

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Teoritis

2.1.1 Konsep Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan adalah proses persiapan seorang atlet untuk peningkatan performa yang lebih tinggi. Latihan juga dapat diartikan sebagai kemampuan seorang pelatih dalam melakukan pengoptimalisasian performa yang dihasilkan dari proses latihan secara sistematis berdasarkan pengetahuan dan diperluas oleh ilmu pengetahuan. Melalui latihan seorang atlet dipersiapkan untuk mencapai tujuan yang jelas, secara fisiologis, faktor yang dikembangkan adalah sistem dan fungsi *organisme* untuk mencapai prestasi olahraga secara optimal. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002, hlm. 12)

“latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien.”

Penulis dapat menyimpulkan, Pemilihan model latihan yang tepat sangat mempengaruhi dalam peningkatan kemampuan individu secara optimal. Latihan dalam sepak bola merupakan proses yang berguna untuk melatih atau meningkatkan penguasaan kemampuan teknik dasar bermain sepak bola, meningkatkan kemampuan fisik dan membentuk mental yang bagus. Kurangnya latihan akan menjadi masalah besar bagi pemain jika ingin meningkatkan kemampuannya. Menurut (Muhammad Sidik et al., 2021, hlm. 2) terdapat empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih oleh seorang atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Dari berbagai pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan dengan melakukan teknik dasar sepak bola yang baik harus melalui latihan yang terprogram dan beban latihan yang terus bertambah. Oleh karena itu atlet harus diberikan latihan mulai dari teknik yang mendasar, hingga ke teknik yang lebih sulit, sehingga dapat meningkatkan kualitas dan keterampilan teknik atlet itu sendiri.

b. Tujuan Latihan

Saat melakukan aktivitas berolahraga seseorang pasti memiliki sebuah tujuan dalam melakukannya. Selain itu olahraga juga dapat meningkatkan kebugaran fisik, olahraga bisa memperbaiki dan meningkatkan kinerja otak seseorang sehingga dapat beraktivitas lebih maksimal. Menurut Tjung Hauw (2020 : 27-28) Manfred Latzeller (1978), dalam bukunya yang berjudul : *“Trainings grundlagen”* mengemukakan bahwa ada tiga tujuan latihan olahraga yaitu :

1. Latihan olahraga bisa memperbaiki kemampuan fisik, psikis, dan sosial.
2. Latihan olahraga dapat menstabilkan kemampuan fisik, psikis, dan sosial.
3. Latihan olahraga dapat mengurangi terjadinya penurunan kemampuan fisik, psikis, dan sosial.

Adapun sebuah tujuan dalam permainan sepak bola yaitu pemain harus menyerang memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha bertahan menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan gol, sehingga untuk dapat melakukan teknik-teknik tersebut butuh latihan yang rutin dan terprogram. Teknik yang paling dominan dari teknik-teknik yang ada adalah teknik menendang bola, karena dalam permainan sepak bola teknik menendang bola merupakan karakteristik dari permainan tersebut (Mahbubi dan Adi, 2016, hlm. 76).

Dari pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan, tercapainya prestasi tinggi atlet sepak bola yang baik harus dipersiapkan latihan yang terorganisasi

sehingga atlet dapat mengembangkan bakatnya pada saat latihan, pertandingan, dan kompetisi. Oleh karena itu, tugas utama latihan yaitu untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan atlet baik dalam kemampuan fisik ataupun mental.

c. Prinsip Latihan

Program latihan harus dapat menerapkan prinsip-prinsip latihan yang bertujuan untuk mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi atlet, sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang tinggi. 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, hlm. 57) 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”. Oleh sebab itu pelatih perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut dalam merespon beban latihan.

Menurut (Harsono, 2015, hlm.64) 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.

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.

2.1.2.1.1 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, hlm. 52) 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

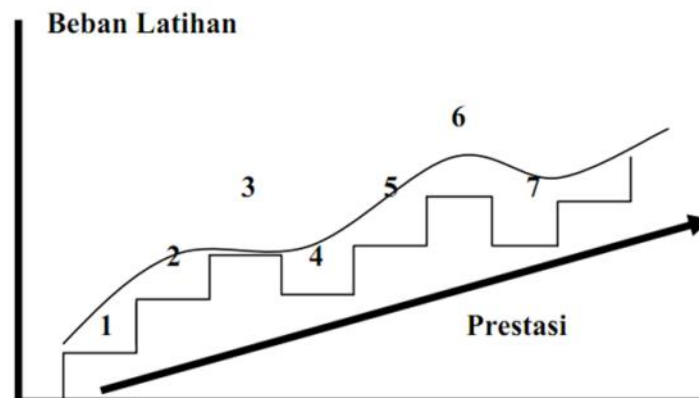
latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali”.

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

a) 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 di atasi, 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 2.1 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.

b) *Overtraining*

Ada atlet-atlet 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 atlet dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Atlet demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut (Harsono, 2015, hlm.54),

Latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan atlet 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 atlet sehingga mungkin saja dapat menyebabkan atlet 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.

2.1.2.1.2 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 atlet, 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 atlet”.

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.

2.1.2.1.3 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, hlm. 37) 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”. Kent (dalam Fauzi et al., 2019, hlm. 37) 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”.

2.1.2 Ketepatan (Accuracy)

Ketepatan dalam olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke sasaran yang akan dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau suatu objek yang dituju. Beberapa contoh cabang olahraga yang membutuhkan ketepatan ini adalah memanah, bowling, sepak bola, bola voli, dan basket. Menurut (Abrar dan Syahara, 2019, hlm. 166) “ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak bebas terhadap sasaran yang ingin dituju”. Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi penentu ketepatan adalah sebagai berikut: a). Koordinasi tinggi ketepatan baik, b). Besar kecilnya sasaran, c). Ketajaman indra, d). Jauh dekatnya jarak sasaran, e). Penguasaan teknik, f). Cepat lambatnya gerakan, g). Feeling dari pemain dan ketelitian, dan h). Kuat lemahnya suatu gerakan.

Menurut (Hasyim Saharullah, 2019, hlm. 47) “Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan sesuatu gerak ke sasaran sesuai dengan tujuannya seperti melakukan tendangan *long passing* sepak bola”.

Adapun kelebihan ketepatan :

- a. Prestasi akan lebih baik
- b. Gerakan efisien dan efektif
- c. Mencegah terjadinya cedera
- d. Mempermudah menguasai teknik dan taktik

Upaya penentu ketepatan :

- a. Koordinasi tinggi berarti ketepatan baik
- b. Besar kecilnya sasaran ketajaman indera
- c. Jauh dekatnya sasaran
- d. Penguasaan teknik
- e. Cepat lambatnya gerakan
- f. Feeling dari atlet dan ketelitian
- g. Kuat lemahnya suatu gerakan

Karakteristik ketepatan :

- a. Harus ada sasaran sebagai target
- b. Kecermatan atau ketelitian dalam melakukannya
- c. Waktunya tertentu sesuai dengan peraturan
- d. Adanya suatu penilaian dalam latihan

Cara mengembangkan ketepatan melalui :

- a. Frekuensi gerakan diulang ulang sebanyak mungkin agar terjadi otomatisasi gerakan
- b. Jarak sasaran dari jarak dekat ke jauh
- c. Gerakan dari lambat ke cepat
- d. Setiap gerakan harus ada ketelitian dan kecermatan
- e. Sering diadakan pertandingan sebagai penilaian

Faktor-faktor ketepatan yang perlu diperhatikan :

- a. Faktor kecermatan dan ketelitian merupakan unsur dasar untuk ketepatan
- b. Metode melatih suatu hasil teknik, ketepatan didahulukan daripada kekuatan

- c. Ketenangan merupakan sikap mental yang sangat perlu untuk mencapai ketepatan tinggi
- d. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan unsur ketepatan didalam proses gerakannya.

Adapun ketepatan dalam permainan sepak bola sangat dibutuhkan oleh seorang atlet salah satunya dalam melakukan *passing* pemain harus pandai mengarahkan bola kepada sasaran. Menurut (Risna Delila Putri Oktavia, 2017, hlm. 35) “ketepatan passing adalah kunci dari umpan bola yang bagus. Bola harus mengarah tepat ke sasaran yang diinginkan agar bola yang ditendang tidak mudah direbut oleh pihak lawan”. Operan memang harus tepat mencapai sasarannya sehingga penerima dapat dengan mudah untuk mengendalikannya, satu faktor penting adalah kecepatan laju bola dan insting dari pemain itu sendiri. Mengoper bola menyatukan permainan sebuah tim, mengubah pertahanan menjadi serangan, membalik serangan, membalik arah permainan dan menciptakan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan. Adapun teknik passing yang sering dilakukan oleh pemain sepak bola dalam upaya untuk mencetak gol yaitu *long passing*. Menurut (Dedi Ahmadi, Amirul Zaini, 2022, hlm. 97) “*long passing* adalah tendangan bola melambung menggunakan punggung kaki bagian dalam yang diarahkan kepada rekan satu tim dengan jarak 30 sampai 40 meter. Teknik menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam sering dilakukan untuk mengumpan jarak jauh baik dalam keadaan bertahan ataupun menyerang”.

Dari pendapat diatas selain harus mempunyai skill dalam bermain sepak bola atlet juga harus mempunyai insting dan visi bermain yang baik pula. Salah satunya ketika pemain melakukan *long passing*, atlet harus mempunyai akurasi tendangan yang baik sehingga umpan yang kita tuju dapat sampai dan mudah untuk dikontrol.

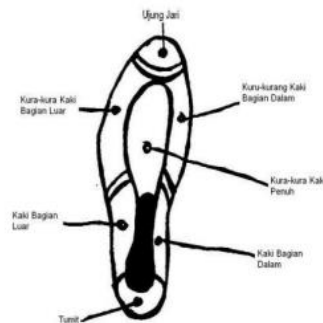
2.1.3 Teknik Dasar *Long Passing*

Dalam belajar keterampilan dasar suatu cabang olahraga harus benar-benar diperhatikan dengan baik, karena keterampilan dasar merupakan kunci keberhasilan

untuk mencapai prestasi, dengan demikian seorang atlet sepak bola harus benar-benar menguasai keterampilan dasar bermain sepak bola dengan baik. Tanpa penguasaan keterampilan dasar yang baik, seorang pemain akan sulit untuk berkembang dan berprestasi. Menurut (Erianti, Yuni Astuti, Zulbahri, Damrah, 2020, hlm. 93) dalam Emral (2013) “teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi atlet untuk dapat bermain sepak bola.

Pengertian teknik dasar adalah suatu keterampilan mendasar yang harus dikuasai atlet dalam bermain sepak bola. Sehingga teknik dasar sangat di perlukan oleh seorang atlet sepak bola karena mempelajari dasar-dasar permainan merupakan komponen yang penting”. Seluruh kegiatan dalam bermain sepak bola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola, maupun gerakan dengan bola. Teknik dasar tendangan dalam sepak bola yang dilakukan untuk menguasai pertandingan yaitu passing. Menurut (Yoga Catur, dkk, 2023, hlm. 150) “Passing merupakan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”.

Adapun teknik passing yang dilakukan dengan punggung kaki bagian dalam yaitu *long passing*. *Long passing* adalah cara memberikan bola pada teman yang berposisi jauh melalui tendangan. Menurut pendapat (Sucipto, dkk, 2000, hlm. 21) mengumpan jarak jauh atau *long passing* umumnya menggunakan kaki bagian dalam. Menurut (Danny Mielke 2003, hlm. 19), passing merupakan skill memindahkan bola dari satu pemain ke pemain yang lain pada suatu momentum.



Gambar 2.2 Bagian kaki yang digunakan untuk menendang

Sumber : (Sukatamsi, 1985, hlm. 47)

Menurut Herwin (2004:30) Menendang bola atas atau melambung (*long passing*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran dilapangan tengah, saat tendangan gawang, dan saat tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik, yaitu dengan memperhatikan :

- 1) Kaki tumpu dan ayunan kaki (steady leg position)

Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu berada di samping agak di belakang bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Kaki ayunan ditarik ke belakang ke arah paha bagian belakang dan agak ditekuk ke belakang.

- 2) Bagian bola

Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayunan adalah bagian bawah bola

- 3) Perkenaan kaki dengan bola (impact)

Bagian kaki ayunan yang mengenai bola harus terkunci, perkenaan pada kaki bagian dalam.

- 4) Akhir gerakan (follow-through)

Sebagian tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan *long passing* atau melambung dan keras, maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan.



Gambar 2.3 Perkenaan kaki bagian dalam pada bola

Sumber : (Sukatamsi, 1984, hlm. 118)

Menurut pendapat Sukatamsi (1984 : 48), untuk dapat melakukan tendangan jauh dalam sepak bola dengan hasil yang maksimal, disamping membutuhkan kekuatan juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang baik. Untuk dapat menghasilkan tendangan jauh yang baik, lebih tepat apabila menggunakan kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan lintasan bola yang melambung dan jauh. Teknik teknik tendangan dengan kaki bagian dalam adalah :

1) Letak Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada saat persiapan menendang dan merupakan titik berat badan. Posisi kaki tumpu akan menentukan arah lintasan bola. Posisi atau letak kaki tumpu yang baik untuk melakukan tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola antara 25 cm - 30 cm, arah kaki tumpu membuat sudut 40^o dengan garis lurus arah bola.

2) Kaki Yang Menendang

Kaki yang menendang diangkat ke belakang, kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga kaki bagian dalam dapat tepat mengenai tengah tengah di bawah bola. Gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan (gerak anjutan ke depan).

3) Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang harus tepat, karena akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

3) Sikap Badan

Ketika kaki yang menendang bola diayunkan ke belakang, badan condong ke depan. Pada waktu menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke belakang. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan. Karena kaki tumpu berada di samping bola maka panggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan

4) Pandangan Mata

Ketika menendang bola, arah pandangan mata tertuju pada bola dan kemudian melihat pada pandangan sasaran.

Dari berbagai pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *long passing* merupakan teknik mengumpan pada sepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan memberikan umpan ke salah satu pemain ke pemain yang lain pada jarak jauh. Agar bola dapat melambung dan dapat menjangkau sasaran yang jauh, maka perkenaan kaki berada pada bawah bola

Menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam umumnya digunakan untuk melakukan *long passing* atau sering disebut mengumpan jarak jauh. Menurut (Nurkusen, Fauzan Effendy, 2022, hlm. 3) “teknik dasar *long passing* merupakan hal yang sangat berperan penting dalam permainan sepak bola baik dalam penyarangan maupun dalam pertahanan”. Sedangkan menurut (Qoriban & Hariadi, 2020, hlm.169) dalam Hidayat (2017) mengatakan :

“Ketepatan dalam melakukan *long pass* tidak mudah didapatkan hanya dengan latihan dalam waktu singkat. Latihan dengan materi *long pass* yang efektif dan kontinyu akan meningkatkan ketepatan seorang pemain dalam teknik tersebut”.

Dari pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa, untuk melatih ketepatan *long passing* atlet harus melakukan latihan yang terstruktur dengan materi latihan yang bervariasi agar ketepatan *long passing* atlet dapat meningkat.

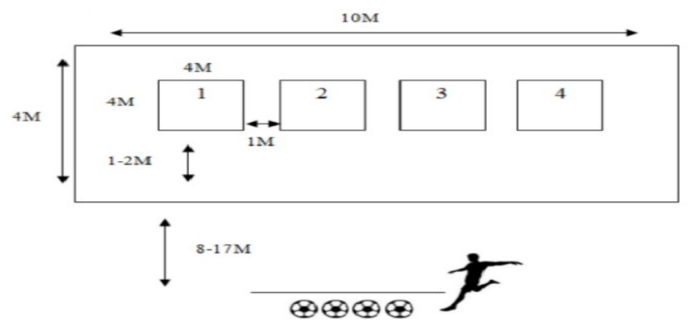
2.1.4 Latihan Akurasi

Seorang atlet untuk meningkatkan performanya harus menjalani berbagai bentuk latihan agar pada saat pertandingan atlet dapat menunjukkan kualitasnya. Latihan adalah suatu proses seorang atlet dalam berlatih dengan *intensitas* latihan yang semakin bertambah untuk meningkatkan skill agar atlet tidak mudah menurun penampilannya. Latihan juga merupakan aktivitas yang dilakukan seorang atlet untuk meningkatkan prestasi. Prestasi ini tidak bisa diperoleh secara instan, karena harus didasari dengan proses pelatihan memerlukan waktu yang lama dan harus memiliki program yang terstruktur, sehingga kondisi fisik atlet mampu terkontrol dengan baik dan mampu mendapatkan prestasi yang sesuai dengan tujuan.

Untuk itu dibutuhkan suatu latihan yang tepat untuk menunjang kelemahan yang dialami oleh atlet. Dalam meningkatkan kemampuan ketepatan *long passing* atlet sekolah sepak bola Tunas Harapan usia 16 tahun, maka dibutuhkan bentuk latihan yang tepat untuk melatih keterampilan tersebut. Ada 3 bentuk latihan akurasi yang mampu meningkatkan ketepatan *long passing* siswa sekolah sepak bola Tunas Harapan yaitu *long passing* menggunakan sasaran berurutan, kombinasi short dan *long passing*, *long passing* berhadapan melewati gawang. Untuk meningkatkan ketepatan teknik menendang *long passing* menggunakan kaki bagian dalam maka dibutuhkan sebuah latihan yang terfokus pada ketepatan sasaran tendangan *long passing*.

Menurut (Chusairi, 2009, hlm. 53) berpendapat bahwa “Mengarahkan bola dengan cermat dapat dilakukan dengan membuat tanda atau persegi 4 x 4 meter untuk dijadikan sasaran tendangan. Tendanglah ke arah sasaran ini berulang-ulang setelah ketrampilan bertambah baru melakukan ke sasaran lain”. Sedangkan Menurut (Henny Komelink, 2000, hlm. 23) “kombinasi *short* dan *long passing* merupakan salahsatu latihan untuk meningkatkan ketepatan umpan pendek dan umpan panjang pemain

sepak bola dalam keadaan bola yang berjalan.” Untuk meningkatkan ketepatan teknik menendang *long passing* menggunakan kaki bagian dalam maka dibutuhkan sebuah latihan yang terfokus pada ketepatan sasaran tendangan *long passing*. Mengenai bentuk latihan tendangan *long passing*, (Soekatamsi 2004, hlm. 119) mengungkapkan, bentuk-bentuk latihan menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: 1) Latihan menendang bola pada tembok dan dinding yang diberi tanda sasaran. Pemain berdiri dengan jarak 8 sampai 17 meter di depan tembok, 2) Dua orang pemain saling berhadap-hadapan, ditengah-tengahnya terdapat gawang, jarak masing-masing pemain dengan gawang 17 meter, 3) Dua pemain saling berhadap-hadapan dengan jarak 20 meter.



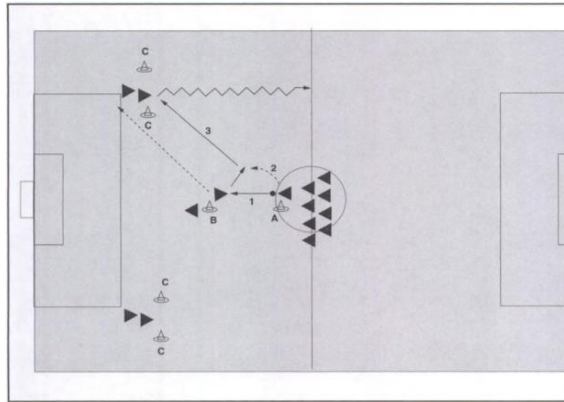
Gambar 2.4 Latihan 1 Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan

Sumber : (Chusairi, 2009, hlm.53)

Pelaksanaan bentuk latihan *Long Passing* Menggunakan Sasaran Berurutan adalah sebagai berikut :

- 1) Penendang berada pada posisi yang telah ditentukan dengan jarak yang sudah ditentukan
- 2) Penendang mengambil ancap-ancang 3-5 langkah kebelakang
- 3) Bola ditendang setelah peluit dibunyikan
- 4) Ketika peluit dibunyikan penendang melakukan *long passing* dan bola ditendang ke arah sasaran yang sudah ditentukan dengan masing masing pemain melakukan tendangan dengan 5 buah bola.

- 5) Latihan *long passing* ke arah sasaran berurutan dilakukan secara bergantian dengan jarak yang ditambah

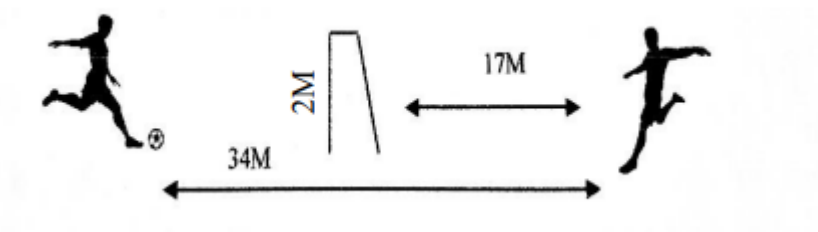


Gambar 2.5 Latihan 2 Kombinasi *Short* dan *Long Passing*

Sumber ; (Henny Komelink, 2000, hlm.23)

Pelaksanaan bentuk latihan Kombinasi *Short* dan *Long Passing* adalah sebagai berikut :

- 1) Pemain A mengoper bola ke pemain B, dan berlari secara diagonal ke kanan
- 2) Pemain B mengoper (satu sentuhan) ke pemain A
- 3) Pemain A mengoper ke pemain penyerang yang ditempatkan diantara kerucut di kanan atas.
- 4) Straiker mengambil bola, berlari cepat ke garis tengah, lalu bergabung dibelakang dengan kelompok pemain di tengah lapangan
- 5) Para pemain melanjutkan ke posisi berikutnya
- 6) Bermain secara bergantian ke kanan dan kiri dengan jarak yang ditambah



Gambar 2.6 Latihan 3 Latihan *Long Passing* Berhadapan Melewati Gawang

Sumber : (Mubarok et al., 2019, hlm. 26)

Pelaksanaan bentuk latihan *Long Passing* Berhadapan Melewati Gawang adalah sebagai berikut :

- 1) Bola dalam keadaan diam, aba-aba dengan peluit
- 2) Sikap berdiri 3-5 langkah di belakang bola
- 3) Ketika peluit pertama berbunyi bola ditendang melambung ke arah target (gawang kecil = tinggi 1 meter) melewati gawang (2 meter) setiap penendang diberi 3 kali kesempatan menendang bola
Dibelakang gawang kecil (1 meter) ada mengumpulkan bola hasil dari penendang
- 4) Pemain yang berada pada posisi yang berlawanan bergiliran melakukan latihan *long passing* melewati gawang
- 5) Pemain yang sudah melakukan tendangan *long passing* berlari ke barisan belakang bergiliran melakukan dengan jarak yang ditambah.

2.1.5 Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah. Menurut (Yulifri et al., 2018, hlm. 19) pembinaan dan pengembangan olahraga telah di atur oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 23 ayat (2) dan (3) yaitu: ayat (2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat dapat dilakukan oleh perkumpulan olahraga dilingkungan masyarakat setempat. Ayat (3) Masyarakat dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga dapat membentuk organisasi cabang olahraga yang tidak bertentangan dengan undang-undang ini.

Untuk membina dan mengembangkan olahraga menuju prestasi yang tinggi, tidak terlepas dari faktor-faktor yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi dalam

olahraga. Seperti yang diungkapkan (Syafuruddin, 2011, hlm. 54) yang menyatakan “Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan faktor mental (psikis)”.

Dalam usaha tercapainya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik maka diperlukan pembinaan khusus terhadap atlet itu sendiri, sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang tinggi. Dalam dunia sepak bola sebuah pendidikan *non-formal* yang mengajarkan teknik-teknik sepak bola untuk anak-anak usia dini hingga remaja yaitu sekolah sepak bola. Sekolah sepak bola termasuk wadah perkumpulan yang bertujuan untuk mendeteksi, mengumpulkan, dan mendidik anak-anak yang memiliki bakat dalam bermain sepak bola, serta memiliki tujuan untuk menghasilkan atlet sepak bola yang berkualitas. Menurut (Sulaiman et al., 2018, hlm 110) sekolah sepak bola (SSB) adalah sekolah yang dikhususkan melatih keterampilan sepak bola untuk mendapatkan pemain muda berbakat dari usia dini sampai ke tingkat pemain profesional. Sekolah sepak bola sekarang banyak diminati oleh anak-anak usia dini, dan juga tidak sedikit pula orang tua sekarang menyekolahkan anaknya di sekolah sepak bola. Dengan adanya dukungan dari orang tua maka anak-anak mampu berlatih atau menjalani pendidikan di sekolah sepak bola secara maksimal.

Sekolah sepak bola yang peneliti pilih yaitu Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan usia 16 tahun. Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan ini selama dalam pembinaannya dari tahun ke tahun telah banyak menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas dan berprestasi baik dari kelompok pemain usia dini dan pemain usia remaja.

Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan adalah sekolah sepak bola yang banyak menghasilkan bibit-bibit atlet yang berkualitas. Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan berdiri pada tahun 1993 dan didirikan oleh Mohamad Syakur. Mohamad Syakur juga merupakan pelatih dari Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan dari awal terbentuk sampai sekarang. Selain berprofesi sebagai pelatih di Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan beliau merupakan seorang guru penjas di SDN Sirnagaih dan aktif pada diperwasitan

sepak bola di Kota Tasikmalaya. Mohamad Syakur lahir di Tasikmalaya, 11 November 1963. Tempat latihan Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan bertempat di lapangan sepak bola Indihiang Kota Tasikmalaya. Jadwal latihan Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan yaitu pada hari Selasa pukul 15.00, Kamis Pukul 15.00 dan Minggu pukul 07.00.



Gambar 2.7 Logo Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan

Sumber : Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Khoirul Huda dalam Jurnal Ilmiah Penjas, Vol 7. No.2 Juli, tahun 2021. Dengan judul “*Perbedaan Pengaruh Latihan Passing menggunakan Target Dan Latihan Passing berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Mojosongo Club tahun 2020.*” Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Berdasarkan penelitian ini, terdapat pengaruh yang signifikan. Adapun persamaan penelitian ini dengan yang diteliti oleh penulis yaitu sama-sama menggunakan metode eksperimen, dan metode latihan sama-sama menggunakan target. Adapun perbedaan penelitian ini dengan apa yang diteliti oleh penulis yaitu terdapat di Variabel Y (dependen) di dalam penelitian ini variabel Y nya yaitu kemampuan *passing*, sedangkan variabel Y yang diteliti oleh penulis yaitu ketepatan *long passing*.

Penelitian relevan selanjutnya adalah penelitian skripsi yang dilakukan oleh Dwi Santoso Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2020 dengan judul “*Ketepatan Long Pass Atlet Sepakbola SMA Negeri 1 Slogohimo Usia 16-17 Tahun*”. Tujuan dalam

penelitian ini adalah mengetahui seberapa baik ketepatan long pass atlet SMA Negeri 1 Slogohimo usia 16-17 tahun. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kategori dalam melakukan long pass meliputi bagus sekali sebesar 15%, kategori bagus sebesar 25%, kategori cukup sebesar 40%, kategori kurang sebesar 30%, dan pada kategori kurang sekali sebesar 15%. Hasil penelitian berdasarkan data di atas diketahui bahwa sebagian besar atlet mempunyai kemampuan *long passing* yang cukup.

Dapat diartikan bahwa hasil dari tes ketepatan *long passing* atlet selama ini berlatih dengan cukup baik. Adapun persamaan penelitian ini dengan apa yang diteliti oleh penulis yaitu sama-sama meneliti ketepatan long passing atlet sepak bola, dan sama-sama menggunakan metode latihan dengan target. Adapun perbedaan penelitian ini dengan apa yang diteliti oleh penulis yaitu pada metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif sedangkan penulis menggunakan metode penelitian eksperimen, dan perbedaan selanjutnya dalam penelitian skripsi ini meneliti ketepatan long passing, berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu meneliti latihan akurasi terhadap ketepatan *long passing*.

Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Syahdika Fahrozy Universitas Jambi tahun 2022 dengan judul "*Pengaruh Latihan Menggunakan Target Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepak Bola SSB Kota Jambi U-13*". Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen karena tujuan adalah untuk melihat akibat dari suatu perlakuan, teknik pengambilan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Pengambilan data menggunakan tes mengoper bola rendah. Hasil penelitian ini adalah nilai rata-rata hasil pre test sebesar 4,80 dan setelah dilaksanakan latihan menggunakan target yang sudah dijalankan oleh peneliti (post test) menjadi sebesar 6,3.

Dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* menggunakan target dapat meningkatkan akurasi passing pemain sepak bola SSB Kota Jambi U-13. Adapun

persamaan penelitian ini dengan apa yang diteliti oleh penulis yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian eksperimen, dan penelitiannya sama-sama menggunakan metode latihan passing menggunakan target. , dan sama-sama menggunakan metode latihan dengan target. Adapun perbedaan penelitian ini dengan apa yang diteliti oleh penulis, dalam skripsi ini yaitu meneliti Pengaruh Latihan Menggunakan Target Terhadap Akurasi Passing, berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu pengaruh latihan akurasi terhadap akurasi long passing.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan sebuah alur pemikiran terhadap suatu hubungan antar konsep satu dengan konsep yang lainnya untuk memberikan gambaran serta mengarahkan asumsi terkait dengan variable-variable yang akan diteliti. Melakukan sebuah penelitian diperlukan langkah-langkah yang baik dan sistematis guna menyusun data yang diperlukan untuk penelitian tersebut. Langkah-langkah yang tepat pada penelitian akan menghasilkan penelitian yang baik, dan terarah. Menurut Sugiyono (2017) “alur-alur pikiran yang logis dalam membangun suatu kerangka berpikir yang membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis” (hlm. 60).

Berdasarkan latihan yang telah peneliti amati pada atlet Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan usia 16 tahun, atlet masih ada yang kurang dalam melakukan ketepatan *long passing*, khususnya pada saat melakukan latihan *long passing* berpasangan, dan *counter attack* bola didaerah pertahanan ke daerah penyerangan. Ketepatan teknik dasar *long passing* ini merupakan teknik sepak bola yang harus dikuasai oleh atlet karena dibutuhkan pada saat melakukan tendangan gawang, umpan terobosan, ataupun pada saat *free kick* dan *corner kick*. Untuk mengatasi permasalahan tersebut yang harus diperhatikan yaitu latihan yang dilakukan atlet untuk meningkatkan kualitas ketepatan *long passing* yang baik dengan pembinaan dan pelatihan secara berlanjut dengan dibimbing oleh seorang pelatih dalam sebuah program latihan. Dengan latihan akurasi yang dilakukan kepada atlet dapat meningkatkan ketepatan *long passing* dengan baik. Latihan akurasi yang dilakukan dalam upaya meningkatkan ketepatan *long passing*

yaitu *long passing* menggunakan sasaran berurutan, kombinasi *short* dan *long passing*, dan *long passing* melewati gawang.

Peneliti memberikan perlakuan latihan akurasi kepada atlet sekolah sepak Tunas Harapan usia 16 tahun dengan melakukan *long passing* menggunakan sasaran berurutan, kombinasi *short* dan *long passing*, dan *long passing* melewati gawang. Kemudian peneliti memberikan tes pretest dan posttest berupa tes tendangan *long passing* Bobby Charlton. kemudian setelah memperoleh data dari hasil dari *pretest* dan *posttest* yang dilakukan peneliti kemudian menganalisis data yang telah diperoleh tersebut, untuk mendapatkan hasil apakah terdapat pengaruh yang berarti pada Latihan Akurasi terhadap Ketepatan *Long Passing* Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Usia 16 Tahun.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2019, hlm. 99) mengungkapkan bahwa hipotesis adalah “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. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban empirik”. Berdasarkan anggapan diatas penulis mengajukan hipotesis “Terdapat pengaruh yang berarti pada Latihan Akurasi terhadap Ketepatan *Long Passing* Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Usia 16 Tahun”.