

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

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

Latihan dalam olahraga merupakan aktivitas fisik yang dirancang dengan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan seseorang atau seorang atlet, baik untuk meningkatkan kemampuan fisik, taktik, mental, dan teknik seseorang atlet. Latihan juga tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, akan tetapi bisa untuk mempersiapkan atlet mencapai performa terbaik dalam pertandingan. Pandangan tersebut sejalan dengan pendapat dari Sukadiyanto dalam Setyadi & Septianingrum, (2023) yang mengungkapkan bahwa “Latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, taktik, mental, dan teknik seorang atlet.”. Latihan menjadi bagian penting dari meningkatkan fungsi organ dan sistem tubuh, hal ini membantu atlet untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan mereka secara individu dan juga tim. Menurut Harsono dalam Rohman Hakim et al., (2022) “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau kerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.” Sejalan dengan apa yang sudah diungkapkan sebelumnya, latihan bisa diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan secara sistematis juga dilakukan berulang-ulang dengan penambahan beban di setiap pengulangnya. Latihan yang sistematis merupakan latihan untuk meningkatkan kemampuan kapasitas fisik maupun keterampilan dari hasil Latihan yang sudah dilakukan. Sistematis artinya berencana dengan metodis, dari mudah ke sulit, melakukan latihan yang teratur, dan menggunakan pola juga system yang teratur. Dari setiap program latihan yang sudah direncanakan oleh pelatih ditujukan untuk memaksimalkan peningkatan keterampilan dan prestasi atlet.

##### **2.1.2 Tujuan Latihan dan sasaran latihan**

Latihan pada dasarnya memiliki tujuan untuk meningkatkan performa atlet melalui perencanaan yang sistematis dan berkelanjutan. Seorang pelatih melakukan program latihan kepada atletnya bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Hal tersebut berkaitan dengan pendapat dari

Harsono, (2015, p. 39) yang mengatakan bahwa “tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet dengan semaksimal mungkin.” Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam latihan, menurut Harsono, (2015, p. 39) ada 4 aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal, yaitu: (1) Fisik, (2) Teknik, (3) taktik, dan (4) mental. Saat keempat aspek ini diberikan kepada atlet ketika program latihan sedang berlangsung, maka dapat menunjang kepada prestasi atlet yang maksimal. Pelatih dan juga atlet harus bisa memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan pada setiap kali akan melakukan latihan. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan ini, latihan yang dilakukan dapat berkembang cepat dan tidak akan berdampak negatif kepada kondisi fisik atau teknik seorang atlet.

### **2.1.3 Prinsip Latihan**

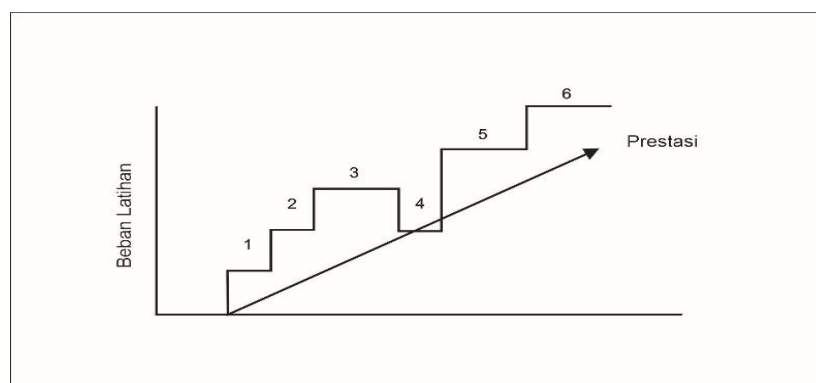
Prestasi yang maksimal dalam sebuah kompetisi olahraga bisa dicapai apabila adanya dukungan dari beberapa faktor, diantaranya melalui faktor-faktor yang sudah dijelaskan sebelumnya, seperti faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor-faktor tersebut bisa ditingkatkan melalui proses latihan. Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan hal tersebut Harsono, (2015, p. 51) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”. Prayoga et al., 2022 “Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan”. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Selain itu Sin, (2017) juga berpendapat bahwa “Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus dilakukan agar tujuan dari latihan bisa tercapai sesuai dengan harapan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap psikologis dan fisiologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, selain itu dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan”. Menurut S. Junaidi & Muharram, (2021) “prinsip-prinsip latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, merupakan hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihannya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan”. Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka

penulis akan paparkan prinsip-prinsip latihan yang akan dipakai pada saat melakukan penelitian diantaranya adalah prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip intensitas latihan, prinsip volume latihan, prinsip individualis, dan prinsip pulih asal

### 1. Prinsip Beban Lebih (*overload*)

Prinsip beban berlebih pada umumnya mengharuskan beban kerja yang dijalani harus bisa melebihi kapasitas yang dimiliki seseorang, maka dari itu latihan harus mencapai ambang rangsang. Hal tersebut bertujuan agar system fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan oleh seseorang untuk meningkatkan kemampuan. Menurut Harsono, (2015) prinsip 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.”. Adapun pendapat lain yang mengatakan bahwa prinsip beban berlebih berarti latihan harus mengalami penambahan beban di setiap jenjang latihan, dimulai beban yang paling ringan sampai beban yang paling berat. Hasil latihan tidak selalu positif dan optimal bila pembebanan tidak dilakukan dengan kaidah hukum dan prinsip latihan yang benar (Panggraita et al., 2020).

Sejalan dengan pendapat diatas, maka untuk mendapatkan hasil yang diinginkan, maka dosis latihan harus mengalami penambahan beban di setiap jenjang latihannya hingga mencapai ambang batas rangsang seorang atlet. Penerapan prinsip ini sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang dijelaskan oleh harsono dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2. 1 Sistem Tangga  
(Sumber: Harsono, 2015, p. 54)

Setiap garis vertikal yang ada dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan penambahan beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban pada 3 tangga (*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. Maksud dari regenerasi ini, atlet diberikan kesempatan untuk mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

## 2. Prinsip Intensitas Latihan

Intensitas latihan merujuk pada kuantitas latihan atau jumlah beban latihan yang dilaksanakan dalam setiap waktu latihan, intensitas latihan yang diberikan bisa dilihat dari berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Berat ringannya intensitas suatu latihan dapat diukur dengan tipe atau sifat latihan tersebut. Dalam penelitian ini adalah tes *shooting* menurut Harsono, (2015, p. 68) mengemukakan pendapat bahwa “intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, maka makin tinggi pula intensitas latihannya.” Jika banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu pada saat latihan, maka semakin tinggi intensitas latihannya. latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Menurut Harsono, (2015, p. 68) “Hal tersebut disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan *staleness*, (b) kurangnya motivasi (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya.”

Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu. Intensitas latihan yang diberikan oleh pelatih bisa digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan, bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah: waktu lamanya latihan, berat beban latihan, juga pencapaian denyut nadi.

## 3. Prinsip Pulih Asal

Latihan yang dilakukan secara terus menerus dengan waktu yang cukup lama dan jumlah beban yang selalu bertambah dapat mengurangi energy, jika dilakukan dengan tidak tepat maka akan merusak keterampilan atau skill yang sudah dikuasai atlet,

mengingat hal tersebut prinsip pulih asal juga tidak kalah penting dari prinsip-prinsip yang lainnya. Prinsip pulih asal menurut Tangkudung (2016) “adalah bagian dari prinsip latihan yang melibatkan metode aktif dan pasif, seperti stretching, terapi es, dan pijat untuk mengurangi kelelahan otot, juga harus memperhatikan nutrisi, hidrasi, serta teknik-teknik pemulihan yang mendukung kesehatan psikologis, seperti meditasi dan manajemen stress.” Seperti yang dijelaskan diatas, maka prinsip pulih asal sangat penting untuk mencapai dari tujuan latihan. Penerapan dari prinsip pulih asal dalam penelitian ini yaitu pada saat *recovery* dengan istirahat aktif dengan cara mengatur nafas dengan lambat tetapi dalam agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dan kembali dalam keadaan siap untuk menerima beban latihan selanjutnya.

Menurut penjelasan tersebut, prinsip pemulihan asal sangat penting untuk mencapai tujuan latihan. Dalam penelitian ini, prinsip pemulihan asal seperti perbandingan waktu kerja dengan intensitas tinggi dan diselingi intensitas rendah diperlukan. Selain itu, atlet harus melakukan latihan secara bertahap, bukan setiap hari. Ini memungkinkan atlet untuk mengembalikan semua energi yang mereka habiskan selama latihan, sehingga mereka sudah siap untuk latihan berikutnya.

#### 4. Prinsip Individualitas

Setiap orang memiliki individualitas masing-masing, dan hal serupa berlaku untuk setiap atlet dengan kemampuan, potensi, dan cara belajar yang berbeda. Oleh karena itu, sangat penting untuk menerapkan prinsip individualitas dalam latihan, bahkan ketika atlet memiliki tingkat prestasi yang serupa. Semua konsep latihan harus dirancang dengan memperhatikan karakteristik masing-masing atlet agar tujuan latihan dapat dicapai secara maksimal. Pendapat dari Harsono (2015) Menjelaskan bahwa, tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik, belajarnya).

Penerapan prinsip individualitas pada penelitian ini ada pada saat melakukan latihan sasaran berurutan. Latihan sasaran berurutan dipandang menerapkan prinsip individualitas itu pada saat melakukan gerakan, contoh beban yang digunakan adalah repetisi, setiap orang diberikan repetisi yang sama untuk melakukan gerakan semaksimal mungkin sesuai dengan kapasitasnya, dan itu mengakomodir prinsip individualnya

sehingga pelatih tidak membebankan ketepatan target sasaran yang sama bagi semua atlet.

#### **2.1.4 Konsep Permainan Sepak Bola**

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga beregu yang melibatkan dua tim dan masing-masing timnya terdiri dari sebelas pemain, dengan tujuan utamanya yaitu untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya untuk meraih kemenangan dan mencegah tim lawan untuk memasukan bola atau mencetak skor. Karena dari setiap timnya berjumlah 11 pemain yang harus bermain, maka dari itulah tim sepak bola sering disebut sebagai kesebelasan. Permainan sepak bola dimainkan di lapangan berumput dengan bentuk lapangan persegi panjang. Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga yang banyak digemari, terbukti dari hampir seluruh negara di dunia memainkan olahraga ini. Menurut Subyanto dalam Mariyatul Kubtiyah Ritonga et al., (2022, p. 143) “sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.”

Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan panjang minimal 90 m hingga maksimal 120 m dan lebar 45 m hingga 90 m untuk pertandingan domestik. Untuk pertandingan internasional, IFAB (International Football Association Board) atau dalam bahasa Indonesianya Dewan Asosiasi Sepak Bola Internasional, menetapkan dimensi yang lebih spesifik, yaitu “panjang 100–110 m dan lebar 64–75 m, dengan ukuran ideal rekomendasi FIFA sebesar  $105 \times 68$  m” (FIFA, 2021). Area penaltinya sendiri menurut FIFA memiliki panjang 16,5 m dari setiap tiang gawang dan area gawang kecil membentang sejauh 5,5 m dari masing-masing tiang, sedangkan lingkaran pusat memiliki radius 9,15 m, dan gawang terletak di tengah garis gawang dengan lebar 7,32 m dan ketinggian 2,44 m. Bola yang digunakan berkeliling antara 68–70 cm, berat 410–450 gram, dan bertekanan antara 0,6–1,1 atmosfer, sesuai standar aturan dari FIFA. Pertandingan terdiri dari dua babak masing-masing 45 menit dengan jeda maksimum 15 menit, dan pergantian pemain dibatasi hingga tiga kali (kompetisi resmi) dengan minimal 7 pemain per tim; jika jumlah turun di bawah itu, pertandingan dihentikan dan tim dianggap kalah, aturan tersebut sesuai dengan standar dari FIFA. Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan yang

dimainkan dengan dua tim yang saling memperebutkan kemenangan, dalam setiap tim berjumlah sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Setiap tim harus memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan berusaha untuk menjaga timnya dari serangan lawan agar tidak kebobolan oleh lawan. Sepak bola adalah kegiatan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia.

### 2.1.5 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Ada banyak teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola, hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Hafidz & Winarno, (2020) yang berpendapat bahwa “teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah mengoper (*passing*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), dan menembak (*shooting*)”.

#### 1. Mengoper bola (*Passing*)

Mengoper bola dalam permainan sepak bola merupakan teknik dasar yang sangat penting karena digunakan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke rekan satu timnya, dengan cara menendangnya. Teknik mengoper (*passings*) membutuhkan koordinasi antara kekuatan, kecepatan, dan ketepatan gerakan kaki untuk bisa mengarahkan bola sesuai dengan keinginan. Utomo & Indarto, (2021) mengatakan bahwa Terdapat 2 jenis utama *passing*, diantaranya adalah *passing* pendek (*short pass*) juga *passing* Panjang (*long passing*). *Short pass* biasanya digunakan untuk mengoper bola dengan jarak yang dekat dan kebanyakan menggunakan kaki bagian dalam. *Long passing* biasanya dilakukan untuk mengumpan/mengoper ke jarak yang lebih jauh, dan biasanya menggunakan punggung kaki untuk menendangnya.

#### 2. Menghentikan bola (*Stopping*)

Menghentikan bola dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar yang digunakan untuk mengontrol atau menghentikan bola saat menerimanya dari rekan satu tim atau bisa dalam situasi lainnya. Teknik ini sangat penting dalam menjaga penguasaan bola, memperlancar permainan, dan mempersiapkan Langkah selanjutnya, seperti menggiring atau mengoper bola. Tujuan *stopping* yaitu untuk mengontrol bola, juga mengatur tempo dalam sebuah permainan sepakbola, memindahkan laju dalam permainan sepakbola, mengubah arah juga memudahkan untuk melakukan *passing*. Bagian tubuh yang digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada

dalam. Yusuf et al., (2024) Hal yang perlu diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan terhadap laju bola baik saat melayang maupun bergulir.
- 2) Menahan laju bola dengan menjaga *stabilitas* dan keseimbangan dalam tubuh serta mengikuti gerakannya bola.
- 3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.

### 3. Menggiring bola (*Dribbling*)

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang memungkinkan pemain membawa bola sekaligus mengontrolnya dengan kaki, melewati lawan, dan mencari celah di lapangan, pendapat penulis diatas sejalan dengan pendapat dari Roni Effendi et al., (2017) yang mengatakan bahwa “Menggiring bola atau (*dribbling*) dalam sepak bola adalah keterampilan dasar yang melibatkan penguasaan bola menggunakan kaki sambil bergerak kearah tertentu di lapang, baik untuk menyerang atau menghindari lawan.” Teknik menggiring bola ini bisa memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola dalam penguasaannya sambil mencari peluang melakukan tembak atau bisa memberikan umpan kepada rekan satu tim. Cara melakukan *dribbling* dalam permainan sepak bola yang dikutip dari Herwin dalam Nur Fajrin et al., (2021) adalah sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* bola diharuskan dekat dengan kaki dengan sentuhan yang sering atau banyak menyentuh bola.
- 2) Jika didalam daerah bebas atau tidak ada tekanan lawan, maka sentuhan bola dapat diikuti dengan gerakan lari yang cepat. Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat. Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki.
- 3) Bola harus diletakkan di kaki yang tepat dan melihat keadaan posisi lawan.
- 4) Pandangan yang bersifat luas tidak hanya terfokus pada bola.
- 5) Membiasakan diri untuk menggunakan kaki kanan dan kiri.

### 4. Menyundul bola (*Heading*)

Teknik menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepak bola adalah teknik menerima bola atau mengarahkan bola menggunakan kepala, biasanya menggunakan



bagian dahi, teknik menyundul bola ini bisa digunakan untuk mengontrol bola, memberi umpan, dan juga mencetak gol. Teknik ini biasanya digunakan untuk menerima atau menghadapi umpan-umpan udara dan memerlukan konsentrasi yang baik, karena harus bisa mengkoordinasikan mata, dan kepala yang baik, kekuatan leher, serta posisi tubuh yang tepat. Menurut Kuswoyo et al., (2020) berpendapat bahwa “sundulan dapat dilakukan dalam beberapa situasi, seperti saat bertahan untuk menghalau bola atau saat melakukan serangan untuk mencetak gol dari umpan udara.” Sundulan (*heading*) yang efektif tidak hanya bergantung pada kekuatan kepala, akan tetapi pada teknik dan waktu yang tepat, hal tersebut membantu pemain mengarahkan bola sesuai dengan arah yang ingin dituju oleh pemain.

#### 5. Menembak bola (*Shooting*)

Menembak atau yang biasa disebut *shooting* dalam permainan sepak bola merupakan kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan salah satu kaki terkuat dari penendang. Teknik dasar ini bertujuan untuk menciptakan gol, teknik ini membutuhkan kombinasi dari kekuatan, akurasi, dan ketenangan, terutama dalam situasi kompetitif. Adapun pendapat yang mengatakan “teknik dasar *shooting* merupakan salah satu kemampuan individu dalam permainan sepak bola yang bertujuan untuk menendang bola dengan keras kearah gawang.” Atiq & Budiyanto, (2020). Teknik ini mendukung pemain dalam menciptakan peluang gol yang efektif, memperlihatkan akan pentingnya kombinasi dari akurasi, kekuatan, dan pengambilan keputusan dengan cepat dalam sebuah pertandingan.

##### 2.1.6 Teknik Dasar *Long Passing*

Teknik dasar *long passing* merupakan salah satu Teknik dasar dalam permainan sepak bola, digunakan untuk mengirim bola dalam jarak jauh. Sering juga bertujuan untuk memindahkan bola ke area yang lebih strategis atau langsung menuju rekan satu tim yang berada di posisi menyerang. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Aziz et al., (2023) yang mengatakan bahwa “Teknik yang wajib dikuasai oleh pemain sepak bola salah satunya yaitu teknik dasar *long passing*, sebab teknik ini mampu memberikan operan jarak jauh ke daerah pertahanan lawan yang kosong, yang dapat dimanfaatkan oleh rekan satu tim untuk menciptakan peluang terjadinya gol.” Teknik dasar *long passing* ini membutuhkan kekuatan, akurasi, dan pemahaman, taktik yang baik. Teknik ini dilakukan dengan cara menendang bola dengan menggunakan bagian

punggung untuk bisa menghasilkan kekuatan juga akurasi yang maksimal. Dalam praktiknya pemain harus bisa memposisikan tubuh mereka dengan baik, meletakkan kaki tumpu di samping bola, dan mengayunkan kaki penendang dengan sudut tertentu untuk mengarahkan bola kepada target yang ingin dituju. Dalam praktik pelatihan tendangan *long passing*, pelatih sering menggunakan pendekatan visual analogis berupa arah jam untuk mempermudah pemain memahami titik perkenaan bola yang ideal. Misalnya, apabila bola diibaratkan sebagai lingkaran jam dan di tendang dengan menggunakan punggung kaki, maka tendangan ke arah antara jam 4 hingga jam 5 dengan bagian punggung kaki akan menghasilkan lintasan bola melambung ke atas dan maju ke depan. Pendekatan arah jam ini sejalan dengan teori sudut elevasi, yaitu sudut yang terbentuk antara arah tendangan dan permukaan tanah. Studi oleh Setiawan & Widodo, (2017) menunjukkan bahwa “sudut elevasi antara 40–45 derajat menghasilkan lintasan bola yang optimal untuk *long passing*, karena memaksimalkan kombinasi antara jarak dan tinggi bola.” Hal ini diperkuat oleh analisis biomekanika dalam penelitian oleh T. Wahyudi & Syaifulloh, (2019) yang menyebutkan bahwa “sudut ayunan tungkai bawah dan posisi badan saat menendang akan mempengaruhi akurasi dan jarak bola.”

Teknik dasar *long passing* tidak hanya memerlukan kekuatan kaki, tetapi juga memerlukan akurasi yang tinggi agar bola bisa mencapai rekan satu tim tanpa mudah untuk diintersep oleh lawan. Teknik *long passing* sering digunakan untuk membuka ruang permainan ketika tim menghadapi tekanan di area pertahanan atau untuk memanfaatkan pergerakan pemain di lini depan. Latihan yang terstruktur seperti passing ke target atau sasaran tertentu dan simulasi pertandingan sangat membantu meningkatkan kemampuan *long passing* para pemain. Teknik ini menjadi bagian penting dari strategi menyerang, terutama untuk tim yang menggunakan taktik cepat dan transisi yang efektif. Tidak semua pemain dapat melakukan teknik dasar *long passing* dengan baik, oleh karena itu perlu diperhatikan ketika melakukan latihan teknik dasar ini, agar setiap atlet binaan bisa menguasai teknik-teknik tersebut dengan melakukan latihan yang berulang-ulang sehingga teknik-teknik tersebut menjadi otomatis ketika atlet melakukan *long passing*. Berikut adalah contoh gambar teknik dasar *long passing* dalam bentuk permainan:

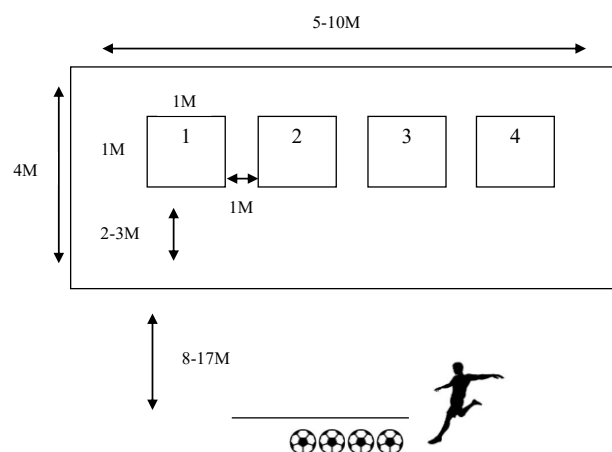


Gambar 2. 2 *Long Passing* Dalam Bentuk Permainan

(Sumber: <https://www.soccercoachweekly.net>)

### 2.1.7 Latihan *Long Passing* Menggunakan Sasaran Berurutan

Dalam bentuk latihan akurasi tendangan *long passing* menggunakan sasaran berurutan ini ada beberapa alat yang diperlukan dalam proses latihan sasaran berurutan, menurut Soekatamsi dan Chusairi dalam Rizal et al, (2019) diantaranya yaitu ada bola, tembok atau dinding yang diberikan sasaran berukuran 1x1 meter, cones sebagai pembatas, lapangan, jarak antara sasaran ke sasaran yang lainnya 1 meter, jarak sasaran dengan permukaan tanah 2-3 meter, ukuran garis luar tinggi 4 meter dan lebarnya 5-10 meter, dan jarak penendang ke sasaran 8-17 meter. Spesifikasi latihan diungkap melalui gambar.



Gambar 2. 3 Latihan *Long Passing* Dengan Sasaran Berurutan

(Sumber: Rizal et al., 2019)

Pelaksanaan latihan :

1. Pemain berkumpul untuk melakukan tendangan dan ada 1 pemain berdiri di dekat sasaran untuk mengambil bola hasil tendangan untuk dikembalikan ke tempat penendang
2. Bola dalam keadaan diam, aba-aba dengan peluit,
3. Sikap berdiri untuk melakukan ancang-ancang 3-5 langkah di belakang bola,
4. Saat peluit pertama sudah berbunyi, bola ditendang ke arah sasaran dengan empat buah bola secara bergantian dengan target sasaran secara berurutan, baik dari 1-4 ataupun sebaliknya dari 4-1, sesuai perintah.
5. Apabila tendangan tidak sesuai mengenai target sasaran berurutan, maka dilanjutkan dengan tendangan berikutnya yang harus mengenai sasaran yang seharusnya, misalkan bola pertama harus mengenai sasaran 1, akan tetapi mengenai sasaran 2, maka tendangan ke 2 nya tetap harus mengenai sasaran ke 2, begitupun seterusnya.
6. Penendang yang sudah melakukan tendangan langsung menggantikan rekannya untuk menjaga mengambil bola untuk dikembalikan ke tempat penendang.
7. Setelah penendang pertama selesai melakukan dilanjutkan penendang kedua hingga seterusnya.

## 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. Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, diantaranya yaitu:

- a. Penelitian yang relevan dengan yang penulis lakukan adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh Qoriban et al., (2020) dari Universitas Negeri Malang dengan judul “Meningkatkan Keterampilan *Passing* Jauh (*Long Passing*) Menggunakan Metode Drill Pada Pemain SSB ASIFA Kota Malang”. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk meningkatkan Teknik dasar sepak bola passing jauh (*long passing*) dengan metode drill bervariasi. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan sasaran berurutan terhadap akurasi tendangan *long passing* pada

ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Persamaan penelitian dari Fathan dan Imam dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada metode penelitian yang dilakukan, yaitu dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan menggunakan bentuk desain eksperimen *Pre experimental Design* yaitu *one group pretest-posttest design*. Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti didasari oleh hasil penelitian dari Qoriban seperti yang penulis kemukakan sebelumnya, namun penelitian yang Qoriban lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai peningkatan keterampilan passing jauh (*long passing*) menggunakan metode drill. Sampel dalam Penelitian Qoriban adalah SSB Asifa kota Malang, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qoriban tetapi objek kajian dan sampelnya berbeda.

- b. Penelitian yang relevan dengan yang penulis lakukan adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh Rahmat et al., (2022) dari Universitas Galuh Ciamis dengan judul “Pengaruh latihan *Shooting* Menggunakan Gawang Kecil Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Cabang Olahraga Sepak Bola.”. Tujuan dari penelitian tersebut adalah mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *shooting* menggunakan gawang kecil terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada siswa SSB Indrajaya Jatinagara Kabupaten Ciamis. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan sasaran berurutan terhadap akurasi tendangan *long passing* pada ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Persamaan dari penelitian dari Rahmat dan kawan-kawan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada metode penelitian yang dilakukan, yaitu dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan menggunakan bentuk desain eksperimen *Pre experimental Design* yaitu *one group pretest-posttest design*. Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti didasari oleh hasil penelitian dari Rahmat dan kawan-kawan seperti yang penulis kemukakan sebelumnya, namun penelitian yang Rahmat dan kawan-kawan lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan *shooting* menggunakan gawang kecil terhadap ketepatan *shooting* dalam cabang olahraga sepak bola.

Sampel dalam Penelitian Rahmat dan kawan-kawan adalah SSB Indrajaya Jatinagara Kabupaten Ciamis, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmat dan kawan-kawan tetapi objek kajian dan sampelnya berbeda.

- c. Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh Junaidi et al., (2018) dari Universitas Bengkulu dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* ke Arah Gawang Terhadap Akurasi *Shooting* Dalam Permainan sepak Bola Pada Pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan variasi *shooting* ke arah gawang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan sasaran berurutan terhadap akurasi tendangan *long passing* pada ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Persamaan dari penelitian dari Junaidi dan kawan-kawan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada metode penelitian yang dilakukan, yaitu dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan menggunakan bentuk desain eksperimen *Pre experimental Design* yaitu *one group pretest-posttest design*. Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti didasari oleh hasil penelitian dari Junaidi dan kawan-kawan. Seperti yang penulis kemukakan sebelumnya, namun penelitian yang Junaidi dan kawan-kawan lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan variasi *shooting* ke arah gawang terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola. Sampel dalam penelitian Junaidi dan kawan-kawan adalah SSB U-14 Tunas Muda Bengkulu, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Perbedaan dari penelitian Junaidi dan kawan-kawan dan peneliti terdapat di variabel bebasnya yaitu latihan variasi *shooting* dengan latihan sasaran berurutan terhadap akurasi *long passing*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Junaidi dan kawan-kawan tetapi objek kajian dan sampelnya berbeda.

- d. Penelitian yang relevan dengan yang penulis lakukan adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh Festiawan et al., (2019) dari Universitas Jenderal Soedirman dengan judul “Pengaruh latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Long Pass* pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola.”. Tujuan dari penelitian tersebut adalah mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap Kemampuan *long passing* pada peserta ekstrakurikuler SMAN 3 Purwokerto. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan sasaran berurutan terhadap akurasi tendangan *long passing* pada ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Persamaan dari penelitian dari Festiawan dan kawan-kawan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada metode penelitian yang dilakukan, yaitu dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan menggunakan bentuk desain eksperimen *Pre experimental Design* yaitu *one group pretest-posttest design*. Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti didasari oleh hasil penelitian dari Festiawan dan kawan-kawan seperti yang penulis kemukakan sebelumnya, namun penelitian yang Festiawan dan kawan-kawan lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap Kemampuan *long passing* pada peserta ekstrakurikuler SMAN 3 Purwokerto Sampel dalam Penelitian Festiawan dan kawan-kawan adalah ekstrakurikuler SMAN 3 Purwokerto, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Festiawan dan kawan-kawan tetapi objek kajian dan sampelnya berbeda.
- e. Penelitian yang relevan dengan yang penulis lakukan adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh Syachputera et al., (2022) dari Universitas Negeri Semarang dengan judul “Pengaruh latihan *passing* bervariasi terhadap akurasi *passing* siswa sekolah sepak bola Persisac kelompok usia 10-12 tahun”. Tujuan dari penelitian tersebut adalah mengetahui seberapa besar Pengaruh latihan *passing* bervariasi terhadap akurasi *passing* siswa sekolah sepak bola Persisac

kelompok usia 10-12 tahun. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan sasaran berurutan terhadap akurasi tendangan *long passing* pada ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Persamaan dari penelitian dari Syachputra dan kawan-kawan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada melatih akurasi passing dalam permainan sepak bola juga metode penelitian yang dilakukan, yaitu dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan menggunakan bentuk desain eksperimen *Pre experimental Design* yaitu *one group pretest-posttest design*. Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti didasari oleh hasil penelitian dari Syachputra dan kawan-kawan seperti yang penulis kemukakan sebelumnya, namun penelitian yang Syachputra dan kawan-kawan lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai Pengaruh latihan *passing* bervariasi terhadap akurasi *passing* siswa sekolah sepak bola Persisac kelompok usia 10-12 tahun Sampel dalam Penelitian Syachputra dan kawan-kawan adalah siswa sekolah sepak bola Persisac kelompok usia 10-12 tahun, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syachputra dan kawan-kawan tetapi objek kajian dan sampelnya berbeda.

Kesimpulannya, semua penelitian ini mendukung temuan bahwa latihan sasaran berurutan efektif dalam meningkatkan akurasi tendangan *long passing*, yang penting untuk peningkatan performa atlet. Dalam kaitannya dengan penelitian peneliti di SMAN 2 Ciamis, hasil-hasil ini memberikan dasar yang kuat untuk menguji pengaruh latihan sasaran berurutan terhadap peningkatan akurasi tendangan *long passing* khususnya pada pemain sepak bola di tingkat sekolah menengah, dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang relevan dalam sepak bola. Kebaruan dari penelitian yang dilakukan peneliti bahwasannya peneliti menggunakan sasaran yang berurutan Penting bagi pemain sepak bola memiliki kualitas akurasi tendangan *long passing* yang baik, karena dengan memiliki akurasi tendangan *long passing* yang baik tersebut dapat mendukung kemampuan bermain sepak bola mencapai performa terbaik.



### 2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima oleh peneliti. Selanjutnya dapat diartikan juga bahwa peneliti dapat merumuskan satu atau lebih dari hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penelitian. Mengingat teknik dasar *long passing* bisa dikatakan penting dalam permainan sepak bola karena dapat digunakan untuk membuat serangan balik yang cepat, maka dari itu untuk menghindari kejenuhan dan kebosanan dalam menjalankan program latihan, maka latihan teknik dasar *long passing* perlu ditingkatkan melalui program latihan yang tertuang dalam pelaksanaan latihan. Teknik *long passing* yang baik pada permainan sepak bola sangat diperlukan dalam pertandingan sepak bola, untuk memudahkan tim menciptakan peluang mencetak gol dan meraih kemenangan dalam pertandingan. Oleh karena itu pemain yang bagus harus bisa menguasai teknik dasar *long passing* agar permainan dapat dikuasai dengan baik. Maka dari itu dibutuhkan program latihan yang baik agar pemain bisa menguasai teknik dasar tersebut. Dalam hal ini penulis akan menguji salah satu bentuk latihan tendangan *long passing* untuk meningkatkan keterampilan juga akurasi dari tendangan *long passing* dalam permainan sepak bola, dan bentuk latihannya sendiri adalah dengan menggunakan sasaran berurutan.

Latihan sasaran berurutan untuk melatih akurasi tendangan *long passing* memiliki kelebihan yang sangat signifikan untuk meningkatkan akurasi tendangan *long passing* para pemain. Salah satu manfaat utama dari latihan ini adalah membantu pemain untuk meningkatkan akurasi tendangan *long passing* menggunakan sasaran yang berurutan yang memungkinkan pemain untuk lebih terlatih dalam menendang secara presisi juga meningkatkan konsentrasi agar pemain bisa lebih fokus kepada sasaran, dan metode latihan yang menyenangkan karena tidak hanya dengan 1 target atau sasaran, akan tetapi dengan beberapa target atau sasaran yang berurutan, yang membuat latihan menjadi tidak membosankan. Hal tersebut dikuatkan dengan pendapat dari Harsono, (2015) yang menjelaskan mengenai variasi latihan sangat dibutuhkan untuk mengatasi kejenuhan dalam proses latihan. Rizal et al., (2019) juga mengatakan bahwa latihan menggunakan sasaran berurutan dapat meningkatkan akurasi tendangan *long passing* yang signifikan. Sesuai dengan tujuan dan permasalahan dalam penelitian ini, latihan sasaran berurutan untuk meningkatkan akurasi *long passing* dipilih menjadi salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan akurasi tendangan *long passing*. Model latihan ini

dirancang untuk meningkatkan akurasi tendangan *long passing* pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Latihan ini dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan bebannya kian hari kian bertambah maka akan meningkatkan hasil yang optimal. Latihan *long passing* menggunakan sasaran berurutan juga dapat memberikan semangat berlatih terutama dalam meningkatkan akurasi tendangan *long passing* dalam permainan sepak bola.

Dalam penelitian ini latihan sasaran berurutan dipilih sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan akurasi tendangan *long passing*. Model latihan tendangan *long passing* yang menggunakan metode latihan sasaran berurutan dirancang untuk mengembangkan akurasi teknik tendangan *long passing* pemain sepak bola secara efektif. Dalam model ini, latihan dimulai dengan pemanasan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental. Bentuk latihan sasaran berurutan ini memiliki tujuan untuk menghindari kebosanan pada pemain dan tujuan utama adalah melakukan tendangan *long passing* kepada pagar belakang gawang yang sudah diberikan sasaran. Jika latihan ini diterapkan serta dilakukan oleh setiap pemain secara berulang-ulang dengan meningkatkan intensitas latihan, maka akurasi tendangan *long passing* pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis akan meningkat. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa dengan menerapkan bentuk latihan sasaran berurutan akan mempermudah para pemain melakukan tendangan *long passing* dengan akurat atau dengan tepat kepada rekan satu tim untuk menciptakan peluang terjadinya gol ke gawang lawan.

## 2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang dibuat oleh peneliti dalam sebuah penelitian. Pendapat tersebut disimpulkan dari pendapat yang dikemukakan oleh Yam & Taufik, (2021). Yang mengatakan bahwa “Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya oleh sebuah penelitian.” Sejalan dengan pendapat tersebut maka hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah sebuah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Berdasarkan anggapan diatas maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut : “Terdapat pengaruh latihan menggunakan sasaran berurutan terhadap akurasi *long passing* pada pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis.”