

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

Istilah latihan berasal dari kata bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya memiliki arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda- beda. Definisi latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga tersebut.

Definisi latihan dari kata *exercises* yaitu perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsional sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011, hlm 6). Sedangkan definisi latihan dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Sedangkan menurut (Emral 2017, hlm.19) menjelaskan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan beban pekerjaannya.

Dari beberapa istilah diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses perubahan dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam berolahraga ke arah yang lebih baik dan meliputi *practice*, *exercise*, dan *training*. Maka dapat disimpulkan tugas utama latihan adalah menggali, menyusun dan mengembangkan konsep berlatih, melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung cepat, efektif, dan efisien.

### 2.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut (Sukadiyanto, 2011, hlm. 8-9) tujuan latihan secara garis besar adalah:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus
- 3) Menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Sejalan dengan pendapat (Harsono, 2017, hlm. 49) mengemukakan bahwa

“tujuan *training*, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlit meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlit, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.”

### 2.1.3 Prinsip Latihan

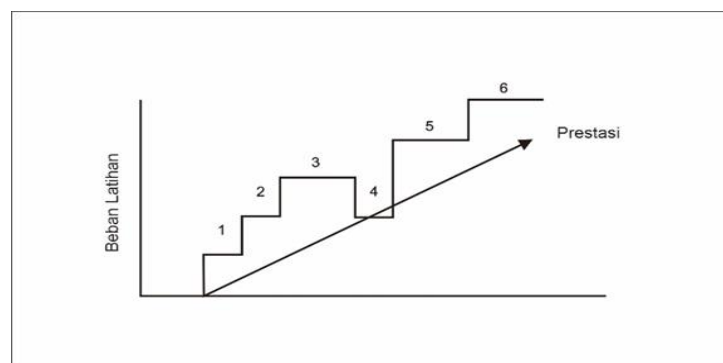
Adapun tujuan dari latihan secara garis besar antara lain untuk: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh; (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus; (c) meningkatkan dan menyempurnakan teknik; (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain; (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Ermral, 2017).

Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Berikut ini adalah prinsip-prinsip latihan menurut Harsono (2015) yaitu sebagai berikut :

- 1) Prinsip beban lebih (*overload principle*)

Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih

aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. (Harsono, 2015, hlm 51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek fisik, teknik, maupun mental”. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan (Harsono, 2015, hlm. 54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar 1. dibawah ini.



Gambar 2.1 Ilustrasi Grafis Beban Lebih Sistem Tangga  
Sumber : Harsono 2015, (hlm. 54)

Setiap garis vertikal menuntukan perubahan beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga pertama ditingkatkan secara sedikit demi sedikit atau secara bertahap, sedangkan pada tangga ke 4 beban latihan diturunkan, tahap ini disebut tahap *unloading phase*. Maksudnya pada tahap ini tubuh diberikan kesempatan untuk *recovery* atau mengumpulkan tenaga untuk beban latihan yang lebih berat lagi ditangga-tangga berikutnya.

Dalam penelitian ini penulis bermaksud menerapkan prinsip *overload* dengan cara menambah beban latihan, intensitas ataupun repetisi setelah atlet merasa beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan.

## 2) Prinsip Individualitas

Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing, demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya. Oleh karena itu, 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 haruslah disusun dengan karakteristik setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

### 3) Kualitas Latihan

Kualitas Latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlit. (Harsono, 2015, hlm. 74) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlit, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail Gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan)”.

Penerapan kualitas latihan pada penelitian ini yaitu mengawasi setiap pelaksanaan sampel saat melakukan latihan *diamond pass* harus sesuai dengan teknik yang benar. Dan ketika ada sampel yang melakukan kesalahan, langsung dilakukan koreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan bersifat individual, artinya hanya dilakukan pada sampel yang melakukan kesalahan, ketika sampel telah melakukan teknik yang benar maka latihan dilanjutkan lagi.

### 4) Variasi Dalam Latihan

Dalam proses latihan untuk menghindari kebosanan dan kejenuhan pada saat latihan, sesi latihan yang monoton dan membosankan sebaiknya dihindarkan dalam penyusunan program latihan teknik. Latihan teknik pada dasarnya juga latihan mental, oleh karena itu materi latihan harus disusun sedemikian rupa sehingga menimbulkan kegairahan berlatih. Dalam hal ini pelatih harus siap menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi. Harsono (2017)

Penerapan prinsip variasi latihan dalam penelitian ini yaitu dengan memberikan beberapa variasi latihan *diamond pass* supaya siswa tidak merasa jenuh dan bosan dalam melakukan latihan akurasi *passing*.

## 5) Komponen Latihan

### a. Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat melebihi ambang rangsangannya. Hal ini sejalan dengan pendapat lain yang mengungkapkan bahwa “mungkin hal ini disebabkan oleh: (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang akan menimbulkan staleness, (b) kurangnya motivasi, atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya” (Harsono, 2015, hlm. 68).

Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan “perubahan fisiologi dan psikologis 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” (hlm. 68). Pendapat berikutnya mengatakan bahwa “intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu, makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi kualitas kerjanya” (hlm. 68).

Mengacu pada pendapat diatas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas akurasi *passing* sudah bagus dengan cara menambah pengulangan agar kualitas *passing* semakin meningkat.

### b. Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan merupakan bagian penting dalam latihan, baik untuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Volume latihan tidak sama dengan lamanya durasi latihan. Bisa saja latihan berlangsung singkat namun materi latihannya banyak. Atau sebaliknya, latihan berlangsung lama namun hampa dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Adapun pengertian volume latihan menurut Harsono (2015) dijelaskan sebagai berikut :

Volume latihan ialah (banyaknya) beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. Contohnya, atlet yang diberi latihan lari interval 10 x 400 m, dengan istirahat diantara setiap repetisi 3 menit, maka volume latihannya ialah 10 x 400 m = 4000 m. Kalau setiap 400 m-nya ditempuh dalam waktu 70 detik, maka volume latihannya ialah 10 x 70 detik = 700 detik. Jadi lamanya istirahat antara setiap repetisi latihan, tetapi termasuk dalam lamanya latihan. Jadi lama latihan (dalam hitungan waktu). (hlm.101).

Jadi volume latihan adalah jumlah aktivitas yang dilakukan dalam latihan. Volume latihan juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu sesi latihan, atau kita mengacu pada suatu tahap latihan, maka jumlah sesi latihan dan jumlah hari dan jam latihan harus di spesifikasi. Pendapat selanjutnya menjelaskan bahwa “misalnya latihan dilakukan selama 6 bulan (24 minggu), per minggu 3 hari latihan, setiap latihan berlangsung 3 jam. Jadi volume latihannya selama 6 bulan =  $24 \times 3 \times 3 \text{ jam} = 216 \text{ jam}$ ” (Harsono, 2015, hlm. 101).

Berdasarkan penjelasan diatas penerapan volume latihan dalam penelitian ini yaitu pemberian *treatment* dengan *diamond pass* selama 12 kali pertemuan yang kurang lebih 5 minggu karena setiap minggu hanya 4 hari melakukan latihan. Setiap latihan berlangsung selama 2 jam. Jadi volume latihan dalam penelitian ini selama 6 minggu =  $6 \times 3 \times 2 = 36 \text{ jam}$ .

### c. *Recovery*

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery*. *Recovery* dan Interval mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan interval adalah *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan interval adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan interval maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaiknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

#### **2.1.4 Sepakbola**

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Federasi sepakbola internasional yaitu yang disingkat FIFA (Federation International The Football Assosiation). Di Indonesia, organisasi yang menaungi sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

Menurut Komarudin (2011) bahwa definisi sepakbola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor dan gerakan manipulative (Priangmbodo & Faruk, 2019). Sedangkan menurut Agustina (2019, hlm. 29) sepakbola merupakan permainan tim yang dimainkan masing- masing timnya yang terdiri atas sebelas orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Permainan sepakbola boleh dilakukan oleh seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan.(Noviardila, 2020)

Dari definisi diatas menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu dengan dilakukan oleh 2 tim dengan sebelas orang di setiap masing masing tim, dan sepakbola bisa menggunakan seluruh tubuh yang bisa digerakan kecuali tangan selain kiper. Dalam sepakbola, seorang pemain tidak hanya dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi juga teknik dasar permainan yang baik dan benar. Terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola diantaranya sebagai berikut 1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menghentikan bola, 4) mengumpan bola, 5) menangkap bola, 6) menyundul bola, 7) lemparan kedalam, 8) menyapu bola dan 9) merebut bola.

#### **2.1.5 Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepakbola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepakbola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Jika seseorang ingin melakukan permainan sepakbola, ia harus tau dan mampu melakukan teknik dasar atau gerak dasar tersebut. Dasar-dasar bermain sepakbola

antara lain teknik menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola 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. Pendapat lain mengungkapkan mengenai teknik dasar sepakbola sebagai berikut:

Teknik dasar dalam permainan sepakbola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu : (1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari : lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. (2) teknik dengan bola, terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang (Sudjarwo, 2018, hlm. 1)

Adapun teknik dasar sepakbola menurut Scheunemann (2012) dijelaskan sebagai berikut :

teknik *passing* dan *receiving* (mengumpan dan menerima bola) *passing* bola bawah dilakukan dengan keras atau tegas selagi berhadap-hadapan pada jarak yang bervariasi serta menerima bola yang bergerak dilakukan disemua kelompok umur (2) *shooting* (melesatkan tembakan) pemain harus mengembangkan kemampuan shooting dari jarak yang bervariasi, (3) *ball control and turning* (*control* bola dan berbalik dengan bola) pemain harus di dorong untuk tetap mengontrol bola dan menggunakan teknik gerakan memutar yang berbeda guna bergerak menjauh dari pemain bertahan.

Dalam penelitian ini penulis akan mengkaji salah satu teknik dasar permainan sepakbola yaitu teknik *passing*, dimana teknik ini merupakan teknik yang sangat mendasar tetapi sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola.

#### 1) Teknik Dasar Mengumpan Bola (*Passing*)

*Passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman satu tim untuk menerima



bola dan mencetak angka ke gawang lawan. Ketepatan atau keterampilan tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dalam satu tim dan melakukan serangan yang jitu ke arah gawang tim lawan. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan bola. Dengan *passing* yang tepat menunjukkan kerjasama antar pemain satu tim sangat baik.

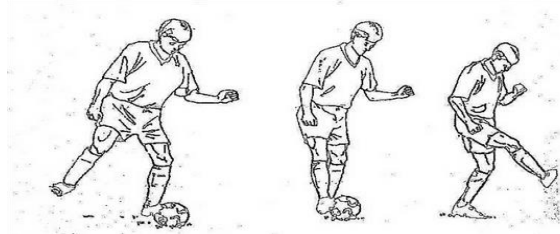
Mengenai definisi *passing* (menendang bola), Sudjarwo (2018) mengemukakan sebagai berikut: “*passing* bawah merupakan operan di atas permukaan lapangan, mencakup *inside of the foot*, *instep*, *outside of the foot*” (hlm. 19). Dengan demikian, teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh setiap pemain karena teknik tersebut dapat membawa pada peningkatan prestasi, baik individu maupun tim. Pendapat selanjutnya menjelaskan ketiga teknik menendang bola secara berurutan sebagai berikut:

a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside of the foot*)

Persiapan : Berdiri menghadap target, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekukan sedikit lurus kaki, ayunkan kaki yang akan menendang bola ke belakang, tempatkan kaki dalam posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.

Pelaksanaan : Tubuh berada di atas bola, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga kaki agar tetap lurus, dan tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.

*Follow-Through* : pindahkan berat badan ke depan, lanjutkan searah dengan bola, dan gerakan akhir berlangsung dengan mulut.



Gambar 2.2 *Passing inside of the foot*

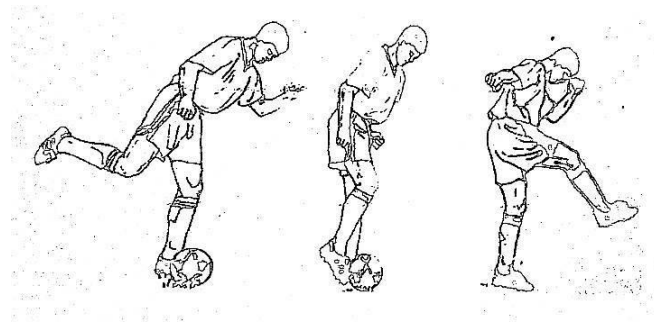
Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 19)

b. Menendang bola dengan kura-kura kaki penuh (*instep*)

Persiapan : Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, tekukan lutut kaki, bahu dan pinggul lurus dengan target, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan, lutur kaki berada diatas bola, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.

Pelaksanaan : Pindahkan berat badan ke depan, kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat, kaki tetap lurus, dan tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki.

*Follow-Through* : Lanjutkan gerakan searah dengan bola, berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan, dan gerakan akhir kaki sejajar dengan dada.



Gambar 2.3 *Passing instep*

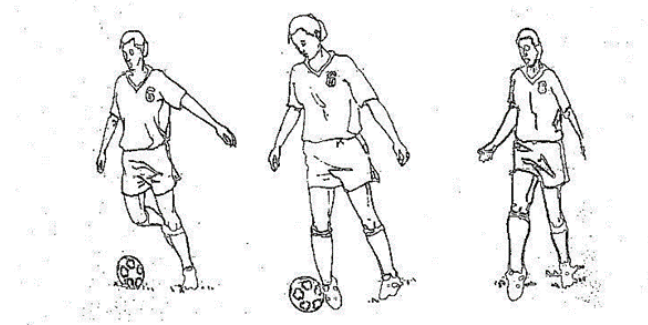
Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 20)

c. Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar (*outside of the foot*)

Persiapan : Letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit dibelakang bola, arah kaki ke depan, tekukkan lutu kaki, ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan, luruskan kaki ke arah bawah dan putar ke arah dalam, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepada tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola.

Pelaksanaan : Tundukan kepala dan tubuh diatas bola, sentakkan kaki yang menendang ke depan, kaki tetap lurus, tendang bola dengan bagian samping luar instep, dan tendang pada pertengahan bola ke bawah.

Follow-Through : pindahkan berat badan ke depan, gunakan gerakan menendang terbalik, dan sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang. (Sudjarwo, 2018, hlm. 19-21)



Gambar 2.4 *Passing outside of the foot*

Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 21)

## 2) Teknik Dasar Menerima Bola (Control)

Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam permainan sepakbola, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat berbicara banyak tentang mengumpan dan menggiring bola. Menurut Sudjarwo (2018) “teknik menerima bola terdiri dari teknik menerima bola dengan bagian samping kaki dalam, bagian samping luar, bagian sol sepatu, bagian kura-kura kaki, paha, dada, dan dahi” (hlm. 29). Dengan demikian teknik ini harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola agar membawa pada peningkatan prestasi baik individu maupun tim.

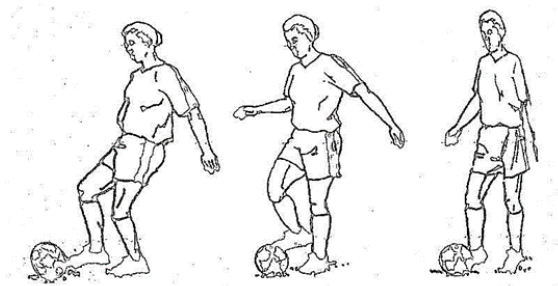
Menurut Sudjarwo (2018) teknik menerima bola dengan bagian samping dalam kaki, bagian samping luar, dan bagian sol sepatu secara berurutan dijelaskan sebagai berikut :

### a. Penerimaan bola dengan bagian samping dalam kaki (*inside of the foot*)

Persiapan : Dekati bola langsung dari belakang, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, tekukan lutut kaki tersebut, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan penglihatan kepada bola.

Pelaksanaan : Terima bola dengan bagian samping dalam kaki, tarik kaki untuk mengurangi benturan, dan arahkan bola ke ruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat.

Follow-Through : Tegakan kepala dan lihat ke lapangan dan dorong bola ke arah gerakan selanjutnya



Gambar 2.5 *Ball control inside of the foot*

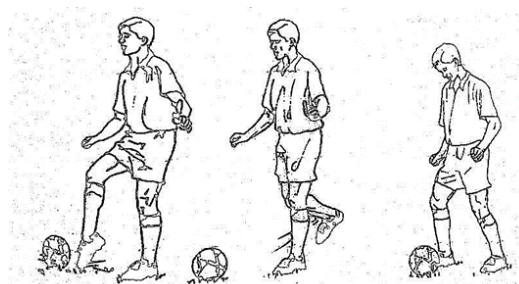
Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 29)

b. Penerimaan bola dengan bagian samping luar *instep (outside of the foot)*

Persiapan : Tempatkan tubuh anda menyamping pada posisi antara bola dan lawan, lutut ditekukan, bersiap-siaplah untuk mengontrol bola dengan kaki yang terjauh dari posisi lawan, julurkan kaki yang akan menerima bola ke arah bawah dan putar ke dalam, jaga agar kaki tetap kuat, kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola.

Pelaksanaan : Terima bola dengan bagian samping luar *instep*, tarik kaki yang menerima bola untuk mengurangi benturan, arahkan bola ke ruang terbuka menjauhi dari lawan yang terdekat, dan sesuaikan posisi tubuh untuk melindungi bola dari lawan.

Follow-Through : Tegakan kepala dan lihat ke lapangan, dorong bola ke arah gerakan selanjutnya.

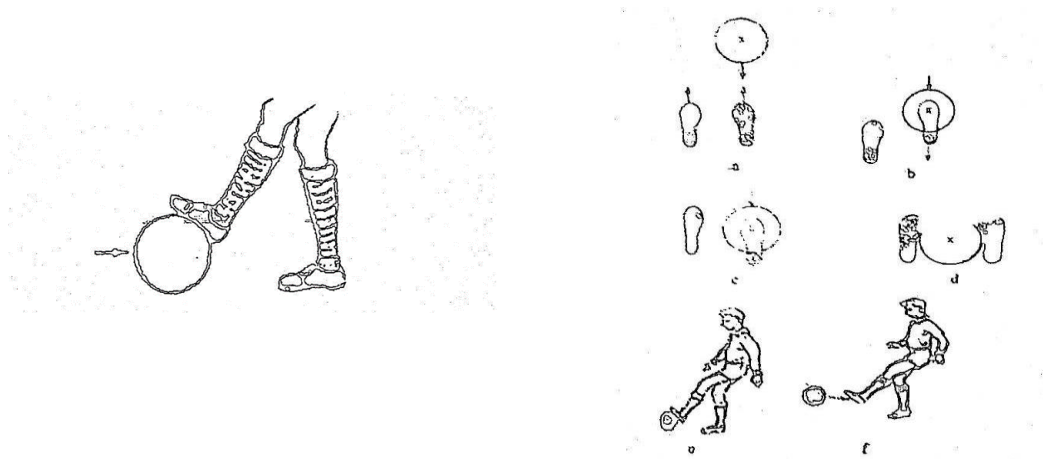


Gambar 2.6 *Ball control outside of the foot*

Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 30)

c. Penerimaan bola dengan bagian sol sepatu

Permainan lari menyongsong arah datangnya bola, pandangan mata tertuju pada arah datangnya bola, setelah dekat bola segera berhenti. Ujung jari kaki tumpu terarah pada bola, dan lutut kaki tumpu sedikit ditekuk. Ujung jari kaki penerima lurus terarah pada arah datangnya bola, kemudian digerakan diangkat ke depan dan ujungnya (sepatu) diangkat ke atas. Kaki penerima, menerima bola dengan sol sepatu, tepat di atas tengah-tengah depan bola. Bila diinjak kemudian sedikit ditarik ke belakang. Bola dikuasai terletak di tengah-tengah antar kedua kaki. (hlm. 29-31).



Gambar 2.7 *Ball control* dengan bagian sol sepatu  
Sumber : Sudjarwo (2018, hlm. 31)

### 2.1.6 Diamond Pass

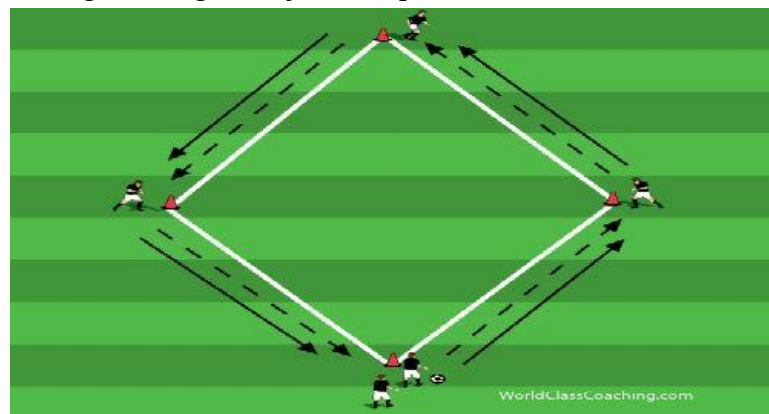
*Diamond* dalam kamus Bahasa Inggris adalah berlian, *passing* yaitu mengumpan bola, jadi *diamond pass* adalah variasi passing yang bentuknya menyerupai berlian. Menurut (Harjanto, 2019, hlm.18) “*passing diamond* merupakan bentuk latihan passing yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah passing yang sama kemudian diikuti posisi anak latih yang selalu berputar”

Menurut (Alkhadaf, 2019) “*Diamond pass* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat diberikan oleh seorang pelatih dengan memberikan regulasi yang bervariasi untuk membuat pemain tidak jenuh dan bersemangat.” Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10 meter untuk setiap sudut. Arah untuk model latihan ini berbentuk *passing diagonal*. Model latihan *passing diamond*

dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya.

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

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



Gambar 2.8 Latihan *Passing Diamond*

Sumber : Harjanto (2019)

Deskripsi kegiatan latihan *diamond passing* yang akan dilaksanakan pada penelitian ini

yaitu :

a. Variasi 1

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



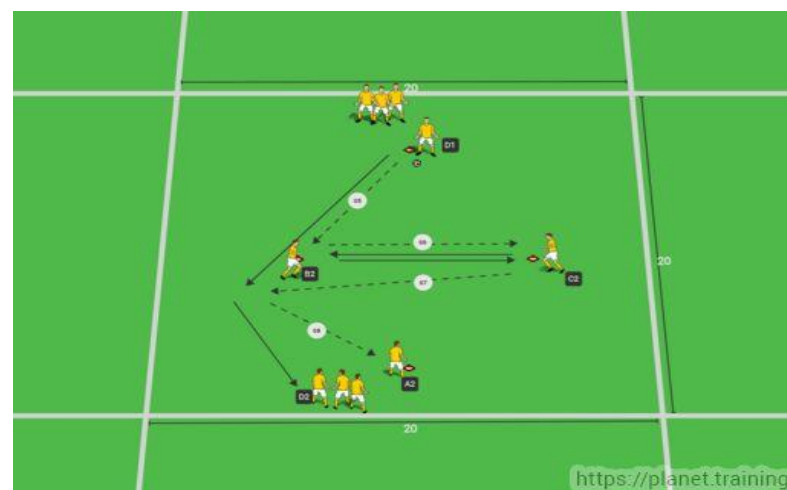
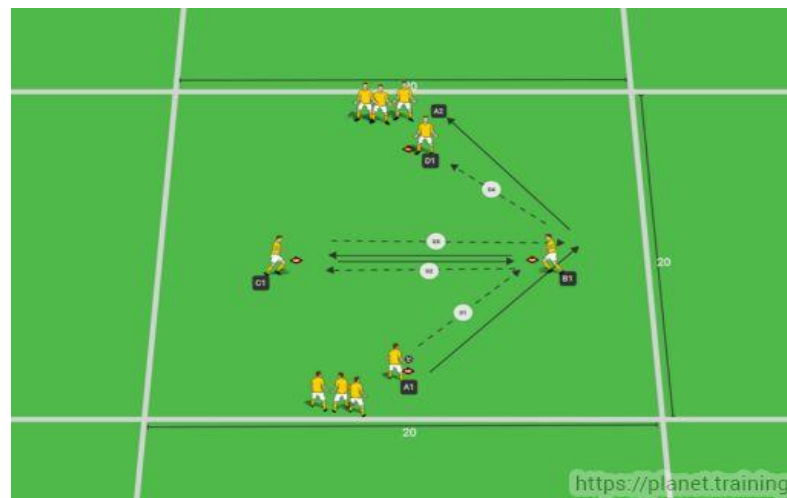
Gambar 2.9 Latihan *Diamond Pass*

Sumber : Sport Session Planner

b. Variasi 2

- Pemain A *passing* ke pemain B1
- Pemain B melakukan *passing* ke pemain nomor C, pemain A lari ke pos B1 dan pemain B1 lari ke pos C
- Pemain C melakukan *passing* ke pemain D yang ke 2, dan pemain C lari ke pos D
- Di sisi lain, Pemain D yang ke 1 melakukan hal yang sama tetapi berbeda arah dengan *passing* ke pemain B2

- Pemain B2 melakukan *passing* ke pemain pos E, pemain D yang ke 1 lari ke pos B2 dan pemain B2 lari ke pos E
- Pemain E melakukan *passing ke pos A*



Gambar 2.10 Latihan *Diamond Pass*  
Sumber : Planet Training

### c. Variasi 3

- Pemain A1 melakukan *passing* ke pemain B1, dan pemain A1 lari ke arah pemain B1
- B1 melakukan *back pass* ke pemain A1, kemudian B1 lari ke arah pemain B2
- A1 melakukan *passing* ke pemain D1, kemudian A1 berhenti di pos B1



- D1 menerima *passing* dari A1, melakukan *passing* tetapi ke pemain C1. D1 lari ke pemain C1
- C1 melakukan *back pass* ke pemain D1, C1 lari ke arah pos C2
- D1 menerima *back pass* lalu *passing* ke pemain A2
- Pemain yang berada di pos B dan C harus diganti secara berkala.

Dengan melakukan beberapa variasi latihan *diamond pass* akan mengurangi rasa bosan atau jenuh terhadap siswa yang melakukan latihan, dan juga tidak hanya dengan penambahan variasi tetapi juga meningkatkan kesulitan pada latihan yang dilakukan untuk dapat memberi rangsangan lebih pada siswa agar bisa lebih berusaha meningkatkan kemampuan dan akurasi *passing* nya.

Menurut (Apriansyah, et all, 2019) :

“Latihan *passing diamond* dapat mempercepat peningkatan akurasi hasil *passing* siswa, dengan latihan *passing diamond* siswa lebih semangat berlatih serta tingkat kemandirian siswa lebih tinggi. Program latihan *passing* ini dapat memberikan program latihan yang bervariasi sehingga siswa tidak mudah bosan dalam berlatih dan dapat memudahkan lebih cepat peningkatan akurasi *passing* pada Sampel.”

## 2.2 Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang sejenis atau relevan dengan penelitian ini adalah penelitian Diego Muhamad Alkhadaf (2019) Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya, yang berjudul Pengaruh Latihan *Diamond Pass* Terhadap Akurasi *passing* pada Pemain Sepakbola SSB Roket FC U-14 Sidoarjo. Hal ini berarti bahwa ada persamaan penelitian yang dilakukan yaitu mengenai Pengaruh Latihan *Diamond Pass* terhadap akurasi *passing* Permainan Sepakbola SSB Family United U-17.

### 2.3 Kerangka Konseptual

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

Model latihan *diamond pass* merupakan variasi latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah *passing* yang sama kemudian diikuti posisi anak latih yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10 meter untuk setiap sudut. Arah untuk model latihan ini berbentuk diagonal. Dalam variasi latihan ini jelas ada pengaruhnya terhadap akurasi *passing*, karena melatih *passing* ke arah teman satu tim. Model latihan *diamond pass* menekankan pada penguasaan teknik *passing* rendah sepakbola secara baik disertai dengan jarak serta kekuatan *passing* yang sama kepada teman satu tim.

Dari uraian-uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan variasi variasi latihan *passing* dapat membantu meningkatkan akurasi *passing* pada permainan sepakbola, akurasi *passing* yang baik tentunya sangat berpengaruh besar pada tim dalam menjalankan sebuah pertandingan. Berorientasi pada analisa di atas, sehingga diduga variasi variasi latihan *diamond pass* ini berpengaruh dalam meningkatkan akurasi *passing* pada permainan sepakbola.

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiono, (2022) berpendapat “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban jawaban yang diberikan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data”. (hlm. 63).

Berdasarkan kerangka konseptual diatas , maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “ Terdapat pengaruh yang berarti latihan *diamond pass* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Family United U-17”.