

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pengertian Sepakbola**

Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya (Batty Eric, 2011)

Sepakbola merupakan salah satu olahraga paling terkenal dan menjadi salah olahraga yang memiliki jumlah pendapat tertinggi di dunia (Slater, 2014; Schwartz, 2010).

Menurut Fata Ready Bela Fiddiin (2016:10) Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu berjumlah 11 orang yang dimainkan dilapangan berumput dengan media sebuah bola.

##### **a. Teknik Dasar Sepakbola**

Permainan sepakbola bersifat beregu namun penguasaan teknik dasar secara individu sangat amat diperlukan. Kemungkinan besar taktik dan strategi permainan akan berjalan dengan baik. Seluruh kegiatan dalam permainan sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Gerakan yang beraenka ragam tersebut, dapat diambil pengertian bahwa masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang (pemain) dan bola. Pada saat permainan berlangsung, pemain yang mengolah bola hanya seorang sedang yang lainnya melakukan gerakan-gerakan, baik selaku penyerang maupun bertahan. Mengingat pentingnya peningkatan teknik dasar maka perlu dijabarkan komponen-komponen dari teknik tersebut.

Berdasarkan pada analisis rumpun gerak dan keterampilan dasar, permainan sepakbola memiliki tiga keterampilan dasar gerak,

yaitu gerak lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif. (Sucipto,2008:9) menjelaskan bahwa, “gerak lokomotor dalam sepakbola tercermin pada gerakan perpindahan ke segala arah, melompat, meloncat dan meluncur” (Sucipto,2008:9) ”gerak non lokomotor dalam sepakbola tercermin dalam gerakan yang tidak berpindah dalam seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk”, gerak manipulatif dalam permainan sepakbola tercermin dalam gerakan seperti gerakan menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, melempar bola dan menangkap bola bagi penjaga gawang .

#### 1. Menendang (*Kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

*Passing* adalah sebuah teknik dasar yang berupa operan atau umpan kepada kawan. Operan ini sangat penting artinya dalam permainan sepakbola. Pentingnya *passing* sepakbola karena permainan sepakbola adalah permainan kerjasama tim. Permainan sepakbola dimainkan oleh sebelas orang, oleh karena itu penting sekali untuk kerja sama nya. Salah satu upaya kerjasamanya adalah teknik operan atau *passing*.

Sukatamsi (2000: 45) menjelaskan bahwa “Ada dua macam operan *passing* yaitu *passing* jarak pendek (*Short pass*) dan *passing* jarak jauh (*longpass*)”. Berdasarkan pendapat tersebut maka *passing* terbagi menjadi dua bentuk, *passing* jarak pendek atau dikenal *passing* bawah dan *passing* jarak jauh atau *passing* atas.

*Shooting* merupakan salah satu teknik dasar dengan menendang bola sekeras-kerasnya dengan mengarahkan bola ke

gawang lawan. Teknik ini merupakan salah satu teknik dasar yang banyak ditakuti oleh banyak penjaga gawang.

## 2. Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah suatu kemampuan untuk mengarahkan bola dengan cara berlari atau berjalan dengan bola tetap dalam penguasannya. Koger, (2007: 61) Mengemukakan bahwa “Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Menggiring bola adalah seni menggunakan kaki menyentuh atau menggulingkan bola secara terus menerus di tanah sambil berdiri. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati ke jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.

Pandangan mata pada saat menggiring bola adalah lurus kedepan, tidak melihat kebawah, bola dikuasai dengan kaki bagian dalam yang intinya bola harus terkuasai dan terhindar dari sergapan lawan.

### b. Gerak tipu dengan bola

Gerak tipu dengan bola bertujuan untuk melewati lawannya dengan melakukan gerakan yang tidak sebenarnya. Cara melakukannya bervariasi contohnya, Seorang pemain sambil menguasai bola berusaha melewati lawannya dengan melakukan gerak yang tidak sebenarnya, maksudnya yaitu gerakan badan seorang pemain sambil menguasai bola berusaha melewati gerakan tidak sebenarnya, maksudnya yaitu gerakan badan seorang pemain mengarah ke kiri sedangkan bola digeser ke sebelah kanan begitu juga sebaliknya. Gerak tipu ini biasanya dilakukan pada permainan

sepakbola, yaitu pada saat pemain akan melakukan operan ataupun *shooting* ke gawang.

c. Merampas atau merebut bola

Merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) ataupun sambil meluncur (*sleding tackling*).

Merampas bola pada permainan sepakbola dilakukan oleh semua pemain, namun sering dilakukan dominan oleh pemain belakang atau pemain bertahan. Merampas bola sangat penting fungsinya yaitu, pada saat pemain lawan melakukan serangan, dengan merampas bola atau merebut bola serangan tersebut bisa digagalkan, maka dari itu pemain dituntut untuk pandai merampas bola.

d. Menyundul bola (*Heading*)

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuannya menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan mematahkan serangan lawan. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat. Banyak gol tercipta dalam permainan sepakbola yang berasal dari sundulan kepala.

e. Gerakan khusus penjaga gawang

Gerakan khusus penjaga gawang pada umumnya merupakan sikap menunggu dari gerakan pemain lawan. Penjaga gawang merupakan pintu terakhir pertahanan, Penjaga gawang melakukan gerakan dengan semua badannya untuk mencegah gawang nya dari kebobolan. Penjaga gawang dituntut memiliki respon dan reflek yang bagus, untuk mengantisipasi bola yang datangnya tiba-tiba atau mengejutkan.

### 2.1.2 Latihan

#### a. Pengertian Latihan

Dalam Pengertian training atau latihan menurut Harsono, (2015) adalah “ suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya”.(hlm.50). Lebih lanjut Harsono (2015,hlm.50) menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis, berulang-ulang dan kian hari ditambah bebannya (*over load*) sebagai berikut

Sistematis: berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks latihan teratur dan sebagainya. Berulang-ulang: maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari ditambah bebannya: maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, dan manakala sudah tiba saatnya untuk ditambah, bebannya harus diperberat. Kalau beban tidak pernah ditambah maka prestasi pun tidak akan meningkat.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan yang dikatakan latihan harus dilakukannya harus sistematis, yaitu harus berencana dari yang mudah ke yang sukar. Harus dilakukan berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit akan menjadi mudah bukan hanyamudah akan tetapi menjadi otomatisasi dan reflektif. Sedangkan beban kegiatannya atau materinya harus bertambah.

#### b. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan sepakbola ini menurut McArdle et al (2001) yaitu ada dua istilah dalam prinsip latihan yaitu *acute exercise* dan *chronic exercise*. *Acute exercise* adalah latihan yang dilakukan sekali saja

atau disebut dengan *exercise*, sedangkan *chronic exercise* adalah latihan yang dilakukan secara berulang-ulang sampai beberapa hari atau sampai beberapa bulan (*training*).

### 2.1.3 Latihan *game related 7 vs 7*

Kurangnya variasi latihan adalah salah satu kendala yang ditemui oleh hampir semua orang yang berlatih, khususnya latihan sepakbola. Tidak tercapainya hasil dalam latihan sepakbola banyak faktor penyebabnya antara lain, bentuk latihan dasar yang monoton dan tidak aplikatif (Subardjah, 2000: 02). Variasi latihan sangat penting artinya dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan *passing* para pemain Langen FC U-17 dalam setiap kali melaksanakan program latihan. Variasi latihan ini yang dimaksud latihan *game related 7 vs 7*.

Menurut penelitian Perdamaen, (2017: 8) pengembangan variasi latihan *passing* dengan simulasi *game* adalah bentuk variasi latihan *passing* dalam keadaan dinamis. Namun dijelaskan bahwa bentuk variasi latihan tersebut cocok untuk atlet sepakbola usia 14-16 tahun.

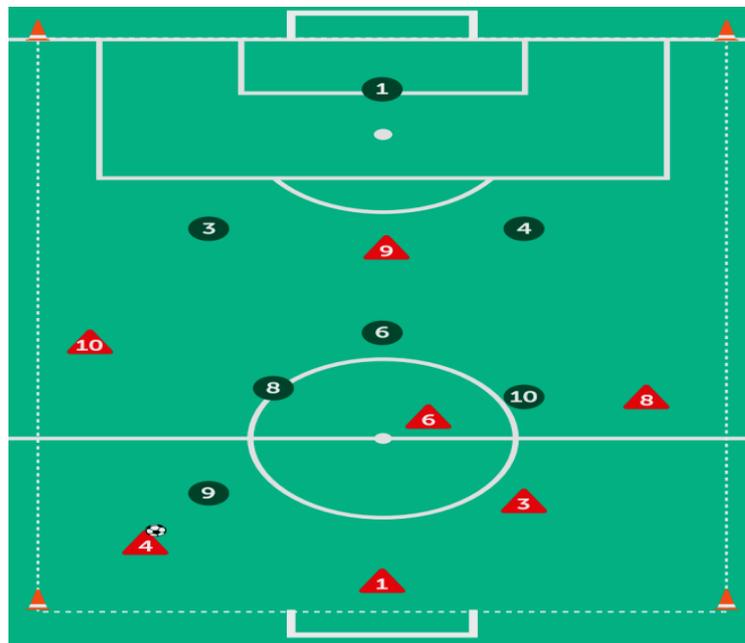
Menurut (Filanesia, 2017) *Game related 7vs7* adalah variasi metode latihan *passing* dalam permainan sepakbola. *Game related 7 vs 7* ini adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* pada permainan sepakbola. *Game* ini dimainkan dua babak oleh dua regu di setengah lapangan sepakbola berukuran sekitar 60x40 meter (Filanesia, 2017: 67), dengan durasi 15 menit setiap babak dan diberikan waktu istirahat selama 5 menit. Cara mainnya Kedua regu dituntut bergerak aktif kesegala arah, mengontrol bola maksimal 3 sentuhan, melakukan *passing* sebanyak mungkin, berusaha merebut bola dari lawan, menguasai bola selama mungkin dan mencetak goal ke gawang kecil berukuran lebar 1 meter sebanyak mungkin.

Menurut Tony Charles dan Stuart Rock (2012: 105) Permainan dilapangan skala kecil merupakan situasi yang tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang.

Sedangkan menurut Azi Faiz Ridho & Iman Saifulloh (2018: 118) *game related* merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, yang didalamnya dituntut untuk menciptakan ruang gerak, dan melakukan operan jarak pendek (*Short Pass*) sebanyak mungkin.

Dari beberapa informasi diatas dapat disimpulkan bahwa Tujuan *game related 7 vs 7* yaitu :

1. Meningkatkan kualitas keterampilan *passing* khususnya *passing* jarak pendek (*short pass*) dalam keadaan dinamis atau bergerak, oleh karena itu latihan *game related 7 vs 7* ini pemain akan seperti pada situasi pertandingan sesungguhnya,
2. Memberikan metode latihan *passing* secara *drill*, lebih variatif, dinamis dan tidak monoton yang tepat dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang.



**Gambar 2.1.3** Latihan *Game Related 7 vs 7* (Filanesia, 2017: 73)

## 2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan pengumpulan data dan analisis yang peneliti lakukan pada para pemain Langen FC KU-17, membuktikan bahwa bentuk variasi latihan sangat berpengaruh untuk meningkatkan keterampilan *passing* para pemain saat berlatih.

Seperti beberapa penelitian relevan dengan penelitian ini adalah:

Penelitian yang dilakukan oleh Fathurohman, S.Pd. (Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2017 M/1438 H) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola”. Dari penelitian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang sejenis dengan mencoba menerapkan pengaruh Latihan *game related 7 vs 7* terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada permainan sepakbola (Langen FC KU-17)

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Sultan Maulana Hassanudin seperti yang penulis ungkapkan diatas. Penelitian yang penulis lakukan ini merupakan penelitian yang relevan dengan penelitian Sultan Maulana Hassanudin karena yang penulis lakukan pun mengungkap kebenaran teori mengenai pentingnya variasi Latihan *passing* pada permainan sepakbola berbentuk *game* atau permainan, sehingga memperoleh informasi mengenai ada tidaknya pengaruh Latihan *passing* terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada permainan sepakbola Langen FC KU-17 Banjar 2022.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah titik tolak pemikiran peneliti terhadap penelitian yang akan dilakukannya. **Titik** tolak pemikiran peneliti tersebut tentu didasarkan pada teori yang dianut atau digunakan pada penelitiannya

Klub sepakbola merupakan suatu komunitas untuk melakukan proses belajar di luar ruangan yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi yang diberikan kepada siswa atau pemain didalam suatu proses latihan yang terprogram. Banyak variasi metode latihan yang merangsang pemain untuk belajar mandiri, kreatif dan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan latihan. Salah satu metode yang digunakan dalam latihan adalah mengedepankan karakteristik semangat anak muda dengan menggunakan variasi metode latihan *game related 7 vs 7*.

Berdasarkan pemahaman diatas, maka sebagai seorang pelatih harus menciptakan suatu latihan yang menyenangkan dan variatif dalam latihan sepak bola di Klub Langen FC U-17 yaitu melalui permainan sederhana *game related 7 vs 7*. Sehingga meningkatkan motivasi para pemain Langen FC U-17 untuk berlatih teknik dasar bermain sepakbola yang benar, karena dengan variasi metode latihan *game related 7 vs 7* memungkinkan para pemain dapat melakukan gerakan, pengontrolan dan ketepatan secara lebih baik mudah dan menyenangkan.

Maka dengan pemikiran tersebut diatas penulis merangsang pelaksanaan variasi metode latihan *game related 7 vs 7* untuk meningkatkan hasil latihan sepak bola khususnya dalam melakukan keterampilan *passing* jarak pendek (*short pass*). Berdasarkan uraian di atas, kerangka pemikiran penulis dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Melalui variasi metode latihan ini para pemain Langen FC U-17 dapat memaksimalkan potensinya dalam bermain sepak bola.
- 2) Melalui model latihan *game related 7 vs 7* ini para pemain mampu meningkatkan keterampilan dalam melakukan *passing* khususnya *passing* jarak pendek (*short pass*).
- 3) Melalui variasi metode latihan *game related 7 vs 7*, aktivitas fisik yang baik untuk melatih ketepatan akurasi *passing* khususnya *passing* jarak pendek (*short pass*).

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah alternatif dugaan jawaban yang dibuat oleh peneliti bagi problematika yang diajukan dalam penelitiannya. Dugaan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara yang akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian. Berdasarkan kerangka konseptual di atas maka dari itu penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini bahwa Latihan *game related 7 vs 7* berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola.