

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Latihan sangat berperan penting dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang terprogram prestasi optimal yang diharapkan akan sulit diraih. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang terprogram tidak mustahil untuk meraih prestasi yang maksimal. Bahkan orang-orang hebat yang memiliki banyak prestasi dulunya tidak luput dari latihan yang terprogram, karena proses latihan tidak akan mengkhianati hasil kalau proses latihan itu dilakukan dengan benar. Hal ini sejalan dengan pakar ahli yaitu Djoko Pekik Irianto (Nugroho & Gumantan, 2020,p,3) “latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara “sistematis” untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan “berulang-ulang” waktunya”.

Adapun definisi yang dikemukakan Harsono (2017,p,50) “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Latihan yang sistematis merupakan latihan yang direncanakan secara terprogram, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan dievaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang minimal latihan tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan-gerakan yang mudah dilakukan menjadi otomatisasi, dan yang sukar dilakukan menjadi mudah. Penambahan beban latihan juga harus dilakukan secara berkala, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Penambahan beban ini tidak boleh dilakukan setiap kali melakukan latihan, tetapi penambahan beban dilakukan ketika atlet merasa bahwa latihan yang dilakukan sudah mulai terasa ringan.

2.1.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun oleh seorang pelatih sudah pasti memiliki tujuan yang sangat berarti bagi seorang atlet. seorang pelatih melakukan program latihan kepada atletnya bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Hal ini sejalan dengan perkataan Harsono (2017,p,39) yaitu,

“membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Oleh karena itu, prestasi maksimal didapatkan oleh atlet dari latihan yang disusun, diprogram, dan dilaksanakan dengan benar pada saat melakukan latihan. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam latihan, Harsono (2017,p,39) mengatakan “ada empat aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin yaitu: (a) fisik, (b) teknik, (c) taktik, (d) mental”. Ketika empat aspek ini diberikan kepada atlet ketika program latihan berlangsung, maka dapat menunjang kepada prestasi atlet yang maksimal. Dalam melakukan program latihan baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan memperhatikan prinsip latihan tersebut diharapkan bisa membantu meningkatkan kemampuan dengan pesat, dan tidak berakibat buruk terhadap performa atlet.

2.1.2.1 Latihan Fisik (*physical training*)

Latihan fisik ditujukan untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena didalam olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Harsono (2017,p,40) mengatakan “untuk meningkatkan potensi faalih dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai”. Sedangkan sejalan dengan pakar ahli lainnya yaitu Dewi Laelatul (Wirawan & Setiawan, 2023) mengatakan “latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif agar nantinya dapat memaksimalkan gerakan”. Disimpulkan dalam kalimat diatas latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif untuk meningkatkan potensi faalih dan mengembangkan kemampuan biomotorik agar prestasi maksimal bisa dicapai oleh atlet.

2.1.2.2 Latihan Teknik (*technical training*)

Latihan teknik ditujukan untuk mempermahir teknik dasar gerakan yang diperlukan pada saat bertanding, baik itu teknik dasar umum maupun teknik yang baru dipelajari untuk menunjang performa gerakan atlet dilapangan. Hal ini sejalan dengan Harsono (2017,p,41) “latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya”. Sedangkan menurut pakar ahli lainnya yaitu Budiwanto (Setyawan et al., 2021,p,284) “Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik sebaik mungkin untuk

menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk kesempurnaan teknik (*skill*)". Dapat disimpulkan latihan teknik merupakan latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (*skill*) sehingga memperoleh otomatisasi gerakan yang ajeg dan konsisten, jarang melakukan kesalahan gerakan, dapat melakukan gerakan yang konsisten dalam situasi dan kondisi apapun.

2.1.2.3 Latihan Taktik (*tactical training*)

Latihan taktik ditujukan untuk menumbuh kembangkan interpretasi atau daya tafsir atlet. Seorang atlet harus bisa menuangkan teknik-teknik gerakannya dengan baik kedalam pola permainan, formasi permainan, strategi permainan, teknik bertahan dan menyerang sehingga dapat berkembang dengan baik menghasilkan satu kesatuan gerak yang sempurna. Hal ini sejalan dengan (Cahyono & Sin, 2018,p,301) mengatakan "taktik dapat diartikan sebagai akal siasat seseorang atau sekelompok orang untuk menipu atau mengecoh lawan dalam suatu pertandingan atau kompetisi dengan menggunakan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki untuk mencari kemenangan secara sportif dalam bertanding". Sedangkan menurut pakar ahli lainnya yaitu (Wahyudi & Saputra, 2023,p,30) mengatakan "taktik sepak bola adalah perilaku yang bernilai positif untuk meningkatkan kinerja sepak bola, sehingga pelatih harus fokus pada pembelajaran taktik sepak bola untuk meningkatkan kinerja tim". Dapat disimpulkan bahwa taktik merupakan siasat seseorang atau sekelompok orang untuk meningkatkan kinerja tim sehingga dapat menghasilkan sebuah kemenangan disebuah pertandingan secara sportif sesuai dengan peraturan permainan.

2.1.2.4 Latihan Mental (*psychological training*)

Latihan mental pada umumnya ditujukan untuk pembentukan karakter atau watak sebagai dasar kehidupan pribadi, sebagai makluk Tuhan Yang Maha Esa dan sebagai anggota masyarakat. Sedangkan secara khususnya ditujukan untuk membentuk atlet yang tidak hanya memiliki kemampuan fisik, teknik, dan taktik yang baik, tetapi juga harus memiliki kedewasaan dan kualitas mental yang tinggi dalam memperoleh kemenangan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal bagi atlet tersebut. Hal ini sejalan dengan Monty P. Santiadarma (Sin, 2016,p,63) mengatakan "Latihan mental adalah suatu proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan kesuatu tujuan sesuai rencana, dan

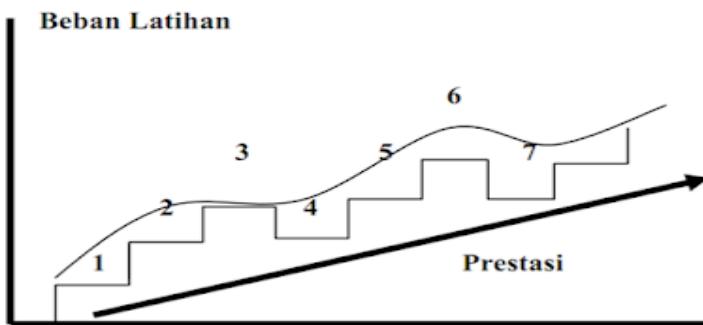
pengendalian perasaan (emosi dan pikiran) serta kondisi psikofisik". Dapat disimpulkan bahwa latihan mental merupakan suatu proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seorang atlet dan mampu menguasai dan mempraktekannya kesuatu tujuan sesuai rencana ketika penampilan di dalam permainan.

2.1.3 Prinsip Latihan

Atlet bisa mencapai puncak prestasi apabila atlet tersebut didukung dengan empat faktor proses latihan, yaitu faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Empat faktor tersebut dapat mempengaruhi keterampilan atlet saat atlet bertanding, sehingga atlet maupun pelatih harus menerapkan prinsip-prinsip latihan yang cocok bagi atlet supaya tidak terjadi kesalahan dalam pencapaian prestasi atlet yang dibinanya. Tidak cocoknya ataupun kurangnya penggunaan prinsip latihan bisa mengakibatkan juga kepada tidak tercapainya prestasi yang optimal bagi atlet. Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip tersebut yaitu prinsip beban berlebih, prinsip individualisasi, dan prinsip pulih asal.

2.1.3.1 Prinsip Beban Berlebih (*overload*)

Prinsip beban berlebih pada dasarnya lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan juga suatu waktu harus merupakan beban latihan dari sebelumnya. Karena beban latihan berlebih berkaitan dengan intensitas latihan maka selama proses latihan berlangsung harus menghitung denyut jantung sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan. Prinsip beban lebih juga pada dasarnya menekan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki atlet. Hal ini sejalan dengan Bompa (Mudayat, 2022,p,16) mengatakan "pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi". Dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan prinsip latihan beban berlebih secara periodik dan sistematis dapat bertujuan agar *system fisiologis* dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang lebih tinggi. Penerapan prinsip ini dicontohkan dengan sistem tangga (*the step type approach*).



Gambar 2. 1 Prinsip *overload* dengan sistem tangga

Sumber : Bompa (dalam Harsono. 2017)

Keterangan gambar :

- Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban latihan dan garis horizontal adalah tahap adaptasi (penyesuaian) terhadap beban yang baru.
- Pada tahap 4, 8 dan 12 beban diturunkan, maksudnya untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh melakukan regenerasi (agar atlet dapat mengumpulkan tenaga untuk persiapan beban latihan yang lebih berat ditahap-tahap berikutnya).
- Penerapan prinsip *overload* dalam penelitian ini dengan cara penambahan beban kepada atlet, pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, atlet pasti akan menemui kesulitan-kesulitan, karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang maka suatu ketika beban latihan yang lebih berat akan dapat diatasinya.

2.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor atlet (*individu*) itu sendiri. Sehingga pelatih harus bisa memberikan variasi latihan yang cocok ke setiap atlet yang dilatihnya, karena setiap atlet memiliki fisik, mental, dan tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Perbedaan-perbedaan itulah yang harus diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian metode dan juga dosis latihan dapat membantu perkembangan keterampilan atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Hal tersebut sejalan dengan Harsono (2017,p,64) yaitu “prinsip individualisasi merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama”. Latihan prinsip individualisasi harus memperhatikan dan memperlakukan atlet

sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar dan atlet dapat mengaktualisasikan potensi ergonomiknya secara maksimal dan akan lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuhnya.

2.1.3.3 Prinsip Pulih Asal

Pada saat menyusun program latihan seorang pelatih harus mencantumkan juga waktu pemulihan yang cukup bagi atlet. Apabila seorang pelatih tidak memperhatikan waktu pemulihan, maka akan terjadi kelelahan yang luar biasa kepada atlet sehingga atlet tidak dapat melakukan kemampuannya secara maksimal baik itu di saat latihan maupun di saat pertandingan. Apabila pelatih memberikan latihan yang berat kepada atlet tanpa adanya kesempatan untuk atlet beristirahat maka kemungkinan atlet akan mengalami kelelahan hebat (*overtraining*) atau bisa menyebabkan terjadinya cedera kepada atlet. Hal tersebut sejalan dengan Arifin (2018,p,23) “pulih asal merupakan proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phospagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, reoksigenasi mioglobin dan mengganti protein”. Sedangkan menurut Ihsan (2023,p,170) “Faktor yang paling penting mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan, tubuh berusaha pulih asal dengan mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama kegiatan fisik”.

Prinsip pulih asal harus dilakukan ketika melakukan program latihan, baik itu program latihan ringan, sedang maupun berat. Prinsip pulih asal juga merupakan cara untuk mempengaruhi status kesehatan atlet dari padatnya program latihan dan juga bertujuan untuk membentuk cadangan dan meresintesis sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktifitas fisik lainnya. Penerapan prinsip pulih asal dalam penelitian ini yaitu pada saat *recovery* dengan istirahat aktif dengan cara mengatur nafas dengan lambat tetapi dalam ataupun cepat tetapi dalam agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dan kembali dalam keadaan siap untuk menerima beban.

2.1.4 Konsep Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan olahraga beregu yang dimainkan oleh pemain 11 lawan 11, namun di setiap posisi terdapat pemain yang berbeda beda untuk menjaga posnya masing-masing, yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Di dalam memainkan bola seluruh pemain dibenarkan untuk menggunakan anggota tubuh manapun kecuali tangan dan lengan, hanya seorang penjaga gawang saja yang diizinkan untuk memainkan bola dengan tangan dan lengan. Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis dengan panjang lapangan 90-120 meter dan lebar 45-90 meter.

Berdasarkan pendapat di atas sepak bola adalah permainan yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh dua kesebelasan yang dimana masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain yang salah satunya penjaga gawang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dalam waktu normal 90 menit.

2.1.4.1 Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh semua pemain dan pondasi untuk bermain sepak bola, teknik-teknik yang tergolong sebagai pondasi tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar. Latihan-latihan teknik itu ditunjukkan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain, namun menu latihan ini tidak ditunjukkan untuk menghadapi kondisi pertandingan yang sesungguhnya.

Hal ini sejalan dengan Misbahuddin & Winarno, (2020,p,216) yang mengatakan “ada lima teknik dasar didalam sepak bola yang perlu dikuasai” yaitu mengoper (*passing*), menghentikan bola, menyundul bola, menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*).

2.1.5 Teknik Dasar *Short Passing*

Passing adalah cara utama untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya, memungkinkan tim untuk menjaga penguasaan bola dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Hal ini sejalan dengan perkataan Utomo & Indarto (2021,p,88)

“*Passing* merupakan mengoperkan bola kepada teman atau menghubungkan bola dari pemain satu ke pemain lainnya dalam usaha untuk membangun serangan kemudian mencetak gol”. *Passing* ini sangat tepat digunakan pemain sepak bola untuk menghubungkan kepada para pemain lain.

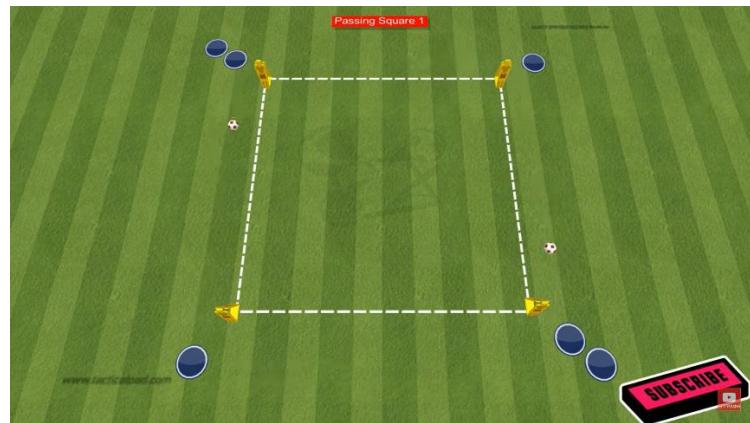
Short passing adalah menendang bola untuk mengoper kepada rekan satu tim jarak dekat. *Short passing* merupakan teknik mengoper bola jarak pendek dalam permainan sepak bola yang bertujuan untuk menjaga penguasaan bola. Hasil *short passing* merupakan keberhasilan operan pendek yang dilakukan oleh seorang pemain kepada rekannya, dengan tujuan untuk menjaga penguasaan bola, membangun serangan atau menciptakan peluang

Jarak *short passing* pada permainan sepak bola sepanjang 10 m sampai 20 m dengan bola tetap menggelinding di tanah, sedangkan jarak *long passing* sepanjang 45 m sampai 55 m dengan bola melambung dan dapat dikatakan *passing* apabila bolanya sampai pada teman atau tim. Permainan sepak bola diperlukan teknik dasar *short passing* untuk dapat melakukan penyerangan, dan sebaliknya *short passing* yang tidak tepat merupakan penyebab yang paling utama bagi gagalnya suatu penyerangan di permainan sepak bola. Pemain yang bagus harus menguasai teknik dasar *passing* dan didasari teknik-teknik yang lainnya, agar permainan lebih menarik dan bisa dinikmati oleh setiap orang yang melihatnya. Tidak semua orang atau atlet mampu melakukan teknik dasar permainan sepak bola salah satunya yaitu teknik dasar *short passing* dengan benar, maka perlu diperhatikan ketika melakukan latihan teknik dasar supaya setiap anak binaan bisa menguasai teknik-teknik tersebut dengan melakukan latihan yang berulang-ulang sehingga teknik-teknik tersebut menjadi otomatis ketika atlet melakukan *short passing*.



Gambar 2. 2 *Passing Y*

Sumber : www.sportsessionplanner.com



Gambar 2. 3 *Passing Square*
Sumber : Channel Coach Konstantinos Foundas

2.1.6 Variasi Latihan *Passing*

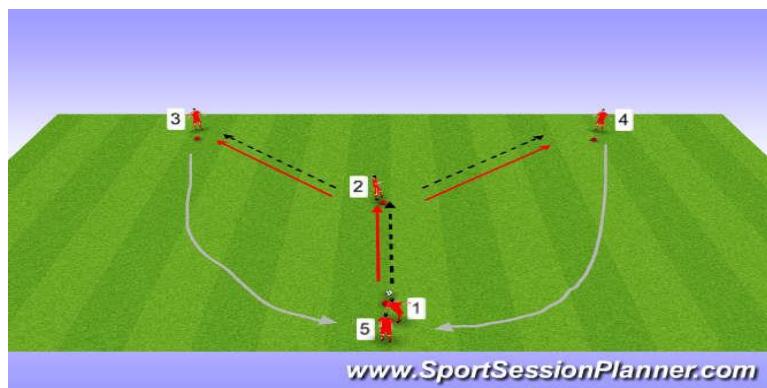
Variasi latihan *passing* merupakan bentuk latihan teknik dasar sepak bola yang disusun secara sistematis dan beragam, bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pemain sekaligus menghindari kejemuhan dalam proses latihan. Materi variasi latihan merupakan kemampuan yang harus dikuasai oleh pelatih saat melakukan latihan, agar kebosanan yang dirasakan oleh pemain dapat diatasi. Antusias, semangat dan partisipasi pemain juga meningkat. Hal ini sejalan dengan Nur'aeni (2023,p,367) yang mengatakan “variasi latihan adalah suatu latihan yang di berikan kepada atlet dengan cara merencanakan dan menyelenggarakan variasi latihan yang beragam terhadap atlet agar atlet tidak jemu ataupun bosan”. Sedangkan menurut pakar ahli lainnya yaitu Fattahudin (2020,p,187) “variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa/peserta latihan tidak jemu atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang telah dilaksanakan karena latihannya yang beragam”.

Dalam konteks latihan sepak bola, variasi latihan *passing* menjadi sangat penting karena teknik *passing* merupakan dasar utama dalam membangun kerja sama tim dan menciptakan peluang serangan. Untuk itu, pelatih dituntut memiliki kreativitas dalam merancang program latihan *passing* yang bervariasi namun tetap sesuai dengan kebutuhan pemain. Latihan yang bervariasi tidak hanya menyegarkan suasana latihan,

tetapi juga meningkatkan kesiapan pemain dalam menghadapi berbagai situasi permainan yang dinamis. Variasi latihan *passing* yang dimaksud adalah variasi *passing Y & passing square*.

2.1.6.1 Passing Y

Passing Y adalah metode latihan dalam sepak bola dengan formasi menyerupai huruf “Y”, di mana pemain melakukan operan pendek ke berbagai arah sambil berpindah posisi secara bergantian. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Brian Lefevre dalam websitenya yang bernama *SportSessionPlanner.com* yang mengatakan bahwa “*passing Y* merupakan latihan sepak bola dinamis yang bertujuan untuk meningkatkan hasil *short passing* pemain dalam mengoper bola, mengontrol bola, dan kerja sama tim yang polanya menyerupai huruf Y.” Dengan demikian pemain harus melakukan operan pendek ke berbagai arah sambil berpindah posisi secara bergantian. Latihan ini menekankan pada penguasaan bola, koordinasi tim, pemahaman ruang, ketepatan *passing*, dan kecepatan dalam pengambilan keputusan. Pemain dilatih untuk memilih opsi *passing* terbaik dalam waktu singkat, yang relevan dengan situasi pertandingan yang sebenarnya.

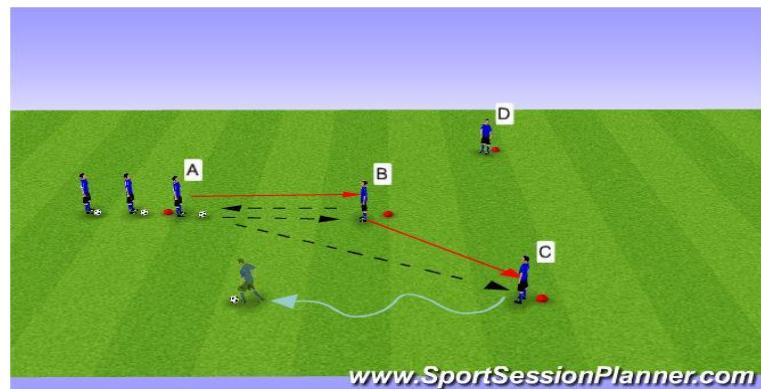


Gambar 2. 4 *Passing Bentuk Y*

Sumber : www.sportsessionplanner.com

***Passing Y* Variasi 1**

- Gerakan *passing* diawali dari titik A ke B dan B melakukan *back pass* ke A.
- A melakukan *passing* ke C.
- A bergerak ke posisi B dan B bergerak ke posisi C.
- C menggiring bola dengan kecepatan ke posisi A.
- Begitupun sebaliknya ke sisi titik D.

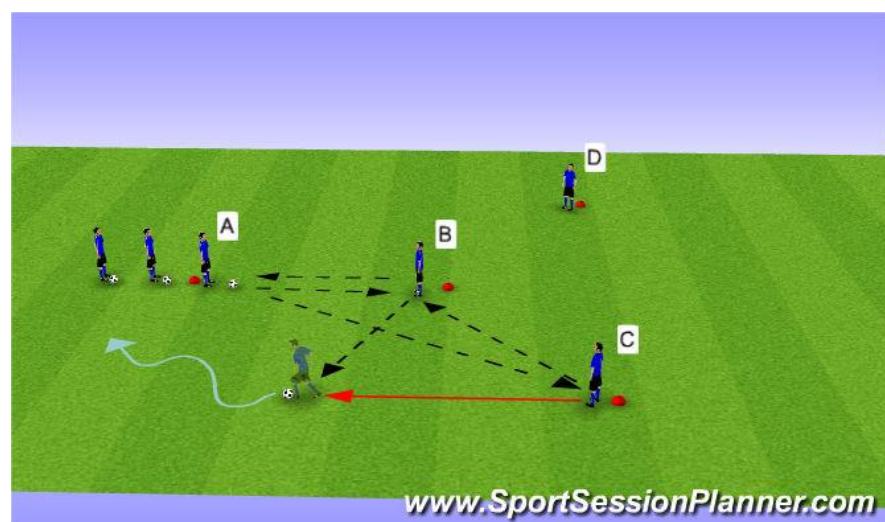


Gambar 2. 5 *Passing Bentuk Y*

Sumber : www.sportsessionplanner.com

Passing Y Variasi 2

- Gerakan diawali dari titik A *passing* ke B.
- B melakukan *back pass* ke A.
- A *passing* jauh ke C.
- C melakukan *back pass* ke B sambil bergerak ke posisi A.
- B melakukan *passing* bola ke depan C yang bergerak mendekati posisi A.
- C menerima *passing* dari B dan melakukan *dribbling* ke posisi A.
- Begitupun sebaliknya ke sisi D.

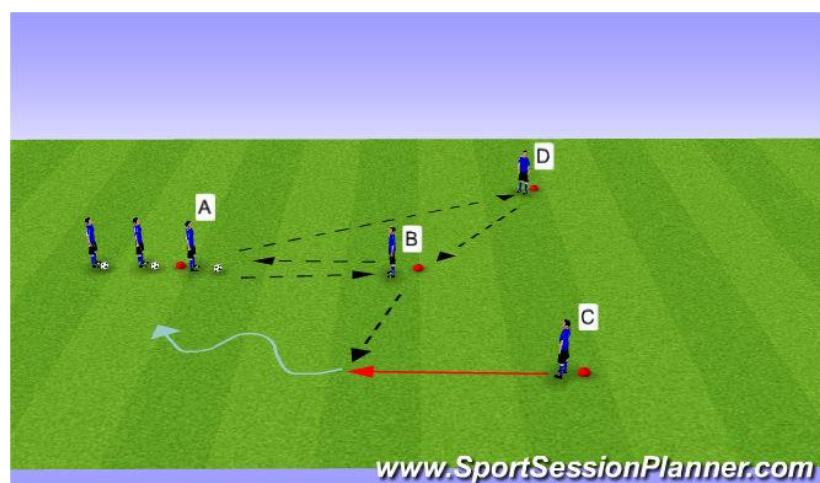


Gambar 2. 6 *Passing Bentuk Y*

Sumber : www.sportsessionplanner.com

Passing Y Variasi 3

- Gerakan diawali dari titik A *passing* B.
- B melakukan *back pass* ke A.
- A *passing* jauh ke D.
- D *passing* ke B.
- B menerima *passing* D dan balik badan.
- B *passing* bola ke depan C yang bergerak mendekati posisi A.
- C menerima *passing* dari B dan melakukan *dribbling* ke posisi A.
- Begitupun sebaliknya ke sisi D.

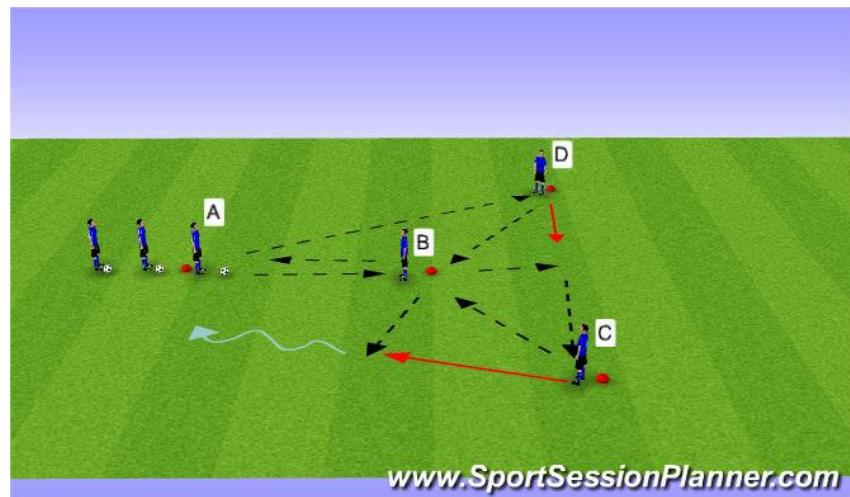


Gambar 2. 7 *Passing Bentuk Y*

Sumber : www.sportsessionplanner.com

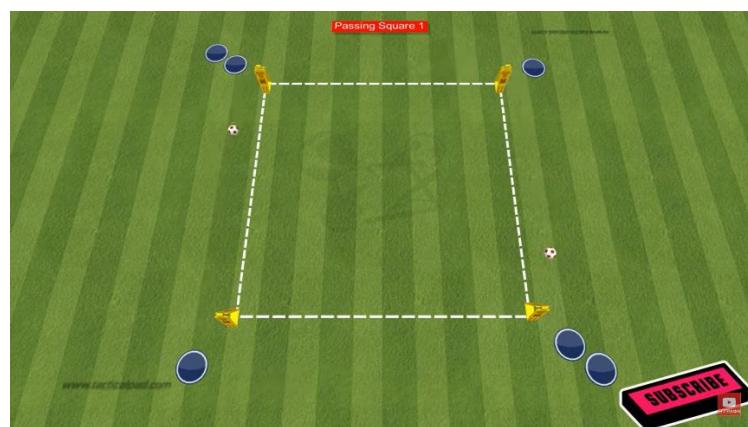
Passing Y Variasi 4

- Gerakan diawali dari titik A *passing* ke B.
- B melakukan *back pass* ke A.
- A *passing* jauh ke D.
- D *passing* ke B sambil bergerak ke C.
- B *passing* ke D yang mendekat ke C.
- D *passing* ke C.
- C *passing* ke B sambil bergerak ke A.
- B *passing* bola ke depan C yang mendekat ke posisi A.
- C menerima *passing* B dan melakukan *dribbling* ke posisi A.
- Lakukan ulang ke sisi sebaliknya.

Gambar 2. 8 *Passing Bentuk Y*Sumber : www.sportsessionplanner.com

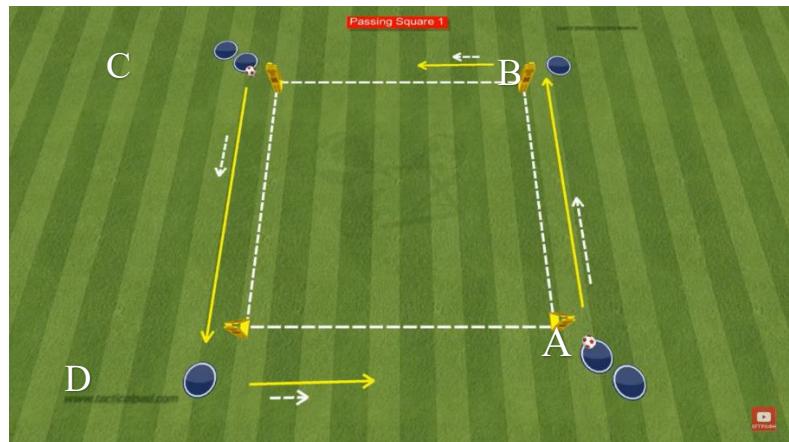
2.1.6.2 *Passing Square*

Passing Square merupakan latihan sepak bola dengan formasi empat titik yang membentuk persegi, di mana pemain melakukan operan secara bergiliran sambil bergerak ke titik berikutnya. Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh seorang *youtuber* luar negeri dengan channel *Coach Konstantinos Foundas* “Latihan *passing square* merupakan *passing* yang sederhana dan efektif untuk mengasah keterampilan teknik dasar *short passing*”. Pemain dilatih untuk menggunakan kaki bagian dalam agar operan tetap akurat dan terkontrol. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan akurasi *passing*, tempo permainan, serta kemampuan kontrol bola dalam situasi yang cepat.

Gambar 2. 9 *Passing Bentuk Square*Sumber : Channel *Coach Konstantinos Foundas*

Passing Square Variasi 1

- Gerakan *passing* diawali dari titik A ke B. diikuti A bergerak ke posisi B.
- B menerima bola A dan melakukan *passing* ke C, diikuti B bergerak ke posisi C.
- C menerima bola B dan melakukan *passing* ke D, diikuti C bergerak ke posisi D.
- D menerima bola C dan melakukan *passing* ke A, diikuti D bergerak ke posisi A.

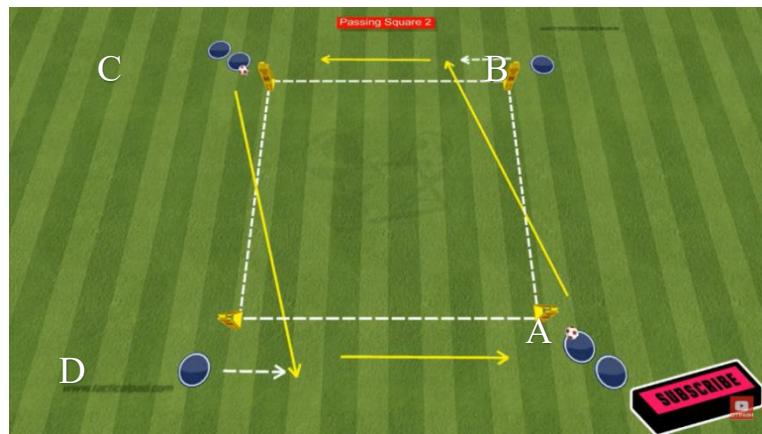


Gambar 2. 10 *Passing Bentuk Square*

Sumber : *Channel Coach Konstantinos Foundas*

Passing Square Variasi 2

- Gerakan diawali dari titik A dengan *passing* silang melewati marker B.
- B menyambut dan menerima bola dari A kemudian *passing* ke C.
- Dibarengi A bergerak ke posisi B dan B bergerak ke posisi C.
- C menerima *passing* bola B dan melakukan *passing* ke D dengan *passing* silang melewati marker D.
- D menyambut dan menerima *passing* bola C dan melakukan *passing* ke A.
- Dibarengi C bergerak ke posisi D dan D bergerak ke posisi A.

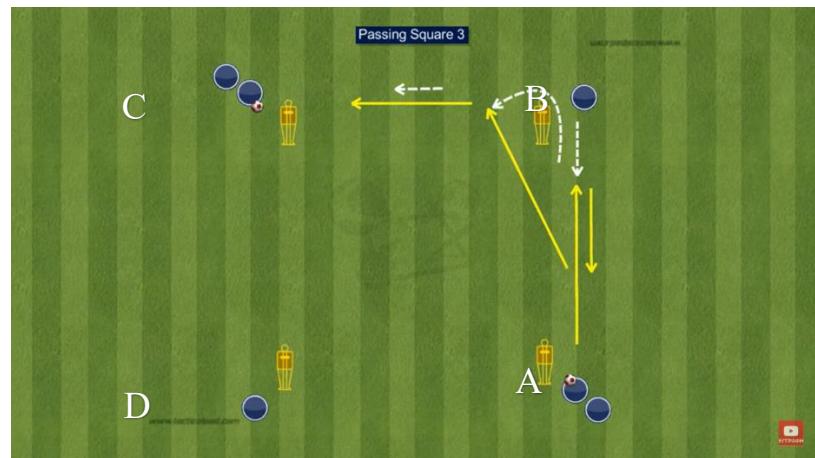


Gambar 2. 11 *Passing Bentuk Square*

Sumber : *Channel Coach Konstantinos Foundas*

Passing Square Variasi 3

- Gerakan diawali dari titik A *passing* ke B.
- B menyambut *passing* bola dari A kemudian melakukan *back pass* ke A.
- B berputar melewati marker ke arah C dan A *passing* kembali ke B diikuti A bergerak ke posisi B.
- B menerima *passing* bola A dan melakukan *passing* ke C diikuti B bergerak ke posisi C.
- C menerima *passing* bola B dan melakukan *passing* ke D.
- D menyambut *passing* bola dari C kemudian melakukan *back pass* ke C.
- D berputar melewati marker ke arah A dan C *passing* kembali ke D diikuti C bergerak ke posisi D.
- D menerima *passing* bola C dan melakukan *passing* ke A diikuti D bergerak ke posisi A.

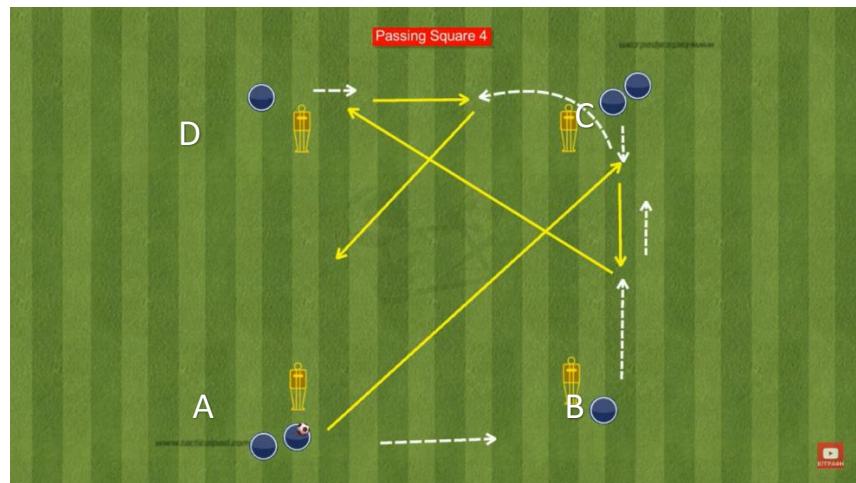


Gambar 2. 12 *Passing Bentuk Square*

Sumber : *Channel Coach Konstantinos Foundas*

Passing Square Variasi 4

- Gerakan diawali dari titik A *passing* C, diikuti A bergerak ke posisi B dan B bergerak ke posisi C.
- C menyambut dan menerima *passing* bola A kemudian C *back pass* ke B.
- Diikuti C berputar melewati marker ke arah D.
- B menerima *passing* bola C dan melakukan *passing* ke D.
- D menyambut dan menerima *passing* bola B kemudian D *back pass* ke C.
- Diikuti D berputar melewati marker ke arah A.
- C menerima *passing* bola D dan melakukan *passing* ke A.
- A menyambut dan menerima *passing* bola C kemudian A *back pass* ke D.
- Diikuti A berputar melewati marker ke arah B.
- D menerima *passing* bola A dan melakukan *passing* ke B.
- Terus lakukan gerakan tersebut dalam beberapa repetisi.



Gambar 2. 13 Passing Bentuk Square

Sumber : Channel Coach Konstantinos Foundas

2.1.7 Hasil *Short Passing*

Hasil *short passing* merujuk pada sejauh mana kemampuan pemain dalam melakukan operan pendek secara efektif dan efisien selama sesi latihan maupun pertandingan. *Short passing* adalah teknik mengoper bola dalam jarak pendek yang mengutamakan akurasi, kecepatan, dan kontrol. Teknik *short passing* menjadi fondasi utama dalam menjaga aliran permainan, mengatur tempo, dan membangun kerja sama antar pemain dalam satu tim. Dalam konteks permainan sepak bola *modern*, kualitas *short passing* tidak hanya ditentukan oleh keberhasilan bola mencapai sasaran, tetapi juga oleh akurasi arah, kecepatan bola, teknik penerimaan (*first touch*) oleh rekan, serta kesesuaian waktu dan ruang dalam melakukan operan.

Keberhasilan *short passing* sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, di antaranya:

- Kemampuan teknis individu, terutama kontrol bola dan presisi dalam menendang.
- Pengambilan keputusan cepat dalam situasi permainan dinamis.
- Kesadaran taktis dan pemahaman ruang, agar pemain mampu membaca gerakan lawan dan rekan.
- Komunikasi antar pemain, baik verbal maupun non-verbal.

Penilaian terhadap hasil *short passing* dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tes *passing* yang mencerminkan kondisi permainan sesungguhnya.

Indikator keberhasilannya mencakup diantaranya jumlah operan sukses, akurasi arah operan, waktu reaksi saat operan dilakukan, dan konsistensi mempertahankan penguasaan bola selama latihan.

Dalam konteks ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis, *hasil short passing* menjadi indikator utama untuk menilai efektivitas program latihan yang diberikan, khususnya variasi latihan *passing* seperti *passing Y & passing square*. Pemain yang menunjukkan peningkatan hasil *short passing* umumnya mengalami perbaikan dalam hal koordinasi motorik, kemampuan konsentrasi, serta kepekaan terhadap ruang dan situasi pertandingan. Oleh karena itu, *hasil short passing* bukan hanya cerminan keterampilan teknis, tetapi juga indikator dari peningkatan kualitas permainan secara kolektif dan terstruktur. Data ini menjadi tolak ukur nyata untuk menilai keberhasilan program latihan pada kelompok ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh:

1. Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Saep Purnawan (2015) dari Universitas Pendidikan Indonesia dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Alat Bantu Tali Terhadap Hasil *Short Passing* Dalam Cabang Olahraga Sepakbola”. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah latihan menggunakan alat bantu tali memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *short passing* dalam cabang olahraga sepakbola di siswa Pembinaan Sepakbola Usia Muda UPI yang berusia 15 tahun. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan mengenai pengaruh variasi latihan *passing* terhadap hasil *short passing* pada anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti: persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif dan variabel terikat yaitu hasil *short passing*, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebas, variabel bebas Saep Purnawan tentang latihan *passing* menggunakan alat bantu tali sedangkan variabel bebas penulis tentang variasi latihan *passing*. Hasil dari penelitian Saep Purnawan ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh

latihan *passing* menggunakan alat bantu tali terhadap hasil *short passing* dalam cabang olahraga sepakbola.

2. Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah di lakukan oleh Vicky Tri Firmansyah, Martin Sudarmono, Mohamad Annas, Ferry Darmanto (2024) dari Universitas Negeri Semarang dengan judul “pengaruh latihan *Circle Passing* dan *Y Passing Pattern* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Mitra Sampangan U-12”. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah latihan menggunakan *circle passing* dan *Y passing Pattern* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil akurasi *passing* pemain SSB Mitra Sampangan U-12. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan mengenai pengaruh variasi latihan *passing* terhadap hasil *short passing* pada anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti: persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif, dan bentuk latihan yaitu *Y passing*. sedangkan perbedaanya terletak pada sampel, sampel Vicky Tri Firmansyah tentang SSB Mitra Sampangan U-12 sedangkan sampel penulis tentang anggota ekstrakurikuler SMAN 2 Ciamis. Hasil dari penelitian Vicky Tri Firmansyah ini menunjukan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan *circle passing* dan *Y passing pattern* terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Mitra Sampangan U-12.
3. Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah di lakukan oleh Putra, M., et al. (2020), dari Universitas Negeri Padang dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Terhadap Akurasi *Passing*”. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *passing* yang signifikan terhadap hasil akurasi *passing* atlet SSB Taratak Malintang. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan mengenai pengaruh variasi latihan *passing* terhadap hasil *short passing* pada anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti: persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif, dan variabel bebas yaitu, pengaruh variasi latihan *passing*. sedangkan perbedaanya terletak pada sampel, sampel Putra tentang SSB Taratak Malintang dan menggunakan *sampling jenuh* sedangkan sampel penulis tentang anggota ekstrakurikuler SMAN 2 Ciamis dan menggunakan *purposive sampling*. Hasil dari penelitian Putra ini menunjukan bahwa

ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh variasi latihan terhadap akurasi *passing* atlet sepak bola SSB Taratak Malintang.

2.3 Kerangka Konseptual

Mengingat pentingnya *passing* dalam permainan sepak bola dan menghindari kejemuhan dan kebosanan para pemain dalam menjalankan program latihan, maka latihan teknik *passing* perlu ditingkatkan melalui latihan yang tertuang dalam program latihan. *Passing* yang tidak bisa kita remehkan fungsinya dalam pertandingan. Teknik *passing* yang baik pada permainan sepak bola sangat diperlukan untuk membangun serangan serta memudahkan menciptakan peluang mencetak gol. 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 variasi latihan *passing* untuk meningkatkan hasil *short passing* dalam permainan sepak bola.

Variasi latihan *passing* ini yaitu variasi latihan *passing Y & passing square*. Latihan *passing Y & passing square* memiliki berbagai kelebihan dalam meningkatkan hasil *short passing*. Salah satunya adalah membantu pemain meningkatkan akurasi operan, mengontrol bola, pengambilan keputusan yang cepat, meningkatkan konsentrasi yang fokus dan juga metode latihan yang menyenangkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Brian Lefevre (www.sportsessionplanner) bahwa latihan “*passing Y* merupakan latihan sepak bola dinamis yang bertujuan untuk meningkatkan hasil *short passing* pemain dalam mengoper bola, mengontrol bola, dan kerja sama tim yang polanya menyerupai huruf Y”. dan pendapat dari Coach Konstantinos Foundas mengenai *passing square* mengatakan bahwa “Latihan *passing square* merupakan *passing* yang sederhana dan efektif untuk mengasah keterampilan teknik dasar *short passing*”.

Dalam penelitian ini variasi latihan *passing* di pilih sebagai salah satu variasi latihan untuk meningkatkan hasil *short passing*, Model latihan *passing* yang menggunakan variasi latihan *passing Y & passing square* dirancang untuk meningkatkan hasil *short passing*. Dalam model ini, latihan dimulai dengan pemanasan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental. Selanjutnya, pemain dibagi menjadi kelompok kecil untuk melakukan pemanasan rondo/kucing-kucing, di mana mereka berlatih *passing* dengan fokus. Variasi latihan *passing Y & passing square* ini memiliki tujuan

untuk menghindari kebosanan pada atlet dan tujuan utama adalah melakukan hasil *short passing*. Jika latihan ini diterapkan serta dilakukan setiap pemain secara berulang-ulang, maka hasil *short passing* pada anggota ekstrakurikuler SMAN 2 Ciamis akan meningkat. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa dengan menerapkan variasi latihan *passing* akan meningkatkan hasil *short passing* pada anggota ekstrakurikuler.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut selanjutnya disusun hipotesis. Sugiyono (2017) mengatakan bahwa:

hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada teori fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan kutipan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah variasi latihan *passing* berpengaruh secara berarti terhadap hasil *short passing* pada anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis.