya sesuai instruksi dari guru atau sesuai tata urutan yang telah dibuat oleh pelatih. Gerakan *passing* sepak bola dilakukan secara berulang-ulang agar *passing* sepak bola dapat dikuasai dengan baik. Suharno HP. (2013) menyatakan “Penguasaan *skill* secara otomatis dan benar tidak hanya dipelajari secara teoritis, melainkan masih dituntut latihan praktik di lapangan secara berulang-ulang dan terus menerus, sehingga jumlah ulangan” (hlm.22). Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi latihan *passing* bola bawah sepakbola dengan metode *drill* sebagai berikut:



Gambar 2.1. Visualisasi Latihan *Passing* dengan Metode *drill*

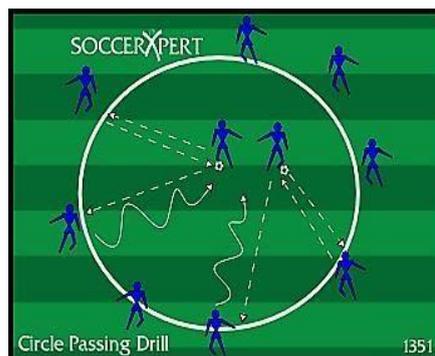
Sumber : Cook (dalam Jelsal, dkk 2017)

#### 1.1.6.2.1. Circle Passing Drill

*Circle passing drill* merupakan bentuk latihan *passing* yang dimana dalam pelaksanaannya itu terdapat pengulangan-pengulangan *passing* yang dilakukan secara terus menerus di dalam sebuah lingkaran. *Circle passing drill* berbentuk lingkaran yang terdiri dari 10 atau lebih dan dibagi menjadi 2 posisi yaitu pemain berada di tengah lingkaran dan pemain berada di sisi lingkaran. Cara kerja dari latihan ini yaitu dua pemain berada di tengah menjadi pantulan *passing* dari pemain yang berada di sisi lingkaran, hal itu dilakukan terus menerus dan saling

bergantian posisi antar pemain yang berada di tengah dan yang berada di sisi lingkaran. Pemain melakukan *passing* statis lurus dari tengah lingkaran ke pemain di sekitar lingkaran. Latihan ini bertujuan menambah kemampuan pemain dalam melakukan *passing* dalam intensitas tinggi dengan ataupun tanpa kontrol. Harapannya pemain menjadi terlatih dalam melakukan *passing* bola sehingga mampu menampilkan permainan yang diharapkan dalam pertandingan.

Menurut Apriano dan Hariadi (2017) “metode *drill* merupakan suatu metode latihan yang sesuai dengan masalah yang terjadi dikarenakan metode *drill* adalah salah satu metode untuk meningkatkan kesadaran tentang berbagai faktor yang berhubungan dengan gerak, yaitu kesadaran waktu, gaya dan ruang” (hlm. 67) Latihan ini bertujuan untuk melatih dan menambah kemampuan pemain dalam melakukan *passing* dalam intensitas tinggi dengan atau tanpa kontrol. Harapannya pemain menjadi lebih terlatih dalam melakukan *passing* bola sehingga mampu menampilkan permainan yang diharapkan dalam sebuah pertandingan.



**Gambar 2. 1 Latihan *Circle Passing Drill***

Sumber : (Hermansyah & Azis, 2023)

Instruksi :

- Buat lingkaran di sekitar pemain tengah di mana pemain berada di luar sekitar 2-3 meter dari satu sama lain.
- Kedua pemain yang berada di tengah lingkaran memegang bola masing-masing.

Peraturan :

- Pemain tengah mengoper ke pemain di keliling lingkaran, kemudian pemain yang menerima bola melakukan *back pass* ke pemain tengah setelah melakukan operan ke pemain lain-lain.

Pemain yang menggantikan kemudian mendapatkan *back pass* dari pemain di keliling lingkaran yang mendapatkan operan dari pemain tengah sebelumnya, sedangkan pemain tengah sebelumnya mengisi posisi pemain yang di keliling lingkaran sebelumnya.

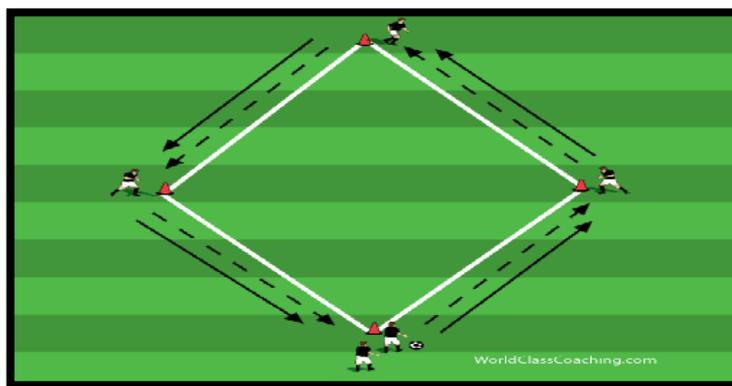
#### 1.1.6.2.2 *Passing Diamond*

Menurut Harjanto (2019) "*passing diamond* merupakan bentuk latihan passing yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah passing yang sama kemudian diikuti posisi anak latih yang selalu berputar" (hlm. 18). Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10 meter untuk setiap sudut. Arah untuk model latihan ini berbentuk *passing diagonal*. Model latihan *passing diamond* dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya.

Model latihan *passing diamond* dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya. Kelebihan dari model latihan *passing diamond* ini sangat mudah dilakukan karena latihan ini hanya melakukan *passing*, mengontrol, dan *moving*. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing support* antar pemain. Dalam penerapannya di lapangan kelebihan dari model latihan *passing diamond* adalah dapat menguasai lini tengah lapangan permianan karena mempunyai empat pemain di tengahsehingga mengurangi ketergantungan kepada pemain-pemain sayap.

Latihan *passing diamond* mempunyai maksud untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan dan ketepatan *passing*, pemain dapat meningkatkan kemampuan operan nya bisa dilakukan dengan melakukan latihan *passing diamond*. Pola permainan yang dilakukan akan memberikan tingkat kesulitan tersendiri bagi pemain agar mampu memberikan operan yang baik agar tidak

mudah kehilangan bola. Ketepatan *passing* memiliki banyak faktor pendukungnya diantaranya dengan latihan *drill* dan permainan yang mengharuskan mampu untuk mempertahankan bola selama mungkin dengan kerja kelompok. Dalam hal ini latihan diamond memberikan tugas yang lebih sulit dibandingkan dengan latihan driil. Dalam latihan *passing diamond* pemain harus melakukan *passing* dengan bola hidup sehingga tingkat kesulitan *passing* nya lebih besar.



**Gambar 2. 2 Latihan *Passing Diamond***

Sumber : Harjanto (2019)

Instruksi :

- Pemain nomor 1 *passing* ke pemain nomor 2
- Setelah melakukan *passing* pemain 1 lari dan berhenti di belakang pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 menerima *passing* menggunakan kaki dalam
- Setelah menerima bola pemain nomor 2 mengoper lagi bola ke pemain nomor 3
- Lalu pemain nomor 2 lari dan berhenti dibelakangg pemain nomor 3 dan berulang terus seperti itu.

Peraturan :

- Pada pelaksanaan *passing diamond* ini diharapkan pemain selalu fokus pada saat melakukan *passing*, semaksimal mungkin *passing* yang di lakukan harus mengarah ke pemain yang berada di sisi luar lintasan yang ditandai dengan *cone*.

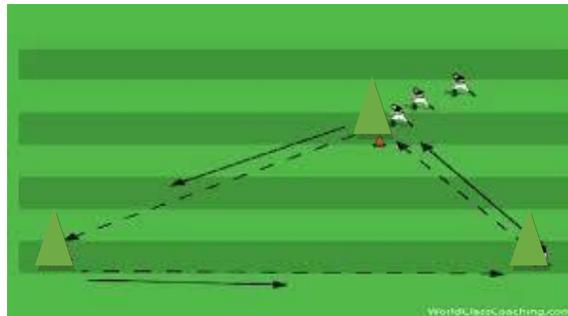
- Pemain yang menerima bola setelah melakukan kontrol bola diharapkan langsung mengarahkan bola ke arah rekan yang akan di *passing* sehingga dapat segera melakukan *passing*.

#### 1.1.6.2.3 *Passing triangle*

Pelaksanaan *passing triangle* hampir sama dengan latihan *passing* dengan menggunakan model latihan *passing diamond*, yang membedakan latihan *passing triangle* dengan *passing diamond* yaitu dari bentuk dan juga jarak antara pemain dari satu titik ke titik lainnya. Menurut Harjanto (2019) “*passing triangle* yaitu mempunyai bentuk latihan *passing* segitiga dan jarak lintasan antar sudut yang berbeda” (hlm. 19). Pada model latihan ini arah lintasan *passing* memiliki tiga macam bentuk, yaitu *passing diagonal* pendek dengan jarak *passing* 8 meter, *passing diagonal* panjang dengan jarak *passing* 10 meter, dan *passing* lurus panjang dengan jarak *passing* 10 meter.

Model latihan *passing triangle* juga dapat meningkatkan kemampuan akurasi short *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga dapat menunjang kemampuan pemain dalam hal *ball felling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya. *Ball felling* yang dimaksud yaitu pemain dapat menentukan kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada.

Pada latihan *passing triangle* bisa dikatakan sebagai bentuk latihan yang cukup mempunyai kesulitan yang tinggi, karena selain pemain harus melakukan *passing* dengan jarak yang berbeda-beda pemain juga harus melakukan pergerakan ke titik selanjutnya setelah melakukan *passing*. Dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi, model latihan ini diharapkan mampu menjadikan anak latih lebih tertantang dan termotivasi untuk dapat melakukannya sehingga hasil yang akan didapat anak latih semakin maksimal.



**Gambar 2. 3 Latihan *Passing Triangle***

Sumber : Harjanto (2019)

Intruksi :

- Buatlah lintasan latihan berbentuk segitiga dengan jarak *passing* pendek 8 meter, *passing diagonal* panjang dengan jarak *passing* 10 meter, dan *passing* lurus panjang dengan jarak *passing* 10 meter.
- Tiap titik sudut lintasan latihan di isi oleh 2-4 pemain.
- Pemain pada titik A melakukan *passing* lurus kepada pemain yang berada di titik B.
- Pemain yang berada di titik B setelah mengontrol bola langsung mengarahkan bola ke titik C yang kemudian dilanjutkan dengan melakukan *passing* pendek ke pemain yang berada di titik C.
- Pemain yang berada di titik C kemudian melakukan *passing* kembali ke pemain yang berada di titik A.
- Setiap pemain setelah melakukan *passing* di ikuti dengan moving ke arah titik mereka melakukan *passing*.

Peraturan :

- *Passing* diusahakan menggunakan kaki bagian dalam.
- *Passing* yang dilakukan adalah *passing* yang menyusur tanah, tidak boleh melambungkan bola pada saat melakukan *passing*.
- Setelah mendapatkan bola sebisa mungkin segera mengarahkan bola ke titik pemain yang akan di *passing*.

Adanya lintasan yang berbeda para pemain harus menyesuaikan kekuatan *passing* yang dilakukan agar dapat di terima dengan mudah oleh pemain yang menerima bola.

## **2.1.7 Latihan *Passing* Sepak Bola dengan Metode *Game***

### **1.1.7.1 Hakikat Metode *Game***

Metode *game* merupakan bentuk latihan keterampilan yang dikemas dalam bentuk permainan. Melalui permainan siswa menjadi lebih senang dan dapat dijadikan sarana untuk mencapai tujuan dalam latihan. Furqon (2016) menyatakan bahwa “Seringkali guru memberikan permainan untuk menumbuhkan kesenangan anak atau menguatkan keterampilan sosial tertentu. Meskipun hal ini memiliki tujuan yang bermanfaat, maka permainan tidak dipandang sebagai tujuan utama, melainkan sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu” (hlm.5).

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, permainan merupakan cara untuk menumbuhkan rasa senang pada diri siswa dan dapat dijadikan alat untuk mencapai tujuan tertentu. Hal ini artinya, metode *game* (permainan) merupakan cara latihan yang dikemas dalam bentuk permainan untuk memenuhi rasa senang anak dan bertujuan untuk mencapai tujuan dalam latihan. Adapun yang dimaksud dengan metode *games* menurut Tarigan (2011) bahwa “Pengajaran/latihan melalui permainan adalah meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan” (hlm.17). Hal senada dikemukakan Depdiknas (2014) bahwa, “Metode permainan bertujuan untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak” (hlm.28).

Berdasarkan tiga pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode *game* atau permainan merupakan bentuk latihan yang dikemas dalam bentuk permainan untuk menumbuhkan rasa senang pada diri siswa. Namun demikian didalam metode *game* mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang kosep bermain melalui penerapan teknik dalam situasi permainan sesungguhnya. Melalui permainan, siswa dituntut untuk memainkan teknik dari

cabang olahraga yang dipelajari dalam situasi permainan sesungguhnya. Dalam metode *game* ini siswa dituntut mandiri, harus mampu memecahkan masalah dan mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi dalam permainan.

Meskipun dalam latihan suatu teknik cabang olahraga dikemas dalam bentuk permainan harus diperhatikan beberapa hal, seperti intensitas, lamanya permainan. Adisasmita & Syarifuddin (2016) menyatakan:

Dalam melaksanakan metode permainan (kompetisi), perlu diperhatikan beberapa syarat yang sama dengan metode-metode lainnya. Juga perlu mengadakan pengawan terhadap beban, intensitas latihan, serta jumlah ulangan dan waktu istirahatnya. Untuk mengadakan pengawasan terhadap beban, intensitas latihan serta waktu istirahat di antara dua pengulangan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu:

- 1) Memperpendek waktu istirahat sambil mempertahankan beban yang tetap.
- 2) Mempertahankan istirahat yang tetap, dengan peningkatan beban secara berturut-turut. (hlm.144)

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, dalam melatih teknik suatu cabang olahraga yang dikemas dalam bentuk permainan harus tetap memperhatikan beban latihan, intensitas latihan dan pengaturan waktu istirahat. Untuk melakukan pengawasan dalam latihan dengan metode *game* dapat dilakukan dengan memperpendek waktu istirahat dengan tetap mempertahankan beban latihan dan dengan istirahat yang tetap dengan meningkatkan beban latihan secara bertahap.

Manfaat metode *game* terjadinya peningkatan kemampuan passing permainan sepak bola pada pemain tentunya berdasarkan teori sebelumnya menurut Alnedral (2015: 108) menyatakan bahwa metode bermain ini diarahkan agar tujuan belajar atau latihan dapat dicapai secara efisien dan efektif dalam suasana gembira meskipun membahas hal-hal yang sulit atau berat. Menurut Darwis (1999) menyatakan bahwa metode bermain digunakan dalam usaha pencapaian tujuan melalui kegiatan-kegiatan yang kompleks yang dapat

mencerminkan terjadinya suatu permainan atau pertarungan diantara dua regu yakni regu penyerang dan regu bertahan. Selanjutnya karena latihan juga dilakukan dengan intensitas latihan yang selalu bertambah sehingga pemain SSB DK Privat Tasikmalaya Usia 12 - 15 Tahun harus mampu beradaptasi dan semakin terbiasa melakukan gerakan teknik passing dalam permainan sepakbola.

#### **1.1.7.2 Pelaksanaan Latihan *Passing* Sepak Bola dengan Metode *Game***

Latihan *passing* sepak bola dengan metode *game* merupakan bentuk latihan *passing* sepak bola yang dikemas dalam bentuk permainan kecil. Soekatamsi (2015) menyatakan,

Permainan kecil dalam permainan sepak bola dimaksudkan untuk cermatnya cara belajar keterampilan bermain sepak bola dan merupakan adegan-adegan yang mirip dengan situasi yang sesungguhnya dalam bentuk kecil atau penyederhanaan bentuk permainan. Maksud dan tujuan latihan teknik dasar bermain sepak bola dengan metode bermain yaitu:

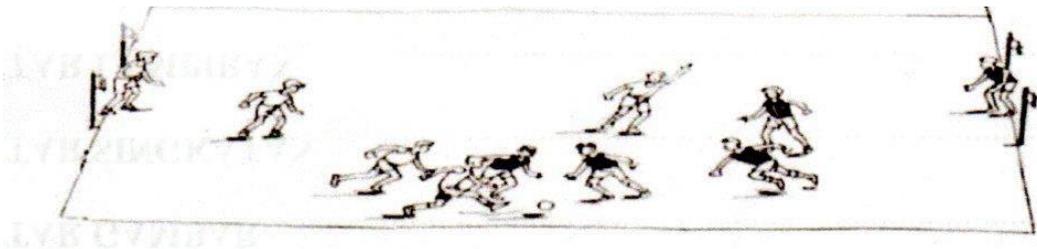
- 1) Agar para pemain berusaha menguasai dan meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola.
- 2) Menanamkan pengertian kerjasama antar pemain, mengembangkan melakukan taktik regu secara sederhana untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, latihan *passing* sepak bola dengan metode *game* yaitu, latihan *passing* sepak bola yang dikemas dalam permainan sepak bola kecil. Siswa hanya diperbolehkan melakukan *passing* saat permainan berlangsung. Permainan sepak bola kecil yang dimaksud yaitu, ukuran lapangan lebih kecil, jumlah pemain sedikit dan peraturan permainan yang diterapkan lebih sederhana. Selain bertujuan meningkatkan kemampuan *passing*, metode *game* juga bertujuan untuk meningkatkan kerjasama tim, dapat bahkan taktik dan strategi permainan.

Pelaksanaan latihan *passing* sepak bola dengan metode *game* yaitu, permainan dilakukan dua tim, masing-masing tim terdiri 5 orang. Permainan dilakukan di lapangan empat persegi panjang dengan ukuran 5 m X 20 m. Di tengah-tengah lapangan dibuat garis yang membagi lapangan menjadi dua sama

besarnya dan ditengah-tengah garis belakang dibuat gawang selebar 2 meter. Masing-masing regu hanya boleh memainkan bola dengan *passing* pendek. Jika bola tidak di-*passing*, maka dinyatakan pelanggaran dan dilakukan tendangan bebas.

Permainan dilakukan dalam dua babak dengan waktu 2 X15 menit dengan waktu istirahat di antara waktu permainan 5 menit. Tim atau regu dinyatakan menang yaitu tim yang paling banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawan samapi akhir permainan. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi latihan *passing* sepak bola dengan metode *game* sebagai berikut :



Gambar 2.2. Visualisasi Latihan *Passing* dengan Metode *Game*

Sumber : Knut Dietrich KJ. Dietrich (2014)

#### 1.1.7.2.1 El Rondo

Rondo atau dikenal juga dengan istilah kucing-kucingan adalah sebuah metode untuk meningkatkan kemampuan *passing* yang di implementasikan kepada seluruh pemain sepakbola. *El rondo* merupakan sebutan salah satu model latihan sepakbola yang berasal dari bahasa asing, atau di Indonesia lebih dikenal dengan kucing-kucingan. *El rondo* memiliki konsep lingkaran yang ditempati sekelompok pemain dan mengisi beberapa pemain saja di dalam lingkaran. Menurut Agusta dan Agus (2020) “*El rondo* merupakan bentuk latihan dengan skema lingkaran di isi dengan beberapa pemain dan menempatkan satu atau dua pemain di tengah lingkaran” (hlm. 35). Menurut Husen (2015) “Bentuk latihannya yaitu para pemain yang berdiri di keliling lingkaran harus berusaha untuk terus menguasai bola dengan cara mengumpangkan bola satu sama lain. Sebaliknya, pemain yang berada di tengah lingkaran harus berusaha untuk memotong bola” (hlm. 13) *Rondo* merupakan bentuk latihan dengan skema lingkaran diisi beberapa pemain dan menempatkan satu atau dua pemain di tengah lingkaran.

Ada banyak varietas *el rondo*, tetapi konsep dasarnya bahwa 6- 10 orang berdiri dalam lingkaran dan 1-3 pemain berdiri di tengah dan mencoba untuk merampas bola, memblokir atau memaksa pemain melakukan kesalahan dengan bola keluar dari lingkaran. *Rondo* memiliki manfaat terhadap keterampilan bermain sepakbola di antaranya: 1) Melatih teknik dasar, seperti *passing*, *control*, dan *first touch* (sentuhan pertama), 2) Melatih pengambilan keputusan, 3) Membangun kerjasama tim dengan komunikasi dan melakukan operan-operan, 4) Dapat meningkatkan *ball possession*, 5) Melatih kemampuan fisik, 6) Melatih kemampuan merebut bola atau *pressing*.



**Gambar 2. 4 Latihan *Passing El Rondo***

Sumber : Husen (2015) - tidak ada di dafpus

Intruksi :

- Buat lingkaran di sekitar pemain tengah di mana pemain berada di luar sekitar 2-3 meter dari satu sama lain. Kedua pemain depan memegang bola masing-masing.
- Pemain yang berada di tengah lingkaran bertugas untuk merebut bola yg di *passing* oleh pemain yg berada di sekitar lingkaran.
- Pemain yang berada di sekitar lingkaran melakukan *passing* sebanyak-banyaknya kepada teman lainnya dan berusaha supaya *passing* yang dilakukan tidak direbut oleh pemain yang berada di tengah lingkaran.

- Ketika melakukan *passing* dan bola berhasil direbut oleh pemain yg berada di tengah lingkaran maka pemain tersebut menggantikan posisi pemain yg merebut bola tersebut.

Peraturan :

- Latihan dimulai ketika pemain yang berada di tengah lingkaran melakukan passing kepada pemain yang berada di sekitar lingkaran.
- Selama latihan berlangsung pemain yang berada di sekitar lingkaran diusahakan untuk melakukan *passing* sebanyak-banyaknya dan berusaha agar *passing* yang dilakukan tidak direbut oleh pemain yang berada di tengah lingkaran.
- Pemain yang berada di sekitar lingkaran diharapkan tidak terlalu lama memegang bola, hal ini dimaksudkan agar pemain dapat melakukan passing sebanyak mungkin.

Apabila pada saat melakukan passing, *passing* tersebut tidak terarah dan keluar dari lingkaran yang dibentuk oleh pemain maka pemain yang melakukan *passing* tersebut harus menggantikan salah satu pemain yang berada di tengah.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Umar Umar Nawawi mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang angkatan tahun 2018. Dalam penelitiannya, Umar Umar Nawawi meneliti Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa Ssb (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan *passing* dengan metode *drill* dan metode *game* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB DK Private Kota Tasikmalaya.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Umar Umar Nawawi seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan *passing* dengan metode *drill* dan *game* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola. Sampel dalam penelitian Umar Umar Nawawi adalah Siswa Ssb (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa SSB DK Private Kota Tasikmalaya. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Umar Umar Nawawi tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Mengingat pentingnya *passing* dalam permainan sepakbola 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 sepakbola yang tidak bisa kita remehkan fungsinya dalam pertandingan. Teknik dasar *passing* yang baik pada permainan sepakbola sangat diperlukan untuk mengawali penyerangan agar terciptanya sebuah gol, dan sebaliknya *passing* yang tidak tepat merupakan penyebab paling utama bagi gagalnya suatu penyerangan disebuah permainan sepakbola. Untuk itu pemain yang bagus harus menguasai teknik dasar tersebut agar permainan dapat dikuasai dengan baik, maka dari itu diperlukan latihan yang terprogram agar pemain dapat menguasai teknik tersebut. Dalam hal ini penulis akan menguji beberapa bentuk latihan *passing* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola. Bentuk-bentuk latihan *passing* ini yaitu bentuk latihan el rondo, circle *passing* drill, *passing* diamond dan juga *passing* triangle.

Ada banyak varietas latihan el rondo, tetapi konsep dasarnya bahwa 6-13 orang berdiri dalam lingkaran dan 1-3 pemain berdiri di tengah lingkaran dan mencoba untuk merampas bola, memblokir atau memaksa pemain melakukan kesalahan dengan melakukan passing keluar lingkaran. Latihan ini memaksa pemain untuk melakukan passing cepat, berlari jarak pendek, stamina, control, kecerdasan gerakan, dan kecepatan mengambil keputusan. Kecepatan arah bola harus disesuaikan dengan jarak dan keadaan pemain penerima bola.

Circle passing drill merupakan bentuk latihan yang menuntut pemain untuk selalu aktif melakukan passing. Skema lingkaran agar pemain memiliki ruang pandang yang luas terhadap teman ataupun bola. Circle passing drill mengharuskan pemain melakukan passing lurus statis terhadap pemain lain secara terus menerus dengan bergantian posisi pemain setiap beberapa kali sentuh. Latihan ini memberikan pengaruh pada kemampuan passing lurus. Circle passing drill difokuskan mekatih gerak pemain untuk secara cepat merespon terhadap bola, posisi pemain yang dibuat rapat bertujuan untuk melatih pemain memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain secara terus menerus sampai batas waktu yang dditentukan.

Model latihan passing diamond merupakan bentuk latihan passing yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah passing yang sama kemudian diikuti posisi anak latih yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10 meter untuk setiap sudut. Arah untuk model latihan ini berbentuk diagonal. Dalam bentuk latihan ini jelas ada pengaruhnya terhadap akurasi passing, karena melatih passing ke arah teman satu tim. Model latihan passing diamoand menekankan pada penguasaan teknik passing bawah sepakbola secara baik disertai dengan jarak serta kekuatan passing yang sama kepada teman satu tim. Di dalam model latihan passing diamond pemain akan sedikit merasa jenuh karena pemain hanya melakukan gerakan passing, control, dan moving.

Model latihan passing triangle hampir sama dengan model latihan passing diamond, pembeda dari model latihan passing triangle yaitu mempunyai bentuk segitiga dan jarak lintasan antar sudut yang berbeda. Pada model latihan ini arah lintasan passing memiliki tiga macam bentuk, yaitu diagonal pendek dengan jarak passing 8 meter, diagonal panjang dengan jarak passing 10 meter, dan passing lurus panjang dengan jarak passing 10 meter. Sedangkan untuk model latihan passing triangle lebih menekankan pada teknik passing sepakbola secara baik dan benar disertai dengan jarak dan kekuatan yang bervariasi kepada teman satu tim. Di dalam model latihan passing triangle pemain akan melakukan passing seolah olah dalam situasi permainan sepakbola yang sebenarnya.

Dari uraian-uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan bentuk-bentuk latihan passing dapat membantu meningkatkan keterampilan passing pada permainan sepakbola, keterampilan dasar passing yang baik tentunya sangat berpengaruh besar pada tim dalam menjalankan sebuah pertandingan. Berorientasi pada analisis di atas, sehingga diduga bentuk-bentuk latihan passing ini berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan passing pada permainan sepakbola.

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2015), bahwa

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).

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Berdasarkan kerangka konseptual dan kutipan di atas penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut, “Latihan *passing* dengan metode *drill* berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB DK Private Kota Tasikmalaya”.