

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Seseorang melakukan latihan dikarenakan latihan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan dari latihan itu sendiri adalah mencapai prestasi yang paling tinggi. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal, akan tetapi teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Menurut (Mylsidayu and Kurniawan 2015) latihan ini berlangsung selama 4-5 minggu dengan aktivitas fisik 3 x seminggu, hal ini dilakukan agar kondisi atlet setidaknya berada dalam kondisi fisik 50% agar atlet tidak dalam kondisi nol sehingga bisa meningkatnya prestasinya di tahun selanjutnya. (hlm. 85)

Dari kutipan di atas maka dalam penerapan latihan ini penulis menerapkan sebanyak 3 kali dalam satu minggu, agar latihan yang diterapkan dapat memberikan dampak yang positif bagi kemampuan *Passing* dan *Stopping* yang akan ditingkatkan dengan menggunakan penerapan Latihan *Pass to moving player through goal* dan *Rock em sock em* terhadap keterampilan *Passing* dan *control* dilakukan di lapangan sepak bola SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya.

2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Harsono (2015, hlm.51), “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principle*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”.

Dalam penelitian ini, penulis hanya menguraikan prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, prinsip-prinsip latihan itu diantaranya:

2.1.2.1 Prinsip Individualisasi

Mylsidayu & Kurniawan, (2015) mengemukakan bahwa “Setiap siswa berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi”. (hlm. 57) Oleh sebab itu pelatih perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut dalam merespon beban latihan. Menurut Harsono (2015),

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmaninya, ciri ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi siswa. (hlm.64)

Sejalan dengan pernyataan tersebut kenyataan pada saat di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung adanya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik.

Dengan memperhatikan keadaan individu siswa, pelatih akan mampu memberikan takaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seseorang, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

2.1.2.2 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) Harsono (2015, hlm.51), menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi siswa akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”. Perubahan-perubahan *Physiological* dan *Fisiologis* yang positif hanyalah mungkin

bila siswa dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

Harsono (2015) menjelaskan :

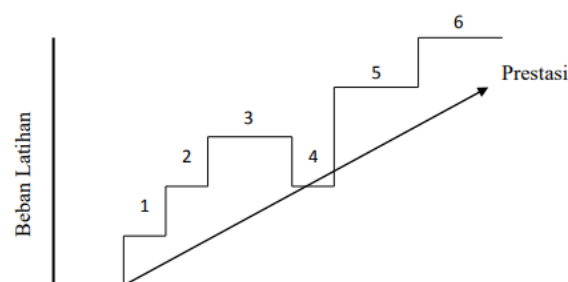
“Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringnya kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali”. (hlm.52).

Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

1) Penambahan Beban

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat pasti akan menemukan kesulitan, karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang pasti akan mudah diatasi, bahkan terasa semakin ringan. Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan dan ulangan.

Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2015, hlm.54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar di bawah ini.



Gambar 1. Sistem Tangga
Sumber : Harsono (2015, hlm.54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis

tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) 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. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, siswa mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

2) *Overtraining*

Ada siswa-siswa yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada di atas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi yang berlebihan atau menariknya hadiah-hadiah, sehingga siswa dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Siswa demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut Harsono (2015, hlm.54),

Latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan siswa untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya dan terlebih lagi psikologis siswa. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala-gejala *overtraining* dan *staleness*, kadang juga cedera.

Latihan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, putus asa dan kehilangan kepercayaan pada siswa sehingga mungkin saja dapat menyebabkan siswa akan meninggalkan cabang olahraganya. Jika disimpulkan dari pernyataan di atas, latihan berat memang penting asalkan kita tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Metode yang akan diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu pada sistem tangga.

2.1.2.3 Prinsip Kualitas Latihan

Pada setiap latihan yang akan dilakukan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya agar siswa dapat mudah menangkap apa yang disampaikan oleh pelatih. Menurut Harsono (2015, hlm.75)

Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan *dril-dril* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan siswa, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan”. Kemudian Harsono (2015, hlm.76), menjelaskan bahwa “Latihan yang bermutu adalah apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan siswa, apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun siswa”.

Hasil yang di dapat dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Latihan-latihan yang terkadang intensifnya kurang tetapi bermutu seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian 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.

2.1.2.4 Prinsip Pulih Asal (Recovery)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pendapat Rushall dan Pyke (dalam Fauzi et al., 2019) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah “pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan” (hlm. 37).

Kent (dalam Fauzi et al., 2019) menjelaskan bahwa “pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phosphagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai”. (hlm. 37)

2.1.3. Permainan Sepak Bola

Sepak bola menjadi salah satu olahraga yang paling digemari oleh kalangan masyarakat terutama oleh anak muda. Permainan sepak bola dimainkan oleh 2 tim dengan satu tim nya beranggotakan 11 orang pemain termasuk penjaga gawang dan dimainkan selama 2x45 menit. Tujuan permainan sepak bola yaitu mencetak gol ke gawang lawan dan bertahan agar tidak memasukkan gol dan tim tersebut mendapatkan kemenangan.

Menurut (Christiawan, Satyawan, and Rahayu 2016) “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan. Dalam sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu juggling, *controlling*, *dribbling*, *throw in*, *heading*, *shooting*, *passing*.” (hlm. 59)

Sepak bola Menurut (Al Anshar 2018) : “Sepakbola merupakan sebuah permainan yang beregu, yang masing-masing regu terdiri penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Olahraga sepakbola memiliki tujuan yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring. 11 pemain yang merumput dalam satu tim terdiri atas 10 pemain di tengah lapangan dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan.” (hlm. 154)

Menurut (Mubarok, Narlan, and Millah 2019) “Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Permainan sepak bola sering sekali dimainkan oleh masyarakat untuk kebugaran, rekreasi dan prestasi, sehingga tidak heran mengapa sepak bola menjadi cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat” (hal. 99)

Salah satu Teknik yang dominan digunakan dalam permainan sepak bola adalah mengumpan bola (*passing*). Mengumpan bola merupakan Teknik dasar yang perlu dipelajari, karena mengoper bola adalah Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet, agar dalam permainan tidak terjadi kesalahan mendasar seperti salah mengumpan bola pada rekan satu tim. Menurut (Utomo and Indarto 2021)

Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang sangat kompleks atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan sepakbola dan sebagian besar permainan sepakbola dilakukan dengan passing. Menurut (Jatmiko, Yunus, and Widiawati 2021) Passing adalah keterampilan setiap pemain dalam permainan sepak bola dengan tujuan untuk memberikan atau mengoper bola kepada teman supaya tujuan dalam permainan sepak bola bisa tercapai yaitu terjadinya sebuah gol.

Penulis dapat menyimpulkan bahwa pemain harus menguasai Teknik dasar *passing* karena keterampilan pemain dalam melakukan Teknik dasar *passing* itu sangat penting, karena dalam permainan sepak bola passing yaitu langkah awal dalam sebuah permainan sepak bola agar terciptanya peluang untuk menciptakan gol.

Keterampilan *passing* yang baik juga harus di iringi dengan *control* yang baik pula, karena pemain akan mudah mengarahkan bola kemana saja sesuai keinginan pemain untuk menciptakan peluang untuk membuahkan goal sebesar mungkin. Menurut (Wardana, Setiabudi, and Candra 2018) *control* dalam sepakbola adalah teknik menghentikan bola dengan tujuan untuk memudahkan saat melakukan passing dan mengatur tempo sehingga bola tidak mudah dikuasai oleh lawan. Penulis dapat menyimpulkan bahwa Teknik *control* merupakan Teknik dasar yang sangat penting karena dengan *control* yang baik pemain dapat mengatur tempo permainan dan dapat memiliki opsi bagi pemain untuk melakukan serangan ke pertahanan lawan.

Adapun peraturan yang harus diketahui oleh para atlet sepak bola yaitu diantaranya :

1. Lapangan Permainan

Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter.

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (penalty area) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik penalti berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran penalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2. Lapangan Sepak Bola

Sumber : Ukuran Lapangan Sepak Bola Beserta Gambar Terbaru (wanitabaik.com)

2. Perlengkapan Permainan

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola.

Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher, 2008: 3).



Gambar 3. Bola Sepak Bola

Sumber : <https://adyarazan.blogspot.com/2017/11/ukuran-bola-futsal-menurut-fifa.html>

2.1.4. Pengertian Latihan *Pass To Moving Player Through Goal*

Latihan ini merupakan bentuk latihan koordinasi *passing* dan akurasi, untuk melakukannya pemain harus fokus dan saling berkomunikasi karena latihan ini memiliki kesulitan yang lumayan tinggi karena pemain harus saling *support* agar akurasi *passing* akurat pada pemain. Menurut (Akhmad dan Nurdin 2022) “Latihan *pass to moving player through goal* merupakan bentuk latihan yang meningkatkan akurasi *passing* saat bergerak yang dilakukan dengan membangun komunikasi dan saling *support* antar pemain.” (hlm. 26)

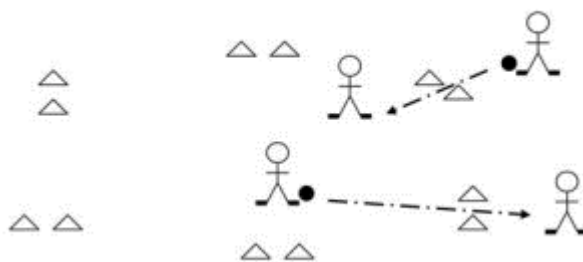
Menurut pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa Latihan *pass to moving player through goal* merupakan latihan yang saling berkoordinasi baik antara pemain yang bergerak atau akurasi *passing* yang harus tepat pada saat mengoper ke pemain lain. Adapun konsep pelaksanaan latihan *pass to moving player through goal* yang di ungkapkan oleh (Koger 2013) yaitu :

Pelaksanaan bentuk latihan ini secara berpasangan yaitu bentuk latihan ini dimulai dengan seorang pemain membawa bola dengan sentuhan kecil. Pemain tanpa bola akan menunjuk ke *cone* yang telah disusun berupa gawang dan kemudian bergerak ke belakang *cone* gawang tersebut. Pemain dengan bola akan mengoper bola melewati *cone* gawang ke pasangannya.

Saat pemain menerima bola, pemain yang mengopernya akan memanggil dan menunjuk ke *cone* gawang yang lain. Pasangan pemain akan bergerak ke tujuan itu, mengoper bola, dan melanjutkan. Para pemain bisa bergerak ke *cone* gawang manapun, tidak ada arah atau rotasi yang ditetapkan.

Coaching point dari bentuk latihan ini diantaranya :

- 1) Pastikan kedua pemain berkomunikasi satu sama lain dan bergerak sebagai sebuah tim;
- 2) Perhatikan untuk memastikan pemain dengan bola mengangkat kepalanya untuk melihat pemain lain dan tujuannya *passing*nya;
- 3) Pastikan pemain yang menerima bola bergerak di depan bola dan tidak mengejar bola setelah melewati *cone* gawang;
- 4) Pastikan para pemain di lapangan tidak berkelompok dan dapat bergerak ke *cone* gawang yang kosong;
- 5) Perhatikan dan pastikan para pemain mengoper dengan benar dan menerima dengan benar. (hlm. 106)



Gambar 4. Pelaksanaan *Pass to Moving Player Through Goal*
Sumber : Robert L. Koger (2013:106)

2.1.5. Pengertian Latihan *rock 'em sock' em*

Latihan ini merupakan kemampuan untuk melakukan *passing* dengan dibarengi akurasi atau ketepatan pada saat melakukan *passing* terhadap temannya. Menurut (Akhmad and Nurdin 2022) “Latihan *rock 'em sock' em passing* merupakan bentuk latihan yang melatih kemahiran pemain menentukan momentum kapan harus mengoper.” (hlm. 27)

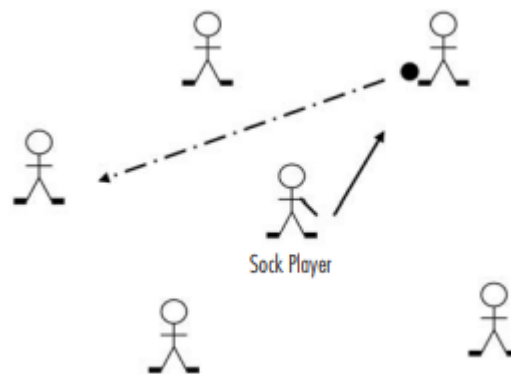
Menurut pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa Latihan *rock 'em sock' em passing* merupakan latihan yang dilakukan oleh pemain dengan memperhitungkan momentum pada saat akan mengoper bola, karena latihan ini pemain akan tau akurasi *passing* nya tepat atau tidak. Adapun Konsep Latihan *rock 'em sock' em* yang diungkapkan oleh Koger (2013) yaitu :

Pelaksanaan bentuk latihan ini yaitu tunjuk satu pemain sebagai “pemain berkaus kaki khusus.” Berikan pemain ini kaus kaki khusus. Berikan salah

satu pemain lain dalam kelompok itu bola. Tujuannya adalah untuk mencoba dan menandai pemain dengan bola, menggunakan kaus kaki khusus, sebelum pemain itu bisa mengoper. Pemain dengan kaus kaki khusus bisa bergerak kemana saja dan bisa menandai pemain yang lewat atau pemain yang menerima bola. Ketika pemain dengan kaus kaki khusus menandai pemain lain sebelum pemain itu dapat mengoper bola, pemain pertama berganti tempat dengan pemain yang ditandai, yang menggunakan kaus kaki khusus.

Coaching point dari bentuk latihan ini diantaranya:

- 1) Pastikan pemain dengan bola memegang bola sampai pemain dengan kaus kaki khusus berkomitmen untuk menandainya;
- 2) Perhatikan untuk memastikan bahwa setelah pemain dengan kaus kaki khusus berkomitmen, pemain dengan bola mengoper ke pemain lain. Ini tidak memungkinkan pemain dengan kaus kaki khusus untuk memainkan siapapun selain pemain dengan bola
- 3) Pastikan bola dioper langsung ke pemain lain dengan benar;
- 4) Perhatikan pemain yang menerima bola. pemain tersebut dapat melakukan control atau dengan satu sentuhan jika pemain kaus kaki khusus sudah dekat. Dapatkan pengambilan keputusan untuk melakukan passing yang baik. (hlm. 107).



Gambar 5. Pelaksanaan *Rock 'Em Sock' Em*
Sumber : Robert L. Koger (2013:107)

2.2 Penelitian Yang Relevan

Dengan adanya hasil dari penelitian yang relevan akan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Akhmad and Nurdin 2022) dengan judul “Pengaruh Latihan *Pass to Moving Player Through Goal* dan *Rock ‘Em Sock’ Em Passing* Terhadap Kemampuan *Passing Control* Pada Siswa SSB Tunas Mandiri” hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan *pass to moving player through goal* terhadap kemampuan *passing control* dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$; ada pengaruh yang signifikan latihan *rock ‘em sock’ em passing* terhadap kemampuan *passing control* dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$; tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *pass to moving player through goal* dengan latihan *rock ‘em sock’ em passing* terhadap kemampuan *passing control* pada siswa SSB Tunas Mandiri Sumbawa Barat dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,911 > 0,05$.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun berdasarkan pada tinjauan dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2019) “alur-alur pikiran yang logis dalam membangun suatu kerangka berpikir yang membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis” (hlm. 96).

Latihan *Pass to moving player through goal* dan *Rock em sock em* yang digunakan saat proses latihan merupakan bentuk latihan yang dipakai oleh pemain. Dalam proses latihan ini dapat membuat pemahaman pemain semakin luar dan dapat mengetahui pentingnya latihan ini. Latihan ini juga akan membuat pemain lebih menguasai permainan dalam pertandingan. Latihan *Pass to moving player through goal* dan *Rock em sock em* ini dipilih karena mempunyai unsur keterampilan Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, karena penggunaan Teknik dasar ini dapat meningkatkan keterampilan *Passing* dan *Control* pemain yang mengikuti proses latihan ini.

Permainan Sepak Bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. *Passing* dan *Control* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Bentuk Latihan *Pass to moving player through goal* dan *Rock em sock*

em yang terprogram dengan baik dan tepat sangat berpengaruh terhadap keterampilan *Passing* dan *Control* yang baik juga.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis amati bahwa atlet dalam ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya masih kurang menguasai pada Teknik dasar *Passing* dan *Control*, karena para pemain masih belum mampu menguasai Teknik dasar *passing control* serta belum bisa merancang permainan dengan akurasi *passing* dan *control* serta *timing* pada saat *passing* kepada pemain yang sedang bergerak.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2019) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 99).

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut. “Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *pass to moving player through goal* dan *Rock ‘em sock’ em* terhadap keterampilan *passing control* dalam permainan sepak bola ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya.