

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Latihan yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi. Bahkan atlet yang berbakat sekalipun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur dan terarah, prestasi optimal yang diharapkan akan sulit diraihinya. Sebaliknya jika seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu jika melakukan latihan secara teratur dan terarah tidak mustahil ia akan meraih prestasinya yang optimal. Dengan demikian siapapun yang ingin meraih prestasi secara maksimal, perlu melakukan latihan secara sungguh-sungguh, teratur, sistematis, dan berulang-ulang.

Menurut (Agustina, 2020) berpendapat bahwa “Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, dengan tujuan memperbaiki performa atlet”. (hlm. 51) Sedangkan menurut (Harsono, 2015) berpendapat bahwa “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. (hlm. 50) Sehingga, dapat diambil kesimpulan bahwa untuk memiliki teknik dasar sepak bola yang baik dan benar dibutuhkan proses belajar gerak dengan latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis yang kian hari bertambah beban atau pekerjaannya. Berkaitan dengan proses latihan ada empat pilar yang erat kaitannya dengan proses latihan yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Maka dari itu (Badriah, 2013) mengungkapkan “Latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif.” (hlm. 3)

Kemudian latihan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu. Keterampilan teknik dalam konteks ini (Badriah, 2013) mengungkapkan “Teknik merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan

melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri dari cabang olahraga tersebut”. (hlm. 69) Jadi, latihan keterampilan teknik adalah proses belajar gerak, proses menghafal gerak, proses pembentukan gerakan refleks bersyarat untuk menghasilkan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Taktik dan strategi sering disama artikan dalam penggunaannya. Kedua istilah tersebut mempunyai pengertian yang berbeda akan tetapi pelaksanaannya saling berkaitan untuk mencapai tujuan yang sama. (Harsono, 2015) mengungkapkan “Kemampuan untuk menggunakan teknik dan taktik secara pas dan sempurna pada waktu kita berolahraga atau bertanding”. (hlm.45). Mental seorang atlet sangat berpengaruh khususnya pada saat pertandingan, banyak atlet yang pada saat latihan begitu bagus dalam melakukan teknik dasar sepak bola pada saat bertanding dengan teman-temannya malah tidak ada yang mampu mengalahkannya. Tetapi pada saat pertandingan yang sebenarnya permainan begitu jauh dengan harapan. Oleh sebab itu latihan mental menurut (Harsono, 2015) mengungkapkan bahwa:

Latihan mental adalah latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan implusif; misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. (hlm. 49)

Berdasarkan judul penelitian, peneliti menekankan kepada teknik *long passing* agar mampu memiliki keterampilan *long passing* yang baik dan benar. Dari pendapat tersebut tahapan keterampilan teknik menurut (Badriah, 2013) mengungkapkan bahwa “Latihan teknik merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga yang memiliki tahapan dari mulai gerakan dasar hingga gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut”. (hlm. 69) Dari pendapat tersebut tentu saja latihan teknik memiliki aturan khusus, berdasarkan prinsip latihan teknik (Mubarok, 2019) mengungkapkan “Latihan teknik jangan sampai lelah, karena dengan datangnya kelelahan akan menurunkan 50% refleks bersyarat yang telah terbina lama, dan bila refleks bersyarat belum terbina lama,

maka dengan datangnya kelelahan, maka keterampilan teknik tersebut dapat hilang 100%”. (hlm 14)

Jadi dapat diambil kesimpulan dari berbagai pendapat tersebut bahwa latihan dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis yang kian hari kian bertambah beban atau pekerjaannya yang terdiri dari empat aspek yang perlu dilatih yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Kemudian dari latihan tersebut terdapat tahapan yang harus dijalani yaitu dari gerakan dasar sampai ke tahap gerak kompleks dan sulit dengan prinsip tidak boleh sampai lelah karena akan menurunkan refleks bersyarat hingga hilangnya keterampilan teknik.

Maka dari itu pada saat melakukan latihan teknik *long pass control* dengan menggunakan rintangan gawang tentunya latihan tersebut harus dimulai dari gerakan yang dasar hingga ke tahap yang kompleks dan sulit dengan prinsip tidak boleh sampai lelah, karena ketika latihan teknik *long passing* dilakukan hingga kelelahan maka latihan tersebut akan hilang 50% kalau latihan teknik *long passing* nya sudah terbina lama, tetapi jika latihan teknik *long passing* tersebut tidak terbina lama maka latihan teknik *long passing* nya akan hilang 100%.

2.1.2 Prinsip Latihan

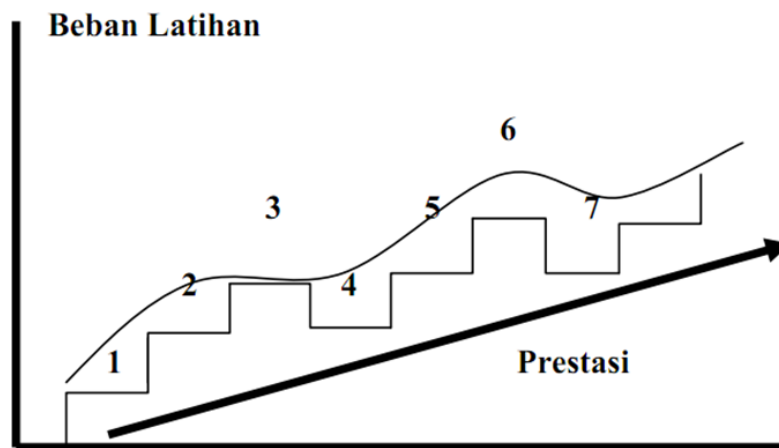
Prestasi yang maksimal dalam olahraga dapat dicapai apabila didukung oleh beberapa faktor, antara lain faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor-faktor tersebut dapat ditingkatkan melalui proses latihan. Dalam hal ini atlet maupun pelatih harus menerapkan prinsip-prinsip latihan, supaya tidak ada kesalahan dalam pencapaian prestasi atlet yang dibinanya. Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip tersebut adalah prinsip beban berlebih, prinsip individualisasi, kualitas latihan.

1) Prinsip Beban Lebih (*over load*)

Prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki seseorang, karena itu latihan harus mencapai ambang rangsang. Hal itu bertujuan supaya sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan. Menurut (Harsono, 2015) prinsip *over load* 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 dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik dan mental”. (hlm 51)

Menurut (Ramdani, 2019) mengemukakan bahwa ”Hanya melalui proses *overload*/pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan *overkompensasi* dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi”. (hlm. 23). Beban bertambah dapat dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas (indikator denyut nadi), frekuensi, repetisi, dan tingkat kesulitan gerakan (teknik). Untuk memperoleh hasil yang diinginkan, maka dosis latihan harus di atas ambang rangsang kepekaan atlet. Jika dalam penerapan suatu beban latihan harus “cukup berat” tapi atlet masih mampu melaksanakannya. Penerapan prinsip ini dicontohkan dengan sistem tangga (*the step type approach*) yang dapat dilihat pada halaman berikutnya.



Gambar 1. Prinsip *Over Load* dengan Sistem Tangga
(Ramdani, 2019)

Keterangan gambar :

- Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban latihan dan garis horizontal adalah tahap adaptasi (penyesuaian) terhadap beban yang baru.
- Pada tahap 4, 8 dan 12 beban diturunkan, maksudnya untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh melakukan regenerasi (agar atlet dapat

mengumpulkan tenaga untuk persiapan beban latihan yang lebih berat ditahap-tahap berikutnya).

Dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faali tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin dengan beban latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan.

Peningkatan beban latihan kepada sampel setelah mereka berlatih kurang lebih tiga sampai empat pertemuan dengan indikator atlet sudah dalam ambang rangsang untuk menambah beban latihan, dengan cara menambah repetisi latihan.

2) Prinsip individualisasi

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor atlet (individu) itu sendiri. Di dalam latihan, pelatih harus selalu memberikan latihan yang didasarkan atas dasar kemampuan individu, karena setiap individu terdiri atas jiwa dan raga sehingga berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak dan tingkat kemampuan. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai olahraga yang maksimal. Menurut (Harsono, 2015) menjelaskan bahwa “Prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan individu agar tujuan latihan sejauh mungkin dapat tercapai”. (hlm. 64)

3) Kualitas latihan

Prinsip ini mengatakan bahwa, setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Beralatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau drill-drill tidak berbobot, bermutu, berkualitas. Orang bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu. Suatu latihan dikatakan bermutu menurut (Harsono, 2015) apabila :

“latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar dan sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang tepat dan konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai gerakan-gerakan yang paling rinci dan setiap kesalahan segera diperbaiki, prinsip *over load* diterapkan baik dalam aspek fisik teknik maupun mental”. (hlm. 65).

2.1.3 Sepak Bola

Sepak Bola merupakan cabang olahraga beregu yang sangat diminati oleh sebagian besar orang didunia, terutama di Indonesia. Hal ini dikarenakan sepak bola memiliki ciri khas yaitu mudah dilakukan, menyenangkan, serta dapat menjadi pemersatu dalam menjalin persaudaraan dan kerja sama. Menurut (Sudjarwo & Subekti, 2018) “Sepak Bola adalah permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang sepak bola”. (hlm. 2).

Permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain. Tiap regu masing-masing berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan mencegah regu lawan memasukan bola atau membuat skor. Karena tiap regu dalam permainan ini sebelas orang, maka tim dalam sepak bola sering disebut kesebelasan.

(Agustina, 2020) mengungkapkan bahwa “Permainan sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan”. (hlm.1) Sedangkan yang digunakan untuk permainan sepak bola diungkapkan oleh (Ramdani, 2019) mengungkapkan bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit dan bahan sejenisnya”. (hlm. 6). Dan tujuan sepak bola menurut (Agustina, 2020) mengungkapkan bahwa “Tujuan utama permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan”. (hlm. 2)

Kemampuan teknik merupakan faktor utama yang harus dikembangkan untuk mencapai prestasi dalam permainan sepak bola. Sebab kelengkapan pokok fundamental sebagai dasar bermain adalah teknik dasar dan kemampuan bermain yang lebih dahulu dibina disamping pembinaan kelengkapan pokok yang lain. Oleh

karena itu unsur ini harus mendapat perhatian yang serius bagi para pelatih, pembina maupun pemain sepak bola. Kualitas kemampuan teknik dasar bermain yang dimiliki setiap pemain sangat menentukan tingkat kualitas permainan suatu kesebelasan sepak bola secara menyeluruh. Hal ini sesuai dengan pendapat (Mubarak, 2019) yaitu bahwa “Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepak bola”. (hlm. 3). Oleh karena itu penguasaan teknik dasar bermain ini harus mendapat perhatian yang serius dan harus menjadi prioritas utama dalam latihan. Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar dalam permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. (Sudjarwo & Subekti, 2018)

Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu : (1) teknik tanpa bola, yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang, yang terdiri dari : lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat. (2) teknik dengan bola, terdiri dari 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. (hlm. 1)

Menurut (Agustina, 2020) permainan sepak bola mencakup 2 kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi :

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti : berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi :

- a) pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)
- b) menendang bola ke gawang (*shooting*)
- c) menggiring bola (*dribbling*)
- d) menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*)
- e) menyundul bola (*heading*)
- f) gerak tipu (*feinting*)
- g) merebut bola (*sliding tackle-shielding*)
- h) melempar bola kedalam (*throw-in*)
- i) menjaga gawang (*goal keeping*) (hlm. 2)

Dari pendapat diatas tentang penjelasan teknik dasar dalam permainan sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam permainan sepak bola ada dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Sehubungan dengan pendapat tersebut, maka teknik dasar sepak bola bisa dilakukan dengan baik dan benar dibutuhkan proses latihan yang sesuai dengan keterampilan teknik dasar cabang olahraga sepak bola.

2.1.4 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik dasar dalam permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Menurut (Sudjarwo & Subekti, 2018)

Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu : (1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari : lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. (2) teknik dengan bola, terdiri dari 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. (hlm.1)

Dari pendapat diatas tentang penjelasan teknik dasar dalam permainan sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam permainan sepak bola ada dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Dalam teknik dasar dengan bola terdapat teknik menendang bola. Teknik dasar mendang bola merupakan teknik dasar yang sangat penting yang harus dikuasai oleh pemain bola. Fungsi dari tendangan terdiri dari tiga macam yaitu : tendangan dapat dipergunakan untuk mengoper bola, menghalau bola, bahkan mencetak gol. Seorang yang memiliki teknik operan (*passing*) yang baik akan dapat bermain dengan baik dan efisien. Teknik dasar *passing* bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Teknik dasar *passing* terdiri dari dua yaitu:

1) Umpan pendek (*short pass*)

Operan jarak pendek (*short pass*) mempunyai peran sangat penting dalam permainan sepak bola. Operan jarak pendek ini identik digunakan untuk mengoper bola pada kawan yang jaraknya dekat, serta untuk mengalirkan bola dengan melakukan operan pendek yang sekarang sering kita dengar dengan tiki-taka. Selain itu mengoper bola dapat menghemat tenaga ketika saat bermain tanpa harus banyak berlari sambil menggiring bola, mendekati pertahanan lawan, memancing lawan untuk keluar dari wilayah pertahanan, mengatur tempo permainan dengan *ball possession*. Untuk menunjang keberhasilan itu semuanya sangat dibutuhkan pula latihan *passing* serta kondisi fisik yang baik juga.

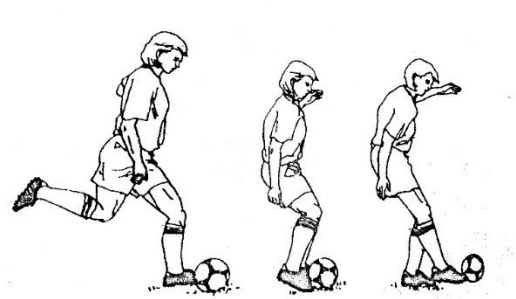
2) Umpan jarak jauh (*long passing*)

Teknik *long passing* merupakan teknik menendang bola untuk mengumpan jarak jauh yang biasanya menggunakan punggung kaki bagian dalam. Menurut (Ghozali, 2013) mengatakan bahwa “Menendang bola passing atas atau melambung sering dilakukan saat terjadi pelanggaran dilapangan tengah, saat tendangan gawang dan saat tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki”. (hlm. 13)

a) Teknik dasar *long passing*

Menurut (Sudjarwo & Subekti, 2018) terdapat dua jenis menendang untuk melakukan *passing* atas (operan bola tinggi) yaitu :

- 1) Menendang bola dengan bagian depan kaki ke bawah bola (operan *short chip*)



Gambar 2. Operan *Short Chip*
(Sudjarwo & Subekti, 2018)

Persiapan : dekati bola dari sudut yang tipis, letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola, tekukkan kaki tersebut, kaki yang kanan menendang ditarik ke belakang, luruskan kaki tersebut, rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, pusatkan perhatian pada bola.

Pelaksanaan : tempatkan lutut kaki yang akan menendang diatas bola, bungkukkan tubuh sedikit kedepan, luruskan bahu dengan target, masukkan bagian depan kaki ke bawah bola, jaga agar kaki yang akan menendang tetap kuat, gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat, ayunkan tangan kedepan, timbulkan sedikit *backspin* (putar kebelakang) pada bola.

Follow-Through : berat badan dipindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang akan menahan keseimbangan, sentakkan kaki anda lurus ke depan, gerakkan akhir perpendek.

- 2) Menendang bola dengan bagian *instep* ke sepertiga bagian bawah bola (operan *long chip*).



Gambar 3. Operan *Long Chip*
(Sudjarwo & Subekti, 2018)

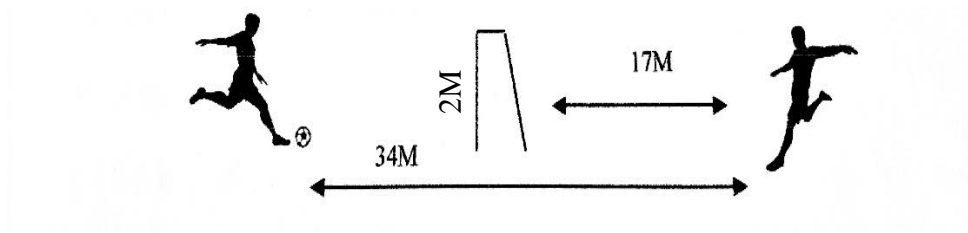
Persiapan : dekati bola dari sudut yang tipis, letakkan kaki yang menahan keseimbangan dan sedikit di bagian belakang bola, tekukkan kaki yang menahan keseimbangan, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, pusatkan perhatian pada bola.

Pelaksanaan : tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit di belakang bola, miringkan tubuh sedikit ke belakang, luruskan bahu dengan target, memasukkan *instep* ke sepertiga bagian bawah bola, jaga kaki tersebut tetap kuat, tangan bergerak ke depan, berikan sedikit *backspin* pada bola.

Follow-Through : sentakkan kaki lurus ke depan, berat badan dipindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang akan menahan keseimbangan, sempurnakan gerakan akhirnya, kaki yang menendang setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi.

b) Latihan *Long Pass Control* Menggunakan Rintangan Gawang

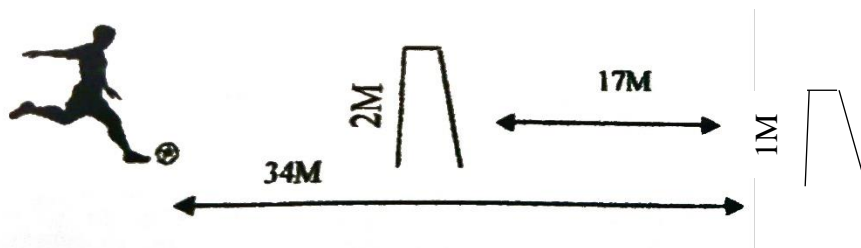
Bentuk latihan ketepatan *long passing* yaitu model latihan *long passing* secara berpasangan dalam jarak tertentu ditengah-tengahnya terdapat gawang jarak masing-masing pemain dengan gawang 17 meter, salah satu pemain melakukan *long passing*, kemudian pemain yang lain melakukan *control the ball*, dan begitu seterusnya.



Gambar 4. Latihan *Long Passing* Berhadapan di tengah nya terdapat gawang
(Mubarok, 2019:26)

Pelaksanaan :

- 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 teman melewati gawang secara bergantian, setiap pasangan 2 orang 1 buah bola.



Gambar 5. Latihan *long passing* di tengah nya terdapat gawang dengan sasaran gawang kecil

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pelaksanaan :

- 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) melewati gawang secara bergantian, setiap pasangan 2 orang 1 buah bola.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Raden Rizal Shufi Mubarak (2019) mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Penelitian yang dilakukan oleh Raden bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai “Pengaruh Latihan *Long passing* Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan *Long Passing* Dalam Permainan Sepak Bola”.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan *long pass control* menggunakan alat bantu target terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Raden Rizal Shufi Mubarak seperti yang penulis kemukakan diatas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan *long passing* menggunakan sasaran berurutan terhadap ketepatan *long passing*. Sampel dalam penelitian Raden Rizal Shufi Mubarak adalah anggota UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah Pemain SSB DK *Private* Kota Tasikmalaya . Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Raden Rizal Shufi Mubarak tetapi variasi latihan dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini merupakan titik tolak bagi penulis dari segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan, dan kerangka konseptual ini diperlukan pegangan secara umum. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Arikunto, 2013) adalah “Suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang dirumuskan secara jelas”. (hlm. 65). Maksud dari pernyataan tersebut yaitu jika anggapan itu dapat diterima kebenarannya dianggap tidak menyokong pendapat ini, maka diterima anggapan lain suatu anggapan yang jadi tandingannya. Kerangka konsep dari penelitian ini bertujuan untuk

menggambarkan efektifitas latihan *long pass control* dengan menggunakan rintangan gawang terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola.

Menurut (Mahbubi & Adi, 2016) *long pass control* yaitu model latihan *long passing* secara berpasangan dalam jarak tertentu ditengah-tengahnya terdapat gawang jarak masing-masing pemain dengan gawang 17 meter, salah satu pemain melakukan *long passing*, kemudian pemain yang lain melakukan *control the ball*, dan begitu seterusnya. (hlm. 6).

Adapun kerangka konseptual yang akan diteliti oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- 1) Latihan *long pass control* dengan menggunakan alat bantu target dapat memberikan perubahan dan memotivasi pemain untuk melakukan perubahan, sehingga keterampilan *long passing* dapat dengan mudah dikuasai.
- 2) Latihan *long pass control* dengan menggunakan alat bantu target dapat memberikan semangat berlatih terutama dalam meningkatkan ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat (Kusumawati, 2015) bahwa hipotesis adalah “jawaban sementara dari rumusan masalah yang peneliti buat”. (hlm. 10). Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Berdasarkan anggapan tersebut penulis menggunakan hipotesis penelitian sebagai berikut. “Terdapat pengaruh yang berarti latihan *long pass control* dengan menggunakan rintangan gawang terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola pada pemain SSB DK *Private* U-17 Kota Tasikmalaya”.