

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Keberhasilan seorang pelatih dalam meningkatkan kondisi fisik berkaitan erat dengan upaya pembinaan dan latihan yang teratur dan berkesinambungan. Latihan-latihan yang teratur dengan jumlah pembebanan yang memadai akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan individu atlet yang berkualitas tinggi. Hal ini dapat tercapai apabila dalam pelaksanaan latihan tersebut sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Menurut Harsono, (2015, hlm.50) “Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya.” Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal kegiatan Latihan harus dilakukan secara sistematis, bertahap dan berulangulng, dengan kian hari kian menambah jumlah beban Latihan.

Jadi dapat disimpulkan dari uraian diatas latihan adalah proses yang dilakukan dengan sistematis serta berulang-ulang dengan beban yang kian hari kian bertambah untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

2.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Sukadiyanto (2011, hlm. 8-9) tujuan latihan secara garis besar adalah:

1. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum
2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik
3. Menambah dan menyempurnakan keterampilan Teknik
4. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain
5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Sejalan dengan pendapat Harsono, (2017, hlm.39) mengatakan bahwa “Terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh

atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan tehnik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental.”

2.1.3 Prinsip Latihan

Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015) berpendapat bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus dilakukan agar tujuan dari latihan bisa tercapai sesuai dengan harapan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap psikologis dan fisiologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan (hlm.55).

Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seharusnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan tercapai dalam satu kali tatap muka. Prinsip-prinsip latihan menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015) yaitu: Prinsip kesiapan (*Readiness*), prinsip Individual, Prinsip Adaptasi, prinsip beban berlebih (*Overload*), Prinsip progresif (peningkatan), Prinsip spesifikasi (kekhususan), Prinsip Variasi, Prinsip pemanasan dan pendinginan (*Warm-Up and Cool Down*), Prinsip latihan jangka panjang (*Long Term Training*), Prinsip berkebalikan (*Reversebility*), Prinsip tidak berlebih (Moderat), Prinsip Sistematis (hlm.56-64).

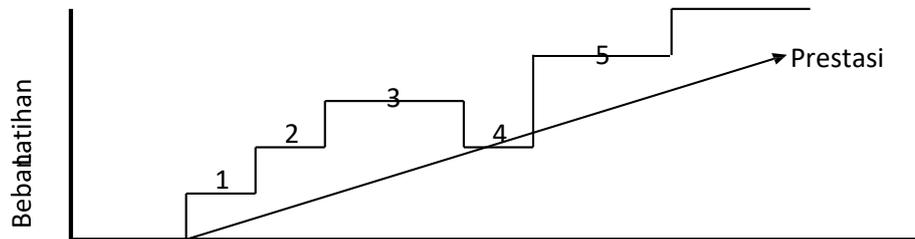
Kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*, prinsip individualisasi dan prinsip kualitas Latihan).

1) Prinsip Beban Berlebih (*Over Load*)

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub-maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. Badriah, Dewi Laelatul (2018) mengatakan bahwa “Prinsip peningkatan beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara, misalnya “Dalam meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam suatu bentuk latihan. Penerapan prinsip

beban latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah pengulangan latihan.



Gambar 2. 1 Latihan Sistem Tangga
(Sumber Gambar 2.1 Sistem Tangga Sumber: Harsono (2015, hlm.54))

Setiap garis vertikal menentukan perubahan beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga pertama ditingkatkan secara sedikit atau secara bertahap, sedangkan pada tangga ke 4 beban latihan diturunkan, tahap ini disebut tahap *unloading phase*. Maksudnya pada tahap ini tubuh diberikan kesempatan untuk *recovery* atau mengumpulkan tenaga untuk beban latihan yang lebih berat lagi ditangga-tangga berikutnya.

Dalam penelitian ini penulis bermaksud menerapkan prinsip *overload* dengan cara menambah beban latihan, intensitas ataupun repetisi setelah atlet merasa beradaptasi dengan beban yang latihan yang diberikan.

2) Prinsip individualitas

Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing, demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya. Oleh karena itu, prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat penting dalam latihan, harus diterapkan kepada setiap atlet sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun dengan karakteristik setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai.

3) Kualitas Latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna bagi dirinya karena sudah belajar dan mengalami sesuatu yang baru.

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan latihan *El Rondo* harus sesuai dengan teknik yang benar. Apabila atlet melakukan gerakan yang salah segera koreksi dan diperbaiki, setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan dilanjutkan lagi.

4) Variasi dalam Latihan

Dalam proses latihan untuk menghindari rasa kebosanan dan kejenuhan pada saat latihan, sesi latihan yang monoton dan membosankan seharusnya dihindarkan dalam program latihan karena pada dasarnya latihan adalah melatih mental. Oleh karena itu, materi latihan harus disusun sedemikian rupa sehingga menimbulkan kegairahan dalam melakukan latihan. Dalam hal ini pelatih harus siap menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan supaya semangat dalam melakukan latihan. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi (Harsono,2017,hlm.19).

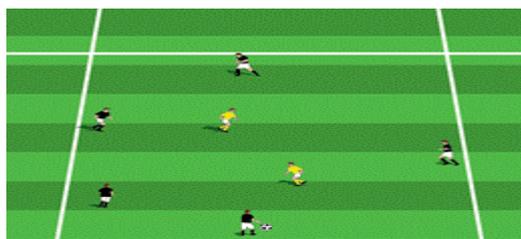
Variasi dalam penelitian ini adalah melakukan variasi 7vs3, 5vs 2, 4vs2

- 7 vs 3



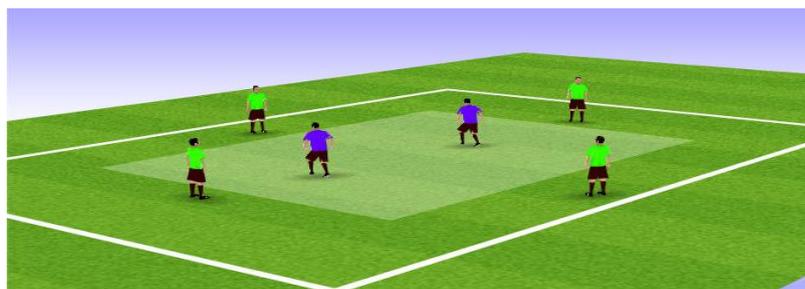
Gambar 2.6 *El Rondo* 7 vs 3
Sumber: Sudjarwo (2018, hlm.29)

- 5 vs 2



Gambar 2.7 *El Rondo* 5 vs 2
(Sumber Sujdarwo 2018, hlm.30)

- 4 vs 2



Gambar 2. 8 *El Rondo* 4 v 2
Sumber: Sudjarwo (2018, hlm.31)

6.1.4 Sepak Bola

Sepak bola adalah cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia bahkan dunia. Federasi sepak bola internasional yaitu *Federation International the Football Assosiation* (FIFA). Sedangkan di Indonesia yang menaungi organisasi sepakbola yaitu PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

Menurut Muhajir (2019, hlm.22), “Sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang tujuannya untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang agar tidak kemasukann bola.” Sedangkan menurut Luxbacher (2008, hlm.2) sepak bola adalah pertandingan yang dimainkan oleh dua tim yang masing tiap-tiap tim nya terdiri dari 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawangnya sendiri dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan.

Dari pengertian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan antara dua (2) regu yang masingmasing tiap regunya terdiri dari 11 orang dan cara melakukannya yaitu dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan dan lengan. Dalam sepak bola terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola diantaranya: 1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menghentikan bola, 4) mengumpan bola, 5) menangkap bola, 6) menyundul bola, 7) lemparan kedalam.

6.1.5 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat penting bagi pemain untuk dapat menjalankan permainan sepak bola dengan baik. Keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan mencakup teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Pemain yang ingin bermain sepak bola perlu memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk melaksanakan teknik dasar atau gerak dasar seperti menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola.

Menurut Sudjarwo (2018, hlm.1) teknik dasar dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu: (1) teknik tanpa bola, mencakup lari cepat, melompat, meloncat, dan gerak tipu tanpa bola dengan gerakan khusus. (2) teknik dengan bola, melibatkan mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik khusus penjaga gawang.

Adapun teknik dasar sepak bola menurut Scheunemann (2019, hlm.12) sebagai berikut:

1. Teknik *passing* dan *receiving* (mengumpan dan menerima bola)
2. Shooting (melesatkan tembakan keras ke gawang)
3. *Ball Control and turning* (*control* bola dan berbalik dengan bola)

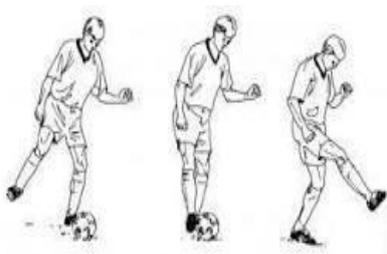
Dalam penelitian ini, peneliti mengkaji salah satu teknik dasar permainan sepakbola yaitu *passing*, dimana teknik ini merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola yang sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola.

1) Teknik Dasar Mengumpan Bola (*Passing*)

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* yang baik sangat diperlukan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini akan mempermudah pemain untuk melakukan operan ataupun menerima bola bahkan bisa mencetak gol ke gawang lawan. *Passing* dalam permainan sepak bola merupakan unsur yang sangat penting yang bisa membuat permainan lebih menyenangkan dengan cara mengumpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan sepak bola. Mengenai defiinisi *passing* (menendang bola), Lukcbacher (dalam Diki, 2017, hlm.40) mengemukakan sebagai berikut yaitu mencakup *inside of the foot*, *outside of the foot*, *instep*. Dengan demikian teknik

tersebut harus dikuasai oleh pemain baik secara individu maupun tim. Berikut menjelaskan ketiga teknik menendang bola secara berurutan sebagai berikut:

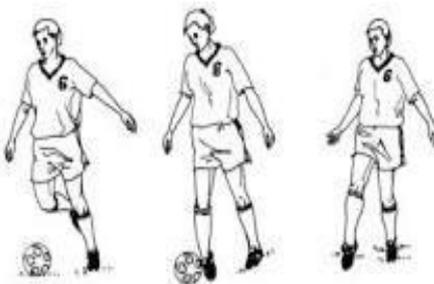
- a. (*Inside of the foot*) menendang bola dengan kaki bagian dalam: Awalan: Berdiri menghadap bola dan tekuk sedikit lutut kaki tumpu disamping bola, badan sedikit condong ke depan, kedua tangan rileks dibuka ke samping. Pelaksanaan: Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola diputar keluar lalu dikunci, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga kaki agar tetap lurus, tendang bola bagian tengah dengan kaki bagian dalam.



Gambar 2. 2 *Passing inside of the foot*

Sumber: Lukcbacher (dalam Diki, 2017, hlm.40)

- b. (*Outside of the foot*) menendang bola dengan kaki bagian luar : Awalan: Berdiri menghadap bola dan tekuk sedikit lutut kaki untuk tumpu disamping bola, badan dicondongkan sedikit ke depan, kedua tangan rileks disamping badan. Pelaksanaan: Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam lalu dikunci, ayunkan kaki yang akan menendang bola ke depan, kaki dijaga agar tetap lurus, tendang bagian tengah bola dengan kaki bagian luar.



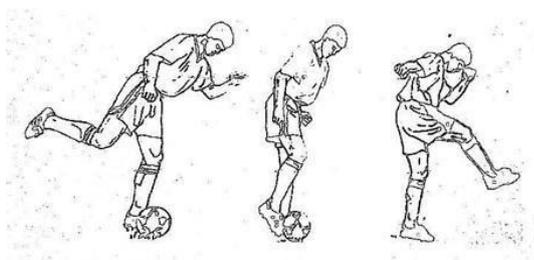
Gambar 2. 3 *Passing outside of the foot*

Sumber: Lukcbacher (dalam Diki, 2017, hlm.40)

c. (*Instep*) menendang bola dengan punggung kaki:

Awalan: Berdiri dengan arah pandangan ke bola, posisikan kaki tumpuan disamping bola, tekukan lutut sedikit untuk jadi tumpuan, bahu dan pinggul lurus dengan target, tarik kaki yang akan menendang bola ke belakang.

Pelaksanaan: Pindahkan berat badan ke depan, kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat, kaki tetap lurus, dan tendang bola bagian tengah dengan punggung kaki.



Gambar 2. 4 *Passing Instep*

Sumber: Lukcbacher (dalam Diki, 2017, hlm.40)

6.1.7 *El Rondo*

El Rondo merupakan sebutan dari salah satu model latihan sepak bola yang berasal dari bahasa asing, atau di Indonesia dikenal dengan sebutan kucing-kucingan. *El Rondo* memiliki konsep lingkaran yang ditempati oleh beberapa pemain. Menurut Sugianto dan Defliyanto (2019) *El Rondo* memerlukan beberapa pemain sekurang-kurangnya tiga pemain yang saling melakukan *passing*.

Menurut Scheunemann (dalam diki,2017, hlm.13) *El Rondo* merupakan situasi yang tepat dikembangkan untuk pemain muda, agar mereka bisa belajar dan berkembang secara baik dan benar. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik sepak bola, seperti menggiring, mengoper atau menembak bola, dan berfokus kepada kerja sama tim dan strategi, seperti melakukan pertahanan yang baik dan melakukan serangan yang baik. Jika pemain menjalani pertandingan lebih lama, maka pemahaman mereka akan lebih paham terhadap pentingnya kerja sama tim. Latihan *El Rondo* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan, taktik maupun teknik dalam sebuah pertandingan. Pemain dituntut untuk menghandapi

situasi latihan yang berupa tekanan seolah-olah seperti pertandingan yang sebenarnya.

Adapun beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari latihan menggunakan *El Rondo*, diantaranya:

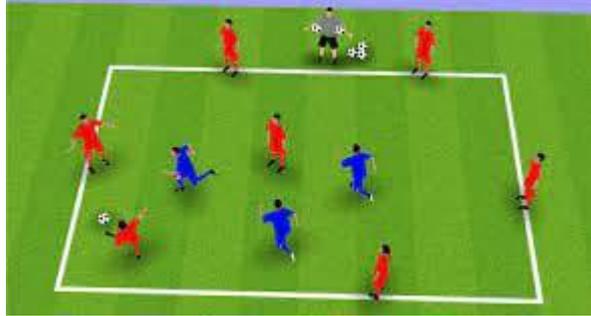
- a. Melatih teknik dasar, seperti *passing*, *control*, dan *first touch*
- b. Melatih pengambilan keputusan ketika bermain
- c. Membangun kerja sama tim
- d. Dapat meningkatkan *ball possession*
- e. Melatih kemampuan fisik
- f. Melatih kemampuan dalam merebut bola (*freasure*)

Deskripsi kegiatan *El Rondo* yang dilaksanakan pada penelitian ini yaitu:

El Rondo disini yaitu sebuah latihan yang terbentuk dengan skema lingkaran dan diisi beberapa pemain dan menempatkan satu atau dua pemain ditengah lingkaran.

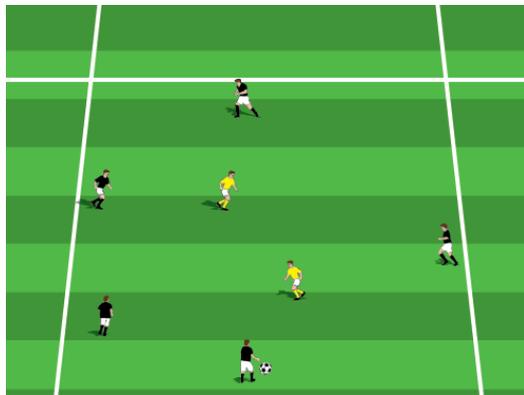
Bentuk latihannya yaitu para pemain yang berdiri di dalam lingkaran berusaha untuk menguasai bola dengan cara mengumpan bola dengan pemain yang lainnya yang berada di dalam lingkaran, sebaliknya pemain yang berada di tengah lingkaran harus merebut bola. Latihan ini membantu untuk meningkatkan keterampilan *passing*, menerima bola, dan merasakan tekanan seperti pada pertandingan yang sebenarnya. Variasi latihan yang dilaksanakan pada penelitian ini ada 3 macam yaitu:

- *El Rondo 7 v 3* pada latihan ini ada satu bagian lapangan yang terdiri dari dua kelompok satu kelompok beranggotakan 7 orang sebagai orang yang memainkan bola sedangkan kelompok lainnya beranggotakan 3 orang sebagai yang merebut bola



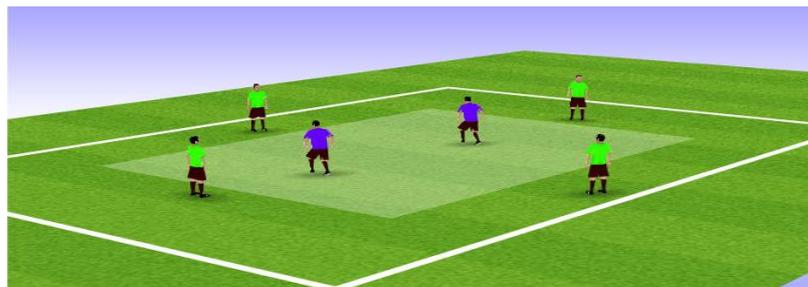
Gambar 2. 5 *El Rondo 7 v 3*
Sumber : Sudjarwo (2018, hlm.29)

- *El Rondo 5 v 2* pada latihan ini ada satu kelompok yang memainkan bola dengan 2 sentuhan sedangkan kelompok yang lainnya berusaha untuk merebut bola.



Gambar 2. 6 *El Rondo 5 v 2*
Sumber : Sudjarwo (2018, hlm.30)

- *El Rondo 4 v 2* pada latihan ini ada kelompok yang melakukan *passing move* dan ada kelompok yang merebut bola



Gambar 2. 7 *El Rondo 4 v 2*
Sumber: Sudjarwo (2018, hlm.31)

2.1.4 Hasil Penelitian yang Relevan

1. Hasil penelitian yang sejenis atau relevan dengan penelitian ini adalah penelitian Rabius Aidil Adha, A, R (2022) Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang berjudul Pengaruh Model latihan *El Rondo* terhadap kemampuan *passing* pemain Sepakbola pada pemain sepakbola SMA Negri 3 Kabupaten Solok Selatan. Penelitian tersebut menyatakan bahwa model latihan rondo memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain sepakbola SMA Negri 3 Kabupaten Solok Selatan. Hal ini berarti ada persamaan penelitian yang dilakukan yaitu mengenai pengaruh latihan *El Rondo* terhadap *Passing* Pemain Sepakbola, pada SSB Putra Bahari FC U-17.

Persamaan penelitian yang dilakukan penulis dengan Rabius Aidil Adha, A,R (2022) adalah sama-sama menggunakan metode Eksperimen dalam jenis penelitiannya dan sampel nya sama menggunakan 20 orang

Sedangkan perbedaannya penulis membahas tentang Latihan *El Rondo* terhadap ketepatan *passing* permainan sepakbola sedangkan Rabius Aidil Adha, A, R membahas tentang pengaruh Model Latihan *El Rondo* terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola

2. Hasil penelitian penelitian yang sejenis atau relevan dengan penelitian ini adalah penelitian Dhera Nadila (2023) Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, yang berjudul Pengaruh Latihan Rondo Game terhadap keterampilan Passing U13 di SSB Tasik Raya Kota Tasikmalaya. Metode penelitian penelitian yang digunakan yaitu Metode penelitian eksperimen dan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ” Pengaruh Latihan Rondo Game terhadap keterampilan Passing Sepakbola (Eksperimen pada Atlet SSB Tasik Raya U13 Kota Tasikmalaya Tahun 2022/2023) hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis, peneliti menyimpulkan bahwa Latihan *Rondo Game* berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* permainan sepakbola.

Persamaan penelitian yang dilakukan penulis dengan Dhera Nadila adalah sama-sama menggunakan metode Eksperimen dalam jenis penelitiannya.

Sedangkan perbedaannya penulis membahas tentang Latihan *El Rondo* terhadap ketepatan *passing* permainan sepakbola sedangkan Dhera Nadila membahas tentang Latihan *Rondo Game* terhadap keterampilan *Passing* permainan sepakbola

2.1.5 Kerangka Konseptual

Sebuah bentuk latihan yang bernama *El Rondo* bertujuan untuk meningkatkan *passing* pemain SSB Putra Bahari FC U17 melalui permainan dengan lapangan kecil berbentuk lingkaran dan jumlah pemain yang lebih sedikit. Dengan fokus pada gerakan cepat tanpa bola dan saat memegang bola, latihan ini memperbaiki kordinasi dan pemahamann taktis, terutama dalam situasi permainan yang terbatas. Sentuhan bola dan perpindahan cepat antar pemain menjadi pusat perhatian, mengarah pada peningkatan *passing*. Dengan pelaksanaan yang berkelanjutan, diharapkan pemain dapat mengembangkan keterampilan *passing* untuk meningkatkan permainan dalam sepak bola, baik dalam melakukan serangan maupun pengembangan pola permainan.

Sementara itu latihan *El Rondo* dirasa cocok untuk pemain SSB Putra Bahari FC U-17 Kabupaten Tasikmalaya melalui adanya variasi-variasi dalam pelaksanaannya. Hal ini bertujuan agar pemain tetap terlibat dan tidak merasa jenuh selama berlatih. Pendapat ini sejalan dengan pendapat yang lain bahwa untuk menghindari kebosanan dalam latihan penting bagi pelatih untuk menerapkan kreativitas dan kecerdikan dengan memasukan variasi-variasi dalam program latihan (Harsono,2015, hlm.78).

Dengan demikian kerangka berfikir peneliti dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Melakukan latihan secara terstruktur, dimulai dari yang paling sederhana hingga situasi sebenarnya, dapat optimal dalam mencapai tujuan latihan.
- 2) Latihan *El Rondo* dapat meningkatkan ketepatan *passing*, karena dengan melakukan latihan *el rondo* pemain dapat mengimplementasikan bagaimana caranya mengoper bola ketika saat latihan dan pada saat pertandingan.

- 3) *El Rondo* memiliki peran penting dalam latihan teknik *passing*, dengan *El Rondo* pemain bisa menggabungkan aspek latihan dengan situasi pertandingan sebenarnya. Kenapa dikatakan pada pertandingan sebenarnya, karena pada pertandingan sebenarnya juga ada yang melakukan *passing* untuk melakukan *ball possession* dan ada yang melakukan *pressure* kepada lawan yang sedang melakukan *ball possession*.
- 4) Penguasaan teknik *passing* yang sering diterapkan dalam pertandingan, perlu dilatih dengan baik untuk mengurangi kesalahan saat menghadapi lawan yang lebih kuat.

2.2 Hipotesis Latihan

Hipotesis menurut Sugiono, (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 diatas maka dari itu penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini bahwa Latihan *El Rondo* secara signifikan berpengaruh terhadap ketepatan *Passing* pemain sepakbola SSB Putra Bahari FC Cidadap U-17 Kabupaten Tasikmalaya.