

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2. 1. Kajian Pustaka**

##### **2.1.1. Pengertian Latihan**

Latihan menurut Harsono (2018, hlm. 50) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihannya atau pekerjaannya”.

Disamping itu menurut Badriah, (2011, hlm. 70) mengemukakan “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”.

Berdasarkan pendapat diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan yang bertujuan meningkatkan kemampuan atau keterampilan yang pada pelaksanaannya dilakukan secara sistematis. Sedangkan yang dimaksud penambahan beban adalah secara berkala atau bertahap apabila beban tersebut bertambah. Namun demikian, penambahan beban tergantung pada kemampuan atlet SSB Tasikraya U13 dan kompleks teknik yang diberikan.

##### **2.1.2 Tujuan Latihan**

Menurut Badriah, (2011, hlm. 3) bahwa, “Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan efisiensi fungsi sistem tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan.”. Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadi interaksi antara atlet dan pelatih selaras, serasi, seimbang. Badriah, (2011, hlm. 3) menjelaskan sebagai berikut:

Latihan fisik yang dikemas dalam satu program latihan`fisik akan menghasilkan berbagai perubahan pada sistem tubuh, mulai dari sistem syaraf, 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.

Bertolak dari kutipan diatas ketika latihan fisik dilaksanakan sesuai dengan program yang telah disusun oleh pelatih dengan sedemikian rupa menjadi barang tentu tujuan dari latihan tersebut akan tercapai.

### 2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Dalam kajian ilmu kepelatihan, ada beberapa macam prinsip latihan fisik yang menjadi panduan dan dasar penerapan, agar atlet yang dibina menjadi sesuatu yang sesuai dengan tujuan pemberian program latihan fisik tersebut. Badriah, (2013, hlm. 4) menjelaskan ada 5 prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya yaitu. “(a). Prinsip latihan beban bertambah, (b). Prinsip individualis. (c). Prinsip pemulihan. (d). Prinsip pulih asal. (e). Prinsip spesifik.

Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Adapun prinsip-prinsip yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

#### a. Prinsip Beban Lebih (*Over Load Principle*)

Mengenai prinsip beban lebih (*over load principle*) Menurut Harsono, (2017, hlm. 51) menjelaskan. “Latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, maupun mental.

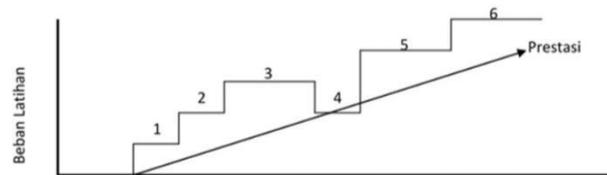
Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan”.

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kala latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan (*adapt*) diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan.

Menurut Bompa dalam Harsono, (2017, hlm. 54) “Dalam mendesain latihan *overload*, pelatih disarankan untuk menerapkan sistem tangga (*the step type approach*) atau sering pula diistilahkan dengan *wave-like system* (sistem ombak)”.

Adapun penerapan prinsip *overload* dalam *Rondo game* yaitu penulis akan meningkatkan durasi latihan dan menambah jumlah bola yang tentu nya akan bertambahnya banyak sentuhan terhadap bola. Serta akan diadakan tes setiap lima

pertemuan untuk mengetahui perkembangan atlet tersebut. Jika ada perkembangan maka akan ditambah lagi.



Gambar .1 Sistem tangga

Sumber : (Bompa dalam Harsono, 2017, hlm. 54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*motorcycle*), 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 di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan fisiologis 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 bekerja, jumlah, repetisi, serta kadar intensitas pada repetisi.

#### **b. Prinsip Individualisasi**

Prinsip Individualisasi merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet SSB, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Dalam prinsip ini, konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik setiap individu seperti, umur 13, jenis kelamin Laki-laki, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, dan ciri-ciri psikologisnya.

#### **c. Prinsip Pulih Asal**

Kalau kita berlatih, pasti akan ada perkembangan dalam organ-organ tubuh kita, karena latihan memang akan merangsang fungsi organ tersebut. Namun sebaliknya, prinsip kembali asal ini juga mengatakan bahwa, kalau kita

berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula dan kondisinya tidak akan meningkat (atau terjadi *detraining*). Costill (dalam Harsono, 2015) menyebut prinsip ini “*the law of use and disuse*”. Jadi, “*use it or lose it*” (hlm. 79).

#### **d. Prinsip Spesifik**

Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Jadi seorang atlet harus melakukan latihan sesuai bidang yang di tekuni, tidak melakukan latihan pada teknik-teknik diluar olahraga yang ditekuninya.

#### **e. Prinsip Pemulihan**

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu di dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan yaitu prinsip beban lebih, prinsip kembali asal, prinsip spesifik, prinsip pemulihan.

### **2.1.4. Hakikat Sepakbola**

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di seluruh benua. Hampir setiap orang di seluruh belahan negara mengenal olahraga ini dan tak sedikit dari mereka yang menggemari olahraga sepakbola, menurut yang dikemukakan Tarigan, (2001, hlm. 1) yang dikutip dari Yusuf Julanto mengemukakan bahwa “Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan nasional bagi setiap negara di Eropa, Amerika sealatan, Asia, Afrika dan bahkan pada saat ini permainan itu digemari di Amerika Serikat”. Sepakbola dalam aturannya yaitu dimainkan oleh dua regu, setiap regu beranggotakan sebelas orang oleh karena itu dalam suatu tim

sepakbola sering ada istilah kesebelasan. Dalam permainan sepakbola pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan untuk menepis bola dalam serangan lawan.

Sepakbola selain menjadi olahraga yang banyak digemari di semua kalangan, terlepas dari itu tanpa disadari bahwa banyak nilai-nilai moral yang terkandung dalam bentuk permainannya seperti yang dikemukakan oleh Ahmad Atiq, (2012, hlm. 1) “Olahraga sepakbola adalah olahraga yang banyak disukai, digemari oleh siapapun baik tua, muda, laki-laki bahkan perempuan. Permainan sepakbola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, *fair play*, bertanggung jawab dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan”.

Sedangkan menurut Sudjarwo Iwan, (2017, hlm. 4) “Sepakbola merupakan permainan yang paling populer di seluruh dunia, permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan anggota badan kecuali tangan. Mereka yang memasukkan bola lebih banyak keluar sebagai pemenang”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan kelompok atau regu yang setiap kelompoknya terdiri dari sebelas orang yang dimainkan dilapangan yang berbentuk persegi dengan ukuran panjang 90 sampai 120 meter dan memiliki lebar 45 sampai 90 meter, selain itu ada dua gawang yang saling berhadapan masing masing di ujung lebar lapangan tersebut.

Di dalam sepakbola banyak teknik keterampilan yang perlu dikuasai sebagaimana dikemukakan oleh Badriah dalam Dewi Laelatul (2011, hlm. 69) “Keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. 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”.

### 2.1.5 Lapangan Permainan Sepakbola

Dalam permainan sepak bola sangat lah memerlukan lahan yang luas serta rata, untuk dijadikan lapangan sepakbola. Lapangan sepakbola pada dasarnya hanya sebuah lahan kosong yang berbentuk persegi. Adapun kriteria lapangan menurut Yuliansyah, R, (2020, hlm. 15) mengatakan Ukuran dan kriteria lapangan sepak bola adalah sebagai berikut:

- a) Lapangan permainan sepakbola beralaskan rumput, boleh rumput alami atau rumput sintetis. Jika memakai rumput sintetis, warnanya harus hijau.
- b) Ukuran panjang lapangan sepakbola berdasarkan peraturan FIFA adalah antara 90-120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45-90 meter.
- c) Lapangan sepak bola dibelah oleh garis tengah hingga menjadi dua bagian dengan ukuran yang sama.
- d) Lingkaran tengah lapangan (*kick off area*). Lingkaran tengah lapangan sepakbola memiliki jari-jari 9,15 meter. Lingkaran tersebut berada tepat di tengah lapangan dan terdapat titik yang digunakan untuk memulai pertandingan atau kick off.
- e) Kotak penalti (area penalti) terdiri atas kotak penalti besar dan kecil. Kotak pinalti besar berukuran panjang 40,3 meter dan lebar 16,5 meter. Di area ini terdapat titik penalti yang berukuran 11 meter dari garis gawang. Kotak penalti besar adalah area penjaga gawang bebas menyentuh bola dengan tangan. Apabila pemain lawan dilanggar dalam area tersebut, maka tim lawan akan mendapat hadiah tendangan pinalti. Sedangkan, kotak pinalti kecil berukuran panjang 18,3 meter dan lebar 5,5 meter. Daerah ini merupakan area kekuasaan penjaga gawang, sehingga jika ada benturan dengan penjaga gawang maka pemain lawan akan dianggap melakukan pelanggaran.
- f) Empat sudut lapangan, berupa busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter.
- g) Busur penalti, memiliki jari-jari 9,15 meter (pusat busur penalti pada titik penalti)
- h) Gawang, panjang gawang 7,32 meter dan tingginya 2,44 meter.
- i) Tiang bendera, tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter, tidak berujung runcing yang bisa membahayakan pemain sepak bola saat bertanding.

Permainan sepakbola dilakukan di sebuah lapang berumput yang terbuat dari sintetis atau pun tidak tetapi dengan warna rumput yang hijau. Pada bagian sisi lapangan terdapat garis pembatas antara bagian dalam dan luar lapangan, dengan panjang lapangan yang sesuai FIFA adalah 90-120 dengan lebar 65-75.

Berhubungan dengan pendapat tersebut bahwa dalam sepakbola menurut (Sudjarwo iwan, 2017) ada beberapa teknik yang perlu dikuasai dalam permainan sepakbola yang secara garis besar keterampilan teknik sepakbola yang perlu dikuasai terdiri dari:

a. Teknik tanpa bola

Yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari :

- 1) Lari cepat dan mengubah arah
- 2) Melompat dan meloncat
- 3) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan
- 4) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang

b. Teknik dengan bola

Yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola terdiri dari :

- 1) Mengenal bola
- 2) Menendang bola
- 3) Menerima bola
- 4) Menggiring bola (*Dribbling*)
- 5) Menyundul bola (*Heading*)
- 6) Melempar bola (*Throw in*)
- 7) Teknik gerak tipu dengan bola
- 8) Merampas atau merebut bola (*Trackling*)
- 9) Teknik-teknik khusus penjaga gawang

Dari pendapat yang sudah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa ada beberapa teknik dalam permainan sepakbola yang terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

### 2.1.6 Teknik Dasar Sepakbola

Untuk menjadi pemain sepakbola yang profesioanal, seseorang harus menguasai keterampilan dan teknik bermain bola yang baik teknik-teknik dasar sepak bola, menurut Mike (Aprianova & Hariadi, 2017, hlm. 64) menjabarkan teknik dasar dalam sepak bola meliputi:

- 1) Teknik menendang (*shooting*) adalah penguasaan keterampilan dasar menendang bola.
- 2) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari suatu pemain ke pemain lain,
- 3) Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.
- 4) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.
- 5) Teknik menyundul bola (*heading*), para pemain bisa melakukan heading ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*),

atau tetap diam dengan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.

- 6) Teknik merebut bola (*tackling*) merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- 7) Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah lemparan dari bola yang keluar dari garis pinggir, sebuah lemparan ke dalam yang kuat dapat mendorong bola ke tengah lapangan bahkan sampai ke depan gawang.
- 8) Teknik menjaga gawang (*goalkeeping*) merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola.

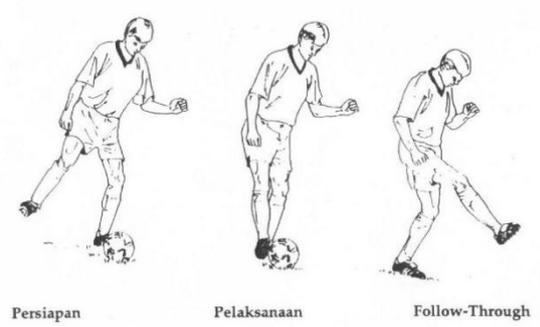
### 2.1.7 Keterampilan *Passing* Sepakbola

Salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola yang harus dikuasai setiap pemain yaitu teknik dasar mengoper bola, Mengoper bola atau *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. kamu bisa menggerakkan bola lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan peluang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi. Menurut Festeviawan Darma.R, (2021, hlm. 16) “menjelaskan *Passing* merupakan salah satu teknik dasar sepak-bola yang digunakan untuk memberikan umpan dengan menggunakan kaki bagian dalam maupun luar, *passing* memiliki dua versi yaitu umpan pendek (*short pass*) dan umpan jarak jauh (*long pass*)”.

Menurut Luxbacher (Darma.R, 2021, hlm. 18) Mengoper bola atau *passing* terdiri dari beberapa teknik, yaitu sebagai berikut:

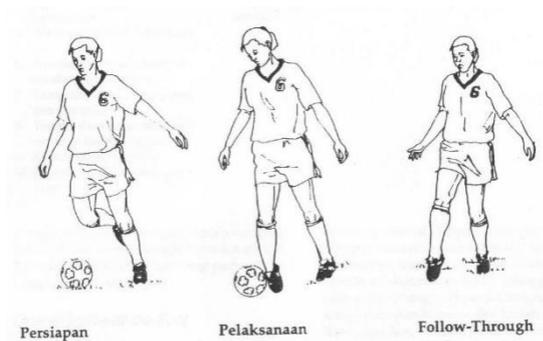
- 1) Operan *inside-of-the-foot*
  - a) Persiapan
    - (1) Berdiri menghadap target
    - (2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
    - (3) Arahkan kaki ke target
    - (4) Bahu dan pinggul lurus dengan target
    - (5) Tekukkan sedikit lutut kaki
    - (6) Ayunkan kaki dalam posisi menyamping
    - (7) Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
    - (8) Kepala tidak bergerak
    - (9) Fokuskan perhatian pada bola
  - b) Pelaksanaan
    - (1) Tubuh berada diatas bola
    - (2) Ayunkan kaki yang akan menendang kedepan
    - (3) Jaga kaki agar tetap lurus

- (4) tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki  
 c) *Follow-through*  
 (1) Pindahkan berat badan kedepan  
 (2) Lanjutkan gerakan searah dengan bola  
 (3) Gerakan akhir berlangsung.



Gambar. 2 Operan *inside-of-the-foot*  
 Sumber : [https://2.bp.blogspot.com/-ndfeqpkk0u8/urooi\\_5zq\\_I/aaaaaaaafm/thcqx9tew7w/s1600/121-e1329291597107.jpg](https://2.bp.blogspot.com/-ndfeqpkk0u8/urooi_5zq_I/aaaaaaaafm/thcqx9tew7w/s1600/121-e1329291597107.jpg)

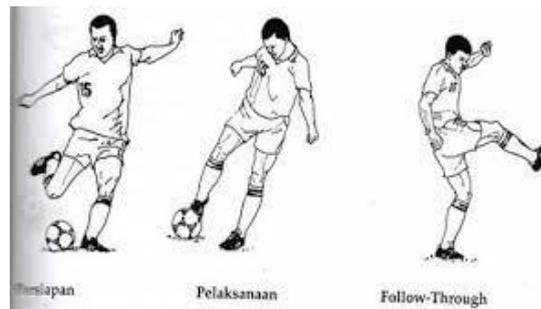
- 2) Operan *outside-of-the-foot*  
 a) Persiapan  
 (1) Letakan kakai yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola.  
 (2) Arahkan kaki kedepan  
 (3) Tekukan lutut kaki  
 (4) Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang di belakang kaki yang menahan keseimbangan.  
 (5) Luruskan kaki ke arah bawah dan putar kearah dalam  
 (6) Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan  
 (7) Kepala tidak bergerak  
 (8) Fokuskan perhatian pada bola  
 b) Pelaksanaan  
 (1) Tundukan kepala dan tubuh diatas bola  
 (2) Sentakan kaki yang akan menendang kedepan  
 (3) Kaki tetap lurus  
 (4) Tendangan bola dengan bagian samping luar instep  
 (5) Tending pada pertengahan bola kebawah  
 c) *Follow-through*  
 (1) Pindahkan berat badan kedepan  
 (2) Gunakan gerakan menendang terbalik  
 (3) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki menendang



Gambar. 3 Opran *outside-of-the-foot*

Sumber : <https://4.bp.blogspot.com/-pvyqyjuqcsq/urooftu84oi/aaaaaaaafu/shazydydwho/s1600/122-e1329291717867.jpg>

- 3) Operan instep
  - a) persiapan
    - (1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
    - (2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
    - (3) Arahkan kaki ketarget
    - (4) Tekukan lutut kaki
    - (5) Bahu dan pinggul lurus dengan target
    - (6) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang
    - (7) Bagian kura-kura kaki diluruskan dan di kuatkan
    - (8) Lutut kaki berada di atas bola
    - (9) Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan
    - (10) Kepala tidak bergerak fokuskan perhatian pada bola
  - b) Pelaksanaan
    - (1) Pindahkan berat badan kedepan
    - (2) Kaki yang akan menendang disentakan dengan kuat
    - (3) Kaki tetap lurus
    - (4) Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki
  - c) *Follow-through*
    - (1) Lanjutkan gerakan searah dengan bola
    - (2) Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan
    - (3) Gerakan akhir kaki sejajar dengan dada.



Gambar. 4 Opean instep

Sumber : [http://2.bp.blogspot.com/-](http://2.bp.blogspot.com/-gmbqsc1bqg/uroovjz9qbi/aaaaaaafrc/8ftdnzyn6oq/s1600/123-e1329291814434.jpg)

[gmbqsc1bqg/uroovjz9qbi/aaaaaaafrc/8ftdnzyn6oq/s1600/123-](http://2.bp.blogspot.com/-gmbqsc1bqg/uroovjz9qbi/aaaaaaafrc/8ftdnzyn6oq/s1600/123-e1329291814434.jpg)

[e1329291814434.jpg](http://2.bp.blogspot.com/-gmbqsc1bqg/uroovjz9qbi/aaaaaaafrc/8ftdnzyn6oq/s1600/123-e1329291814434.jpg)

### 2.1.8 Bentuk Latihan *Rondo Game*

Pengertian *training* atau latihan menurut Harsono (2001, hlm. 3) adalah “suatu proses yang sistematis dari latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban lathannya” Menurut Harsono (2018, hlm. 76) “Untuk mencegah kemungkinan timbulnya rasa bosan dalam berlatih, seorang pelatih dituntut untuk kreatif dan pandai-pandai dalam mencari dan menerapkan bentuk-bentuk formasi dalam latihan”. Sehingga atlet akan lebih antusias dan meningkatkan motivasi dan kualitasnya dalam melakukan proses latihan. Proses yang dilakukan pada latihan adalah bentuk formasi latihan *rondo game*.

Mengacu pada bentuk latihan *rondo game* maka penulis menggunakan bentuk formasi latihan lingkaran dengan diisi beberapa pemain dan menempatkan dua atau satu pemain di tengah. Bentuk latihannya para pemain yang berdiri di kelilingi lingkaran harus berusaha untuk terus menguasai bola dengan cara mengumpangkan bola satu sama lain. Pemain yang berada di tengah lingkaran harus berusaha untuk memotong bola. Konsep dasar dari *rondo game* bawa 5 orang berdiri dalam lingkaran dan 1 orang berdiri di tengah dan mencoba untuk merampas bola, memblokir atau memaksa melakukan kesalahan dengan bola keluar dari lingkaran. Menurut Xavi Hernandez dalam wawancara sebuah stasiun televisi mengungkapkan bahwa tiki taka dikembangkan melalui pelatihan yang disebut “*El Rondo*”.



Gambar 5. El Rondo

Sumber: <http://bt96777.com/berita-bola/sejarah-strategi-tiki-taka-ala-spanyol-dan-cara-mengalahkannya>)

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Yusuf Juliyanto, meneliti tentang “Pengaruh Bentuk-Bentuk Formasi Latihan *Wallpass* Terhadap Keterampilan *Passing* SepakBola (Eksperimen Pada Atlet SSB Tasikraya U14-U15 Kota Tasikmalaya Tahun 2020/2021). Metode Penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian eksperimen dan tujuan dari Penelitian ini yaitu untuk mengetahui “Pengaruh Bentuk-Bentuk Formasi Latihan *Wallpass* Terhadap Keterampilan *Passing* SepakBola (Eksperimen Pada Atlet SSB Tasikraya U14-U15 Kota Tasikmalaya Tahun 2020/2021). Hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hiotesis, peneliti menyimpulkan bahwa Bentuk-Bentuk formasi latihan *wallpass* berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* pemain SSB Tasikraya U14-U15 Tahun.

Persamaan Penelitian yang dilakukan penulis dengan Yusuf Julianto adalah sama-sama menggunakan metode eksperimen dalam jenis penelitiannya, dan sampel yang digunakan penulis dengan Yusuf Juliyanto sama yaitu di SSB Tasikraya.

Sedangkan Perbedaannya Penulis membahas tentang latihan *Rondo game* terhadap keterampilan *Passing* sedangkan Yusuf Julianto Membahas tentang Bentuk-Bentuk Formasi Latihan *Wallpass* Terhadap Keterampilan *Passing* Sepak bola.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan oleh peneliti adalah kurangnya keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola sehingga pemain sering melakukan kesalahan pada saat melaksanakan *passing*. Maka dari itu peneliti memberikan sebuah solusi untuk meningkatkan keterampilan *passing* dalam sepakbola dengan menggunakan bentuk latihan rondo game. Latihan dengan menggunakan *rondo game* dapat meningkatkan kualitas keterampilan *passing* dalam sepakbola. Sejalan dengan Hasyim & Syafii, (2022, hlm. 6) bahwa “*Rondo game* adalah salah satu teknik atau latihan untuk meningkatkan teknik dasar *passing*”. Latihan ini dapat dilakukan dengan berdasarkan prinsip latihan, jika dilakukan berulang-ulang dan berkelanjutan maka akan meningkatkan keterampilan untuk mencapai prinsip tersebut, dibutuhkan pola latihan yang berkualitas yaitu memberikan latihan tantangan dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Sejalan dengan Harsono (2015, hlm. 76) “semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan”

Dari pemaparan di atas dapat dijadikan kerangka berfikir yang merupakan titik tolak bagi penulis dan segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan dan di perlukan sebagai pegangan pokok secara umum. (dalam buku Sugiyono, 2016, hlm. 60) mengemukakan bahwa, kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori, berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”.

Berdasarkan pengertian di atas, kerangka berpikir bagi penulis sebagai berikut :

- 1) Setiap latihan yang dilakukan secara sistematis, dimulai dari yang termudah menuju yang sesungguhnya, akan memberikan pencapaian tujuan dari latihan tersebut secara optimal.
- 2) Latihan menggunakan *rondo game* berpengaruh untuk meningkatkan kualitas keterampilan *passing* dalam olahraga sepakbola.
- 3) *Passing* merupakan komponen penting dalam olahraga sepakbola.

- 4) Untuk meningkatkan hasil keterampilan passing yang baik dan benar maka di perlukan latihan dengan menggunakan media yang tepat yaitu latihan dengan alat bentuk *rondo game*.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis menurut Sugioyono, (2016, hlm. 64) “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian”. Dengan kata lain hipotesis adalah suatu jawaban yang dugaan yang dianggap besar kemungkinan untuk menjadi jawaban yang benar.

Bertitik tolak pada anggapan dasar di atas maka dari itu penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini bahwa Latihan *Rondo game* secara signifikan berpengaruh terhadap Keterampilan *Passing* U13 di SSB Tasikraya Kota Tasikmalaya.