

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Sepak Bola

Pada dasarnya permainan sepak bola memanfaatkan kerja sama tim beregu yang terdiri dari 11 pemain disetiap tim, tujuan utama permainan sepak bola adalah untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan. *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) resmi dibentuk pada 21 Mei 1904 sebagai asosiasi sepakbola tertinggi yang bertugas mengatur segala sesuatu tentang sepak bola diseluruh dunia. FIFA menetapkan aturan ketat terkait lapangan pertandingan untuk ajang sepak bola internasional. Ukuran lapangan yang digunakan harus memiliki panjang minimal 100 meter dan maksimal 110 meter, serta lebar minimal 64 meter dan maksimal 75 meter. Lama permainan sepakbola adalah 2x 45 menit dengan jeda istirahat babak pertama 15 menit, dipimpin oleh seorang wasit utama dan dibantu dengan dua wasit hakim garis.

Menurut Atiq & Budiyanto (2020. p, 16) sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing tim terdiri sebelas pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola. Sedangkan menurut Liansyah (2023) sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola kesana kemari yang dilakukan oleh pemain dengan sasaran gawang dan berujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin. Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Menurut Hidayat (2023. p, 16) sepak bola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu dimainkan oleh sebelas orang. Permainan sepak bola memiliki daya tarik yang berbeda dengan cabang olahraga beregu lainnya

2.1.2 Teknik Dasar Sepak bola

Menurut Rahman & Padli (2020. p, 370) menyatakan bahwa teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang

atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien.

Menurut Muhajir dalam Akhmad & Suriatno, (2018. p, 49) teknik dasar sepak bola dibedakan menjadi dua, yaitu:

2.1.2.1 Teknik Tanpa Bola

Teknik tanpa bola adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat dan cara gerak tipu badan.

2.1.2.2 Teknik Dengan Bola

Teknik dengan bola diantaranya: teknik menendang bola, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu dengan bola, teknik menyundul bola, teknik merampas bola, teknik melempar bola kedalam dan teknik menjaga gawang.

Menurut Sucipto,dkk dalam Febrianto & Erdiyanti, (2020. p, 697) teknik dasar sepak bola meliputi *passing, dribbling, shooting, stopping, dan heading*:

1) *Passing* (mengumpan)

Passing merupakan teknik paling mendasar untuk dikuasai yang bertujuan untuk mengoper bola kepada rekan satu tim dengan cara yang efektif agar tim dapat mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Selain itu *passing* bertujuan untuk mengoperkan bola pada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu.

2) *Dribbling* (menggiring bola)

Dribbling merupakan teknik dasar dalam sepak bola membawa bola dengan kaki sambil berlari atau berjalan, menghindari lawan, dan mengarahkan bola ke area yang diinginkan. Tujuannya adalah untuk mempertahankan penguasaan bola, mengelabui pemain lawan, dan menciptakan peluang serangan.

3) *Stoping* (menghentikan bola)

Stoping adalah teknik untuk mengontrol bola dengan cara menghentikan bola menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti kaki (bagian dalam, luar, atau punggung kaki), dada, atau paha. Teknik ini penting untuk memastikan bola tetap dalam kendali tim, sehingga bisa dengan mudah dioper.

4) *Tackling* (merampas bola)

Tackling adalah teknik untuk merebut bola dari pemain lawan dengan cara yang legal dan tidak melanggar peraturan permainan. Merebut bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*)

5) *Heading* (menyundul bola)

Heading adalah teknik untuk menyundul bola menggunakan kepala, biasanya dilakukan saat bola berada di udara dengan tujuan untuk mengoper bola, mencetak gol dan membantu pertahanan.

6) *Throw in* (lemparan ke dalam)

Throw in adalah teknik untuk memulai kembali permainan sepak bola setelah bola keluar dari sisi lapangan. Lemparan dilakukan oleh tim yang tidak menyebabkan bola keluar. Lemparan ke dalam dilakukan dengan cara kedua kaki harus tetap menyentuh tanah di luar garis lapangan, bola harus dilempar dari belakang kepala dengan kedua tangan, dan lemparan dilakukan dari posisi pada saat bola keluar.

2.1.3 *Passing*

Passing dalam sepak bola merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting, *passing* bertujuan untuk menjaga penguasaan bola, membangun serangan, atau menciptakan peluang untuk mencetak gol. Menurut Koger *passing* (mengoper) adalah memindahkan bola dari pemain yang satu kepada pemain yang lain, dalam melatih *passing* harus berkonsentrasi agar bola yang di *passing* tetap lurus dan ke arah yang kita inginkan (Yogatama & Irawadi, 2019,p. 705). Sedangkan menurut Hidayat (2023.p, 39) *Passing* (mengoper) merupakan cara menghubungkan antar sesama *atlet* satu tim sepak bola di dalam lapangan sehingga terlihat indah seperti bola yang berjalan dari satu pemain ke pemain lain.. Dengan *passing* yang baik seorang pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. *Passing* merupakan bagian yang sangat penting dari beberapa teknik dasar sepak bola. Jika seorang pemain tidak bisa melakukan *passing* maka sulit untuk bermain sepak bola.

1. *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam

Passing dengan kaki bagian dalam pada teknik sepak bola biasanya di gunakan saat mengoper bola pada teman dalam jarak pendek dan menengah bola-bola bawah.



Gambar 2. 1 *Passing* Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Sumber: Hidayat (2023,p.45)

Pelaksanaannya adalah:

- 1) Kaki tumpu di tempatkan di samping bola,
- 2) Ujung kaki tumpu di arahkan ke lintasan jalan bola,
- 3) Kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang,
- 4) Lintasan kaki tendang diputar, kaki bagian dalam di arahkan ke arah lintasan jalan bola, lutut sedikit di bengkokkan,
- 5) Telapak kaki tendang sejajar dengan tanah,
- 7) Pukulan kaki bagian dalam pada bagian tengah bola (tepat tengah bola),
- 8) Gerakan lanjutan dari kaki tendang

2. *Passing* Dengan Kura-Kura Bagian Dalam

Passing dengan kura-kura bagian dalam merupakan suatu teknik dasar yang sering di butuhkan untuk mengantarkan bola tinggi dan jauh ke teman.



Gambar 2. 2 *Passing* dengan kura-kura bagian dalam

Sumber: Hidayat (2023,p.47)

Pelaksanaannya adalah:

- 1) kaki tumpu mengambil awalan dengan membentuk busur atau melengkung kira-kira 45°.
 - 2) kaki tumpu di tempatkan kira-kira 2-3 telapak kaki di samping belakang bola.
 - 3) Lutut sedikit di bengkokkan, kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang
 - 4) Kaki tendang, pinggang dan lutut di putar, perkenaan pada bagian dalam dari punggung kaki
 - 5) Bola di pukul dengan sisi bagian dalam punggung kaki, sedangkan tubuh bagian atas ayun sedikit ke samping melewati kaki tumpu.
 - 6) Gerakan lanjutan (*follow through*).
3. *Passing* Dengan Punggung Kaki Bagian Luar

Passing bola dengan punggung kaki bagian luar merupakan teknik yang penting untuk seorang atlet dalam memberikan bola dengan efisien ke arah tema.



Gambar 2. 3 *Passing* dengan kura-kura bagian luar
 Sumber: Hidayat (2023,p.49)

Pelaksanaannya adalah:

- 1) Kaki tumpu *passing* dengan menggunakan kaki kanan dari arah sebelah kanan dan arah sebelah kanan.
 - 2) Kaki tumpu ditempatkan kira-kira 1 atau 2 telapak kaki di samping belakang bola
 - 3) Kekuatan berada pada kaki tumpu
 - 4) kaki tendang, pinggang dan lutut diputar.
 - 5) Perkenaan kaki bagian punggung sebelah luar, mulai dari jari-jari kaki sampai bagian mata kaki,
 - 6) Tubuh bagian atas sedikit miring ke arah kaki tumpu pada saat *passing*
 - 7) Gerakan lanjutan dari kaki tendang (*follow through*).
4. *Passing* Dengan Kura-Kura Bagian Atas

Passing dengan punggung bagian atas adalah salah satu teknik *passing* yang sering digunakan oleh atlet. Teknik ini juga sangat dibutuhkan oleh penyerang untuk *passing* bola ke gawang lawan untuk membuat gol



Gambar 2. 4 *Passing* dengan kura-kura bagian atas

Sumber: Hidayat (2023,p.51)

Pelaksanaannya adalah:

- 1) Kaki tumpu ditempatkan di samping bola,
- 2) Kaki tumpu di arahkan ke sasaran tendangan,
- 3) Lutut kaki tumpu sedikit dibengkokkan,
- 4) Ayunan kaki tendang diikuti oleh gerakan pinggang,
- 5) Perkiraan punggung kaki bagian atas tepat di tengah bola,
- 6) Pergelangan kaki dikakukan atau dikuatkan,
- 7) Ujung kaki tendang di arahkan ke tanah (kebawah),
- 8) Pada saat melakukan *passing* tubuh bagian atas berada di atas bola,
- 9) Target antara tiang dan penjaga gawang, dan
- 10) Siap bila bola memantul

2.1.4 Latihan

2.1.4.1 Pengertian Latihan

Menurut Nugroho & Rohadi (2020,p. 174) bahwa Latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan. Sedangkan menurut Djoko Pekik Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sulit dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali (Oktavia & Hariyanto, 2017,p. 174)

Menurut Awan Hariono menyatakan Latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif (Nugroho & Rohadi 2020,p. 174). Sedangkan menurut Malasari (2019,p. 84) latihan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat, selain itu latihan tersebut upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan uraian para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah sebuah proses yang dilakukan untuk mencapai peningkatan kualitas yang maksimal secara bertahap dengan cara yang sistematis menggunakan metode dan tetap sesuai dengan aturan latihan dilakukan secara berulang-ulang.

2.1.4.2 Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto & Dangsina Muluk dalam (Nugroho & Rohadi, 2020,p. 175) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antarlain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan

pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Sedangkan menurut Nugroho & Rohadi (2020,p. 175) untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu: (1) prinsip beban lebih (overloadprinciple), (2) prinsip perkembangan menyeluruh (multilateraldevelopment), (3) prinsip kekhususan (spesialisasi), (4) prinsip individual, (5) intensitas latihan, (6) kualitas latihan, (7) variasi latihan, (8) lama latihan, (9) prinsip pulih asal.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet, seperti prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

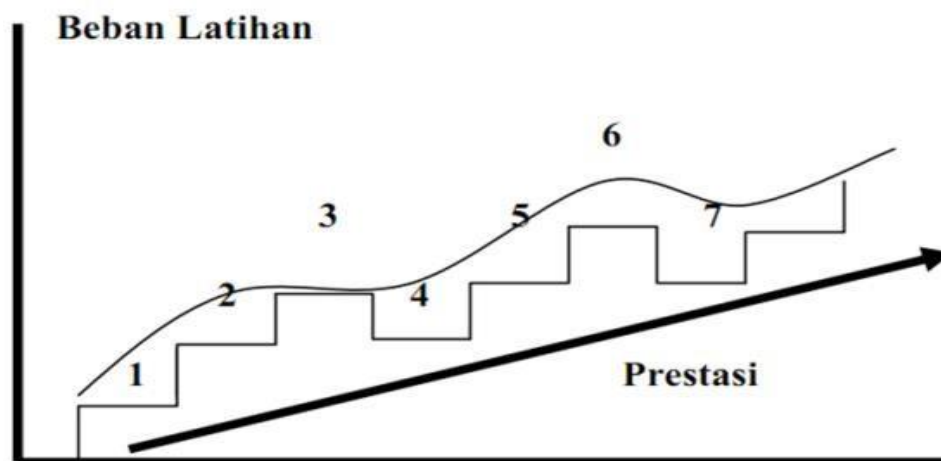
Prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip perorangan (individual), prinsip beban bertambah (overload) dan prinsip variasi latihan.

2.1.4.2.1 Prinsip Perorangan (individual)

Prinsip Latihan Individu (Individual) adalah salah satu prinsip dasar dalam program latihan yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap latihan. Menurut Harsono (2015,p. 64) seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Hal ini berarti bahwa program latihan yang efektif untuk satu orang belum tentu efektif untuk orang lain, karena setiap orang memiliki karakteristik fisik, kebutuhan, tujuan, dan kemampuan yang berbeda. Penerapan prinsip individual pada penelitian ini dilakukan dengan cara memperhatikan kemampuan individu, sarana dan prasarana yang ada, karena program latihan dibuat dan dilaksanakan secara individu dan kelompok yang homogen.

2.1.4.2.2 Prinsip Beban Bertambah (*Overload*)

Prinsip beban berlebih (*overload*) adalah prinsip yang bertujuan untuk meningkatkan performa kemampuan *atlet*, latihan harus dilakukan dengan intensitas yang lebih tinggi dari biasanya. Menurut Harsono (2015,p. 51) Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi siswa akan meningkat. Dalam hal ini latihan *passing* pendek sepak bola, prinsip beban berlebih ini diterapkan dengan cara meningkatkan beban latihan secara bertahap sehingga para pemain dapat meningkatkan ketepatan *passing*, dan konsistensi mereka dalam melakukan *passing* pendek secara akurat.



Gambar 2. 5 Sistem Tangga
Sumber: Harsono (2015)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, siswa mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis.

Penerapan prinsip *overload* pada penelitian ini, penulis akan menambah durasi latihan dalam suatu bentuk latihan tersebut. Misalnya dalam variasi latihan *passing and move* pertama siswa melakukan selama 10 menit, kemudian pada latihan berikutnya bertambah menjadi 15 menit dan seterusnya hingga siswa bisa menguasai teknik tersebut.

2.1.4.2.3 Prinsip Variasi Latihan

Variasi latihan adalah penerapan berbagai bentuk, metode, dan intensitas dalam program latihan untuk menghindari kebosanan. Variasi latihan merupakan kemampuan yang harus dikuasai oleh pelatih saat melakukan latihan, agar kebosanan yang dirasakan oleh pemain dapat diatasi. Antusias, semangat dan partisipasi pemain juga meningkat. Oleh sebab itu diharapkan dengan adanya variasi latihan dapat mengatasi kebosanan pada saat latihan, serta tujuan latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan pemain dapat tercapai.

Pada penelitian ini penulis membuat variasi latihan *passing and move* (*passing* dan bergerak) sebagai latihan yang berfokus pada kemampuan pemain untuk melakukan operan (*passing*) dengan akurat dan langsung bergerak ke posisi yang lebih baik setelah memberikan operan tersebut.

2.1.4.3 Tujuan Latihan

Menurut Diputra (2015,p. 44) Tujuan latihan dalam olahraga adalah untuk memperbaiki kemampuan teknik (keterampilan) dan penampilan atlet sesuai dengan bidang kebutuhan dalam olahraga spesialisasi. Sedangkan menurut Hadisasmita & Syarifuddin dalam (Diputra, 2015,p. 44) bahwa tujuan utama latihan untuk membantu calon atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin.

Berdasarkan uraian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki, meningkatkan teknik dan meningkatkan kemampuan atlet sesuai dengan kebutuhan dalam cabang olahraga, selain itu tujuan latihan tersebut untuk mencapai prestasi yang lebih maksimal.

2.1.5 *Passing and Move*

Passing and move adalah salah satu latihan yang menekankan pada kemampuan pemain untuk melakukan operan dan segera bergerak ke ruang yang

lebih baik setelah mengumpan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *short passing* serta bertujuan untuk kelancaran permainan, menciptakan ruang, dan membangun serangan yang lebih efektif. Menurut Fahmi & Akhmad (2020,p. 76) *Passing and Move* menjadi hal yang menentukan untuk ketepatan *short passing* yang akurat dan memulai serangan yang baik kerana teknik dasar ini dapat mengancam pertahanan lawan apabila dilakukan dengan baik. Sedangkan menurut Fernando dalam Fahmi & Akhmad (2020,p. 76) Kemampuan *passing and Move* yang baik serta ketepatan *short passing* yang akurat dapat memudahkan rekan satu tim dalam menjalankan strategi yang diinginkan karena aliran bola terus berjalan dengan baik sehingga tim dapat meraih hasil yang maksimal yaitu kemenangan. Kedua teknik dasar ini menjadi satu kesatuan yang harus dimiliki oleh setiap pemain, karena dengan menguasai teknik dasar *passing and move* ketepatan *short passing* menjadi lebih baik sehingga pemain akan mudah menciptakan sebuah peluang mencetak gol untuk memberikan kemenangan tim.

Latihan *passing and move* dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *passing* pendek yang dilakukan dengan jarak tertentu dilakukan dengan satu bola secara bergantian kemudian setelah melakukan *passing* langsung bergerak. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* sekaligus meningkatkan kontrol bola pemain.

2.1.5.1 Variasi 1 *Push Passing on the move*

Push Pass in the Move adalah teknik operan dalam sepak bola yang dilakukan sambil bergerak. *Push pass* sendiri adalah operan pendek dan akurat menggunakan bagian dalam kaki yang sering digunakan untuk operan jarak dekat dengan kontrol dan akurasi yang baik. Ketika diterapkan dalam situasi bergerak, teknik ini mengharuskan pemain untuk mengoper bola dengan kaki yang tepat sambil tetap dalam pergerakan. Dalam latihan ini, pemain harus mampu menjaga keseimbangan dan kontrol bola yang baik. *Push pass in the move* sering digunakan ketika pemain sedang berlari di ruang terbuka dan harus melakukan operan cepat kepada rekan setim yang berada dalam posisi yang baik.



Gambar 2. 6 Push passing on the move

Sumber: Hidayat (2023,p.53)

Organisasi :

- a. Atur 3 *player* 1 group, berhadapan dengan 1 bola
- b. Atur jarak berhadapan 5-10 meter

Pelaksanaan:

- a. Para pemain saling berhadapan dengan jarak 5-10 meter.
- b. *Player 1* melakukan *passing* ke *player 2*, dan *player 2* siap menerima bola (*control*) dari *player 1*.
- c. Pada saat bola dilakukan *passing* *player 1* berlari menuju *player 2* sebagai rotasi posisi
- d. Selanjutnya *player 2* melakukan *passing* ke *player 7* dan saat bersamaan *player 2* berpindah/berlari menuju ke *player 7* dan melakukan rotasi.
- e. Dan begitu seterusnya dilakukan oleh setiap *player* yang lain sampai waktu latihan yang ditetapkan oleh pelatih/pendidik.

2.1.5.2 Variasi 2 *Passing* segitiga berpindah

Passing segitiga berpindah adalah latihan *passing and move* dalam sepak bola di mana tiga pemain bekerja sama untuk membentuk pola segitiga dan melakukan operan secara bergantian. Latihan ini bertujuan untuk menjaga penguasaan bola, menciptakan ruang, dan memindahkan bola secara efektif ke

area yang lebih baik di lapangan. Pada intinya, *passing* segitiga melibatkan tiga pemain yang selalu menjaga jarak yang ideal untuk memberikan dukungan satu sama lain.



Gambar 2. 7 *Passing* segitiga berpindah

Sumber: Hidayat (2023,p. 59)

Organisasi:

- a. Atur pemain menjadi 4 *player* 1 group, 1 bola
- b. Organisasikan pemain berdiri seperti gambar

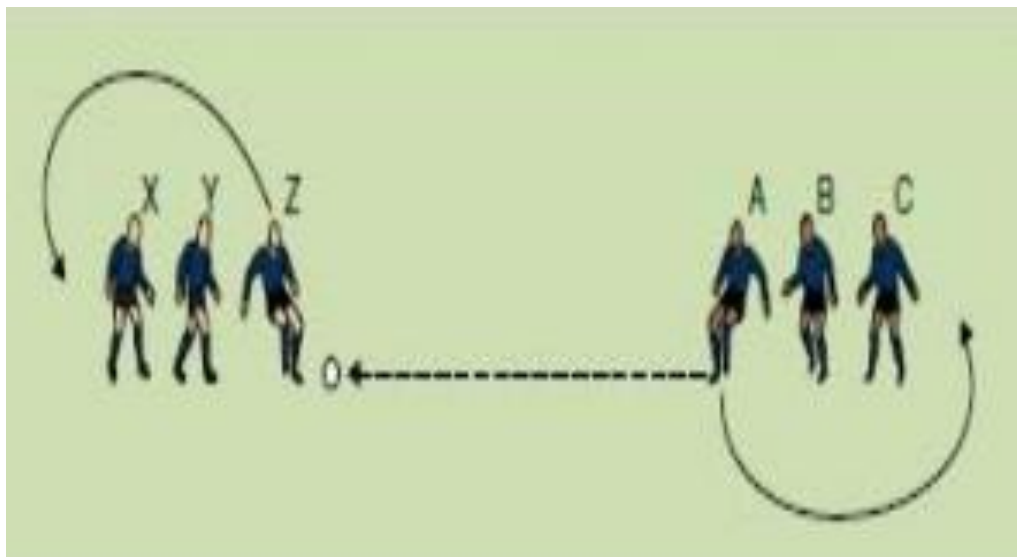
Pelaksanaan:

- a. Cone dibuat berbentuk segitiga dengan jarak setiap/antar Cone 6 meter.
- b. Setiap Cone berisikan lebih 2 *player*
- c. *player* 7 memulai melakukan *passing* ke arah *player* 5 dan *player* 5 bersiap menerima/mengontrol bola dari *player* 7 pada saat bersamaan *player* 7 berpindah posisi menuju ke *player* 5.
- d. *player* 5 bersiap melakukan *passing* ke arah *player* 6 dan *player* 6 bersiap menerima/mengontrol bola dari *player* 5 dan pada saat bersamaan juga *player* 5 berpindah posisi menuju ke *player* 6.
- e. *Player* 6 bersiap melakukan *passing* kembali ke arah belakang posisi *player* 7 dan *player* 6 juga melakukan perpindahan posisi. Dan bisa juga dilakukan berpindah arah *passing*

- f. Begitu seterusnya sesuai dengan program latihan yang telah diterapkan pelatih/pendidik.

2.1.5.3 Variasi 3 *Passing* rotasi ditempat

Passing rotasi adalah latihan *passing and move* pemain harus melakukan operan-operan berkelanjutan di area yang sama tanpa banyak bergerak ke depan atau memindahkan bola ke area lain. Pada dasarnya, para pemain tetap berada di posisi yang relatif sama atau dalam zona kecil sambil terus mengoper bola secara aktif. Tujuan dari latihan ini adalah untuk mempertahankan penguasaan bola dengan operan terus-menerus di satu area, tim dapat mempertahankan kontrol bola dan mencegah lawan untuk merebutnya.



Gambar 2. 8 *Passing* rotasi ditempat

Sumber: Hidayat (2023,p. 65)

Organisasi:

- Atur pemain menjadi 3 player 1 group, 1 bola
- Organisasikan pemain berdiri seperti gambar

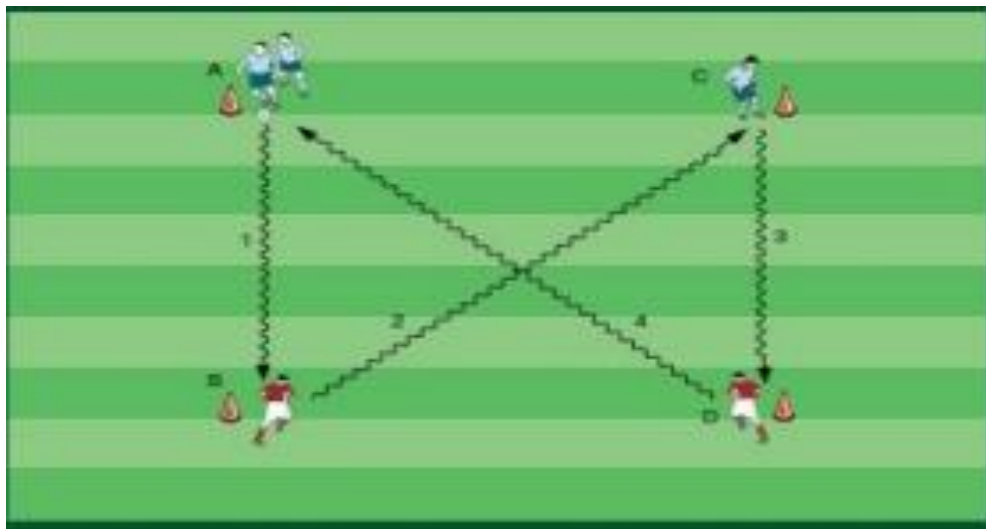
Pelaksanaan:

- Setiap kelompok *player* terdiri lebih dari 2 *player*, dan berjarak 5-10 meter.
- Passing* yang dilakukan *player* harus keras dan terarah ke sasaran.

- c. *Player A* melakukan *passing* ke *player Z* setelah melakukan *passing* *player A* berotasi posisi dibelakan kelompok nya ditempat
- d. Dan selanjutnya *player Z* menerima bola dan kembali melakukan *passing* ke *player B*, *player Z* berpindah posisi dibelakang kelompoknya.
- e. Begitu seterusnya sesuai dengan program latihan yang telah diterapkan oleh pelatih/pendidik.

2.1.5.4 Variasi 4 *Passing* rotasi segi empat

Passing rotasi segiempat adalah latihan *passing and move* di mana empat pemain bekerja sama dalam bentuk segiempat (atau kotak) untuk melakukan operan secara berkelanjutan. Dalam latihan ini, bola dipindahkan di antara keempat pemain, dan setelah melakukan operan pemain terus bergerak atau menggantikan posisi mereka untuk tetap menjaga penguasaan bola.



Gambar 2. 9 *Passing* rotasi segi empat

Sumber: Hidayat (2023,p. 68)

Organisasi:

- a. Atur pemain menjadi 5 player 1 group, 1 bola
- b. Organisasikan pemain berdiri seperti gambar

Pelaksanaan:

- a. Bentuk Cone persegi empat dengan jarak antar Cone 6 meter
- b. *Player A* melakukan *passing* dan melakukan perpindahan ke *player B*

- c. Sementara *player* B menerima bola dan melakukan *passing* ke *player* C dan saat bersamaan *player* B juga berpindah posisi menuju *player* C
- d. Selanjutnya *player* C menerima bola dan melakukan *passing* ke *player* D dan bersamaan *player* C juga berpindah posisi menuju *player* D.
- e. *Player* D bersiap menerima bola dan melakukan *passing* ke *player* E dan bersamaan *player* D juga berpindah menuju ke *player* E.
- f. Begitu seterusnya sesuai dengan program latihan yang sudah diterapkan oleh pelatih/pendidik.

2.1.6 Ketepatan

Menurut Oktavia & Hariyanto (2017,p. 34) keakuratan atau ketepatan *passing* adalah kunci untuk operan bola yang bagus. Bola harus meluncur ke arah yang diinginkan tanpa adanya penyerobotan oleh pihak lawan. Sedangkan menurut Rubianto Hadi ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki (Oktavia & Hariyanto, 2017,p. 35). Menurut Putra et al (2021,p. 128) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.

Ketepatan *passing* sangat mempengaruhi alur permainan, penguasaan bola, dan strategi tim secara keseluruhan. *Passing* yang tepat sangat penting karena sepak bola adalah olahraga yang sangat mengandalkan kerjasama tim dan alur permainan yang terus bergerak. Dalam situasi permainan, keputusan untuk mengirimkan bola dengan cepat dan akurat bisa menjadi perbedaan antara menciptakan peluang mencetak gol atau kehilangan penguasaan bola. *Passing* yang tepat dapat menciptakan momentum positif, memungkinkan tim untuk membangun serangan yang efektif, menghindari tekanan dari lawan, dan mempertahankan kontrol bola.

Selain itu, ketepatan *passing* juga meminimalkan risiko kesalahan. Saat bola dikirimkan dengan akurat ke rekan satu tim, lawan memiliki kesempatan lebih kecil untuk merebut bola. Oleh karena itu, *passing* yang akurat sangat

penting untuk mempertahankan penguasaan bola dan menghindari terjadinya kesalahan fatal yang dapat dimanfaatkan oleh lawan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak atau suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Sedangkan ketepatan *passing* dalam sepak bola adalah kemampuan pemain untuk mengarahkan bola secara akurat atau sesuai dengan arah tujuan. *Passing* yang tepat memungkinkan tim untuk mengendalikan jalannya permainan, membangun serangan, dan mempertahankan penguasaan bola. Dalam konteks permainan ketepatan passing membantu menjaga aliran permainan tetap lancar dan meningkatkan efektivitas taktik tim.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan guna mendukung tinjauan teoritis dan kerangka konseptual yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai acuan.

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian yang dilakukan oleh Lukman Efendi (2023) berjudul “*Pengaruh Latihan Passing and Swap terhadap Ketepatan Short Pass SSB Samudra Gemilang Usia 10 dan 11 Tahun*” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan *Passing* and *Swap* terhadap ketepatan Short Pass SSB Samudra Gemilang. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Desain penelitian ini adalah “Pretest-Posttest Design”. Subjek dalam penelitian ini adalah Pemain SSB Samudra Gemilang Usia 10 dan 11 tahun yang berjumlah 20 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai t hitung $(5,33) > t \text{ tabel}(1,73)$. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Passing* and *Swap* terhadap ketepatan short pass SSB Samudra Gemilang Usia 10 dan 11 tahun. Dengan demikian Latihan *Passing* and *Swap* efektif digunakan untuk meningkatkan teknik ketepatan Short Pass.

Penelitian yang relevan selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Rico Jenery Haloho dan Martin Sudarmono tahun 2021 dengan judul “Pengaruh

Latihan Passing Sasaran Berpindah Teratur dan Sasaran Berpindah Acak Terhadap Ketepatan Passing di SSB Tugumuda Semarang” Tujuan dari penelitian ini adalah melihat apakah ada pengaruh latihan passing sasaran berpindah teratur dan sasaran berpindah acak terhadap kemampuan ketepatan passing sepak bola. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dan teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik total sampling, Data diambil dari hasil pretest dan posttest, Populasi penelitian adalah pemain SSB Tugumuda Semarang dengan sampel berjumlah 30 orang. Variabel bebas dalam penelitian ini merupakan latihan passing sasaran berpindah teratur dan sasaran berpindah acak sedangkan variabel terikat adalah ketepatan passing. Instrumen passing menggunakan short passing jarak 15 meter pada sasaran yang telah ditentukan. Hasil penelitian: 1) Kelompok eksperimen A atau kelompok latihan passing sasaran berpindah teratur mengalami peningkatan ketepatan passing sebesar 1,267 , 2) Kelompok eksperimen B atau kelompok latihan passing sasaran berpindah acak mengalami peningkatan ketepatan passing sebesar 2,267 dan 3) terdapat selisih mean 0,867 dengan latihan sasaran berpindah acak lebih tinggi. Simpulan penelitian: 1) Ada pengaruh latihan passing sasaran berpindah teratur terhadap kemampuan ketepatan passing 2) Ada pengaruh latihan passing sasaran berpindah acak terhadap kemampuan ketepatan passing 3) Latihan passing sasaran berpindah acak lebih efektif dari latihan passing sasaran berpindah teratur terhadap ketepatan passing di SSB Tugumuda Semarang.

Penelitian yang relevan selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Andi Raharjo Putra tahun 2020 dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan Menggunakan Target Passing Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada Tim Sepakbola SMP Negeri 13 Muaro Jambi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan target passing terhadap ketepatan passing sepakbola pada pemain sepakbola SMP Negeri 13 Muaro Jambi. dalam penelitian ini latihan yang dilakukan kurang lebih 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam setiap minggunya. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan uji hipotesis yaitu Uji-T. Penelitian dilaksanakan di Lapangan sepakbola SMP Negeri 13 Muaro Jambi.

dengan jumlah populasi sebanyak 23 orang kemudian seluruh populasi di jadikan sampel dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Ketepatan passing sepakbola. penelitian ini di awali dengan pre-test, treatment kemudian di akhiri dengan post-test. Hasil Penelitian Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir adalah sebesar Thitung 13,04640 bila di bandingkan dengan Ttabel sebesar 1,71714 hasil ini sudah jelas ada peningkatan di sebabkan tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat dipahami bahwa pengaruh latihan menggunakan target passing terhadap ketepatan passing sepakbola pada tim sepakbola SMP Negeri 13 Muaro Jambi.

Penelitian yang relevan selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Muchammad Lintang Syachputera, Khoiril Anam, Limpad Nurrachmad, Dhias Fajar Widya, Yuwono Yuwono, dan Preeyaporn Gulsirirat dalam jurnal, volume 2, Nomor 1 Mei 2022. Dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Terhadap Ketepatan Passing Pemain Sekolah Sepak bola Persisac Kelompok Usia 10-12 Tahun” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bervariasi terhadap ketepatan *passing* pemain Sekolah Sepak bola Persisac kelompok usia 10-12 tahun”. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini adalah Randomized Control Group Pretest-posttest Design. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan menendang bola dengan validitas tes tersebut adalah 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan analisis uji-t antar kelompok. Hasil penelitian menunjukan bahwa ada peningkatan pengaruh yang positif dan signifikan dari latihan *passing* bervariasi terhadap ketepatan *passing* pada Sekolah Sepak bola Persisac kelompok usia 10-12 tahun ditunjukan dengan hasil nilai $t < 0,05$ dan hasil analisa pengaruh yang memberikan peningkatan sebesar 15,57%. Simpulan penelitian ini adalah ada peningkatan yang signifikan dari latihan *passing* bervariasi terhadap ketepatan *passing* pada Sekolah Sepak bola Persisac kelompok usia 10-12 tahun.

Penelitian terakhir yang relevan ditulis oleh Alfanda Carsten Agreta (2018) dengan judul “Pengaruh Metode Keseluruhan Terhadap Ketepatan Short *Passing* Pemain Sepak bola Ku 14-15 Tahun Di Ssb Satria Pandawa Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan short *passing* pemain sepak bola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*The One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola di SSB Satria Pandawa Sleman. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan short *passing* pemain sepak bola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman”, dengan nilai t hitung $3,824 > t_{tabel} 2,069$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga H_0 diterima.

Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti. Persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan metode eksperimen serta variable terikatnya yaitu ketepatan *short passing*. Adapun perbedaannya terdapat pada variable bebasnya, variable bebas pada penelitian penulis yaitu variasi latihan *passing and move*.

2.3 Kerangka Konseptual

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Semakin baik kualitas *passing* pemain maka akan menumbuhkan kepercayaan diri ketika melakukannya dan akan menciptakan sebuah skema penyerangan yang efektif. Teknik mengoper bola (*passing*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah salah satu teknik dasar dalam bermain sepak bola. *Passing and move* adalah salah satu latihan yang menekankan pada kemampuan pemain untuk melakukan operan dan segera bergerak ke ruang yang lebih baik setelah mengumpan. Menurut Fahmi & Akhmad (2020,p. 76) *Passing and Move* menjadi hal yang menentukan untuk

ketepatan *short passing* yang akurat dan memulai serangan yang baik karena teknik dasar ini dapat mengancam pertahanan lawan apabila dilakukan dengan baik. Sedangkan menurut Fernando kemampuan *passing and Move* yang baik memudahkan rekan satu tim dalam menjalankan strategi yang diinginkan sehingga tim dapat meraih hasil yang maksimal yaitu kemenangan Fahmi & Akhmad (2020,p. 76). Latihan *passing and move* merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik mengoper bola (*passing*). Latihan *passing and move* ini diharapkan para pemain dapat beradaptasi dengan kondisi yang dihadapinya dan dapat mengembangkan keterampilan teknik, mental maupun fisik untuk mencapai prestasi maksimal.

Apabila teknik *passing* pemain sudah baik maka akan memudahkan dalam menguasai permainan ataupun melakukan pola penyerangan terhadap lawan untuk mencetak gol

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian. Menurut Rogers dalam Yam & Taufik (2021,p 97) Hipotesis adalah dugaan tentatif tunggal digunakan menyusun teori atau eksperimen dan diuji.

Berdasarkan penjelasan pada kajian teori dan kerangka konseptual bahwa latihan yang terprogram dan teratur serta kemampuan teknik dan fisik yang baik akan menghasilkan *passing* yang akurat, selain itu *passing and move* merupakan latihan yang menekankan pemain untuk segera bergerak setelah mengumpan, apabila teknik dasar *passing and move* dilakukan secara benar dan latihan dilakukan secara teratur dan terprogram maka kemampuan ketepatan *passing* nya akan menjadi lebih baik. Berdasarkan penjelasan tersebut maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang Signifikan variasi latihan *passing and move* terhadap ketepatan *short passing* pada SSB Panjalu Anom usia 11 dan 12 tahun.