

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang – ulang dengan setiap harinya semakin bertambah jumlah beban latihannya untuk meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik tubuh dan juga untuk menjaga stamina agar tidak menurun. Menurut Syaifuddin dkk dalam (Irawan et al., 2020). Menyatakan bahwa “yang dilakukan secara berulang-ulang agar meningkatkan tersebut dengan bertahap, karena dalam proses pembelajaran dapat memperoleh ketangkasan dalam meningkatkan keterampilan dan kemahiran dengan baik”(hlm.93).

Latihan yang sistematis merupakan yang direncanakan 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. Penambahan beban juga harus dilakukan secara berkala, sesuai dengan prinsip-prinsip. Proses yang baik dan benar harus memperhitungkan dan menyesuaikan *volume, intensitas, recovery interval* atau masa istirahat selama Latihan. Menurut Tangkudung dalam (Asep Sudharto et al., 2020) adalah suatu proses sistematis dalam berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian manambah jumlah beban serta intensitasnya. Sistematis berarti dilakukan secara teratur, terencana, menurut jadwal, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dari yang mudah ke yang sukar, dari yang ringan ke yang berat. (hlm.144).

2.1.2. Tujuan Latihan

Tujuan Latihan menurut (Harsono, 2018) Untuk Membantu seorang atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Tujuan Latihan akan tercapai dengan baik jika proses Latihan terjadinya interaksi

antara atlet dan pelatih, sebelum melakukan Latihan biasanya atlet akan melaksanakan tes awal sebagai dasar penyusunan program Latihan. Apabila tes kurang, penekanan Latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila tes baik, penekanan Latihan akan diarahkan pada pemeliharaan.

Latihan harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, Teknik, dan taktik. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara Bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali Latihan, baik atlet atau pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip Latihan.

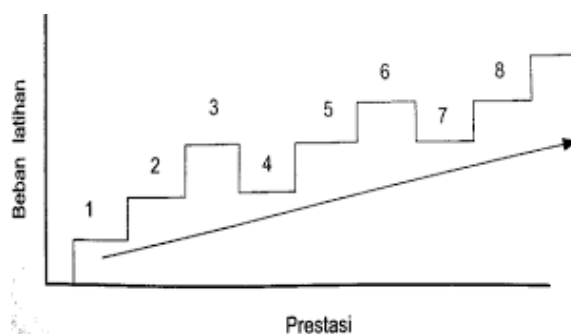
2.1.3. Prinsip Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan sepak bola.

Prinsip-prinsip yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip yang sesuai menggunakan prinsip yg diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut ialah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip kualitas, dan prinsip variasi. Adapun prinsip-prinsip yang berafiliasi menggunakan konflik penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.4. Prinsip *Overload*

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. Menurut (Harsono, 2018) “prinsip *overload* ini adalah prinsip yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, , taktik maupun mental” (hlm.51).



Gambar 1. 1 Sistem Tangga

Sumber: (Harsono, 2018). (hlm. 54)

Setiap garis ablez dalam ilustrasi grafis diatas menunjukkan perubahan beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban pada *cycle* 3 tangga pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Regenerasi yang dimaksud yaitu atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban yang lebih berat lagi di tahap tangga-tangga berikutnya.

2.1.5. Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi sangat penting di terapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing orang selama melakukan tidak sama. Karena itu dengan melakukan prinsip individualisasi, maka beban untuk masing-masing orang tidak sama. Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. Perencanaan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Program yang efektif hanya cocok untuk individu yang telah direncanakan. Pendapat dari (Harsono, 2018) menjelaskan bahwa “tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64).

Berdasarkan dari paparan diatas penerapan prinsip individualisasi ini yaitu dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, karena itu program dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen.

2.1.6. Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat melebihi ambang rangsangannya. Hal ini sejalan dengan pendapat (Harsono, 2018) “mungkin hal ini disebabkan oleh: (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang akan menimbulkan *staleness*, (b) kurangnya motivasi, atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip Latihan yang sebenarnya”,(hlm. 68). Pendapat berikutnya mengatakan bahwa “intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu, makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi kualitas kerjanya” (hlm.68). Mengacu pada pendapat diatas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas keterampilan *passing* sudah bagus dengan cara menambah pengulangan agar kualitas keterampilan *passing* semakin meningkat.

2.1.7. Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan merupakan bagian penting dalam latihan, baik untuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Volume latihan tidak sama dengan lamanya durasi latihan. Bisa saja latihan berlangsung singkat namun materi latihannya banyak. Atau sebaliknya, latihan berlangsung lama namun hampa dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Adapun pengertian volume latihan Menurut (Harsono, 2018) dijelaskan sebagai berikut: Volume latihan ialah (banyaknya) beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. Contohnya, atlet yang diberi latihan lari interval 10 x 400 m, dengan istirahat diantara setiap repetisi 3 menit, maka volume latihannya ialah $10 \times 400 \text{ m} = 4000 \text{ m}$. Kalau setiap 400 m-nya ditempuh dalam waktu 70 detik, maka volume latihannya ialah $10 \times 70 \text{ detik} = 700 \text{ detik}$. Jadi lamanya istirahat antara setiap repetisi latihan, tetapi termasuk dalam

lamanya latihan. Jadi lama latihan (dalam hitungan waktu). (hlm. 101). Jadi volume latihan adalah jumlah aktivitas yang dilakukan dalam latihan. Volume latihan juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu sesi latihan, atau kita mengacu pada suatu tahap latihan, maka jumlah sesi latihan dan jumlah hari dan jam latihan harus di spesifikasi. Menurut (Harsono, 2018) menjelaskan bahwa “misalnya latihan dilakukan selama 6 bulan (24 minggu); per minggu 3 hari latihan; setiap latihan berlangsung 3 jam. Jadi volume latihannya selama 6 bulan = $24 \times 3 \times 3 \text{ jam} = 216 \text{ jam}$ ”, (hlm. 101).

2.1.8. Recovery

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diprhatikan adalah *recovery*. *Recovery* dan Interval mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan interval adalah *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan interval adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan interval maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaiknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah. Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*

2.1.9. Kualitas Latihan

Latihan yang dikatakan berkualitas, adalah “dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih Secara detail, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan”. Menurut (Harsono, 2018) “setiap haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm. 75). Latihan-latihan yang kurang intensif, akan tetapi bermutu tinggi, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas Latihan, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian terbaru, fasilitas dan -latihan yang intensif.

Penerapan prinsip kualitas dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan variasi Latihan *diamond passing*, *Triangle passing* dan *passing support 3v1* harus sesuai dengan yang benar.

Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan yang benar dilanjutkan lagi.

2.1.10. Konsep Sepak Bola

Sepak bola adalah Permainan yang dimainkan dalam tim yang terdiri dari sebelas pemain dan setiap tim memiliki penjaga gawang, bek, gelandang, dan penyerang. Menurut Muhajir dalam (Santoso Nurhadi, 2014) bahwa sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola (hlm.42). Tujuan permainan sepak bola yaitu mencetak gol dari lawan. Tim yang mencetak gol dengan selisih terbanyak ke gawang lawan dalam waktu 2 x 45 menit dianggap sebagai pemenang.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga permainan beregu, supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka kemampuan keterampilan dasar bermain sepak bola harus diketahui dan dimengerti terlebih dahulu. Teknik dasar sepakbola Menurut Amiq dalam (Irawan et al., 2020). “beberapa dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*shooting*), menyundul (*heading*), menjaga gawang (*goalkeeping*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan mengumpan (*passing*). (hlm.93).

2.1.11. Konsep Dasar Sepak Bola

Sepakbola merupakan olahraga permainan beregu, supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka kemampuan keterampilan dasar bermain sepak bola harus diketahui dan dimengerti terlebih dahulu. Teknik dasar sepakbola Menurut Amiq dalam (Irawan et al., 2020) “beberapa dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*shooting*), menyundul (*heading*), menjaga gawang (*goalkeeping*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan mengumpan (*passing*). (hlm.93).

Teknik dasar sepakbola yang sangat berperan penting dalam sebuah permainan yang harus dikuasai oleh setiap pemain diantaranya mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribble*), menendang bola (*shooting*) dan juga menyundul (*heading*). Teknik yang Dominan digunakan dalam permainan

sepakbola yaitu *passing* yang mana Teknik ini hampir 80% digunakan oleh pemain saat pertandingan.

2.1.12. Teknik Dasar *Passing*

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. Menurut Danny Mielke dalam (Nugroho & Rohadi, 2020) “Umpan atau *passing* adalah cara memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain” (hlm.176). *Passing* sangat tepat digunakan pemain sepakbola untuk menghubungkan para pemain. Teknik *passing* sendiri terbagi menjadi dua macam, yaitu dasar *long passing* dan juga dasar *short passing*.

1. Teknik dasar mengumpan bola dengan jarak jauh atau sering disebut dengan *long passing*. *long passing* ini banyak digunakan para pemain untuk melakukan penyerangan atau dalam bertahan. Menurut M. Z. Mubarak, dalam (Nurkusen, 2022). “dasar long passing merupakan hal yang sangat berperan penting dalam permainan sepak bola baik dalam penyerangan maupun dalam pertahanan” (hlm.33).
2. *Short passing* Dalam permainan sepakbola adalah *passing* yang digunakan untuk memberikan bola ke teman yang dekat dinamakan operan pendek atau *passing* pendek. Soejoedi dalam (Tarju & Wahidi, 2017). Menjelaskan sebagai berikut : “*Short passing* atau operan jarak dekat adalah mengoperkan bola ke teman yang berdiri dekat melalui tendangan“. (hlm.67).

Definisi *passing* menurut Luxbacher dalam (Tarju & Wahidi, 2017) menjelaskan bahwa: “Ada tiga dasar untuk *passing* yaitu dengan bagian dalam kaki (*in side – of the foot*), dengan bagian samping luar kaki (*out side – of the foot*), dan dengan kura-kura kaki (*instep*)”. (hlm.67).

1. *Passing in side – of the foot* adalah menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.
 - Persiapan : Berdiri menghadap target, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekukan sedikit lurus kaki, ayunkan kaki yang akan menendang bola ke belakang, tempatkan kaki dalam posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.

- Pelaksanaan : Tubuh berada di atas bola, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga kaki agar tetap lurus, dan bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.
 - *Follow-Through* : pindahkan berat badan ke depan, lanjutkan searah dengan bola, dan akhir berlangsung dengan mulut.
2. *Passing outside of the foot* adalah mengumpan bola menggunakan kaki bagian luar.
- Persiapan : Letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit dibelakang bola, arah kaki ke depan, tekukkan lutu kaki, ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan, luruskan kaki bawah dan putar dalam, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola.
 - Pelaksanaan : Tundukan kepala dan tubuh diatas bola, sentakkan kaki yang menendang ke depan, kaki tetap lurus, bola dengan bagian samping luar instep, dan pada pertengahan bola ke bawah.
 - *Follow-Through* : pindahkan berat badan ke depan, gunakan terbalik, dan sempurnakan akhir dari kaki yang menendang.
3. *Passing instep* adalah tipe Menendang bola dengan kura-kura kaki atau bagian Punggung kaki penuh.
- Persiapan : Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, tekukan lutut kaki, bahu dan pinggul lurus dengan target, kaki yang akan menendang ke belakang, bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan, lutur kaki berada diatas bola, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.
 - Pelaksanaan : Pindahkan berat badan ke depan, kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat, kaki tetap lurus, dan bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki.
 - *Follow-Through* : Lanjutkan searah dengan bola, berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan, dan akhir kaki sejajar dengan dada.

2.1.13. Variasi Latihan *Passing*

Variasi adalah yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya, tujuan pengembangan dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat. Menurut (Harsono, 2018) “yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm. 76).

Selanjutnya menurut (Harsono, 2018) mengungkapkan bahwa “untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam” (hlm. 78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* misalnya, bisa melakukan variasi dengan menggunakan

diamond passing, *Triangle passing*, dan *Passing support 3v1*. Dengan demikian diharapkan kebosanan dapat dihindari, dan tujuan meningkatkan keterampilan *passing* pemain dapat tercapai sesuai harapan.

Penerapan prinsip variasi dalam penelitian ini yaitu dengan menerapkan variasi *diamond passing*, *Triangle passing* dan *passing support 3v1*, supaya siswa tidak merasa jenuh dan bosan dalam melakukan *passing*.

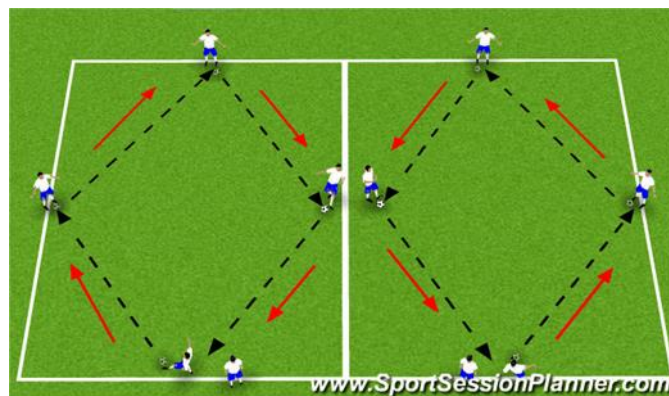
2.1.13.1 *Passing Diamond*

Diamond passing Adalah model *passing* yang dibuat dimana model Latihan ini seperti wajik, dengan 4 sudut dengan menggunakan 1 bola. Menurut (Novrizal Priawan, 2018) “*passing diamond* merupakan bentuk *passing* yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik empat sudut dengan arah *passing* yang sama kemudian diikuti posisi anak latih yang selalu berputar”. Menurut (Johan Kristiandi, 2021) Model Latihan ini sangat berhubungan dengan formasi *Diamond 4-4-2* yang diciptakan oleh Viktor Maslov tahun 1964 yang mana Formasi ini di populerkan oleh pelatih kelas dunia Carlo Ancelotti pada saat Masa kejayaan AC Milan tahun 2003.

Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10 meter untuk setiap sudut. Arah untuk model ini berbentuk *passing* diagonal. Model *passing diamond* dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan bola dari pemain yang melakukannya.

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

Latihan *passing diamond* mempunyai maksud untuk memberikan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan *passing*, pemain dapat meningkatkan kemampuan operannya bisa dilakukan dengan melakukan *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 pendukungnya diantaranya dengan drill dan permainan yang mengharuskan mampu untuk mempertahankan bola selama mungkin dengan kerja kelompok. Dalam hal ini *diamond* memberikan tugas yang lebih sulit dibandingkan dengan Latihan drill. Dalam *passing diamond* pemain harus melakukan *passing* dengan bola hidup sehingga tingkat kesulitannya lebih besar.



Gambar 1. 2 Passing Diamond

Sumber : SportSessionPlanner.com

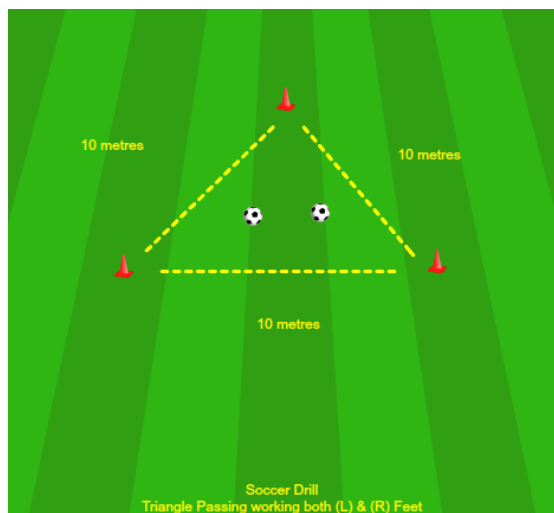
1. Intruksi :
 - a) Pemain nomor 1 *passing* ke pemain nomor 2
 - b) Setelah melakukan *passing* pemain 1 lari dan berhenti di belakang pemain nomor 2
 - c) Pemain nomor 2 menerima *passing* menggunakan kaki dalam
 - d) Setelah menerima bola pemain nomor 2 mengoper lagi bola ke pemain nomor 3
 - e) Lalu pemain nomor 2 lari dan berhenti dibelakang pemain nomor 3 dan berulang terus seperti itu.
2. Peraturan :
 - Pada pelaksanaan *passing diamond* ini diharapkan pemain selalu pada saat melakukan *passing*, semaksimal mungkin *passing* yang dilakukan harus

mengarah ke pemain yang berada di sisi luar lintasan yang ditandai dengan *cone*.

- *Passing* yang dilakukan adalah *passing* yang menyusur tanah, tidak boleh melambungkan bola pada saat melakukan *passing*.
- Pemain yang menerima bola setelah melakukan bola diharapkan langsung mengarahkan bola rekan yang akan di *passing* sehingga dapat segera melakukan *passing*.
- Semua pemain harus melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam supaya *passing* berjalan dengan baik.

2.1.13.2 *Triangle Passing*

Passing triangle yaitu *passing* yang mempunyai bentuk segitiga dan jarak lintasan antar sudut yang berbeda, pada ini arah lintasan *passing* memiliki tiga macam bentuk yaitu *passing* diagonal pendek dengan jarak *passing* 10 meter, diagonal dengan jarak 10 meter, dan *passing* lurus dengan jarak 10 meter. Jika jarak *passing* terlalu jauh maka bola akan mudah direbut lawan. Latihan *triangle* juga dapat meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus meningkatkan kemampuan bola. *Triangle* merupakan pola yang berbentuk segitiga, dapat diterapkan saat sedang berada dilapangan, baik kompilasi bertahan (lawan menguasai bola) dan maupun kompilasi menyerang (tim menguasai bola). Pola seperti ini sangat membalik karena pola seakan-akan mengaktualisasi lawan menjadi diri sendiri dan menjadi efektif dalam mengalirkan bola.



Gambar 1. 3 *Triangle passing*

Sumber : Soccerdrill

1. Intruksi

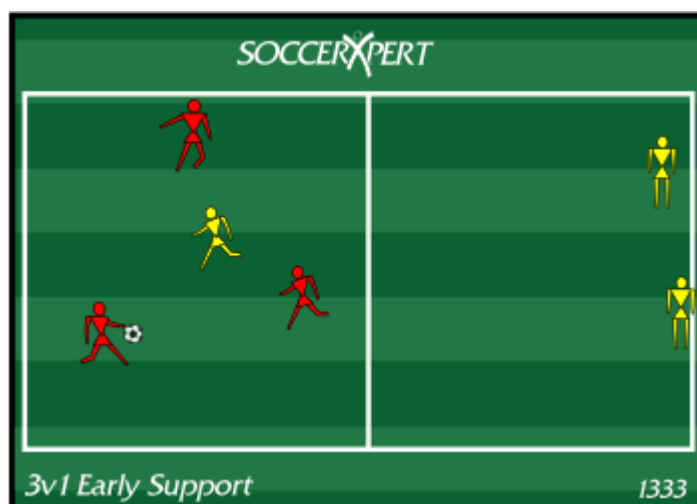
- Buatlah lintasan berbentuk segitiga dengan jarak *passing* pendek 10 meter, *passing* diagonal dengan jarak *passing* 10 meter, dan *passing* lurus dengan jarak *passing* 10 meter.
- Tiap titik sudut lintasan di isi oleh 2-4 pemain.
- Pemain pada titik A melakukan *passing* lurus kepada pemain yang 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* ke pemain yang berada di titik A.
- Setiap pemain setelah melakukan *passing* di ikuti dengan *moving* titik mereka melakukan *passing*.

2. Peraturan

- *Passing* diusahakan menggunakan kaki bagian dalam.
- *Passing* yang dilakukan adalah *passing* yang menyusur tanah, tidak boleh melambungkan bola pada saat melakukan *passing*. A B C
- 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

2.1.13.3 *Passing Support 3v1*

Latihan *passing support 3v1* menurut (Chris Johnson, 2023) ini berfokus untuk mendukung pemain dengan melatih keterampilan *passing* dalam bermain bergerak, dibuat dua sisi 12x12 dengan sisi yang sama, Latihan ini juga dapat membantu pemain melatih kerja sama tim dengan *passing* ke teman bergerak supaya bola tidak direbut lawan. Dibagi menjadi dua grup yang terdiri dari tiga pemain (3 merah dan 3 kuning), tiga pemain merah dan satu pemain kuning dalam satu kotak, sedangkan Dua pemain kuning yang tersisa berada di grid lain.



Gambar 1. 4 Passing Support

Sumber : SoccerXpert

1. Intruksi

- Mainkan 3v1 di *grid* pertama dengan tiga pemain merah dan satu pemain bertahan kuning.
- Pemain pada dukungan awal, sudut yang bagus, jarak pendukung yang tepat, dan memberi pemain dengan bola dua opsi *passing*.
- Tujuan bek kuning adalah untuk menguasai bola.
- Jika bek kuning menguasai bola, mereka mengoper ke rekan setim kuning di *grid* lain.
- Bek kuning kemudian bergabung dengan timnya di *grid* untuk mempertahankan penguasaan bola.
- Satu pemain dari tim merah memasuki *grid* baru sebagai bek.
- Pemain bertahan merah sekarang mencoba memenangkan penguasaan bola dan mengembalikan bola ke *grid* lain dengan rekan setimnya.
- Pelatih merotasi bek dengan bek baru setiap kali.
- Batasi jumlah sentuhan Pemain dengan Waktu dan peluit

2. peraturan

- Ketika bermain harus *support* minta bola sebelum bola diterima.
- *Support* di di dalam *grid* yang tidak dijaga di mana operan tidak boleh direbut oleh bek sebelum pluit.
- Pemain harus bergerak, meski tanpa bola.

- Pemain pendukung harus membuat segitiga untuk mendukung kedua sisi penyerang dengan bola.
- Fokus pada sentuhan pertama yang bagus dan mengoper bola pemain pendukung.
- Boleh Gunakan gerak penipuan saat bermain.
- Bermain dengan frekuensi *passing* yang banyak.

2.2 Hasil penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sudah dilakukan oleh seseorang dan mendapatkan hasil yang valid sesuai dengan judul dan tujuan peneliti. Ada beberapa penelitian relevan yang peneliti ambil yaitu penelitian yang dilakukan oleh Teguh Yanuar Hidayat dan Dwi Purna Yudha

penelitian yang relevan dengan hasil penulis adalah :

- 1) Penelitian yang sudah dilakukan oleh Teguh Yanuar Hidayat Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya Angkatan 2018. Dengan judul Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Terhadap ketepatan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola, (SSB HIPPO U15 Tasikmalaya tahun 2022). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui ketepatan *passing* dengan latihan variasi latihan *passing* (*el rondo, diamond pass, pass go, circle pass drill*). Persamaan penelitian yang dilakukan Teguh Yanuar Hidayat adalah sama-sama mencari informasi untuk mengetahui apakah variasi latihan *passing* ini dapat berpengaruh terhadap kualitas *passing*. Perbedaannya dari model latihan yang ada di variasi latihan *passing*, sampel, waktu, dan tempat penelitian. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis komparasional. Hasil penelitian latihan *passing* terhadap ketepatan *passing* sekolah sepakbola hippo-18. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} = 5,87 > t_{tabel(0,05)(19)} = 1,73$ pada penelitian ini. Nilai ini menunjukkan berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Purna Yudha Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya Angkatan 2017. “Dengan judul Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Terhadap Akurasi *passing* dalam Permainan Sepak bola”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui akurasi *passing* dengan latihan

passing bervariasi (*passing* bervariasi posisi berubah, *passing* dalam jarak pendek dan menggerakkan bola secara terkontrol, berlari sambil tetap menguasai bola, latihan *passing* dan mengubah permainan dengan cara mengoper bola dari satu sisi lapangan ke sisi lain). Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Purna Yudha adalah mencari informasi pengaruh latihan *passing* terhadap kualitas *passing* yang bagus. Perbedaannya penelitian ini menggunakan satu model latihan *passing* yang beda variasi, sampel, waktu, dan tempat penelitian. Hasil penelitian latihan *passing* terhadap ketepatan *passing* sekolah sepakbola SSB Al Hilal. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} = 5,45 > t_{tabel(0,05)(19)} = 1,73$ pada penelitian ini. Nilai ini menunjukkan berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dari hasil penelitian terdahulu tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian yang sejenis tetapi dengan variasi Latihan yang berbeda yaitu *diamond passing*, *Triangle passing*, dan *Passing support 3v1*. Perbedaan dari penelitian yang penulis lakukan yaitu dari sampel, populasi, waktu, tempat dan usia pada pemain.

Dengan ini bahwa permasalahan yang penulis teliti ini didasari oleh hasil penelitian Teguh Yanuar Hidayat, dan Dwi Purna Yudha seperti yang dijelaskan. Penelitian yang akan penulis lakukan relevan dengan penelitian Teguh Yanuar Hidayat, dan Dwi Purna Yudha. Karena sama-sama mengungkap kebenaran teori mengenai Pentingnya Latihan *Passing* Permainan Sepak bola, sehingga bisa mendapatkan informasi mengenai pengaruh variasi Latihan terhadap keterampilan *passing* permainan sepakbola di SSB Putra Brey usia 11&12 tahun, Kota Tasikmalaya 2023.

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam permainan sepakbola *passing* sangatlah penting, untuk menghindari kejenuhan dan kebosanan pada saat para pemain melakukan program, maka dasar *passing* perlu ditingkatkan melalui yang tertuang dalam program. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu keterampilan, agar berhasil materi harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks atau dari yang mudah ke yang sulit. Pemain yang bagus harus menguasai dasar tersebut *passing* agar dapat dikuasai dengan baik, maka dari itu diperlukan yang terprogram agar

pemain dapat menguasai tersebut. Dalam hal ini penulis akan menguji variasi *passing* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola. Yaitu dengan *diamond passing*, *Triangle passing* dan *passing support 3v1*.

Ada banyak Variasi Latihan *passing*, tetapi penulis lebih tertarik ke variasi Latihan *diamond passing*, *Triangle passing* dan *passing support 3v1* dan penulis sangat yakin variasi Latihan ini akan cocok diterapkan ke pemain usia 11 & 12, konsep dasarnya bahwa variasi Latihan *diamond passing* yang berbentuk seperti wajik, *triangle passing* yang berbentuk segitiga dan *passing support 3v1* yang mengharuskan pemain Latihan dengan sentuhan *passing* dengan frekuensi *passing* yang banyak dengan *possession ball*. Dengan melakukan ketiga variasi Latihan *passing* ini akan sangat berpengaruh terhadap keterampilan *passing*.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan variasi *diamond passing*, *Triangle passing* dan *passing support 3v1*, dapat membantu meningkatkan keterampilan *passing* pada permainan sepakbola, keterampilan dasar *passing* yang baik tentunya sangat berpengaruh besar pada tim dalam menjalankan sebuah pertandingan.

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hal itu dijelaskan menurut (Sugiyono, 2019) hipotesis adalah “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 99).

Berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di bagian terdahulu yang ditulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut. “terdapat Pengaruh variasi Latihan *Passing* yang berarti terhadap Keterampilan *Passing* permainan sepakbola Pemain SSB Putra Brey U-11 dan 12.”