

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Setiap pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang dimaksud latihan Giriwijoyo dan Sidik (2013) menjelaskan,

Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas/ penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik). (hlm.316).

Sedangkan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50). Kemudian lebih lanjut Harsono (2015) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan sistematis adalah “Berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks” (hlm.50).

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk memperdalam teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

3) Latihan Taktik (*Tactical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm.39-49).

Keempat aspek tersebut di atas harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum para pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Berdasar kutipan di atas untuk memperjelas penulis paparkan sebagai berikut. Yang dimaksud dengan sistematis artinya terencana menurut jadwal/ pola sistem tertentu, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, yang akhirnya gerakan tersebut menjadi otomatis dan reflektif sehingga dapat menghemat energi. Yang dimaksud dengan menambah beban yakni secara periodik atau bertahap, bila telah tiba saatnya untuk ditambah maka beban senantiasa ditambah.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud latihan itu harus berisi:

- 1) kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses harus sistematis
- 2) kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang dan
- 3) beban kegiatannya kian hari kian bertambah

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan melakukan latihan menurut Badriah (2011) “Untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan” (hlm.2). Sejalan dengan pengertian tentang latihan yang dikemukakan di atas, Harsono (2015) menjelaskan bahwa tujuan utama dari latihan adalah “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintenance*).

Latihan ini harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

Menurut Badriah (2011) “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah : a) prinsip latihan beban bertambah, b) prinsip menghindari dosis berlebih, c) prinsip individual, 4) prinsip pulih asal, 5) prinsip spesifik, 6) prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

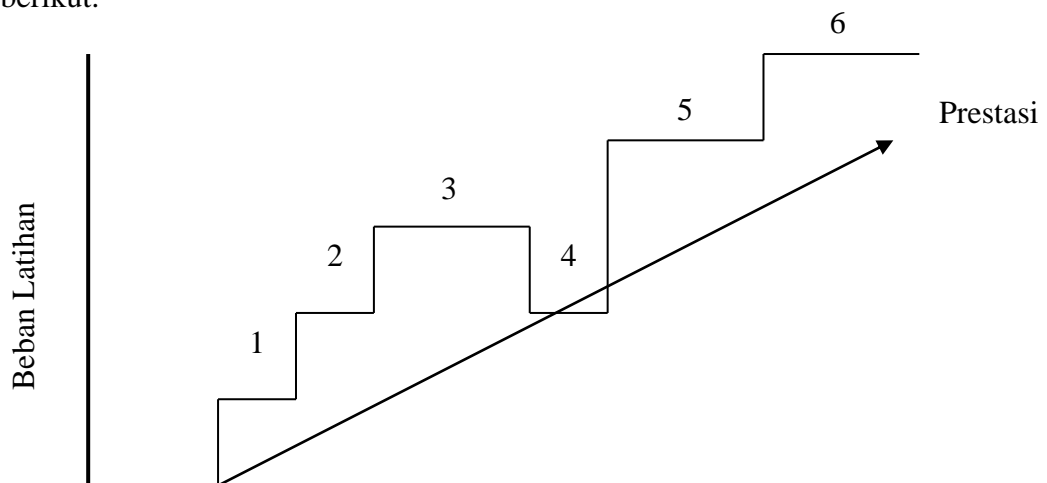
Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm.51). Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.1.3.1 Prinsip Beban Latihan (*Overload Principle*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Badriah (2011) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan” (hlm.6). Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut “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” (hlm.51). Perubahan-perubahan *physiological* dan fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompas (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015, hlm.54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



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

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah (2011) “Di lapangan penerapan prinsip ini sangat sulit dan membutuhkan perhatian, dan kemampuan yang ekstra dari pelatih” (hlm.7). Sedangkan menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Sejalan dengan pendapat Harsono Kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasar pada paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara : (a) Masing-masing individu melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2.1.1.3.3 Kualitas Latihan

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan,

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detil baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet. (hlm.76)

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan.

Latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan harus dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan terus ditingkatkan.

2.1.1.3.4 Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). Menurut Usman (2010) variasi latihan adalah “Latihan yang diberikan tidak hanya satu bentuk latihan saja, melainkan dengan bermacam-macam bentuk latihan supaya siswa atau tidak bosan dalam melakukan latihan” (hlm.84). Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola. Hal ini sesuai dengan pendapat Tangkudung (2016)

Pada setiap periode latihan dimana latihan akan dirasakan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh guru agar siswa tetap semangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan sehingga unsur daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara. (hlm.55)

Menurut Herdiansyah, Edi (2014) variasi latihan adalah “Suatu bentuk latihan/perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan” (hlm.3).

Menurut Prihantoko (2014) “Dalam sebuah latihan diperlukan sebuah variasi, ini bertujuan mengatasi sebuah kebosanan dalam latihan dikarenakan latihan yang monoton setiap minggunya” (hlm.8). Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan ketepatan *long passing*, bisa melakukan latihan *long passing* dengan menggunakan sasaran berurutan. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan *long passing* tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.2 Keterampilan Teknik

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. 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.

Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. 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. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan.

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 (2011) “Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu” (hlm.69). Selanjutnya Badriah (2011) menjelaskan “Terbentuknya keterampilan tersebut sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu, terlaksananya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang, respons dan refleksi” (hlm.69). Dari definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri dari batasan keterampilan teknik. Unsur-unsur itu adalah:

- 1) Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Bila gerakan itu terjadi tanpa lebih dulu diketahui macam rangsangnya, 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.

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.

2.1.3 Konsep Permainan Sepak Bola

2.1.3.1 Sejarah Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola telah diperkenalkan ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik prajurit perang, serta mengisi waktu senggang. Perubahan bentuk permainan kelompok dengan cara melakukan tendangan terhadap tengkorak kepala manusia, hingga benda dalam bentuk yang relatif bulat dari lambung binatang, yang akhirnya benda bulat yang terbuat dari usus atau kulit binatang bahan sintetis yang lebih ringan. Menurut Herwin (2014) “Peralihan perkembangan sejarah permainan sepak bola menurut, terbagi menjadi sejarah sepak bola kuno dan sejarah sepak bola modern” (hlm.3).

1) Sejarah Sepak Bola Kuno

Permainan sepak bola sejak 3000 tahun SM, menurut penyelidikan dan bukti dokumenter militer, telah ada dan di kenal di Tiongkok dengan nama Tsu Chu, yang dimainkan oleh 2 regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jaring. Permainan yang sama di Yunani Kuno, dilakukan oleh pemain usia muda yang terdidik dan dikelompokkan di bawah pemain berbakat, yang dikenal dengan *Episkyros*. Pertandingan dilaksanakan dengan menonjolkan kekuatan tenaga, kemahiran, serta semangat juang yang tinggi. Pada masa Romawi dikenal dengan nama *Harpostum*, dengan tujuan yang hampir sama dengan *Episkyros*. Pada abad ke-11 di Inggris, bola dibuat bulat dengan menggunakan usus lembu. Di London dimainkan pada abad ke-12 dengan masing-masing regu berjumlah 500 orang

dengan letak gawang berjarak 3 hingga 4 kilometer. Permainan dilakukan di jalan-jalan sehingga banyak mengakibatkan kerusakan, kecelakaan, dan kematian. Pada tahun 1389 permainan ini dilarang oleh Raja Richard II, selanjutnya dilarang oleh Raja Henry IV.

2) Sejarah Sepak Bola Modern

Pada tahun 1846, perkumpulan di sekolah-sekolah dan universitas membuat peraturan sepak bola untuk pertama kali di Universitas Cambridge, Inggris yang terdiri dari 11 pasal peraturan, yang kemudian dikenal dengan nama *Cambridge Rules of Football*. Selanjutnya pada 22 Mei 1904, *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) didirikan atas inisiatif dari Robert Guirin asal Perancis, dengan anggota 7 negara, yaitu Belgia, Denmark, Perancis, Belanda, Spanyol, Swedia dan Swiss. Permainan sepak bola mengalami peralihan dan perubahan yang signifikan setelah beberapa abad di temukannya permainan ini. Negara asal permainan sepak bola, seperti Inggris menunjukkan perkembangan yang cukup ketat bersaing dengan Negara Eropa lainnya dan Negara Benua Amerika Latin. Termasuk didalamnya pembinaan sepak bola di Asia, seperti Jepang, Korea, China, serta Timur Tengah, Arab Saudi, Iran. Asia Tenggara yakni Indonesia, dan Vietnam terus mengikuti perkembangan pembinaan sepak bola modern.

3) Sejarah Sepak Bola Indonesia

Perkembangan sejarah sepak bola di Indonesia diawali oleh penjajahan Belanda dan pada tanggal 28 September 1893, berdiri perkumpulan atau *bond* sepak bola pertama, yang dikenal dengan nama *Rood Wit* yang berarti merah putih, di Batavia. Pada masa ini diurus oleh pemerintahan Belanda melalui satu *bond* yaitu *Nedherlandche Indonesische Voetbal Bond* (NIVB) yang berpusat di Batavia. Pada tahun 1920 berdiri perkumpulan di Surakarta yang disebut *Java Voetbal Bond* oleh Dr. Warjiman dan Mr. Wangsa Negara. Selanjutnya pada tanggal 19 April 1930 diadakan konferensi *bond-bond* sepak bola pribumi yang diprakasai oleh Mr. Subroto. Konferensi ini melahirkan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia atau dikenal dengan sebutan PSSI yang berhasil mengangkat ketua PSSI yang pertama adalah Ir. Soeratin. PSSI telah mengalami pasang surut

kepengurusan dan pencapaian prestasi hingga sekarang ini, termasuk belum berhasil membawa sepak bola Indonesia lolos ke Piala Dunia.

2.1.3.2 Pengertian Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan permainan yang paling populer dewasa ini di seluruh dunia. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Sepak bola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari sebelas pemain. Oleh karena itu, kelompok tersebut biasa disebut kesebelasan. Hal ini sejalan dengan pendapat Hendi (dalam Aprinova dan Saputra, 2016) bahwa sepak bola adalah “Salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain. Karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepak bola sering disebut kesebelasan” (hlm.63).

Permainan sepak bola merupakan permainan yang mengasikkan yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa bahkan orang tua dan wanita. Permainan ini mempunyai penggemar yang banyak tidak saja di kota tetapi di desa-desa bahkan di pelosok-pelosok yang jauh dari keramaian kota. Untuk melakukannya dapat digunakan di tanah lapang yang cukup luasnya, dan rata/datar.

Menurut Akhmad dan Suriatno (2018) menjelaskan bahwa

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing tim terdiri dari 11 orang pemain. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan. (hlm.49)

Di dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Permainan sepak bola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, hampir dipastikan

masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Menurut Soekatamsi (2010) mendefinisikan secara jelas bahwa

Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainannya dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 90 sampai 120 meter dan lebarnya antara 45 sampai 90 meter. Pada kedua garis batas lebar di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. (hlm.3)

Menurut Salim (2018) dijelaskan pada dasarnya sepak bola adalah “Olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan dengan ketentuan yang ditetapkan” (hlm.10).

Sukiyani (dalam Kusuma, Darmawan dan Ridwan 2018), sepak bola adalah “Suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola ke berbagai arah. Sedangkan tujuan permainan sepak bola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm.23).

Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepak bola diungkapkan oleh Kompas.com (2020) mengungkapkan bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya”. Dan tujuan sepak bola menurut Razbie dkk. (2018) mengungkapkan “Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan” (hlm.5). Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai ketentuan yang ditetapkan. Menurut Akhmad dan Suriatno (2018) menjelaskan bahwa “Tujuan permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan” (hlm.49).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua tim yang saling berlawanan, setiap

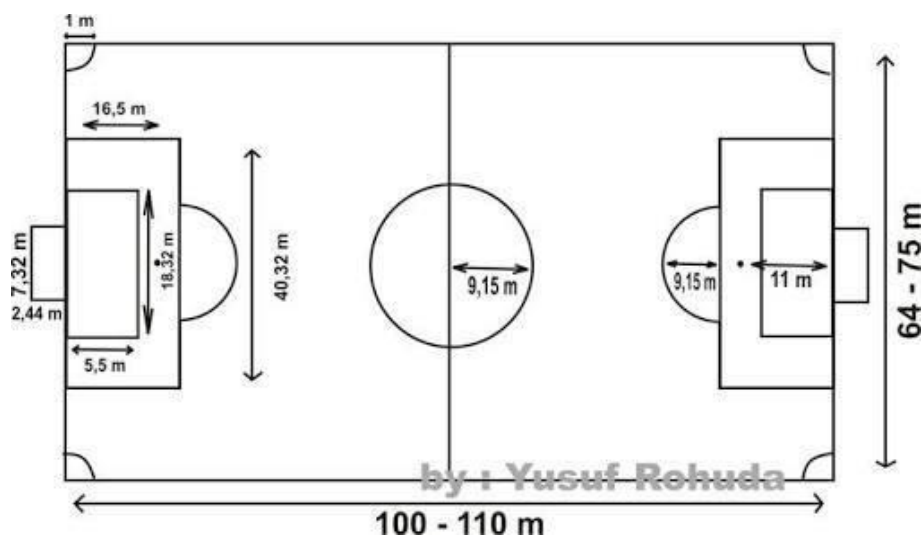
tim berjumlah sebelas orang pemain salah satunya penjaga gawang (*kiper*). Setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga timnya untuk tidak kebobolan bola dari lawan.

2.1.3.3 Peraturan Permainan

1) Lapangan Permainan

Menurut Kosasih (dalam Razbie, dkk. 2018) bahwa “Permainan sepak bola merupakan suatu olahraga yang dimainkan oleh 11 lawan 11 pemain dalam satu tim yang dimainkan di lapang empat persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, serta waktu permainan 2 x 45 menit” (hlm.5). Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter.

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik penalti berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola
Sumber : <https://brainly.co.id/tugas/7500358>

2) Perlengkapan Permainan

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya. Menurut Aji (dalam Putranto, 2016) bola yang digunakan dalam permainan sepak bola adalah

Bola yang resmi menurut FIFA adalah yang memiliki keliling tidak lebih dari 70 sentimeter dan tidak boleh kurang dari 68 cm.

Ukuran bola resmi yang dikeluarkan FIFA, yaitu:

- 1) Bola ukuran 5 : Untuk usia 12 tahun ke atas dengan ukuran keliling 68 - 70 cm dan berat 14-16 oz (410-450 gram).
- 2) Bola ukuran 4 : Untuk usia 8-12 tahun dengan lingkaran bola antara 25-26 ins (64-66 cm) dan berat 12-13 oz (340-468 gram).
- 3) Bola ukuran 3 : Untuk usia dibawah 8 tahun dengan lingkaran bola antara 23-24 inchi (58-61 cm) dengan berat 11-12 oz (312-340 gram).
- 4) Bola ukuran 2 : digunakan untuk pertandingan promosi e. Bola ukuran 1 : digunakan untuk pertandingan promosi.

Sedangkan untuk bola yang digunakan terbuat dari kulit, sebagaimana yang diungkapkan oleh Kompas.com (2020) bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya”.



Gambar 2.3 Bola Sepak
Sumber : Nurjanah (2015)

2.1.3.4 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (2012) bahwa “Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar” (hlm.149). Menurut Suganda (2017) “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula” (hlm.23).

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. Hal ini sejalan dengan pendapat Komarudin (dalam Hermanto, 2017) teknik dasar dalam sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu “Teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang” (hlm.4).

Teknik dasar 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 Misbahudin dan Winarno (2020) “Teknik dasar sepak bola ada enam macam, yaitu: 1). mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*), 3) menendang bola (*shooting*), 4) menghentikan bola (*controlling*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*)” (hlm.17). Menurut Sucipto

(2010), “Teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)” (hlm.17).

Sedangkan teknik dasar sepak bola menurut Yunus (dalam Aprinova dan Hariadi, 2016) diantaranya :

- 1) Teknik menendang *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.
- 2) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan.
- 3) Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.
- 4) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat sebelum melakukan *trapping*, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain.
- 5) Teknik menyundul bola atau *heading* para pemain biasa melakukan *heading* ketika sedang melompat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.
- 6) Teknik merebut bola atau *tackling* merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- 7) Teknik menjaga gawang *goal keeping* merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepak bola.

Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola adalah menembak (*shooting*), mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*trapping*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2.1.4 Hakikat Menendang Bola

Menendang bola merupakan karakteristik pemain sepak bola yang paling dominan. Menurut Sucipto, dkk. (2010) “Tujuan menendang bola adalah untuk

mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the gol*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*)” (hlm.17). Tendangan dapat dibagi menurut beberapa keadaan, yaitu atas dasar bagian kaki yang digunakan untuk menendang yaitu: (a) dengan kaki bagian dalam, (b) dengan kaki bagian luar, (c) dengan punggung kaki bagian dalam, (d) dengan punggung kaki bagian luar, (e) dengan ujung kaki, (f) dengan tumit, dan (g) dengan paha.

2.1.4.1. Teknik Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Agar mampu melakukan tendangan yang baik dengan menggunakan kaki bagian dalam serta tujuannya dapat tercapai maka perlu perhatikan prinsip-prinsip menendang bola dengan kaki bagian dalam antara lain:

1) Letak Kaki Tumpu

Pertama kaki tumpu diletakan di belakang samping bola, $\pm 25-30$ cm dan arah kaki tumpu membuat sudut $\pm 40^\circ$ dengan garis lurus arah bola (garis di belakang bola).

2) Kaki yang Menendang

Kaki yang menendang bola diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga kaki bagian dalam dapat tepat mengenai tengah-tengah dibawah bola. Kemudian gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan.

3) Sikap badan

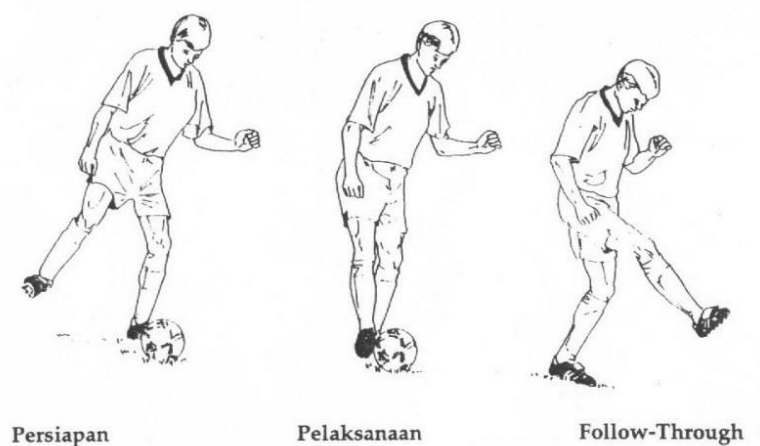
Sikap badan pada waktu kaki menendang bola diayunkan ke belakang badan condong ke depan. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke belakang. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan.

4) Pandangan mata

Pandangan mata saat menendang bola, mata melihat pada sasaran bola dan ke arah sasaran.

5) Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang dapat di tengah-tengah bawah bola, akan melambung tinggi. Dilakukan dengan anjang-ancang, bola dalam keadaan berhenti, pemain berada dalam 3-5 langkah dibelakang samping bola, sehingga letak pemain membentuk sudut $\pm 40^\circ$ dengan garis lurus arah sasaran bola di belakang bola.



Gambar 2.4 Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam
 Sumber : <http://bolaku18.blogspot.co.id/2015/01/tutorial-menendang-kicking.html?m=1>

Menurut Sucipto, dkk. (2010) “Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*)”. Analisa gerak menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut.

- 1) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- 2) Kaki tumpu berada disamping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan dan mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola.
- 5) Pergelangan kaki ditendangkan pada saat mengenai bola.

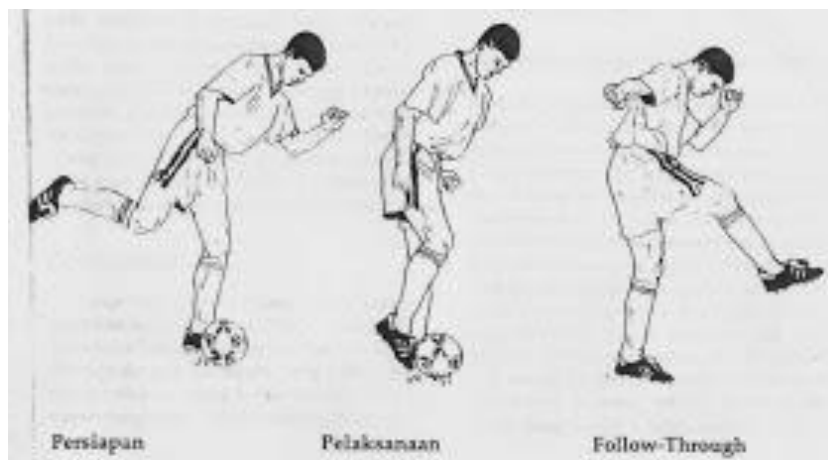
- 6) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
- 7) Pandangan ditujukan pada bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran.
- 8) Kedua lengan terbuka di samping badan. (hlm.20).

Kaki bagian dalam biasanya untuk mengumpan jarak pendek. Bisa juga dapat menghentikan laju bola dan melakukan tendangan melengkung yang disebut tendangan pisang karena arah bola yang melengkung seperti buah pisang. Kaki bagian dalam lebih mudah menentukan sasaran, karena kaki bagian dalam perkenaan bola pada kaki lebih banyak. Oleh karena itu, banyak pemain yang memainkan bola dengan kaki bagian dalam. Sering juga pesepak bola melakukan tendangan penalti dengan kaki bagian dalam. Karena diperlukan ketepatan dan laju bola yang baik.

2.1.4.2. Menendang Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki

Berdasarkan kegunaan tendangan menggunakan punggung kaki, menurut Soekatamsi (2014), adalah “1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah dan rendah, 4) untuk operan melambung atas atau tinggi, 5) untuk tendangan keras ke mulut gawang, 6) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain” (hlm.113). Prinsip-prinsip menendang bola harus diperhatikan biar hasil lebih baik. Menurut Soekatamsi (2014), prinsip-prinsip menendang bola dengan kura-kura penuh yaitu:

- 1) Letak kaki tumpu
Diletakan di samping bola dengan jarak ± 15 cm dari bola. Arah kaki tumpu sejajar dengan arah kaki sasaran. Dan lutut sedikit ditekuk berada tegak lurus di atas ujung kaki.
- 2) Kaki yang menendang
Kaki yang menendang diangkat ke belakang, selanjutnya diayunkan ke depan ke arah bola. Arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu. Dan kaki tendang diteruskan dengan gerak lanjut.
- 3) Sikap badan
Karena kaki tumpu di samping bola, maka panggul berada di atas bola. Sikap badan sedikit condong ke depan.
- 4) Bagian yang ditendang
Kura-kura kaki penuh dari kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola akan bergulir di atas tanah. Dan apabila kura-kura mengenai bawah tengah-tengah bola, bola akan naik atau melambung rendah atau sedang keras dan lurus. (hlm.107-109)



Gambar 2.5 Menendang Bola dengan Punggung Kaki

Sumber : <http://giovannivico.blogspot.co.id/2015/05/tips-menendang-bola-dengan.html?m=1>

Menurut Sucipto, dkk. (2010), pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*).

Analisa gerak menendang dengan punggung kaki adalah:

- 1) Badan di belakang sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut tendang di arahkan dan di angkat ke arah sasaran. (hlm.20).

Pada waktu seorang guru olahraga mengajar para pemula, akan sangat baik bila seseorang guru olahraga mengetahui kemungkinan-kemungkinan terjadinya masalah. Dengan mengetahui kemungkinan ada yang salah maka guru bisa cermat untuk membetulkan. Dan kadang-kadang juga siswa merasa bosan karena ketidakberhasilan dalam melakukan teknik. Siswa yang sedang belajar teknik kadang-kadang merasa bosan dan tidak mau belajar sepak bola lagi. Karena siswa merasa tidak pernah berhasil. Ketidakberhasilan mungkin disebabkan siswa sudah

biasa salah dalam melakukannya. Dari awal anak tidak diberitahu tentang kesalahannya itu.

2.1.5 Teknik *Long Passing*

Dalam permainan sepak bola *passing* merupakan teknik yang paling banyak dilakukan sepanjang pertandingan jika dibandingkan dengan teknik-teknik yang lain. *Passing* dapat diarahkan ke mana saja dan keras lemahnya tendangan dapat diatur menurut kehendak pemain tersebut dengan menguasai bermacam-macam cara mengoper bola yang baik. Menurut Sardjono (2012) “Menendang bola menjadi unsur dasar dalam permainan sepak bola, dan unsur utama dalam permainan sepak bola” (hlm.19).

Salah satu teknik menendang bola adalah dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam. Menurut Sucipto, dkk (2010) “Menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam umumnya digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long pass*)” (hlm.21). Pendapat lain menurut Herwin (2014) mengatakan “Menendang bola atas atau melambung (*long pass*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang, dan saat tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik” (hlm.30).

Long passing merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dianggap mudah, tetapi pada dasarnya sulit serta banyak kesalahan teknik dasar yang dilakukan oleh pemain. Tujuan utama dari *long passing* adalah untuk memberikan umpan-umpan panjang dan jauh kepada rekan satu tim dengan arah bola yang melambung tinggi. Kegagalan dalam melakukan penyerangan dan pertahanan, sebagian besar akibat gagalnya melakukan *long passing* sehingga bola mudah diambil oleh lawan, ini disebabkan karena bola hasil *long passing*-nya terlalu rendah atau tidak sampai kepada rekan satu timnya.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long pass*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*). Sucipto, et al. (2010) sebagai berikut:

- 1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong kurang lebih $\pm 40^\circ$ derajat dan garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola kurang lebih ± 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut $\pm 40^\circ$ derajat dengan garis lurus bola
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih $\pm 40^\circ$ derajat ke arah luar. Kaki tendang ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan sehingga bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan
- 3) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan
- 4) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran
- 5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan (hlm.21)

Sedangkan menurut Sardjono (2012) analisis gerak untuk memperoleh tendangan *long passing* yang baik adalah:

- 1) awalan kira-kira 5-6 meter, menyudut tidak lebih 45° dari arah tendangan yang akan diambil
- 2) telapak kaki tumpu diletakan disamping belakang bola
- 3) kaki yang dipakai menendang diayunkan ke belakang. Telapak kaki diputar keluar dari sumbu memanjang telapak kaki dan arah bola yang membentuk sudut kira-kira $30^\circ - 40^\circ$



- 3) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*). Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada bagian punggung kaki bagian dalam
- 4) Akhir gerakan (*follow through*). Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan naik atau melambung dan keras, maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan. Semua gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang guna memperoleh gerakan yang dinamis dan hasil yang maksimal. (hlm.30-31)

Gambar 2.6 Gerakan *Long Passing*
Sumber : Abdi (2019)

Kendala yang sering terjadi saat melakukan tendangan *long passing* adalah masalah ketepatan (*accuracy*), karena tendangan *long passing* digunakan untuk memberikan umpan jarak jauh. Dalam melakukan tendangan *long passing* pada saat pertandingan dipengaruhi tiga faktor yaitu teknik, fisik, dan mental. Ketiganya saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan. Apabila salah satunya diabaikan maka ketepatan *passing long passing* akan terpengaruh. Misalnya, seorang pemain dalam pertandingan sepak bola sudah dibekali dengan teknik dan fisik yang bagus tetapi tidak didukung dengan kondisi mental yang bagus maka ketepatan (*accuracy*) bola pun akan berkurang. Hal ini terjadi karena dalam pertandingan, pada saat kita akan memberikan umpan *long passing* pasti akan mendapatkan (*pressing*) tekanan dari lawan. Apabila mentalnya kurang bagus maka konsentrasi pun ikut berkurang. Sehingga umpan *long passing* yang diberikan bisa direbut oleh lawan, melenceng, maupun tidak sampai ke pemain yang akan dituju.

Dalam penelitian ini ketepatan tendangan *long passing* yang dimaksud adalah ketepatan Anggota SSB Al-Hilal U-12 Kabupaten Tasikmalaya dalam melakukan tendangan jarak jauh atau *long pass* ke daerah sasaran yang telah dibuat sebelumnya dengan jarak 8 sampai dengan jarak 17 meter dari tempat dia melakukan tanpa adanya tekanan dari lawan.

2.1.6 Konsep Ketepatan

Pengertian ketepatan identik dengan keterampilan yang di dalamnya mencakup pengetahuan, teknik, kekuatan, kecepatan, dan ketepatan menendang bola dalam permainan sepak bola. Di dalam penelitian ini pengertian ketepatan lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan tendangan *long passing*. Hal ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik penilaian skoring pada subjek dalam melakukan tendangan *long passing* tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena indikator ketepatan yang paling mudah diamati secara kasat mata dari hasil tendangan *long passing* oleh subjek. Menurut Sajoto (2015), ketepatan (*accuracy*) adalah “Ketepatan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran” (hlm.9). Sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam permainan sepak bola banyak hal yang perlu diperhatikan dan dipelajari guna mendukung ketepatan melakukan suatu gerakan yang diharapkan, misalnya tendangan ke gawang atau *shooting*, *heading*, *controlling*, dan sebagainya. Menurut Suharno HP (2013), faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan ialah :

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi.
- 2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- 3) Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.
- 4) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan.

Ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- 2) Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan (ketenangan).
- 3) Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
- 4) Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara-cara pengembangan ketepatan adalah:

- 1) Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa).
- 2) Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- 3) Gerakan dari lambat menuju cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari siswa.
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan ujicoba maupun resmi. (hlm.33)

Ketepatan *long passing* dalam penelitian ini adalah ketepatan seseorang untuk mengarahkan tendangan *long passing* dengan arah yang tepat. Ketepatan tendangan *long passing* sangat diperlukan dalam permainan sepak bola karena dengan tepatnya arah sasaran tendangan tersebut dapat mencetak angka (gol) untuk timnya. Apabila tendangan *long passing* semakin akurat dalam arti pemain memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam menendang berarti akan semakin meningkatkan keberhasilan tendangan kearah gawang itu sendiri.

2.1.7 Latihan Long Passing dengan Sasaran Berurutan

Setelah mengetahui prinsip-prinsip menendang bola dan macam tendangan serta kegunaannya, maka penulis tertarik pada salah satu tendangan adalah dengan kura-kura kaki bagian dalam. Mengenai bentuk latihan tendangan *long passing*, Soekatamsi (2014) mengungkapkan yaitu,

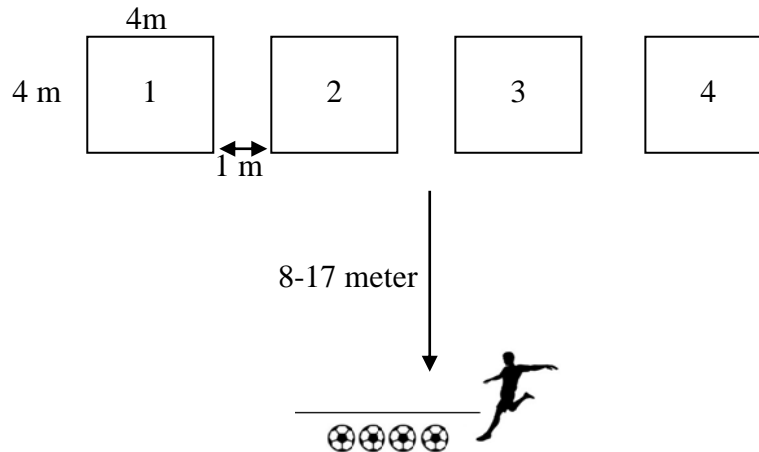
Bentuk-bentuk latihan menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: 1) Latihan menendang bola pada tembok dan dinding yang diberi tanda sasaran. Pemain berdiri dengan jarak 8 sampai 17 meter di depan tembok, 2) Dua orang pemain saling berhadap-hadapan, ditengah- tengahnya terdapat gawang, jarak masing-masing pemain dengan gawang 17 meter, 3) Dua pemain saling berhadap-hadapan dengan jarak 20 meter (hlm.119).

Bentuk lain ketepatan *long passing* yang dipilih penulis adalah latihan *long passing* menggunakan sasaran berurutan yang diletakkan pada tembok (dinding) dengan sasaran persegi 4 x 4 meter. Salah satu bentuk latihan adalah sebagai berikut: 1) Bola dalam keadaan diam, 2) Sikap berdiri 3-5 langkah di belakang bola, 4) Menendang bola kearah sasaran, 5) Latihan untuk sasaran beurutan (1,2,3,4).

Latihan tersebut untuk melatih ketepatan menendang bola kearah sasaran berjarak 8-17 meter untuk kelompok umur 12 tahun dengan dilandasi teori menurut Suharno HP, (2016) sebagai berikut,

- 1) Ciri-ciri latihan ketepatan : a. Harus ada sasaran sebagai target, b. Kecermatan atau ketelitian dalam melakukan, c. Adanya suatu penelitian dalam latihan target, d. Waktunya tertentu sesuai dengan peraturan
- 2) Merespon terhadap lebih dari satu rangsang atau rangsang rumit serta berubah-ubah lebih memerlukan konsentrasi dari pada rangsang tunggal.

- 3) Kemampuan berkonsentrasi sangat penting dalam pelaksanaan ketrampilan memerlukan keseriusan, kecermatan dan penerahan daya yang dimiliki. (hlm.58)



Gambar 2.7 Visualisasi Latihan *Long Passing* Menggunakan sasaran Berurutan
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Pelaksanaan latihan :

- 1) Sampel berdiri 3 – 5 langkah dibelakang bola diarahkan ke dinding yang telah diberi sasaran angka 1 – 4 berbentuk persegi dengan ukuran 4 x 4 meter. Jarak sasaran dengan penendang adalah 8 – 17 meter.
- 2) Bola dalam keadaan diam.
- 3) Tendanglah ke arah sasaran ini berulang-ulang setelah keterampilan bertambah baru melakukan ke sasaran lain secara berurutan.



Gambar 2.8 Latihan *Long Passing* Menggunakan Sasaran Berurutan
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah

dilakukan oleh Dedeng Sapirman mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan tahun 2008 dan Sukmana Febriana mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan tahun 2010. Penelitian yang dilakukan oleh Dedeng bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan *long passing* dengan menggunakan alat bantu tali terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VI SD Negeri Sirnagalih Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2010/2011 dan penelitian Sukmana Febriana tentang perbandingan pengaruh latihan antara metode distribusi progresif dengan metode padat terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2013/ 2014.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan *long passing* dengan menggunakan sasaran berurutan terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Dedeng Sapirman dan Sukmana Febriana seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan *long passing* menggunakan sasaran berurutan. Sampel dalam penelitian Dedeng Sapirman adalah siswa kelas VI SD Negeri Sirnagalih Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2010/2011, dan sampel Sukmana Febriana adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2013/ 2014.

Sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah SSB Al-Hilal U-12 Kabupaten Tasikmalaya. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Dedeng Sapirman dan Sukmana Febriana tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mengajukan beberapa kerangka konseptual penelitian ini sebagai berikut: Adapun alasan penulis memilih judul tersebut karena menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam

permainan sepak bola dari beberapa teknik dasar yang ada, dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan : Memberi operan kepada teman, menembak bola kearah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung kedepan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan hukuman atau pinalti. Adapun kelebihan dan kekurangan latihan *long passing* menggunakan sasaran berurutan adalah :

1) Kelebihan :

- a. Stimulus mudah dimengerti atau diterima lebih dahulu sehingga perseptual terhadap stimulus lebih cepat.
- b. Sasaran secara urut, sehingga mudah mengarahkan kesasaran karena ada presepsi lebih awal.
- c. Tidak dibatasi waktu konsentrasi cukup, sehingga sangat berpengaruh terhadap hasil.

2) Kekurangan :

- a. Satu macam kegiatan yang dilakukan berulang-ulang, akan mengakibatkan kejenuhan atau menurunnya perhatian.
- b. Sasaran urut menjadi monoton tidak ada perubahan stimulus, menurunnya tingkat perhatian.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2015), bahwa

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96).

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Sejalan dengan kutipan di

atas penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut, “Latihan *long passing* menggunakan sasaran berurutan berpengaruh secara berarti terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Al-Hilal U-12 Kabupaten Tasikmalaya”.