

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Latihan

Istilah latihan berasal dari kata bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises* dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya memiliki arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Emral (2017, hlm.8-9) memaparkan definisi latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga tersebut. Definisi latihan dari kata *exercises* yaitu perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsional sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Sedangkan Definisi latihan dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Sedangkan menurut (Emral 2017, hlm.19) menjelaskan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan pekerjaannya. Dari beberapa istilah diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses perubahan dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam berolahraga ke arah yang lebih baik dan setelah diaplikasikan dilapangan memang tampak sama kegiataannya, yaitu aktivitas fisik.

Berdasarkan uraian tentang definisi latihan yang meliputi *practice*, *exercises* dan *training*, maka dapat disimpulkan tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun dan mengembangkan konsep berlatih melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif dan efisien. Untuk proses latihan tersebut selalu bercirikan antara lain :

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu (penahapan dan memerlukan perencanaan) yang tepat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif.
- 3) Latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisi materi teori dan praktik.
- 5) Menggunakan metode yang paling efektif dengan menghitung faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada saat latihan.

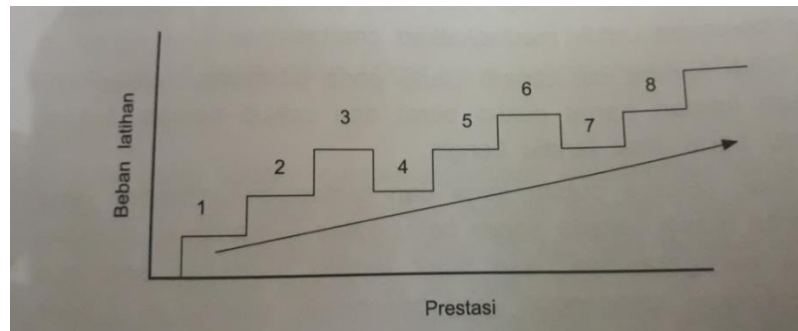
Objek dari proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih. Sasaran latihan adalah membantu pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi.

Adapun tujuan dari latihan secara garis besar antara lain untuk: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh; (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus; (c) meningkatkan dan menyempurnakan teknik; (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain; (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Emral 2017, hlm.19). Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan siswa dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Berikut ini adalah prinsip-prinsip latihan menurut (Harsono 2017) yaitu sebagai berikut :

1) Prinsip beban lebih (*overload principle*)

Prinsip *overload* ini adalah prinsip 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, taktik, maupun mental. Pada prinsip ini menjelaskan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup

berat dan cukup bengis serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas cukup tinggi. Dalam mendesain latihan *overload* pelatih disarankan untuk menerapkan sistem tangga (*the step type approach*) atau sering pula diistilahkan dengan *wave-like system* (sitem ombak). Gambar berikut adalah ilustrasi grafis tentang bagaimana melakukan penambahan beban latihan



Gambar 2.1 Beban Latihan (*over load*)

Sumber: Buku Harsono (2017, hlm. 54)

Penjelasan : setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* beban diturunkan (yang disebut *unloading phase*), maksudnya untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan *regenerasi*. Maksudnya regenerasi agar atlet dapat “mengumpulkan tenaga” atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk persiapan beban latihan yang lebih berat lagi ditangga ke 5-6.

2) Prinsip Individualis

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 komtemporer, 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 sejauh mungkin tercapai.

3) Kualitas latihan

Lebih penting dari pada intensitas latihan, yaitu mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet. Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet harus merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya, dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru. Kalau bukan dibidang fisik, teknik, atau taktik, dalam segi mental dia telah mendapatkan pengalaman yang baru dirasakannya sebagai sesuatu yang penting dan berguna baginya.

4) Variasi dalam latihan

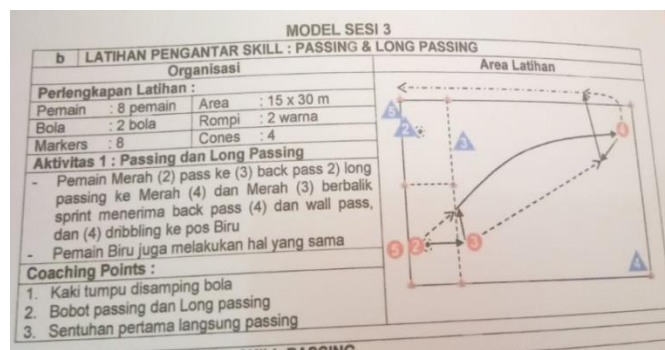
Dalam proses latihan untuk menghindari kebosanan dan kejenuhan pada saat latihan sesi latihan yang monoton dan membosankan sebaiknya dihindarkan dalam penyusunan program latihan fisik. Latihan fisik pada dasarnya juga latihan mental, oleh karena itu materi latihan harus disusun sedemikian rupa sehingga menimbulkan kegairahan berlatih. Dalam hal ini pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi.

Menurut Emral (2017) Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan (hlm.35). Sedangkan menurut variasi latihan buruk atau yang monoton akan menyebabkan *overtraining*. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis, untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan keterampilan siswa terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai. Menurut (Emral 2017, hlm.35) bahwa:

Komponen utama yang diperlukan dalam variasi latihan adalah perbandingan antara (1) kerja dan istirahat (2) latihan berat dan ringan. Selain itu dari yang termudah ke sulit, dari kuantitas ke kualitas. Proses adaptasi akan terjadi dengan baik bila aktivitas latihan (kerja) diimbangi oleh waktu istirahat, intensitas yang berap diimbangi dengan rendah.

Dalam penelitian ini penulis menambahkan variasi dalam latihan yang dibuat untuk siswa SSB HIPPO Sukarame agar tidak meraskan kejenuhan dalam proses latihan.

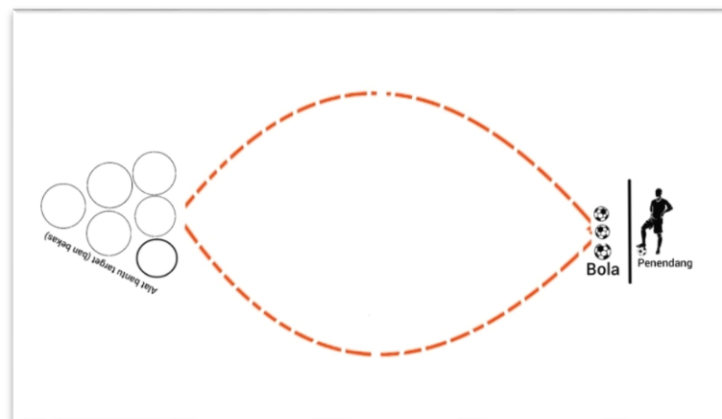
Variasi latihan 1



Gambar 2.2 Variasi latihan 1

Sumber: Buku Lisensi "C" AFC Coaching Course

Variasi latihan 2



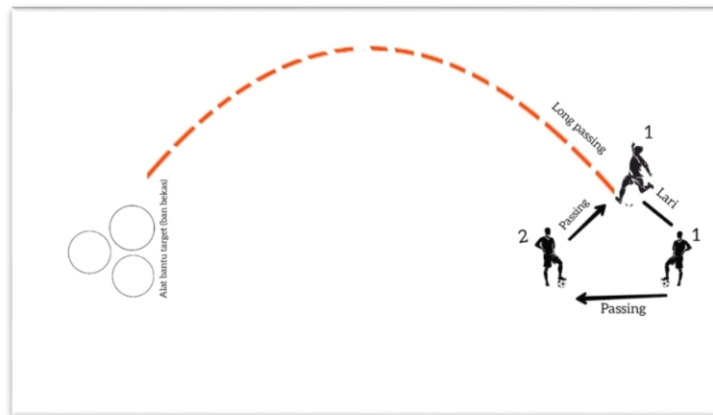
Gambar 2.3 Variasi latihan 2

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Cara melakukan :

- 1) Penendang berada diposisi yang telah ditentukan
- 2) Bola disimpan didepan penendang
- 3) Penendang mengambil ancang-ancang kebelakang
- 4) Kemudian penendang melakukan *long passing* dan bola harus jatuh atau tepat pada alat bantu target (ban bekas) yang telah disediakan
- 5) Cara tersebut dilakukan secara terus menerus.

Variasi Latihan 3



Gambar 2.4 Variasi latihan 3

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Cara melakukan:

- 1) Variasi latihan ke 2 dilakukan oleh dua orang.
- 2) Penendang 1 melakukan *passing* ke penendang ke 2, kemudian penendang 2 melakukan *back pass* kepada penendang 1
- 3) Penendang 1 lari mengejar bola yang di *back pass* oleh penendang 2
- 4) Kemudian penendang 1 setelah mengejar bola langsung melakukan *long passing* dan bola harus jatuh atau tepat pada alat bantu target (ban bekas) yang telah disediakan.

2.1.2 Alat Bantu Target

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan pendidik atau pelatih dalam menyampaikan materi, alat bantu ini sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekan sesuatu dalam proses latihan. Didalam proses latihan, tentu sangat dibutuhkan pemilihan akan media alat bantu yang harus digunakan dalam latihan tersebut agar siswa dapat menyerap materi dengan baik dan dibutuhkan prinsip untuk menentukan pemilihan media alat bantu tersebut. Adapun prinsip media alat bantu sebagai berikut : (1) tidak ada satu media pun yang sesuai digunakan untuk segala macam kegiatan latihan. Oleh karena itu diperlukan pendekatan multi media. (2) penggunaan media alat bantu yang terlalu banyak akan membingungkan dan tidak memperjelas materi. (3)

harus dilakukan persiapan yang matang didalam penggunaan media alat bantu. (4) media alat bantu harus merupakan integral dari pelajaran. (5) atlet diperlukan dan dipersiapkan sebagai peserta yang aktif. (6) hendaknya tidak menggunakan media alat bantu latihan sekedar sebagai selingan atau hiburan semata (Somantri (2018, hlm.32-34). Sedangkan menurut Sasongko (dalam Santika, 2017) mengemukakan bahwa alat bantu adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pembelajaran. Alat bantu ini sering kali disebut alat peraga. Penggunaan alat bantu dala pembelajaran atau latihan berdampak positif bagi anak didik atau atlet, karena dengan adanya alat bantu latihan .ini suasana latihan lebih menyenangkan karena adanya suatu variasi dalam proses latihan dengan demikian akan menjauhkan siswa atau atlet dari kejenuhan dalam berlatih (Santika 2017, hlm.25).

Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat bantu target berupa ban bekas yang disimpan dilapangan. Hal ini dilakukan agar dapat mempermudah tingkat ketepatan atau akurasi sehingga meningkatkan *long passing* dalam permainan sepak bola.

Alat Bantu Target (ban bekas)



Gambar 2.5 Alat Bantu Target (ban bekas)

Sumber: Dokumentasi Pribadi

2.1.3 Ketepatan Long Passing

Ketepatan merupakan kesesuaian antara kehendak yang diinginkan dari kenyataan hasil yang diperoleh terhadap sasaran atau tujuan tertentu. Menurut Yoga Hari (2011, hlm.17) Ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu objek sesuai dengan keinginan yang telah ditentukan yang dipengaruhi faktor yang berada dalam diri seseorang (*internal*) dan yang berasal dari luar (*external*). Tepat berarti sesuai dengan harapan atau keinginan yang dikehendaki. Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan sesuatu dengan sadar kepada objek yang dikehendaki. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan.

Menurut Sukadiyanto (1996, hlm.102-104) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, anatara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan antisipasi gerak. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa jika sasarannya dekat pasti mudah untuk melakukan ketepatan tendangan, sebaliknya jika sasarannya jauh pasti akan sulit melakukannya. Jika sasarannya besar pasti akan lebih mudah melakukan ketepatan tendangan bila dilakukan dengan sasaran yang kecil. Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penentu yang menentukan ketepatan adalah kordinasi,tingkat kesulitan,kuat lemah, cepat lambatya gerakan, besar kecilnya sasaran, jarak dengan sasaran, perasaan (*feeling*), pengalaman dan kemampuan mengantisifasi gerak.

Dalam permainan sepak bola *passing* merupakan salah satu teknik bermain sepak bola yang penting untuk dapat dikuasai, karena dengan teknik ini permainan lebih efektif dari pada banyak menggiring bola. Dengan *passing*, kita bisa menghubungkan permainan kesemua daerah lapangan. Tipe *passing* berdasarkan jarak terbagi 3 jenis, yaitu :

- 1) Jarak pendek disebut *short pass*, yaitu antara 0 meter samapai dengan 4 meter (10-12 *feet*).
- 2) Jarak menengah disebut *medium pass*, yaitu 4 meter sampai 10 meter (10-30 *feet*).
- 3) Jarak jauh disebut *long pass*, yaitu diatas 10 meter atau lebih dari 30 *feet*.

Dalam (Reki Siaga, 2020, hlm. 29)

Dalam permainan sepak bola *passing* merupakan teknik yang paling banyak dilakukan sepanjang pertandingan jika dibandingkan dengan teknik yang lain. Menurut Herwin (2004, hlm.30) berpendapat bahwa 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. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk melakukan tendangan *long passing* yang baik, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*) untuk dapat menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu berada disamping dan dibelakang bola dan ujung kaki mengarah ke sasaran. kaki diayun lalu ditarik kebelakang ke arah paha bagian belakang dan agak ditekuk kebelakang.
- 2) Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah bagian bawah bola.
- 3) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*). Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada punggung kaki bagian dalam.
- 4) Akhir gerakan (*follow through*). Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan naik atau melambung dan keras, maka kaki ayun harus betul-betul optimal kedepan. Semua gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang guna memperoleh gerakan yang dinamis dan hasil yang maksimal.

Menurut (Rustiawan 2014, hlm.23) mengatakan “*long pass* merupakan teknik tendangan yang ada pada cabang olahraga sepak bola. Tendangan *long pass* merupakan gerakan kaki pada saat menendang bola yang diarahkan kedepan dengan tujuan untuk menyelamatkan daerahnya dari serangan lawan dan memberikan bola kepada teman satu tim yang berada di depan”.

Sedangkan Menurut (Rustiawan 2014) *Long Passing* merupakan salah satu dari teknik dasar dalam sepak bola. *Long Passing* dilakukan dengan cara menendang bola dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan kepada teman, atau bisa juga oleh pemain bola untuk membuang bola sejauh-jauhnya. Dalam *long passing* ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain kaki harus tepat di sisi bola, posisi kaki ayun, perkenaan bola yang

menendang, sikap badan dari awal menendang, hingga pandangan mata yang harus memperhatikan bola dan kawan sekaligus.

Long Passing merupakan bagian dari pada teknik menendang bola (*Kicking*), *long passing* adalah pengumpan bola dengan menggunakan menggunakan ujung kaki bagian dalam, kura-kura kaki, kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar dari suatu tempat ke tempat lain, baik bola dalam keadaan gerak ataupun melayang diudara. *Long passing* sering digunakan pemain belakang dengan maksud untuk menjaga pertahanan dan *long passing* begitu sulit dipelajari karena *long passing* atau pengumpan bola merupakan umpanan bola pas kepada sasaran tertentu.



Gambar 2.6 Teknik Dasar *Long Passing*

Sumber: Dokumentasi Pribadi

2.1.4 Permainan Sepak bola

Sepak bola merupakan permainan yang paling populer, olahraga ini telah dikenal sejak ribuan taun yang lalu. Sepak bola ialah olahraga beregu yang didasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan (Sudjarwo and Subekti 2018, hlm.1). Sedangkan menurut (Subagyo Irianto, 2010, hlm.1) sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, boila disepak kian kemari untuk diperebutkan diantara pemain yang mempunyai tujuan ununtuk memasukan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan. Sepak bola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan satunya

penjaga gawang (Sucipto, 2000, hlm.7). Lalu menurut (Agus , 2008, hlm.10) sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan kaki. tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya sesuai ketentuan yang telah ditetapkan.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia yang disingkat FIFA (*Federation International The Football Assosiation*). Indonesia, mempunyai organisasi sepak bola ialah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). Sedangkan menurut pendapat (Reki Agustina,2020, hlm. 1) Sepak bola merupakan permainan tim yang dimainkan masing-masing timnya yang terdiri atas sebelas orang pemain, termasuk penjaga gawang. Permainan sepak bola boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan.

Sepak bola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok yang masing-masing kelompok terdiri atas sebelas pemain. Oleh karena itu biasa disebut kesebelasan. Dalam permainan sepakbola, seorang pemain bukan saja dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi jga teknik dasar permainan yang baik dan benar. *Passing* sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan sepabola yang dilakukan dengan cara menendang bola kesasaran yang telah ditentukan, harus dikuasai oleh seorang pemain, karena keterampilan tersebut (tendangan) membantu dalam membangun serangan kearah pertahanan lawan dan sekaligus menciptakan peluang peluang untuk terjadinya goal.

Dalam permainan sepakbola ada dua macam *passing*, yaitu *passing* bawah (*short pass*) dan *passing* melambung (*long pass*). *Passing* bawah merupakan *passing* yang menyusur tanah dan biasanya menggunakan kaki bagian dalam sedangkan *passing* melambung atau *long passing* merupakan *passing* yang berada dipermukaan tanah, perkenaan bola nya pada kura-kura kaki bagian dalam. *Passing* ini membutuhkan kekuatan kaki untuk menendang serta ketepatan terhadap sasaran. *Passing* melambung biasanya dilakukan untuk *passing* dengan jarak yang jauh. Dari definisi diatas bahwa dapat disimpulkan teknik *long passing* dalam permainan sepakbola adalah suatu teknik mengumpan bola dengan

punggung kaki bagian dalam sehingga bola tersebut melambung ke titik yang telah ditentukan.

2.2 Hasil Penelitian

2.2.1 Hasil penelitian yang sejenis atau relevan dengan penelitian ini adalah penelitian Agam Nugraha Santika (2017) Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Keterampilan *Long Passing* Permainan Sepak Bola” Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis dengan menggunakan pendekatan statistik, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut: Latihan menggunakan alat bantu berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *long passing* permainan sepak bola. Hal ini berarti bahwa latihan menggunakan alat bantu mempunyai pengaruh apabila digunakan dalam meningkatkan keterampilan *long passing* permainan sepak bola.

2.2.2 Hasil penelitian yang sejenis atau relevan dengan penelitian ini adalah penelitian Raden Rizal Shufi Mubarak (2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Long Passing* Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan *Long Passing* Dalam Permainan Sepak Bola”. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa latihan *long passing* menggunakan sasaran berurutan berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan *long passing* permainan sepak bola pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Hal ini berarti bahwa alat bantu sasaran berurutan efektif menggunakan dalam meningkatkan ketepatan *long passing* permainan sepak bola.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan permasalahan tersebut maka dapat dijadikan kerangka konseptual, permainan sepak bola merupakan permainan yang dilakukan dengan cepat, dinamis dan dilakukan dilapangan yang besar, maka dibutuhkan ketepatan teknik dasar *long passing* yang baik untuk mendukung keadaan tim pada saat bertanding, latihan menggunakan alat bantu dianggap tepat dan membantu siswa dalam melakukan *long passing* dengan tepat pada saat latihan dan saat dalam melakukan permainan sepak bola.

Menurut Harsono dalam Emral (2017, hlm.19) menjelaskan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan pekerjaannya. Sedangkan menurut Aris Somantri (2018) Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan pendidik atau pelatih dalam menyampaikan materi, alat bantu ini sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekan sesuatu dalam proses latihan.

Alat bantu yang digunakan yaitu alat bantu target (ban bekas) sehingga bola yang ditendang harus mampu melambung dan mengenai target yaitu ban. Tujuan dari latihan menggunakan alat bantu target (ban bekas) yaitu agar pemain mampu melakukan teknik dasar *long passing* dengan tepat.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah yang peneliti buat. Menurut Sugiono (2012, hlm.64) menjelaskan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan, dalam (Kusumawati, 2015, hlm.11). Berdasarkan kerangka konseptual diatas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “ Pengaruh latihan menggunakan alat bantu target berpengaruh terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola di SSB HIPPO Sukarame U16-U17”.