

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Pengertian Pengaruh

Pengaruh adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu yang dapat mempengaruhi seorang individu untuk bisa menjadi lebih baik maupun sebaliknya. Pengaruh menurut Yosin (dalam Erik 2022) “pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada di sekitarnya” (hlm. 11). Dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang dapat timbul dari sesuatu, baik itu watak, orang, benda, kepercayaan dan perbuatan seseorang yang dapat mempengaruhi lingkungan yang ada di sekitarnya.

Maka dalam penelitian ini yang dimaksudkan adalah bentuk-bentuk dari latihan passing yang diberikan kepada anggota SSB Kuda Kuningan kelompok usia 14-5 tahun.

2.1.2. Konsep latihan

Latihan sangat berperan penting dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang terprogram, prestasi optimal yang di harapkan akan sulit diraih. Sebaliknya, seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang terprogram tidak mustahil untuk meraih prestasi yang maksimal. Bahkan orang-orang hebat yang memiliki banyak prestasi dulunya tidak luput dari latihan yang terprogram, karena proses latihan tidak akan mengkhianati hasil jika proses latihan itu dilakukan dengan benar. Menurut Bompa (dalam Amansyah 2015) “latihan merupakan proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu panjang. Yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan” (hlm. 25).

Latihan yang sistematis merupakan latihan yang direncanakan secara terprogram, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan dievaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah ke materi yang paling sukar. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang minimal tiga kali latihan dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan-gerakan yang mudah dilakukan menjadi otomatisasi, dan yang sukar dilakukan menjadi lebih mudah. Penambahan beban latihan juga harus dilakukan secara berkala, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Penambahan beban ini tidak boleh dilakukan setiap kali melakukan latihan, tetapi penambahan beban dilakukan ketika atlet merasa bahwa latihan yang dilakukan sudah mulai terasa ringan. Proses latihan yang baik dan benar harus memperhitungkan dan menyesuaikan *volume*, *intensitas*, *recovery interval* atau masa istirahat selama latihan

2.1.3. Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun oleh seorang pelatih sudah pasti memiliki tujuan yang sangat berarti bagi seorang atlet. Seorang pelatih melakukan program latihan kepada atletnya bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Kusnadi, Nanang dan Hartadji (dalam Andrehansyah 2019) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan” (hlm. 17).

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam latihan, menurut Harsono (dalam Gunawan 2019) “Terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental” (hlm. 10). Ketika empat aspek ini diberikan kepada atlet ketika program latihan berlangsung, maka akan dapat menunjang kepada prestasi atlet yang maksimal. Dalam melaksanakan program latihan baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan aspek-aspek latihan. Dengan

memperhatikan aspek latihan tersebut diharapkan membantu meningkatkan kemampuan dengan pesat, dan tidak berakibat buruk terhadap performa atlet.

2.1.3.1. Latihan Fisik

Latihan fisik ditinjau untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena di dalam olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Harsono (2015) “ untuk mengembangkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa diraih” (hlm. 40). Perlu diingat bahwa kemampuan fisik sangat labil mudah untuk berubah. Maksudnya, kemampuan fisik akan banyak dipengaruhi oleh berbagai variabel lain yang dapat menyebabkan turunnya kemampuan fisik yang telah diperoleh dari hasil latihan. Supaya latihan pembentukan fisik dapat tercapai sesuai dengan tujuan, maka latihan harus dilakukan dengan teratur, ajeg, terus menerus tanpa berselang dengan beban yang tepat sesuai dengan rencana latihan. Untuk memperoleh peningkatan kemampuan atlet, maka seluruh kegiatan latihan harus direncanakan dan disusun dalam suatu program latihan, baik jangka pendek, menengah dan jangka panjang

Dapat disimpulkan bahwa latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam jangka waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif untuk meningkatkan potensi dan mengembangkan kemampuan motorik agar prestasi bisa dicapai oleh atlet.

2.1.3.2. Latihan teknik

Latihan teknik dipertujukan untuk mempermahir teknik dasar gerakan yang diperlakukan pada saat bertanding, baik itu teknik dasar umum maupun teknik yang baru dipelajari untuk menunjang performa gerakan atlet dilapangan. Latihan teknik menurut Harsono (2015) “latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya” (hlm. 41). Menurut Suharno (dalam Setyo. 2012) “teknik adalah suatu prose gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik

(skill)” (hlm. 51). Dapat disimpulkan latihan teknik merupakan latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (*skill*) sehingga memperoleh otomatisasi gerakan yang baik dan konsisten, jarang melakukan kesalahan gerakan, dapat melakukan gerakan yang konsisten dalam situasi dan kondisi apapun.

2.1.3.3. Latihan taktik

Latihan taktik diajukan untuk menumbuh kembangkan interpretasi atau daya tafsir atlet. Seorang atlet harus bisa menuangkan teknik-teknik gerakannya dengan baik kedalam pola permainan, formasi permainan, strategi permainan, teknik bertahan dan menyerang sehingga dapat berkembang dengan baik menghasilkan suatu gerakan yang sempurna. Menurut Suharno (dalam Setyo. 2012) “taktik adalah akal atau siasat dengan cara-cara yang jitu untuk menuangkan pertandingan secara *sportif* atau *fair play* sesuai dengan peraturan” (hal. 53). Sedangkan menurut Bompa (dalam Setyo.2012) “taktik menunjuk pada rencana yang digunakan selama permainan atau pertandingan dan menjadi bagian penting dari kerangka kerja umum suatu strategi” (hal. 53). Dapat disimpulkan bahwa taktik merupakan siasat dengan cara-cara yang jitu untuk menjadi bagian penting dari kerangka kerja umum suatu strategi sehingga dapat menghasilkan sebuah kemenangan disebuah pertandingan secara *sportif* dan sesuai dengan peraturan permainan.

2.1.3.4. Latihan mental

Latihan mental pada umumnya ditujukan untuk pembentukan karakter atau watak sebagai dasar kehidupan pribadi, sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa dan sebagai anggota masyarakat. Sedangkan secara khususnya ditujukan untuk membentuk atlet yang tidak hanya memiliki kemampuan fisik, teknik, dan taktik yang baik, tetapi juga harus memiliki kedewasaan dan kualitas mental yang tinggi dalam memperoleh kemenangan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal bagi atlet tersebut. Menurut Setyo (2012) “Secara khusus, bertujuan membentuk olahragawan yang tidak hanya memiliki kemampuan fisik, teknik dan taktik, tetapi juga memiliki kedewasaan dan kualitas mental yang tinggi dalam

memperoleh kemenangan dalam pertandingan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya” (hlm. 54).

Dapat disimpulkan bahwa latihan mental merupakan suatu program yang disusun dan dirancang secara sistematis agar atlet dapat menguasai dan mempraktekan keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan performa atlet ketika penampilan.

2.1.4. Prinsip Latihan

Atlet bisa mencapai puncak prestasi apabila atlet tersebut didukung dengan empat faktor proses latihan, yaitu faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Empat faktor tersebut dapat mempengaruhi keterampilan atlet pada saat bertanding, sehingga atlet maupun pelatih harus menerapkan prinsip-prinsip latihan yang cocok bagi atlet supaya tidak terjadi kesalahan dalam pencapaian prestasi atlet yang dibinanya tidak cocoknya ataupun kurangnya penggunaan prinsip latihan bisa mengakibatkan juga kepada tidak tercapainya prestasi yang optimal bagi atlet. Menurut Setyo. (2012) mengatakan bahwa :

Prinsip-prinsip latihan meliputi : prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model. (hlm. 17)

Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu prinsip perorangan dan prinsip variasi.

2.1.4.1. Prinsip Beban Bertambah

Prinsip beban berlebih pada dasarnya lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan juga suatu waktu harus meningkat dari beban latihan sebelumnya. Karena beban latihan berkaitan dengan intensitas latihan maka selama latihan berlangsung harus menghitung denyut jantung sebagai cara mudah mengukur intensitas latihan. Prinsip beban lebih juga pada dasarnya menekan

beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki atlet. Menurut Bempa (dalam Setyo 2012) “pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi” (hlm. 17). Dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan prinsip latihan beban bertambah secara sistematis dapat bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang lebih tinggi karena efek latihan yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dan lamanya latihan guna mencapai prestasi atlet yang maksimal.

2.1.4.2. Prinsip Perorangan

Salah satu faktor yang menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor atlet (individu) itu sendiri. Sehingga pelatih harus bisa memberikan bentuk latihan yang cocok untuk para atlet yang dilatih, karena setiap atlet memiliki, fisik, mental, dan tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Perbedaan-perbedaan itulah yang harus diperhatikan oleh para pelatih agar dalam pemberian metode dan juga dosis latihan dapat membantu perkembangan keterampilan atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Menurut Bempa (dalam Setyo 2012) “latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar, dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar” (hal. 20). Latihan Prinsip Individualisasi harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar dan atlet dapat mengaktualisasikan potensi secara maksimal dan akan lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuh.

Atlet anak-anak adalah seperti pada atlet dewasa, mempunyai sistem saraf yang relatif belum stabil, sehingga keadaan emosional mereka suatu waktu berubah sangat cepat. Fenomena ini memerlukan keselarasan antara latihan

dengan semua yang terkait lainnya, terutama kegiatan sekolahnya. Selanjutnya, latihan calon atlet harus mempunyai banyak variasi, sehingga mereka akan tertarik dan tetap menjaga konsentrasi secara lebih baik.

2.1.4.3. Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Banyaknya latihan yang dilakukan atlet secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan, dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan jika latihan demikian sering menyebabkan rasa bosan pada atlet. Dalam mengatasi kebosanan dalam latihan sebagai dampak latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Menurut Bempa (dalam Setyo. 2012) “latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan” (hlm. 23). Disini pelatih bukan hanya dituntut untuk menguasai tentang ilmu kepelatihan saja sebagai sarana penunjang utama dalam hal melatih, tetapi pelatih juga harus bisa menguasai keilmuan psikologis dan kreatif dalam menerapkan variasi dalam program latihan sehingga atlet tidak mengalami kejenuhan. Penerapan variasi latihan dalam latihan dalam meningkatkan keterampilan *short passing* ini dengan menggunakan latihan yang bermacam-macam, yaitu dengan latihan *el rondo*, *circle passing drill*, *passing diamond* dan *passing triangle*.

Variasi latihan harus diterapkan dalam program latihan yang dikemas dengan baik oleh pelatih agar atlet tertarik untuk mengikuti latihan dan tetap semangat dalam menjalankan program latihannya. Menurut Bempa (dalam Setyo. 2012) “Atlet selalu membutuhkan aneka ragam latihan dan pelatih akan menjaminnnya” (hlm .24).

2.1.5. Bentuk-bentuk Latihan *Passing*

Bentuk-bentuk latihan disini untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan. Bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan dalam penelitian ini guna meningkatkan keterampilan *passing* yaitu menggunakan

bentuk latihan *el rondo*, *circle passing drill*, *passing diamond* dan juga *passing triangle*.

2.1.5.1. *El Rondo*

Rondo atau dikenal juga dengan istilah kucing-kucingan adalah sebuah metode untuk meningkatkan kemampuan passing yang di implementasikan kepada seluruh pemain sepakbola. *El rondo* merupakan sebutan salah satu model latihan sepakbola yang berasal dari bahasa asing, atau di Indonesia lebih dikenal dengan kucing-kucingan. *El rondo* memiliki konsep lingkaran yang ditempati sekelompok pemain dan mengisi beberapa pemain saja di dalam lingkaran. Menurut Agusta dan Agus (2020) “*El rondo* merupakan bentuk latihan dengan skema lingkaran di isi dengan beberapa pemain dan menempatkan satu atau dua pemain di tengah lingkaran” (hlm. 35). Menurut Husen (2015) “Bentuk latihannya yaitu para pemain yang berdiri di keliling lingkaran harus berusaha untuk terus menguasai bola dengan cara mengumpangkan bola satu sama lain. Sebaliknya, pemain yang berada di tengah lingkaran harus berusaha untuk memotong bola” (hlm. 13) *Rondo* merupakan bentuk latihan dengan skema lingkaran diisi beberapa pemain dan menempatkan satu atau dua pemain di tengah lingkaran.

Ada banyak varietas *el rondo*, tetapi konsep dasarnya bahwa 6- 10 orang berdiri dalam lingkaran dan 1-3 pemain berdiri di tengah dan mencoba untuk merampas bola, memblokir atau memaksa pemain melakukan kesalahan dengan bola keluar dari lingkaran. *Rondo* memiliki manfaat terhadap keterampilan bermain sepakbola di antaranya: 1) Melatih teknik dasar, seperti *passing*, *control*, dan *first touch* (sentuhan pertama), 2) Melatih pengambilan keputusan, 3) Membangun kerjasama tim dengan komunikasi dan melakukan operan-operan, 4) Dapat meningkatkan *ball possession*, 5) Melatih kemampuan fisik, 6) Melatih kemampuan merebut bola atau *pressing*.



Gambar 2. 1 Latihan *Passing El Rondo*

Sumber : Husen (2015)

Intruksi :

- Buat lingkaran di sekitar pemain tengah di mana pemain berada di luar sekitar 2-3 meter dari satu sama lain. Kedua pemain depan memegang bola masing-masing.
- Pemain yang berada di tengah lingkaran bertugas untuk merebut bola yg di *passing* oleh pemain yg berada di sekitar lingkaran.
- Pemain yang berada di sekitar lingkaran melakukan *passing* sebanyak-banyaknya kepada teman lainnya dan berusaha supaya *passing* yang dilakukan tidak direbut oleh pemain yang berada di tengah lingkaran.
- Ketika melakukan *passing* dan bola berhasil direbut oleh pemain yg berada di tengah lingkaran maka pemain tersebut menggantikan posisi pemain yg merebut bola tersebut.

Peraturan :

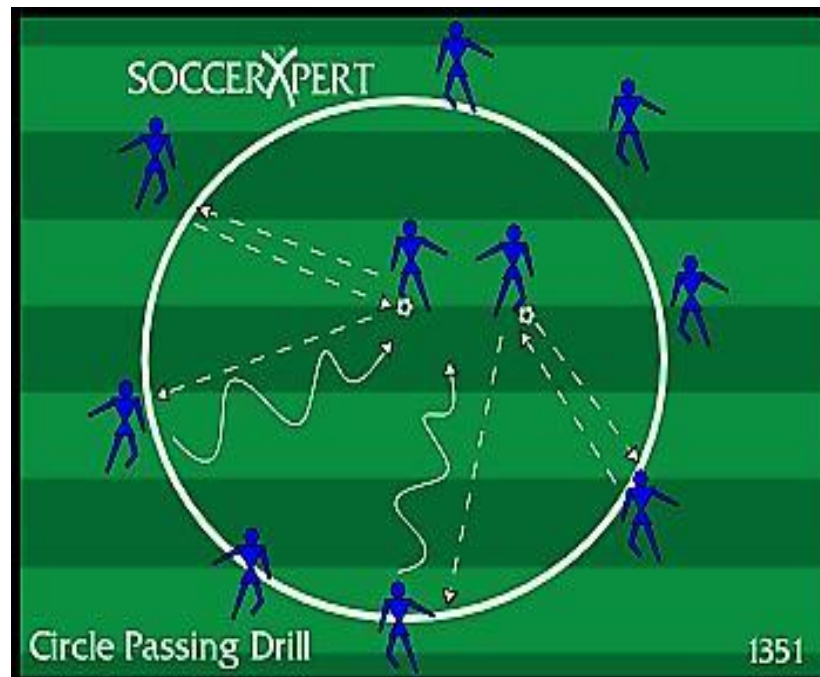
- Latihan dimulai ketika pemain yang berada di tengah lingkaran melakukan *passing* kepada pemain yang berada di sekitar lingkaran.
- Selama latihan berlangsung pemain yang berada di sekitar lingkaran diusahakan untuk melakukan *passing* sebanyak-banyaknya dan berusaha agar *passing* yang dilakukan tidak direbut oleh pemain yang berada di tengah lingkaran.

- Pemain yang berada di sekitar lingkaran diharapkan tidak terlalu lama memegang bola, hal ini dimaksudkan agar pemain dapat melakukan passing sebanyak mungkin.
- Apabila pada saat melakukan passing, *passing* tersebut tidak terarah dan keluar dari lingkaran yang dibentuk oleh pemain maka pemain yang melakukan *passing* tersebut harus menggantikan salah satu pemain yang berada di tengah.

2.1.5.2. *Circle Passing Drill*

Circle passing drill merupakan bentuk latihan passing yang dimana dalam pelaksanaannya itu terdapat pengulangan-pengulangan passing yang dilakukan secara terus menerus di dalam sebuah lingkaran. *Circle passing drill* berbentuk lingkaran yang terdiri dari 10 atau lebih dan dibagi menjadi 2 posisi yaitu pemain berada di tengah lingkaran dan pemain berada di sisi lingkaran. 8 pemain berada di sisi lingkaran dan 2 pemain di tengah lingkaran. Cara kerja dari latihan ini yaitu dua pemain berada di tengah menjadi pantulan *passing* dari pemain yang berada di sisi lingkaran, hal itu dilakukan terus menerus dan saling bergantian posisi antar pemain yang berada di tengah dan yang berada di sisi lingkaran. Pemain melakukan *passing* statis lurus dari tengah lingkaran ke pemain di sekitar lingkaran. Latihan ini bertujuan menambah kemampuan pemain dalam melakukan *passing* dalam intensitas tinggi dengan ataupun tanpa kontrol. Harapannya pemain menjadi terlatih dalam melakukan *passing* bola sehingga mampu menampilkan permainan yang diharapkan dalam pertandingan.

Menurut Aprianova dan Hariadi (2017) “metode *drill* merupakan suatu metode latihan yang sesuai dengan masalah yang terjadi dikarenakan metode *drill* adalah salah satu metode untuk meningkatkan kesadaran tentang berbagai faktor yang berhubungan dengan gerak, yaitu kesadaran waktu, gaya dan ruang” (hlm. 67) Latihan ini bertujuan untuk melatih dan menambah kemampuan pemain dalam melakukan *passing* dalam intensitas tinggi dengan atau tanpa kontrol. Harapannya pemain menjadi lebih terlatih dalam melakukan *passing* bola sehingga mampu menampilkan permainan yang diharapkan dalam sebuah pertandingan.



Gambar 2. 2 Latihan *Circle Passing Drill*

Sumber : Husen (2015)

Instruksi :

- Buat lingkaran di sekitar pemain tengah di mana pemain berada di luar sekitar 2-3 meter dari satu sama lain.
- Kedua pemain yang berada di tengah lingkaran memegang bola masing-masing.

Peraturan :

- Pemain tengah mengoper ke pemain di keliling lingkaran, kemudian pemain yang menerima bola melakukan *back pass* ke pemain tengah setelah melakukan operan ke pemain lain-lain.
- Pemain yang menggantikan kemudian mendapatkan *back pass* dari pemain di keliling lingkaran yang mendapatkan operan dari pemain tengah sebelumnya, sedangkan pemain tengah sebelumnya mengisi posisi pemain yang di keliling lingkaran sebelumnya.

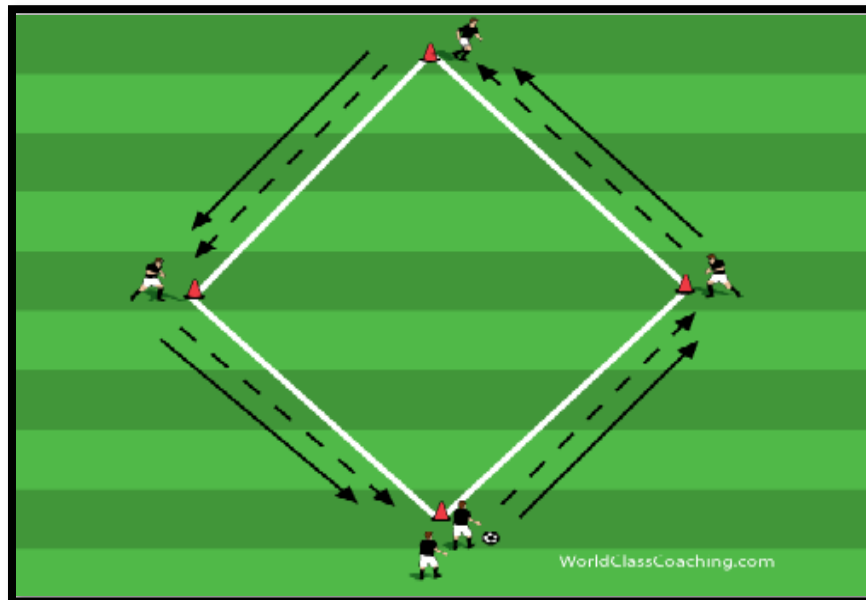
2.1.5.3. *Passing diamond*

Menurut Harjanto (2019) “*passing diamond* merupakan bentuk latihan passing yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah passing yang sama kemudian diikuti posisi anak latih yang selalu berputar” (hlm. 18). Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10 meter untuk setiap sudut. Arah untuk model latihan ini berbentuk *passing diagonal*. Model latihan *passing diamond* dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya.

Bentuk latihan ini cukup mudah dilakukan karena dalam pelaksanaannya cukup dengan melakukan *passing*, *control*, dan *moving*. Model latihan *passing diamond* dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya. Kelebihan dari model latihan *passing diamond* ini sangat mudah dilakukan karena latihan ini hanya melakukan *passing*, mengontrol, dan *moving*. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing support* antar pemain. Dalam penerapannya di lapangan kelebihan dari model latihan *passing diamond* adalah dapat menguasai lini tengah lapangan permianan karena mempunyai empat pemain di tengahsehingga mengurangi ketergantungan kepada pemain-pemain sayap.

Latihan *passing diamond* mempunyai maksud untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan dan ketepatan *passing*, pemain dapat meningkatkan kemampuan operannya bisa dilakukan dengan melakukan latihan *passing diamond*. Pola permainan yang dilakukan akan memberikan tingkat kesulitan tersendiri bagi pemain agar mampu memberikan operan yang baik agar tidak mudah kehilangan bola. Ketepatan *passing* memiliki banyak faktor pendukungnya diantaranya dengan latihan *drill* dan permainan yang mengharuskan mampu untuk mempertahankan bola selama mungkin dengan kerja kelompok. Dalam hal ini latihan *diamond* memberikan tugas yang lebih sulit dibandingkan dengan latihan

driil. Dalam latihan *passing diamond* pemain harus melakukan *passing* dengan bola hidup sehingga tingkat kesulitan *passing* nya lebih besar.



Gambar 2. 3 Latihan *Passing Diamond*

Sumber : Harjanto (2019)

Instruksi :

- Pemain nomor 1 *passing* ke pemain nomor 2
- Setelah melakukan *passing* pemain 1 lari dan berhenti di belakang pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 menerima *passing* menggunakan kaki dalam
- Setelah menerima bola pemain nomor 2 mengoper lagi bola ke pemain nomor 3
- Lalu pemain nomor 2 lari dan berhenti dibelakangg pemain nomor 3 dan berulang terus seperti itu.

Peraturan :

- Pada pelaksanaan *passing diamond* ini diharapkan pemain selalu fokus pada saat melakukan *passing*, semaksimal mungkin *passing* yang di lakukan harus mengarah ke pemain yang berada di sisi luar lintasan yang ditandai dengan *cone*.

- Pemain yang menerima bola setelah melakukan kontrol bola diharapkan langsung mengarahkan bola ke arah rekan yang akan di *passing* sehingga dapat segera melakukan *passing*.

2.1.5.4. *Passing triangle*

Pelaksanaan *passing triangle* hampir sama dengan latihan *passing* dengan menggunakan model latihan *passing diamond*, yang membedakan latihan *passing triangle* dengan *passing diamond* yaitu dari bentuk dan juga jarak antara pemain dari satu titik ke titik lainnya. Menurut Harjanto (2019) “*passing triangle* yaitu mempunyai bentuk latihan *passing* segitiga dan jarak lintasan antar sudut yang berbeda” (hlm. 19). Pada model latihan ini arah lintasan *passing* memiliki tiga macam bentuk, yaitu *passing diagonal* pendek dengan jarak *passing* 8 meter, *passing diagonal* panjang dengan jarak *passing* 10 meter, dan *passing* lurus panjang dengan jarak *passing* 10 meter.

Model latihan *passing triangle* juga dapat meningkatkan kemampuan akurasi short *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga dapat menunjang kemampuan pemain dalam hal *ball felling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya. *Ball felling* yang dimaksud yaitu pemain dapat menentukan kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada.

Pada latihan *passing triangle* bisa dikatakan sebagai bentuk latihan yang cukup mempunyai kesulitan yang tinggi, karena selain pemain harus melakukan *passing* dengan jarak yang berbeda-beda pemain juga harus melakukan pergerakan ke titik selanjutnya setelah melakukan *passing*. Biasanya kesulitan yang dirasakan para pemain dalam latihan *triangle* ini yaitu akurasi pada saat melakukan *passing*. Dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi, model latihan ini diharapkan mampu menjadikan anak latih lebih tertantang dan termotivasi untuk dapat melakukannya sehingga hasil yang akan didapat anak latih semakin maksimal.



Gambar 2. 4 Latihan *Passing Triangle*

Sumber : Harjanto (2019)

Intruksi :

- Buatlah lintasan latihan berbentuk segitiga dengan jarak *passing* pendek 8 meter, *passing diagonal* panjang dengan jarak *passing* 10 meter, dan *passing* lurus panjang dengan jarak *passing* 10 meter.
- Tiap titik sudut lintasan latihan di isi oleh 2-4 pemain.
- Pemain pada titik A melakukan *passing* lurus kepada pemain yang berada di titik B.
- Pemain yang berada di titik B setelah mengontrol bola langsung mengarahkan bola ke titik C yang kemudian dilanjut dengan melakukan *passing* pendek ke pemain yang berada di titik C.
- Pemain yang berada di titik C kemudian melakukan *passing* kembali ke pemain yang berada di titik A.
- Setiap pemain setelah melakukan *passing* di ikuti dengan moving ke arah titik mereka melakukan *passing*.

Peraturan :

- *Passing* diusahakan menggunakan kaki bagian dalam.
- *Passing* yang dilakukan adalah *passing* yang menyusur tanah, tidak boleh melambungkan bola pada saat melakukan *passing*.

- Setelah mendapatkan bola sebisa mungkin segera mengarahkan bola ke titik pemain yang akan di *passing*.
- Adanya lintasan yang berbeda para pemain harus menyesuaikan kekuatan *passing* yang dilakukan agar dapat di terima dengan mudah oleh pemain yang menerima bola.

2.1.6. Keterampilan

Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Meskipun istilah ini memiliki banyak pengertian, pada umumnya yang dimaksud keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Kemampuan atlet ketika mereka memilih dan melaksanakan teknik yang tepat pada waktu yang tepat, berhasil, secara teratur dan dengan minimum usaha, atlet menggunakan keterampilan mereka untuk mencapai tujuan. Menurut Widyamartaya (dalam Sutisna 2021) “keterampilan adalah kemampuan atau kekuatan untuk melakukan sesuatu yang biasanya timbul akibat latihan yang dilakukan secara terus dan terarah untuk mencapai suatu tujuan tertentu” (hlm. 4). Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

Keterampilan adalah kemampuan untuk mengerjakan atau melaksanakan sesuatu dengan baik. Maksud dari pendapat tersebut bahwa kemampuan adalah kecakapan dan potensi yang dimiliki oleh seseorang untuk menguasai suatu keahlian yang dimilikinya sejak lahir. Kemampuan tersebut merupakan suatu hasil latihan yang digunakan untuk melakukan sesuatu. Menurut Singer (dalam Santoso 2014) “keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Pemain dikatakan memiliki keterampilan baik jika dalam melaksanakan tugas gerak terlepas dari unsur yang namanya kebetulan” (hlm. 41). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik, cepat, dan tepat. Keterampilan akan dapat dicapai atau ditingkatkan dengan latihan tindakan secara berkesinambungan. Keterampilan tidak hanya

membutuhkan latihan saja tetapi kemampuan dasar yang dimiliki setiap orang dapat lebih membantu menghasilkan sesuatu yang bernilai dengan lebih cepat.

Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Keterampilan teknik dalam konteks ini 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 cabang olahraga tersebut. Menurut Badriah (dalam Sitinjak 2021) “Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu” (hlm. 28).

2.1.6.1. Ciri-ciri Keterampilan

Menurut Sitinjak (2021) “Di dalam keterampilan ini di dalamnya terdapat unsur-unsur pokok yang menjadi ciri khusus yang menjadi batasan suatu keterampilan” (hlm. 29). Ciri-ciri tersebut yaitu :

- 1) Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Bila gerakan itu terjadi tanpa lebih dulu diketahui macam rangsanganya, maka gerakan tersebut tersebut dinamakan gerakan refleksi, artinya macam rangsang baru diketahui setelah ada gerakan.
- 2) Di dalam keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau pemenuhan tujuan akhir tersebut dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari unsur kebetulan atau untung-untungan. Jika seseorang harus melakukan suatu keterampilan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.

- 3) Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.
- 4) Keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakunya keterampilan orang yang bersangkutan. Dalam hal ini perlu dimengerti bahwa mempercepat gerakan suatu tugas akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, di samping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol ketepatannya. Namun meskipun demikian, lewat latihan dan pengalaman semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi.

2.1.6.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan

keterampilan adalah suatu perbuatan atau tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari sebagai sebuah indikator tingkat kemahiran untuk mencapai tujuan yang efektif dan efisien. Bila keterampilan yang ada pada anak tersebut diasah maka akan menjadikan anak tersebut menjadi terampil dalam menjalaninya. Begitu juga dalam sepakbola, keterampilan dasar akan sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan baik secara individu maupun kelompok. Dalam permainan sepak bola keterampilan dasar juga sangat penting. Seorang pemain sepakbola harus memiliki keterampilan dasar yang baik. Baik buruknya kemampuan dasar sepakbola seseorang dapat dilihat dari teknik-teknik dasar sepakbola yang dikuasainya. Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan sepakbola antara lain :

1) Latihan

Keberhasilan atau prestasi akan dapat diraih apabila latihan dilakukan secara rutin, terprogram dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Selain kemampuan teknik dasar yang harus dikuasai secara individu, kondisi fisik bagi pemain sepakbola juga menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian khusus dari para pelatih untuk dibina, dilatih dan dikembangkan dengan baik. Jenis

latihan yang sangat penting adalah latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi.

2) Kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam pemeliharaan maupun upaya untuk meningkatkannya. Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan yang keras keras (body contact), ataupun harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan/berkelit dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti dengan tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola (menendang, menggiring, menyundul, menangkap, melempar, dll). Pemain sepakbola diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 2 babak (2x45 menit) terkadang jika pertandingan tersebut menggunakan system gugur juga harus menjalani babak tambahan waktu selama 2x15 menit. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Dick dan Carey (dalam Supriadi 2015) “komponen kondisi fisik yang ikut berpengaruh dan menentukan terhadap kemampuan seseorang adalah (1) kecepatan, (2) kekuatan, (3) daya ledak, (4) kelincahan, (5) koordinasi, (6) keseimbangan, (7) kelenturan, (8) *power*, dan (9) daya tahan aerobik dan anaerobik” (hlm. 2).

2.1.7. Konsep Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang terbilang mudah untuk dimainkan dan juga bisa sebagai sarana hiburan. Olahraga sepakbola dapat kita jumpai di masyarakat, mulai di pemukiman padat penduduk, setiap gang-gang jalanan, tanah sawah yang kering, taman, dan lapangan. Menurut Aprianova and Hariadi (2017) “sepakbola adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing masing tim berjumlah 11 orang pemain yang lain menjadi cadangan dan saling berhadapan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan” (hlm. 64). Permainan sepakbola merupakan cabang permainan beregu atau permainan tim yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang

lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan, tim yang memasukan bola paling banyak dianggap sebagai pemenang.

Sepakbola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka kemampuan dasar keterampilan bermain sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. menurut Yunus (dalam Aprianova dan Hariadi 2017) “teknik-teknik dasar sepakbola antara lain : (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, (4) teknik menyundul bola, (5) teknik merampas bola, (6) teknik melempar bola, (7) teknik gerak tipu dengan bola, (8) teknik penjaga bola” (hlm. 64). Penerapan dan penguasaan kemampuan dasar tersebut merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regu ada 11 pemain termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukkan dan menghalangi kemasukan bola ke gawang. Permainan sepakbola di mainkan dengan alokasi waktu 2x45 menit.

2.1.8. Teknik Dasar Sepakbola

Sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang terdiri dari sebelas pemain dengan masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain penyerang. Sepakbola juga menuntut para pemain untuk bisa menguasai teknik dasar individu yang baik agar kerjasama antar pemain dapat terjalin dengan sempurna, pada permainan sepakbola ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pemain. Dalam memainkan permainan sepakbola dibutuhkan pemahaman akan teknik-teknik dasar guna menunjang permainan itu sendiri. Untuk mahir mengolah si kulit bundar dilapangan hijau, setiap pemain diwajibkan memahami dan menguasai setiap teknik dasar di sepakbola, karena teknik dasar merupakan suatu hal yang penting dalam terciptanya suatu permainan yang baik. Menurut Yunus (dalam Aprianova dan Hariadi 2017) “teknik-teknik dasar sepakbola antara lain : (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, (4)

teknik menyundul bola, (5) teknik merampas bola, (6) teknik melempar bola, (7) teknik gerak tipu dengan bola, (8) teknik penjaga bola” (hlm. 64).

Teknik dasar sepakbola sangat diperlukan dalam permainan sepakbola bagi atlet sepakbola. Teknik dasar sepakbola yang sangat berperan penting dalam sebuah permainan yang harus di kuasai oleh setiap pemain diantaranya teknik mengoper, teknik menggiring bola, menendang ke arah gawang dan juga menyundul.

2.1.8.1. Teknik Dasar *Passing*

Passing merupakan teknik menendang atau mengoper bola ke teman satu tim. Menurut Luxbacher (dalam Prayoga 2020) “*passing* memiliki pengertian mengoper bola ke teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain yang lain dalam satu regu” (hlm. 17). *Passing* ini sangat tepat digunakan pemain sepakbola untuk menghubungkan para pemain. Teknik *passing* sendiri terbagi menjadi dua macam, yaitu teknik dasar *long passing* dan juga teknik dasar *short passing*.

Long Passing merupakan taktik dalam sepakbola, yaitu *passing* atau umpan jarak jauh yang dapat dilakukan dalam fase tak bergerak maupun selama permainan berjalan dan bertujuan untuk Memindahkan permainan dalam tahap terakhir dalam suatu serangan, memberi operan ke depan gawang, mematikan langkah pemain lawan yang datang menyongsong, untuk menendang ke gawang pada saat penjaga gawang lawan ke luar dari sarangnya. Menurut Mielke, Danny (dalam Prayoga 2020) “*long passing* adalah menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk melakukan *passing* dilapangan pada jarak yang lebih jauh dan harus melambung” (hlm. 17). Ditinjau dari fungsinya, long *passing* memiliki kontribusi besar yaitu, untuk memberikan umpan-umpan jarak jauh atau umpan ke daerah gawang lawan. Umpan-umpan yang tepat dan akurat akan memudahkan teman satu timnya untuk menerima bola atau mencetak gol ke gawang lawan.

Dalam permainan sepakbola teknik *passing* yang digunakan untuk memberikan bola ke teman yang dekat dinamakan operan pendek atau *passing* pendek. Tendangan untuk *passing* pendek adalah tendangan yang medatar.

Menurut Rohim, Abdul (dalam Prayoga 2020) “*short passing* adalah menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola, sering dilakukan para pemain terutama dipergunakan untuk mengoper jarak dekat” (hlm. 17). Kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* sangat dibutuhkan untuk menjalankan permainan tim secara kompak, terutama *passing* jarak pendek. Kemampuan *short passing* yang baik dapat menentukan suatu permainan yang efektif dan efisien, hal ini dikarenakan short passing merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk mengalirkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya.

Jarak *short passing* dan *long passing* menurut Mielke, Danny (dalam Prayoga 2020) mengatakan :

Untuk melakukan *passing* sederhana dengan jarak pendek sepanjang 10 m sampai 20 , dengan bola tetap menggelinding di tanah. Permainan dengan jarak lebih panjang, misal tendangan sudut, *passing* silang, atau *passing* panjang dengan jarak 45 m sampai 55 m dapat dianggap sebagai *passing* jika bolanya sampai pada teman atau timnya. (hlm. 18).

Teknik permainan sepakbola harus dikuasai semuanya agar tujuan dari permainan sepakbola itu sendiri dapat tercapai. Tidak semua orang atau atlet mampu melakukan teknik dasar permainan sepakbola yang salah satunya yaitu teknik dasar *passing* yang benar, maka perlu diperhatikan ketika melakukan latihan teknik dasar supaya setiap anak binaan bisa menguasai teknik-teknik tersebut dengan melakukan latihan yang berulang ulang sehingga teknik-teknik tersebut menjadi otomatis ketika atlet melakukan *passing*.

2.1.8.2. Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam

Menendang menggunakan kaki bagian dalam Salah satu kaki di sisi bola, pandangan ke arah bola, sisi kaki bagian dalam digunakan untuk menendang, dan ujung kaki diayunkan menghadap ke luar. Teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
- Letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan.
- Sikap kedua tangan disamping badan agak terlentang.
- Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar keluar.
- Pandangan pandangan terfokus ke posisi rekan yang akan diberi *passing*.
- Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang bola ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan.

2.1.8.3. Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Luar.

Pada teknik ini, fokusnya adalah tendangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar dan biasanya tendangan ini dilakukan untuk tendangan dengan jarak jauh. Teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk memberi umpan kepada pemain lain yang posisinya menyilang sehingga posisinya berlawanan dengan posisi kita. Kekurangan dari teknik ini yaitu kurangnya akurasi pada saat mengoper bola terlebih lagi digunakan untuk jarak dekat. Biasanya teknik ini dilakukan untuk melakukan umpan silang.

Teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
- Letakan kaki tumpu pada samping bola.
- Sikap kedua tangan disamping badan agak terlentang.
- Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar kedalam.
- Pandangan berpusat ke pemain yang akan kita oper.
- Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar kearah dalam.
- Perkenaan kaki terhadap bola tepat pada tengah-tengah bola.
- Pindahkan berat badan ke depan.

2.1.8.4. Menendang Bola Dengan Punggung Kaki

Teknik menendang dengan punggung kaki merupakan teknik dasar menendang bola yang cukup populer dipakai oleh pemain profesional. Selain memiliki akurasi yang baik gerakannya pun cukup mudah untuk kita kuasai. *Power* serta kecepatan ini sangat besar sehingga sangat cocok digunakan ketikan berada di depan gawang musuh untuk bisa menciptakan gol. Teknik menendang bola dengan punggung kaki yang sempurna akan menciptakan tendangan lurus ke depan dengan cepat.

Teknik dasar menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- Diawali dengan sikap menghadap ke arah gerakan bola.
- Letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
- Sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang.
- Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang bola sedikit ditekuk ke bawah.
- Pandangan berpusat ke arah dimana bola akan ditendang.
- Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- Pindahkan berat badan mengikuti arah bola.

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

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

1. (Ganda Dewa Prayoga 2020) dengan judul “Pengaruh variasi latihan *passing* Y terhadap teknik dasar short *passing* permainan sepakbola” penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, yaitu dengan menguji cobakan berupa variasi *passing* bentuk Y terhadap peningkatan teknik dasar *short passing*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan variasi bentuk Y

berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar *short passing* pada permainan sepakbola.

Jenis penelitian yang peneliti lakukan ini sama dengan penelitian tersebut, yaitu penelitian eksperimen dengan variabel yang sama mengenai keterampilan teknik dasar *short passing* pemain sepakbola. Namun tujuannya berbeda, tujuan yang peneliti lakukan adalah mengungkapkan pengaruh bentuk-bentuk latihan *passing* untuk meningkatkan keterampilan *short passing* pada anggota SSB Kuda Kuningan kelompok usia 14-15 tahun. Sedangkan yang dilakukan Ganda Dewa Prayoga mengungkap pengaruh dari variasi bentuk latihan *passing* Y terhadap keterampilan *short passing*. Dengan demikian penelitian yang dilakukan peneliti ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ganda Dewa Prayoga.

2.3. Kerangka Konseptual

Mengingat pentingnya *passing* dalam permainan sepakbola dan menghindari kejenuhan dan kebosanan para pemain dalam menjalankan program latihan, maka latihan teknik dasar *passing* perlu ditingkatkan melalui latihan yang tertuang dalam program latihan. *Passing* merupakan teknik dasar dalam sepakbola yang tidak bisa kita remehkan fungsinya dalam pertandingan. Teknik dasar *passing* yang baik pada permainan sepakbola sangat diperlukan untuk mengawali penyerangan agar terciptanya sebuah gol, dan sebaliknya *passing* yang tidak tepat merupakan penyebab paling utama bagi gagalnya suatu penyerangan disebuah permainan sepakbola. Untuk itu pemain yang bagus harus menguasai teknik dasar tersebut agar permainan dapat dikuasai dengan baik, maka dari itu diperlukan latihan yang terprogram agar pemain dapat menguasai teknik tersebut. Dalam hal ini penulis akan menguji beberapa bentuk latihan *passing* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola. Bentuk-bentuk latihan *passing* ini yaitu bentuk latihan *el rondo*, *circle passing drill*, *passing diamond* dan juga *passing triangle*.

Ada banyak varietas latihan *el rondo*, tetapi konsep dasarnya bahwa 6-13 orang berdiri dalam lingkaran dan 1-3 pemain berdiri di tengah lingkaran dan mencoba untuk merampas bola, memblokir atau memaksa pemain melakukan kesalahan dengan melakukan *passing* keluar lingkaran. Latihan ini memaksa

pemain untuk melakukan *passing* cepat, berlari jarak pendek, stamina, *control*, kecerdasan gerakan, dan kecepatan mengambil keputusan. Kecepatan arah bola harus disesuaikan dengan jarak dan keadaan pemain penerima bola.

Circle passing drill merupakan bentuk latihan yang menuntut pemain untuk selalu aktif melakukan *passing*. Skema lingkaran agar pemain memiliki ruang pandang yang luas terhadap teman ataupun bola. *Circle passing drill* mengharuskan pemain melakukan *passing* lurus statis terhadap pemain lain secara terus menerus dengan bergantian posisi pemain setiap beberapa kali sentuh. Latihan ini memberikan pengaruh pada kemampuan *passing* lurus. *Circle passing drill* difokuskan mekatih gerak pemain untuk secara cepat merespon terhadap bola, posisi pemain yang dibuat rapat bertujuan untuk melatih pemain memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain secara terus menerus sampai batas waktu yang dditentukan.

Model latihan *passing diamond* merupakan bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah *passing* yang sama kemudian diikuti posisi anak latih yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10 meter untuk setiap sudut. Arah untuk model latihan ini berbentuk *diagonal*. Dalam bentuk latihan ini jelas ada pengaruhnya terhadap akurasi *passing*, karena melatih *passing* ke arah teman satu tim. Model latihan *passing diamoand* menekankan pada penguasaan teknik *passing* bawah sepakbola secara baik disertai dengan jarak serta kekuatan *passing* yang sama kepada teman satu tim. Di dalam model latihan *passing diamond* pemain akan sedikit merasa jenuh karena pemain hanya melakukan gerakan *passing*, *control*, dan *moving*.

Model latihan *passing triangle* hampir sama dengan model latihan *passing diamond*, pembeda dari model latihan *passing triangle* yaitu mempunyai bentuk segitiga dan jarak lintasan antar sudut yang berbeda. Pada model latihan ini arah lintasan *passing* memiliki tiga macam bentuk, yaitu *diagonal* pendek dengan jarak *passing* 8 meter, *diagonal* panjang dengan jarak *passing* 10 meter, dan *passing* lurus panjang dengan jarak *passing* 10 meter. Sedangkan untuk model latihan *passing triangle* lebih menekankan pada teknik *passing* sepakbola secara baik dan

benar disertai dengan jarak dan kekuatan yang bervariasi kepada teman satu tim. Di dalam model latihan *passing triangle* pemain akan melakukan *passing* seolah olah dalam situasi permainan sepakbola yang sebenarnya.

Dari uraian-uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan bentuk-bentuk latihan *passing* dapat membantu meningkatkan keterampilan *passing* pada permainan sepakbola, keterampilan dasar *passing* yang baik tentunya sangat berpengaruh besar pada tim dalam menjalankan sebuah pertandingan. Berorientasi pada analisi di atas, sehingga diduga bentuk-bentuk latihan *passing* ini berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan *passing* pada permainan sepakbola.

2.4. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut selanjutnya disusun hipotesis. Hipotesis adalah suatu jawaban bersifat sementara terhadap suatu permasalahan penelitian. Sugiyono (dalam Prayoga 2020) mengatakan bahwa :

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum di dasarkan pada teori fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm. 27)

Berdasarkan kutipan di atas maka, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah bentuk-bentuk latihan *passing* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar *short passing* pada anggota SSB Kuda Kuningan kelompok usia 14-15 tahun.