

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Setiap pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang dimaksud latihan Giriwijoyo dan Sidik (2013) menjelaskan,

Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas/ penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik). (hlm.316).

Sedangkan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis adalah “Berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks” (hlm.50).

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan untuk meningkatkan prestasi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

- 2) Latihan Teknik (*Technical Training*)
Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk memperdalam teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.
- 3) Latihan Taktik (*Tactical Training*)
Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.
- 4) Latihan Mental (*Psychological Training*)
Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm.39-49).

Keempat aspek tersebut harus sering dilatih secara serempak. Kesalahan umum para pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Berdasar kutipan di atas untuk memperjelas penulis paparkan sebagai berikut. Yang dimaksud dengan sistematis artinya terencana menurut jadwal/ pola sistem tertentu, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, yang akhirnya gerakan tersebut menjadi otomatis dan reflektif sehingga dapat menghemat energi. Yang dimaksud dengan menambah beban yakni secara periodik atau bertahap, bila telah tiba saatnya untuk ditambah maka beban senantiasa ditambah.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud latihan itu harus berisi:

- 1) kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses harus sistematis
- 2) kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang dan
- 3) beban kegiatannya kian hari kian bertambah

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan melakukan latihan menurut Badriah (2011) “Untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan” (hlm.2). Sedangkan Harsono (2015) menjelaskan bahwa tujuan utama dari latihan adalah “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintnance*).

Latihan ini 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 melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

Menurut Badriah (2011) “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah : a) prinsip latihan berban bertambah, b) prinsip menghindari dosis berlebih, c) prinsip individual, 4) prinsip pulih asal, 5) prinsip spesifik, 6) prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

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

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (2011) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm.51).

Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.1.3.1 Prinsip Individualisasi

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

Menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu,

prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik dari atlet. Sejalan dengan pendapat Harsono, Badriah (2011) mengemukakan “Penerapan prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial dari setiap orang berbeda” (hlm.4).

Menurut Sukadiyanto (2012), prinsip individual adalah “Setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya” (hlm.14). Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cedera.

Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasar pada paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara : (a) Masing-masing individu (atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

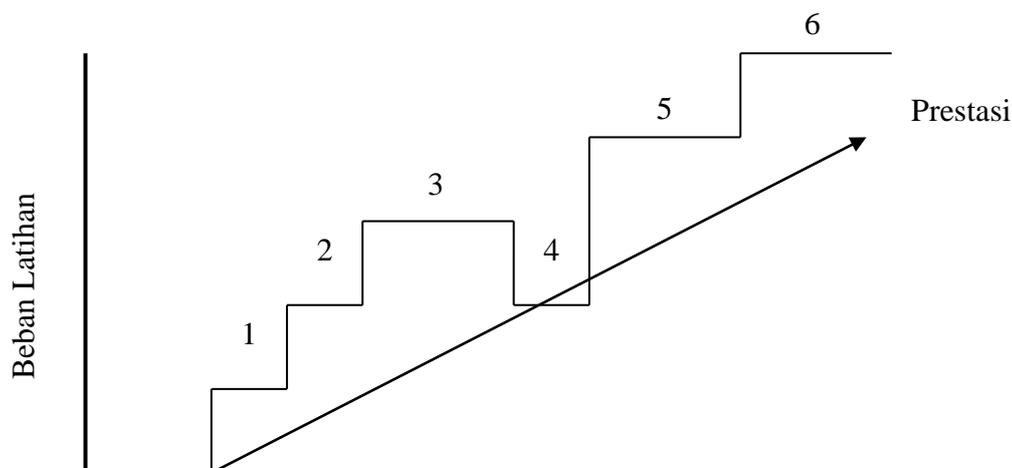
Dengan demikian penulis simpulkan bahwa prinsip individual yaitu bahwa karakteristik dan kemampuan setiap individu itu berbeda-beda sehingga pemberian dosis latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Badriah (2011) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan” (hlm.6). Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Secara fisiologi, tubuh.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, olehn karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm.51). Perubahan-perubahan *psychological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*”.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bomp (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis berikut ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga
Sumber : Harsono (2015,hlm.54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

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

2.1.1.3.3 Kualitas Latihan

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan” (hlm.75). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan,

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet (hlm.76).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.1.3.4 Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). Menurut Usman (2010) variasi latihan adalah “Latihan yang diberikan tidak hanya satu bentuk latihan saja, melainkan dengan bermacam-macam bentuk latihan supaya siswa atau tidak bosan dalam melakukan latihan” (hlm.84). Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola. Hal ini sesuai dengan pendapat Tangkudung (2016)

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

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

Menurut Prihantoko (2014) “Dalam sebuah latihan diperlukan sebuah variasi, ini bertujuan mengatasi sebuah kebosanan dalam latihan dikarenakan latihan yang monoton setiap minggunya” (hlm.8). hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *short passing*, bisa melakukan latihan *short passing* bervariasi posisi berubah. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *short passing* tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.2 Keterampilan Teknik

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

Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang

ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan.

Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut. Menurut Badriah (2011) “Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu” (hlm.69). Selanjutnya Badriah (2011) menjelaskan “Terbentuknya keterampilan tersebut sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu, terlaksananya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang, respons dan refleksi” (hlm.69).

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

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

- 3) Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.

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

2.1.3 Permainan Sepak Bola

2.1.3.1 Sejarah Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola telah diperkenalkan ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik prajurit perang, serta mengisi waktu senggang. Perubahan bentuk permainan kelompok dengan cara melakukan tendangan terhadap tengkorak kepala manusia, hingga benda dalam bentuk yang relatif bulat dari lambung binatang, yang akhirnya benda bulat yang terbuat dari usus atau kulit binatang bahan sintetis yang lebih ringan. Menurut Herwin (2014) “Peralihan perkembangan sejarah permainan sepak bola menurut, terbagi menjadi sejarah sepak bola kuno dan sejarah sepak bola modern” (hlm.3).

1) Sejarah Sepak Bola Kuno

Permainan sepak bola sejak 3000 tahun SM, menurut penyelidikan dan bukti-bukti dokumenter militer, telah ada dan di kenal di Tiongkok dengan nama Tsu Chu, yang dimainkan oleh 2 regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jaring. Permainan yang sama di Yunani Kuno, dilakukan oleh pemain usia muda yang terdidik dan dikelompokkan di bawah pemain berbakat, yang dikenal dengan episkyros. Pertandingan dilaksanakan dengan menonjolkan kekuatan 13 tenaga, kemahiran, serta semangat juang yang tinggi. Pada masa Romawi dikenal

dengan nama Harpostum, dengan tujuan yang hampir sama dengan Episkyros. Pada abad ke-11 di Inggris, bola dibuat bulat dengan menggunakan usus lembu. Di London dimainkan pada abad ke-12 dengan masing-masing regu berjumlah 500 orang dengan letak gawang berjarak 3 hingga 4 kilometer. Permainan dilakukan di jalan-jalan sehingga banyak mengakibatkan kerusakan, kecelakaan, dan kematian. Pada tahun 1389 permainan ini dilarang oleh Raja Richard II, selanjutnya dilarang oleh Raja Henry IV.

2) Sejarah Sepak Bola Modern

Pada tahun 1846, perkumpulan di sekolah-sekolah dan universitas membuat peraturan sepak bola untuk pertama kali di Universitas Cambridge, Inggris yang terdiri dari 11 pasal peraturan, yang kemudian dikenal dengan nama *Cambridge Rules of Football*. Selanjutnya pada 22 Mei 1904, *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) didirikan atas inisiatif dari Robert Guirin asal Perancis, dengan anggota 7 negara, yaitu Belgia, Denmark, Perancis, Belanda, Spanyol, Swedia dan Swiss. Permainan sepak bola mengalami peralihan dan perubahan yang signifikan setelah beberapa abad di temukannya permainan ini. Negara asal permainan sepak bola, seperti Inggris menunjukkan perkembangan yang cukup ketat bersaing dengan Negara Eropa lainnya dan Negara Benua Amerika Latin. Termasuk didalamnya pembinaan sepak bola di Asia, seperti Jepang, Korea, China, serta Timur Tengah, Arab Saudi, Iran. Asia Tenggara yakni Indonesia, dan Vietnam terus mengikuti perkembangan pembinaan sepak bola modern.

3) Sejarah Sepak Bola Indonesia

Perkembangan sejarah sepak bola di Indonesia diawali oleh penjajahan Belanda dan pada tanggal 28 September 1893, berdiri perkumpulan atau *bond* sepak bola pertama, yang dikenal dengan nama *Rood Wit* yang berarti merah putih, di Batavia. Pada masa ini diurus oleh pemerintahan Belanda melalui satu *bond* yaitu *Nedherlandche Indonesische Voetbal Bond* (NIVB) yang berpusat di Batavia. Pada tahun 1920 berdiri perkumpulan di Surakarta yang disebut *Java Voetbal Bond* oleh Dr. Warjiman dan Mr. Wangsa Negara. Selanjutnya pada tanggal 19 April 1930 diadakan konferensi *bond-bond* sepak bola pribumi yang

dipraksai oleh Mr. Subroto. Konferensi ini melahirkan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau dikenal dengan sebutan PSSI yang berhasil mengangkat ketua PSSI yang pertama adalah Ir. Soeratin. PSSI telah mengalami pasang surut kepengurusan dan pencapaian prestasi hingga sekarang ini, termasuk belum berhasil membawa sepak bola Indonesia lolos ke Piala Dunia.

2.1.3.2 Pengertian Permainan Sepak Bola

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

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

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

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

Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainannya dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 90 sampai 120 meter dan lebarnya antara 45 sampai 90 meter. Pada kedua garis batas lebar di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. (hlm.3)

Menurut Salim (2018) dijelaskan pada dasarnya sepak bola adalah “Olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utama 8 dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan dengan ketentuan yang ditetapkan” (hlm.10).

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

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

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

menjaga timnya untuk tidak kebobolan bola dari lawan.

2.1.3.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

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

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (2012) bahwa “Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar” (hlm.149). Menurut Suganda (2017) “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula” (hlm.23). Komarudin (dalam Hermanto, 2017) teknik dasar dalam sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu “Teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang” (hlm.4). Menurut Misbahudin dan Winarno (2020) teknik dasar sepakbola ada enam macam, yaitu: “1). mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*), 3) menendang bola (*shooting*), 4) menghentikan bola (*controlling*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*)” (hlm.17).

Menurut Sucipto, dkk. (2010) “Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul,

merampas, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang” (hlm.17). Teknik dasar bermain sepak bola menurut Sarumpaet (2012), adalah

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

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

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

2.1.4 Teknik Dasar *Passing* dalam Permainan Sepak Bola

Pemain yang memiliki keterampilan tinggi biasa mendominasi pada kondisi tertentu, pemain sepak bola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat, agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim, pemain harus mengasah keterampilan *passing*. *Passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola, *passing* yang baik pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan (Mielke, Danny, 2017,hlm.19). Menurut Nurcahyo, Muhammad Ari (2013).

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Seperti halnya menendang, *passing* juga bisa dilakukan dengan kaki bagian luar dan bagian dalam atau bisa dengan kepala, dada. (hlm.30).

Menurut Mielke (2017) teknik *passing* terbagi menjadi dua, yaitu

- a. *Short passing* adalah teknik membagi bola atau mengoper bola ke rekan se-tim yang jaraknya dekat dan tidak memerlukan kekuatan yang banyak.
- b. *Long passing* adalah teknik mengoper bola ke rekan satu tim dengan jarak yang sangat jauh dan memerlukan *power* dalam sebuah *passing*.

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas teknik *short passing*. Menurut Mielke (2017) *short passing* adalah “Seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain dengan jarak yang dekat tidak lebih dari 10 meter. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan” (hlm.19). *Short passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada penerima bola dari *passing* teman juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan. Permainan sepak bola, *short passing* bola merupakan kemampuan teknik perseorangan yang setiap pemain harus menguasainya. Mengumpan bola harus disertai dengan kemampuan membebaskan diri dari hadangan lawan, melindungi bola sambil melakukan gerakan lari serta gerakan maju dan tipuan, namun bola tetap dalam penguasaannya. Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim. Hal ini berarti bahwa akurasi *short passing* sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim tersebut, (Cristian Collet,2012,hlm.23).

Menurut Scheunemann (2015) “Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepak bola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya

dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya” (hlm.31). Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi *passing* bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepak bola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Joseph, A.Luxbacher,2018,hlm.11).

Sebagian pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk mengusainya dengan latihan yang baik dan benar. Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Menurut Mielke, Danny (2017) mengatakan

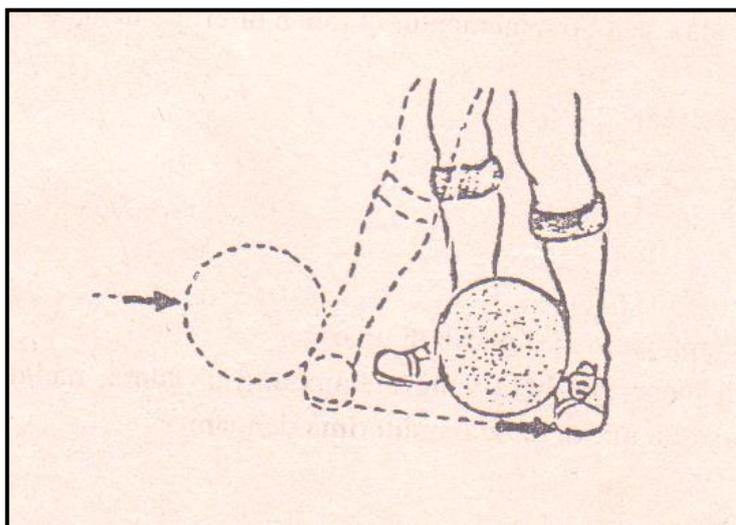
Ada beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepak bola, terdiri atas beberapa teknik seperti: 1) *passing* menggunakan kaki bagian dalam, 2) *passing* menggunakan punggung sepatu, 3) *passing* menggunakan *drop pass*, 4) *passing* dengan lari *overlap*, 5) *passing* dengan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

Dari penjelasan-penjelasan *short passing* di atas, dapat disimpulkan maksud dari *short passing* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengarahkan bola terhadap suatu sasaran dengan menggunakan kaki dengan jarak tidak lebih dari 10 meter

Sedangkan Luxbacher (2018) mengemukakan, “Terdapat tiga teknik dasar untuk mengoper bola di atas permukaan lapangan, yaitu: *inside-of-the-foot* (dengan bagian samping dalam kaki), *operan outside-of-the-foot* (dengan bagian samping luar kaki), dan *operan instep* (dengan kura-kura kaki)” (hlm.11). Namun untuk lebih jelasnya dan sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas, teknik *inside-of-the-foot* (dengan bagian samping dalam kaki) dan *operan outside-of-the-foot* (dengan bagian samping luar kaki) berikut ini.

- 1) Operan *inside-of- the-foot* merupakan teknik *passing* yang paling mendasar dan harus Anda pelajari terlebih dahulu, biasanya disebut *push pass* (operan

dorong) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya mendorong bola. Teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Pelaksanaannya cukup sederhana, yaitu: berdirilah menghadap target dengan bahu lurus saat mendekati bola. Letakkan kaki yang meenahan keseimbangan tubuh (yang tidak digunakan untuk menendang) di samping bola dan arahkan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari kaki ke atas menjauh dari garis tengah tubuh Anda. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki Anda. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 2.2 di bawah ini.

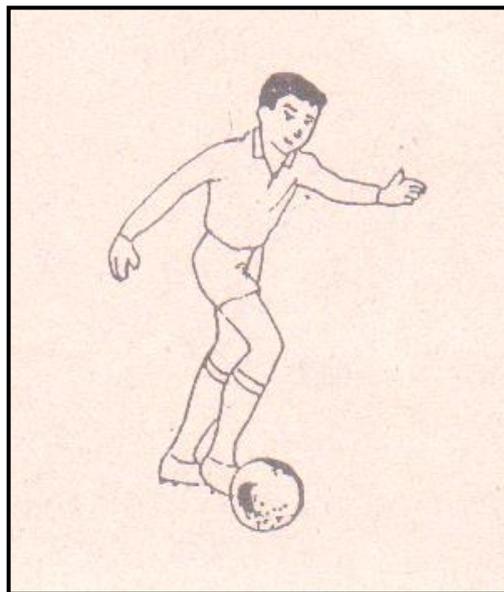


Gambar 2.2 Rangkaian Gerak Operan *Inside-of-the-foot*
Sumber : Luxbacher (2018,hlm.12)

- 2) Operan *outside-of-the-foot*, merupakan teknik operan yang baik dilakukan untuk mengoperkan bola secara diagonal ke arah kanan atau kiri. Teknik melibatkan elemen dari gerak tipu dan kurang diperkirakan oleh lawan. Teknik ini digunakan untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah. Cara pelaksanaannya: letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola. Julurkan kaki yang akan menendang ke bawah dan putar sedikit ke arah dalam. Gunakan gerakan menendang terbalik saat Anda menendang setengah bagian bawah bola dengan bagian samping luar dari instep Anda. Jaga kaki agar tetap lurus. Untuk menggerakkan bola

sejauh 5 hingga 10 yard, gunakan gerakan menendang yang pendek dan seperti menyentak pada kaki Anda. Untuk operan yang lebih panjang gunakan gerakan akhir yang penuh untuk mendapatkan jarak yang lebih jauh dan cepat.

Untuk lebih jelasnya lihat Gambar 2.3 di bawah ini.



Gambar 2.3 Operan *outside-of-the-foot*
Sumber : Luxbacher (2018,hlm.14)

2.1.5 Hakikat Variasi Latihan *Short Passing*

Pada dasarnya yang perlu dilakukan pada setiap latihan adalah mengenal prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang membosankan sering kali membuat para peserta latihan jenuh dan kurang bersemangat dalam mengikuti proses latihan. Dalam hal ini prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Salah satu latihan yang diterapkan adalah variasi latihan *short passing*.

Variasi latihan *short passing* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kontrol. Latihan ini sangat dibutuhkan pada cabang

olahraga permainan sepak bola. Latihan *short passing* juga merupakan latihan yang dilakukan secara bergantian untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik, menyenangkan dan menarik. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan keterampilan *short passing* dalam permainan sepak bola serta latihan ini dapat menunjang kemampuan atlet pada saat bertanding maupun pada saat latihan.

Menurut Budiwanto (2022) “Variasi latihan membutuhkan waktu yang lama untuk mendapat adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan latihan yang monoton” (hlm.22). Budiwanto (2022) juga menjelaskan “Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan melakukan variasi pada latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin” (hlm.21). Variasi latihan yang dapat menunjang dalam proses latihan sepak bola sangat diperlukan untuk meningkatkan teknik *short passing* tersebut. Selain itu pemberian variasi latihan dapat mengurangi tingkat kejenuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih dan dapat meningkatkan semangat atlet dalam berlatih dikarenakan dengan adanya variasi-variasi latihan yang baru. Budiwanto (2022) menyatakan bahwa,

Upaya untuk mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton diharapkan pada pelatih untuk lebih kreatif dengan memiliki banyak kreasi pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan bergantiganti secara *periodic*” (hlm.22). Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan melakukan adopsi pola gerakan teknik yang sama atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan untuk olahraga. (hlm.22)

2.1.6 Variasi Latihan *Short Passing*

Short passing membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. Untuk dapat meningkatkan akurasi *short passing* ada beberapa bentuk latihan *passing* menurut Cook, (dalam Jelsal, Slamet dan Agust 2017) yaitu “Mengoper bola dalam jarak pendek, menggerakkan bola secara terkontrol, berlari sambil tetap menguasai bola dan melakukan *wall-pass*, mengoper bola dan mengubah permainan dengan cara mengoper bola dari satu sisi lapangan ke sisi lain” (hlm.4).

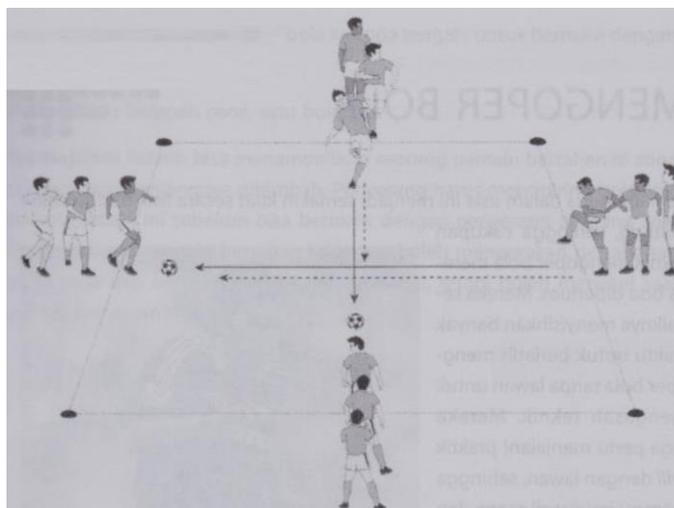
2.1.6.1 Latihan Mengoper Bola dalam Jarak Pendek dan Menggerakkan Bola secara Terkontrol

Menurut Cook, (dalam Jelsal, dkk 2017) latihan mengoper bola dalam jarak pendek dan menggerakkan bola secara terkontrol adalah

Latihan *passing* dengan cara pemain berdiri dalam empat baris berjarak 8 sampai 12 *yard* dan membentuk palang. Pemain pertama dari dua baris yang berdekatan membawa satu bola dan menghadap ke baris di depannya secara langsung. Mereka harus mengoper bola ke pemain pertama di baris seberang, lalu mengejarnya, sambil berusaha untuk tidak menyentuh atau bertabrakan dengan pemain lain, dan akhirnya bergabung di belakang barisan seberang. Setiap pemain bergiliran untuk mengontrol dan mengoper bola supaya latihan *drill* tidak berhenti.

Dalam latihan ini operan bola harus langsung berhasil dalam kesempatan pertama (*first-time pass*) jika memungkinkan, atau pemain bisa melakukan operan dengan cara berbeda-beda (misalnya dengan punggung kaki, men-*chip* bola menendang bola sedemikian hingga bola melambung tinggi melewati atas kepala pemain lawan untuk mencapai target, atau bagian luar kaki).

Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di-*passing* kepada rekan yang selalu lurus berada di hadapannya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.4 Visualisasi Latihan Mengoper Bola dalam Jarak Pendek dan Menggerakkan Bola secara Terkontrol
Sumber : Cook (dalam Jelsal, dkk 2017)

Keterangan :

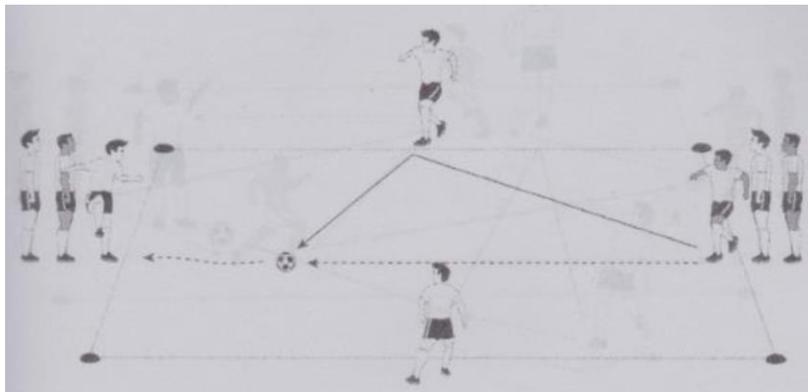
- 1) Pemain berdiri dalam empat baris berjarak 8 sampai 12 *yard* dan membentuk palang.
- 2) Pemain pertama dari dua baris yang berdekatan membawa satu bola dan menghadap ke baris di depannya secara langsung.
- 3) Pemain harus mengoper bola ke pemain pertama di baris seberang, lalu mengejarnya, sambil berusaha untuk tidak menyentuh atau bertabrakan dengan pemain lain, dan akhirnya bergabung di belakang barisan seberang.
- 4) Setiap pemain bergiliran untuk mengontrol dan mengoper bola supaya latihan tidak berhenti.
- 5) Peralatan yang digunakan dalam latihan ini adalah empat *cone* dan dua bola.

2.1.6.2 Berlari Sambil Tetap Menguasai Bola dan Melakukan *Wall-Pass*

Berlari sambil tetap menguasai bola dan melakukan *wall-pass* menurut Cook, (dalam Jelsal, dkk 2017) adalah

Latihan dengan posisi pemain berdiri membentuk dua baris yang saling berhadapan di ujung lapangan berukuran 30 x 15 *yard* (27,5 x 13,7 m). Dua pemain lain berdiri di antara kedua baris dan saling berhadapan di garis tepi lapangan. Pemain pertama dari setiap baris mengoper bola ke pemain tambahan di sebelah kanannya (*wall-pass*). Pemain tambahan tadi mengoper bola (yang harus langsung berhasil di kesempatan pertama) kembali ke pengoper, yang berlari untuk menerima bola. Lalu, pengoper menggiring bola ke pemain baris seberang yang datang mendekatinya. Pemain tersebut melakukan hal yang sama terhadap pemain tambahan yang ada di sebelah kanannya.

Selama latihan berlangsung, pelatih bisa menambah bola, sehingga teknik *wall-pass* bisa dimainkan dengan kedua pemain tambahan sekaligus. Usahakan untuk mendapatkan ritme, sehingga latihan berjalan lancar tanpa harus berhenti dan mulai lagi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.5 Visualisasi Berlari Sambil Tetap Menguasai Bola dan Melakukan *Wall-Pass*

Sumber : Cook (dalam Jelsal, dkk 2017)

Keterangan :

- 1) Posisi pemain berdiri membentuk dua baris yang saling berhadapan di ujung lapangan berukuran 30 x 15 yard (27,5 x 13,7 m).
- 2) Dua pemain lain berdiri di antara kedua baris dan saling berhadapan di garis tepi lapangan.
- 3) Pemain pertama dari setiap baris mengoper bola ke pemain tambahan di sebelah kanannya (*wall-pass*). Pemain tambahan tadi mengoper bola (yang harus langsung berhasil di kesempatan pertama) kembali ke pengoper, yang berlari untuk menerima bola.
- 4) Lalu, pengoper menggiring bola ke pemain baris seberang yang datang mendekatinya. Pemain tersebut melakukan hal yang sama terhadap pemain tambahan yang ada di sebelah kanannya.
- 5) Peralatan yang digunakan adalah empat *cone* dan dua bola.

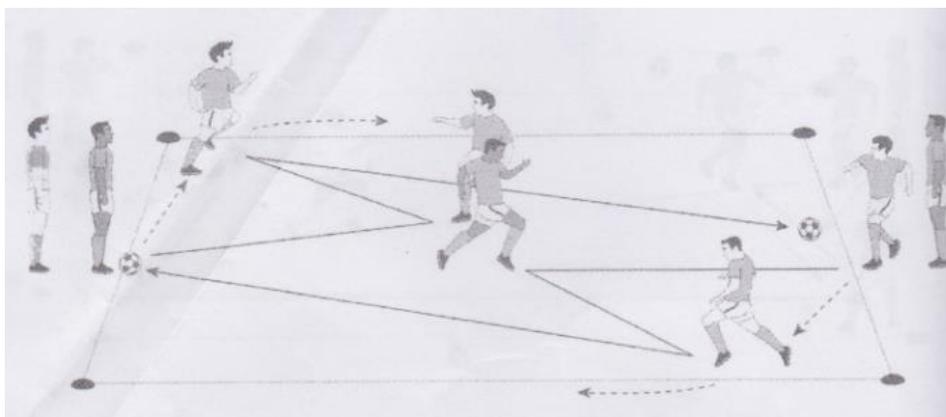
Latihan *passing* ini tidak selalu di arahkan menuju ke gawang. *Passing* yang diberikan kepada teman satu tim dibelakang. Latihan *passing* ini sangat menguntungkan, karena dapat menciptakan ruang dan juga mengelabui penjagaan lawan. *Wall pass* digunakan pada situasi pertandingan ketika pemain yang menyerang menghadapi beberapa lawan.

2.1.6.3 Latihan *Passing* dan Mengubah Permainan dengan Cara Mengoper Bola dari Satu Sisi Lapangan ke Sisi Lain

Menurut Cook, (dalam Jelsal, dkk 2017) latihan *passing* dan mengubah permainan dengan cara mengoper bola dari satu sisi lapangan ke sisi lain dalam penelitian ini adalah

Latihan dengan posisi pemain berdiri berpasangan di setiap ujung lapangan berukuran 27,5 m x 14 m. Dua pemain berdiri di antara kedua baris. Pemain pertama pertama dari setiap baris membawa satu bola, dan harus mengopernya ke salah satu pemain di tengah lapangan, lalu berlari melebar untuk menerima operan balik. Setelah itu, ia melakukan *through pass* (umpan terobosan) dengan pemain berikutnya dibaris seberang, lalu kembali ke baris asalnya. Pelatih harus memastikan bahwa dua pemain di tengah lapangan selalu mengoper bola ke sisi yang sama (yaitu ke sebelah kiri atau kanan mereka) dan bahwa latihan berjalan dengan ritme operan.

Dalam latihan ini bola hanya boleh menyentuh kaki pemain sebanyak satu atau dua kali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.6 Visualisasi Latihan *Passing* dan Mengubah Permainan dengan Cara Mengoper Bola dari Satu Sisi Lapangan ke Sisi Lain
Sumber : Cook (dalam Jelsal, dkk 2017)

Keterangan :

- 1) Latihan dengan posisi pemain berdiri berpasangan di setiap ujung lapangan berukuran 27,5 m x 14 m.
- 2) Dua pemain berdiri di antara kedua baris.

- 3) Pemain pertama dari setiap baris membawa satu bola, dan harus mengopernya ke salah satu pemain di tengah lapangan, lalu berlari melebar untuk menerima operan balik. Setelah itu, ia melakukan *through pass* (umpan terobosan) dengan pemain berikutnya dibaris seberang, lalu kembali ke baris asalnya.
- 4) Pelatih harus memastikan bahwa dua pemain di tengah lapangan selalu mengoper bola ke sisi yang sama (yaitu ke sebelah kiri atau kanan mereka) dan bahwa latihan berjalan dengan ritme operan.
- 5) Peralatan yang digunakan adalah empat *cone* dan dua bola.

Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Model latihan ini akan semakin membuat siswa selalu termotivasi dalam melakukan *passing*, sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal, karena latihan permainan ini melakukan *passing* tidak ditentukan arahnya, melainkan keinginan pemain saat mengarahkan bola ke rekannya di dalam lingkaran kelompok, sehingga latihan ini memiliki kelebihan koordinasi antara mata dan kaki yang baik dan memiliki akurasi *passing* yang baik dengan arah *passing* yang berubah-ubah.

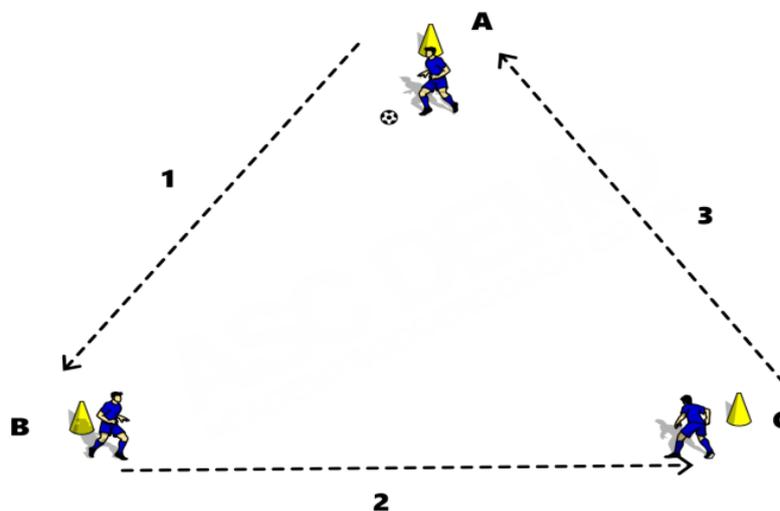
2.1.6.4 Latihan *Short Passing* Aktif Segitiga

Menurut Irawan (dalam Situmorang, 2021) latihan *passing* aktif segitiga adalah “Latihan *passing* yang mempunyai bentuk segitiga dengan jarak lintasan antar sudut yang sama berbentuk segitiga dengan tiga sudut dimana sesuai dengan prinsip permainan futsal yang selalu bergerak membentuk segitiga segitiga kecil dalam meminta bola” (hlm.4).

Model latihan *short passing* aktif segitiga ini diharapkan 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 filling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya. *Ball filling* merupakan “rasa” terhadap bola sehingga memudahkan pemain dalam mengatur pemain dalam menguasai bola

Latihan ini juga diharapkan dapat meningkatkan ketepatan *passing* antar pemain. Kendala yang di hadapi dalam model latihan ini yaitu, pemain harus belajar

lebih keras dalam mengatur kecepatan *passing*, pemain akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah itu pemain harus melakukan pergerakan atau rotasi.



Gambar 2.7 Visualisasi Latihan *Passing* Aktif Segitiga
Sumber : Irawan (dalam Situmorang, 2021)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Ilham Miftah Fauzi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya angkatan tahun 2015. Dalam penelitiannya, Ilham Miftah Fauzi meneliti pengaruh variasi latihan *stop passing* terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Garuda Jaya Desa Sumberjaya Kecamatan Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi latihan *short passing* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Ilham Miftah Fauzi seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh variasi latihan *short passing* terhadap keterampilan *short passing* dalam permainan sepak bola. Sampel dalam penelitian Ilham Miftah

Fauzi adalah Anggota SSB Garuda Jaya Desa Sumberjaya Kecamatan Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Ilham Miftah Fauzi tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Variasi latihan *short passing* merupakan latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa/peserta latihan tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang kita buat karena bervariasinya latihan kita tersebut. Metode latihan variasi sangat baik diterapkan pada olahraga khususnya untuk meningkatkan akurasi *short passing*.

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. *Short passing* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Metode latihan variasi yang terprogram dengan baik dan tepat sangat berpengaruh terhadap akurasi *short passing* yang baik juga.

Variasi latihan *short passing* dapat memberikan perubahan dan memotivasi siswa untuk melakukan perubahan, dengan demikian latihan dengan variasi latihan memudahkan siswa dalam proses latihan sehingga akurasi *short passing* dapat meningkat. Variasi latihan *short passing* banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu diantaranya adalah faktor ketepatan, karena apabila jarak yang diberikan terlalu sempit akan menyebabkan kesulitan dalam melakukan *short passing* dengan tepat. Melalui program latihan yang dilakukan secara rutin dan sistematis, sehingga akan terjadi proses pembentukan refleks bersyarat dan makin bertambah tingkat kemampuan mengkoordinasikan gerak

2.4 Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang

diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96).

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Sejalan dengan kutipan di atas penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut, “Variasi latihan *short passing* berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *short passing* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023”.