

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Kajian Teori

1. Konsep Latihan

Tujuan pemain dalam setiap penampilannya di setiap pertandingan adalah mencapai hasil yang maksimal. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan pengetahuan yang tinggi dari seorang pelatih, baik dalam bidang ilmu anatomi, fisiologi, biomekanika dan ilmu-ilmu lain yang mendukung tercapainya hasil tersebut. Disamping itu, pelatih harus memiliki pengetahuan mengenai prinsip-prinsip latihan, metode latihan, dan penyusunan latihan.

a. Pengertian Latihan

Mengenai pengertian latihan, Harsono (2015:50) adalah sebagai berikut: *Training* adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian meningkat beban latihannya atau pekerjaannya”. Sedangkan menurut Mulya, Gumilar dan Resty (2015:138) mengemukakan bahwa: “Latihan yang menyeluruh memberikan kemungkinan perkembangan yang lebih mantap untuk pembentukan prestasi pada waktunya”.

Berdasarkan pengertian di atas, yang dimaksud sistematis dalam penelitian ini adalah sudah di rencanakan dan berurutan, misalnya latihannya dimulai dari yang mudah ke yang sukar. Kemudian yang dimaksud dengan berulang-ulang adalah suatu tindakan apabila dilakukan hanya sekali tidak akan mendapatkan hasil yang memuaskan atau tidak akan mencapai tujuan yang dituju tetapi harus berulang-ulang. Yang terakhir yaitu meningkat beban latihannya maksudnya

adalah ketika sudah mulai beradaptasi dengan gerakan tersebut maka saatnya beban itu ditambah, misalnya gerakannya di tambah yang tadinya hanya lima gerakan ditambah menjadi enam atau tujuh gerakan. Dan bisa juga repetisinya yang ditambah apabila awalnya hanya tiga kali di tambah menjadi empat kali.

Maka dapat disimpulkan bahwa suatu aktivitas bisa dikatakan latihan apabila: (1) aktivitasnya dilakukan secara sistematis, (2) dilakukan berulang-ulang, dan (3) Adanya penambahan beban.

b. Tujuan Latihan

Dalam setiap kegiatan tertentu pasti memiliki tujuan atau target, begitu juga dalam latihan pasti ada tujuan. Tujuan latihan menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:3) adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin,
- 2) Meningkatkan efisiensi fungsi sistem tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan.

Sedangkan menurut Harsono 1988, (2015:39) menjelaskan bahwa: “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin”. Untuk mencapai tujuan tersebut maka diperlukan latihan yang sungguh-sungguh. Tujuan latihan dalam penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan *long passing* dalam permainan sepak bola.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Seorang pelatih yang baik dalam membuat dan melaksanakan program latihan akan memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai. Mengenai prinsip-prinsip latihan, Harsono (2015:51) mengemukakan bahwa:

Prinsip-prinsip ini haruslah diketahui dan benar-benar dimengerti oleh pelatih maupun atlet. Dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip *training* tersebut atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya.

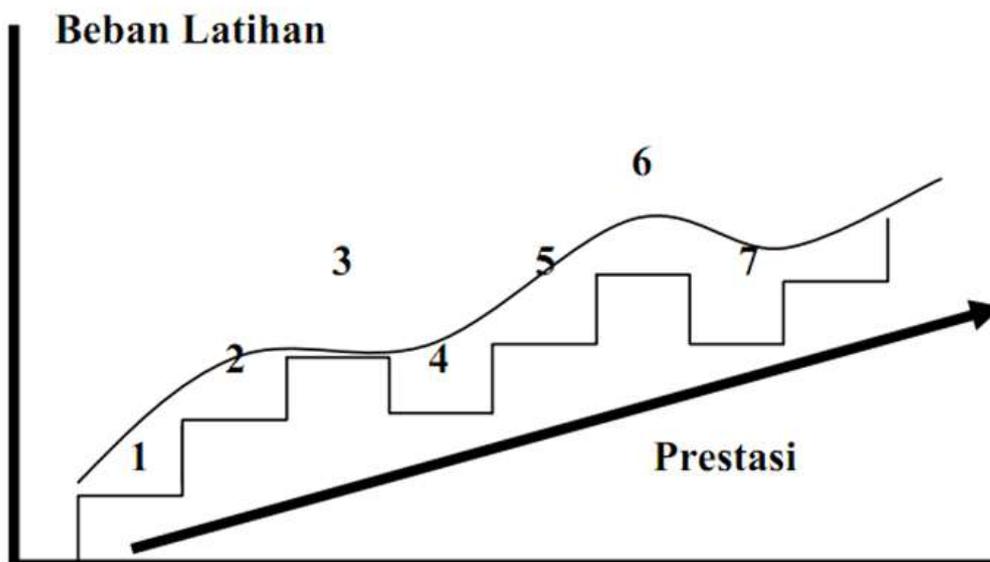
Berdasarkan prinsip-prinsip latihan, dalam meningkatkan ketepatan *long passing* penulis menggunakan latihan *long passing* menggunakan alat bantu tali yang di bentangkan. Adapun prinsip latihan yang digunakan adalah prinsip beban berlebih (*overload*), prinsip individualisasi, prinsip intensitas latihan, variasi latihan dan pulih asal. Penjelasan mengenai prinsip latihan tersebut adalah sebagai berikut:

1) Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

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, (2015:51) 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 dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik dan mental”.

Menurut Tangkudung, (Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji, 2014:7) 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". 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 2.1 Prinsip *Over Load* dengan Sistem Tangga
Sumber: Bempa 1994 (Harsono, 2015:54)

Keterangan gambar :

- a) Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban latihan dan garis horizontal adalah tahap adaptasi (penyesuaian) terhadap beban yang baru.
- b) 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 (2015:64) 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”.

Setiap orang/atlet mempunyai karakteristik yang berbeda, baik secara fisik maupun secara fisikis dan sangat dipengaruhi oleh aspek genetik. Pelatih harus mempertimbangkan faktor usia kronologis dan usia biologis (kematangan fisik) atlet, pengalaman dalam olahraga, tingkat keterampilan (skill), kapasitas usaha dan prestasi, status kesehatan, kapasitas beban latihan (training load) dan pemulihan, tipe antropometrik dan system syaraf, dan perbedaan seksual (terutama pada saat pubertas. Menurut Harsono, (2015:64) “Menjelaskan faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani, ciri-ciri psikologis, semua harus dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet”.

Prinsip individual yang diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan faktor-faktor seperti keterampilan individu, umur, jenis kelamin, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani dan sebagainya. Karena itu program

latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen, agar prestasi yang maksimal dapat tercapai dalam suatu latihan.

3) Prinsip Intensitas Latihan

Perubahan fisiologi dan psikologi yang positif hanyalah mungkin apabila atlet berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, yaitu latihan yang secara progresif menambah program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut. Menurut Harsono, (2015:6) berpendapat bahwa “Intensitas latihan juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi intensitas latihannya”. Jika banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu pada saat latihan *long passing*, maka semakin tinggi intensitas latihannya. Berat ringan intensitas suatu latihan diberikan sesuai dengan kebutuhan atlet. Peningkatan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila atlet sudah bagus dan atlet sudah mampu melakukan *long passing* dengan jarak yang di berikan, maka intensitas latihannya harus dinaikan, agar kemampuan *long passing* semakin meningkat.

4) Variasi Latihan

Untuk mencegah kebosanan pada saat latihan, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan dengan cara mengganti atau menambah bentuk latihan atau suasana latihan. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Tangkudung (Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji 2014:18) bahwa “Seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan

program latihannya, pelatih harus pandai mencari dan menerapkan variasi latihan, misalnya dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dan lain sebagainya”.

Misalnya latihan untuk meningkatkan kemampuan *long passing* yang dilakukan peneliti dalam hal ini menggunakan alat bantu. Variasi latihan harus benar-benar dikemas secara baik oleh pelatih agar pemain tetap bersemangat dalam menjalankan program latihannya sehingga tidak terjadi kejenuhan/kebosanan (*boredom*) atau basi (*staleness*).

Jelas sekali bahwa seorang pelatih bukan hanya dituntut menguasai tentang ilmu kepelatihan saja sebagai sarana penunjang utama dalam melatih, tetapi juga harus bisa menguasai keilmuan psikologis dan kreatif dalam membuat/menyajikan variasi dalam latihan sehingga atlet yang dibinanya tidak mengalami kejenuhan.

Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan pada saat latihan dapat dihindari dan tujuan latihan untuk meningkatkan kemampuan *long passing* bisa tercapai. Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet.

5) Pulih Asal

Badriah, Dewi Laelatul (2010) yang sudah dikutip Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:23) mengatakan bahwa “Pulih asal secara biofisiologis bertujuan untuk membentuk cadangan dan *meresintesis* sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktifitas fisik lainnya”. Karena setiap latihan fisik membutuhkan pasokan energi melebihi kebutuhan normal fisiologis tubuh bahkan sampai menguras cadangan energi otot

sangat memerlukan waktu untuk pulih asal baik secara bio-fisiologis maupun mental.

Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:23) mengatakan bahwa:

Bentuk kegiatan selama pulih asal dapat dilakukan dengan cara istirahat aktif maupun pasif. Istirahat aktif misalnya dengan cara melakukan peregangan dinamis, jalan dan jogging yang ditunjukkan untuk memulihkan cadangan ATP – PC utamanya digunakan untuk olahraga yang dominan anaerobik, sedangkan istirahat pasif dilakukan dengan cara tidur dengan sikap anatomis atau telentang yang ditunjukkan untuk memulihkan cadangan glikogen otot utamanya digunakan untuk olahraga yang dominan aerobik.

Bernafas yang baik dilakukan dengan cara bernafas lambat tapi dalam dan bernafas cepat tetapi dalam, yang sudah dikemukakan oleh Badriah, Dewi Laelatul (2010) yang sudah dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:23) :

Waktu istirahat lakukanlah cara bernafas lambat tetapi dalam dan bernafas cepat tetapi dalam, cara bernafas yang demikian bisa mengakibatkan pengembangan rangka dada dan elastisitas paru-paru, sehingga karbon dioksida akan keluar saat ekspirasi dengan dalam, keuntungan lain dari bernafas demikian otot-otot pernafasan tidak akan mengalami kelelahan yang berarti.

Penerapan prinsip pulih asal dalam penelitian ini yaitu pada saat recovery dengan istirahat aktif dengan cara mengatur nafas dengan lambat tetapi dalam ataupun cepat tetapi dalam agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dan kembali dalam keadaan siap untuk menerima beban latihan selanjutnya.

Berdasarkan pendapat Badriah, Dewi Laelatul dan Kusnadi, Nanang serta Herdi Hartadji bahwa dalam latihan olahraga apapun juga untuk meningkatkan kemampuannya maka semua yang melakukan latihan termasuk pemain harus menerapkan prinsip-prinsip latihan yang tepat.

2. 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 cirihas antara lain: mudah dilakukan, menyenangkan, serta dapat menjadi pemersatu dalam menjalin persaudaraan dan kerja sama.

Sepak bolapada permainannya terdiri dari 2 regu, dalam 1 tim terdiri dari 11 orang pemain. Sepak bola dimainkan dilapangan yang berukuran panjang 110-120 meter dan lebar 60-90 meter. Tujuan dari permainan ini adalah memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk memperoleh kemenangan. Induk organisasi dari sepak bola yaitu FIFA (*Federation of Internasional Football Association*) sedangkan induk sepak bola indonesia yaitu PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia).

Menurut Aji, Sukma (2016:1) menjelaskan sepak bola berasal dari dua kata yaitu “Sepak” dan “Bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Jadi secara singkat pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dilakukan pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan untuk mencetak goal.

3. Teknik Dasar dalam Sepak Bola

Menurut Sudjarwo, Iwan,*et. al.*, (2016:21) teknik dasar dalam sepak bola pada umumnya terbagi menjadi 2 bagian yaitu: (1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari: Lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang; (2) teknik dengan bola,

terdiri dari: mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, serta teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Dalam teknik dasar dengan bola terdapat teknik menendang bola. Teknik dasar menendang 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 pemain 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 2 teknik 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 Herwin (2004:35) 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 dan arah tubuh yang baik”.

4. Teknik Dasar *Long Passing*

Menurut Sudjarwo, Iwan,*et. al.*, (2016:21) terdapat 2 jenis menendang bola untuk melakukan *passing* atas yaitu:

1) Menendang bola dengan bagian depan kaki kebawah bola

Persiapan

1. Dekati bola dari sudut yang tipis
2. Letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
3. Tekukan kaki tersebut
4. Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang
5. Luruskan kaki tersebut
6. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan
7. Kepala tidak bergerak
8. Pusatkan perhatian kepada bola

Pelaksanaan

1. Tempatkan lutut kaki yang akan menendang diatas bola
2. Bungkukan tubuh sedikit kedepan
3. Luruskan bahu dengan target
4. Masukkan bagian depan kaki kebawah bola
5. Jaga agar kaki yang akan menendang tetap kuat
6. Gunakan gerak yang pendek dan kuat
7. Ayunkan tangan kedepan
8. Timbulkan sedikit backspin (putar kebelakang) pada bola

Follow-through

1. Berat badan dipindahkan kedepan diatas bantalan kaki yang akan menahan keseimbangan
2. Sentakan kaki anda lurus kedepan
3. Gerakan akhir diperpendek

- 2) Menendang bola dengan bagian instep kesepertiga bagian bawah bola (operan long chip)

Tahap persiapan

1. Dekati bola dari sudut yang tipis
2. Letakan kaki yang menahan keseimbangan dan sedikit bagian belakang bola
3. Tekuka kaki yang menahan keseimbangan
4. Tarik kaki yang akan menendang kebelakang
5. Luruskan kaki tersebut
6. Rentangkan tangan kaki kesamping untuk menjaga keseimbangan
7. Kepala tidak bergerak
8. Pusatkan perhatian kepada bola

Tahap pelaksanaan

1. Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit dibelakang bola
2. Miringkan tubuh sedikit kebelakang
3. Luruskan bahu dengan target
4. Masukkan instep kesepertiga bagian bawah bola
5. Jaga kaki tersebut tetap kuat
6. Tangan bergerak kedepan
7. Berikan sedikit backspint pada bola

Follow-through

1. Sentakan kaki lurus kedepan
2. Berat badan dipindahkan kedepan diatas bantalan kaki yang akan menahan keseimbangan
3. Sempurnakan gerakan akhirnya
4. Kaki yang menendang setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi.

5. Alat Bantu

Alat bantu merupakan alat yang digunakan untuk membantu proses latihan. Dengan adanya alat bantu bisa memudahkan latihan agar proses latihan lebih efektif dan efisien. Menurut Sudjana (2002:59) menjelaskan fungsi alat bantu sebagai berikut :

Unsur metode dan alat merupakan unsur yang tidak bisa dilepaskan dari unsur lainnya yang berfungsi sebagai cara atau teknik untuk mengantarkan bahan pelajaran agar sampai pada tujuan. Dalam tujuan tersebut perantara alat

bantu atau alat peraga memegang peran yang sangat penting sebab dengan alat peraga ini dapat dipahami dengan mudah oleh siswa.

Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat bantu tali, alat bantu tali merupakan alat yang digunakan untuk menunjang proses latihan *long passing* menggunakan tali plastik yang dibentangkan dengan tiang penyangga setinggi 3 meter. Target passing pada latihan ini yaitu tali. Sehingga bola yang ditendang harus mampu melewati tali yang terpasang diatas lapangan. Tujuan dari latihan menggunakan alat bantu tali ini adalah agar pemain mampu melakukan teknik operan *long passing* dengan baik dan benar.

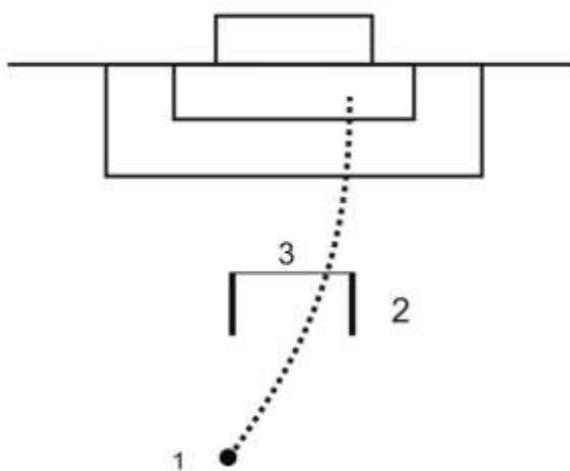
6. Latihan Long Passing dengan Alat Bantu Tali

Long passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola yang bertujuan untuk mengoptimalkan permainan. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan latihan yang sistematis dan berulang-ulang untuk meningkatkan penguasaan teknik *long passing* tersebut.

Banyak cara untuk meningkatkan teknik *long passing* salah satunya yaitu dengan menggunakan alat bantu taling yang di bentangkan di atas permukaan lapangan, dilakukan dengan cara setiap pemain yang akan melakukan teknik *long passing* dengan adanya tali yang di bentangkan, kemudian pemain tersebut melakukan tendangan *long passing* menggunakan kaki bagian dalam, luar maupun menggunakan punggung kaki dengan akurasi yang baik. Latihan menggunakan alat bantu tali yang dibentangkan menuntut pemain untuk lebih cepat dalam reaksi dan konsentrasi dalam melakukan teknik *long passing*. Apabila tantangan dan tingkat pengendalian tinggi sulit, sudah dapat dikuasai oleh para pemain diharapkan tingkat keterampilan para pemain tersebut baik dalam melakukan tes.

Meskipun dalam tes baik belum tentu dalam pelaksanaan permainan sepak bola baik.

Gambar berikut ini memperlihatkan cara melakukan gerakan latihan *long passing* dengan alat bantu tali.



Gambar 2.2. Latihan *Long Passing* dengan Alat Bantu Tali yang Dibentangkan.

Keterangan

- 1 = Titik penandang
- 2 = Tiang setinggi 3 m
- 3 = Tali plastik
- Jarak penandang ke tiang 30 m

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Roby Ihdal Muharom mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Siliwangi. Dalam penelitiannya, Roby Ihdal Muharom meneliti tentang perbandingan pengaruh latihan *long passing* antara menggunakan target sasaran dengan alat bantu tali terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepak

bola pada anggota UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Sedangkan pada penelitian yang akan penulis lakukan mengenai pengaruh latihan menggunakan alat bantu tali terhadap peningkatan *long passing* dalam sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Cihaurbeuti.

Dengan demikian penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian dari Roby Ihdal Muharom karena pada penelitian Roby Ihdal Muharom dan penelitian yang akan penulis lakukan mengangkat tema yang sama akan tetapi dengan sampel dan tempat yang berbeda.

C. Anggapan Dasar

Menurut Arikunto, Suharsimi (2013:63) mengatakan bahwa: “anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti dalam melakukan penelitiannya”. Sesuai dengan pembahasan yang dibahas dalam penelitian ini, penulis merumuskan anggapan dasar penelitian sebagai berikut:

Proses latihan menggunakan alat bantu tali perlu dilakukan secara berulang-ulang, karena untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka perlu proses yang maksimal pula. Latihan menggunakan alat batu tali sangat membantu karena bahan yang mudah didapat dan bisa juga digunakan untuk latihan yang lainnya. Disamping kelebihan pasti ada kekurangannya yaitu alat bantu tali mudah putus.

D. Hipotesis

Menurut Arikunto, Suharsimi (2013:110) mengemukakan tentang hipotesis yaitu sebagai berikut: “Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”. Adapun pendapat lain tentang hipotesis menurut Sugiono (2017:96) adalah:

Hipotesis merupakan jawaban terhadap sementara 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 didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi *hipotesis* juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang diempirik data.

Berdasarkan kutipan diatas, maka penulis menggunakan hipotesis kerja sebagai berikut: “latihan menggunakan alat bantu tali berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *long passing* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Cihaurbeuti”.