

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Sepak Bola

Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) “Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang” (hlm. 4). Permainan sepakbola merupakan permainan dengan media bola sebagai alat untuk diperebutkan permainan sepakbola juga mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan. Di dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan.

Sepak bola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari sebelas pemain. Oleh karena itu, kelompok tersebut biasa disebut kesebelasan. Karena sepak bola merupakan permainan beregu maka dasar kerjasama dan saling tolong-menolong merupakan ciri yang khas dari permainan tersebut.

Muhajir (2016) mendefinisikan permainan sepakbola sebagaimana dapat dilihat sebagai berikut:

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga (hlm.1). Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa sepak bola merupakan olahraga beregu yang berjumlah 11 orang yang memiliki tujuan utama adalah mencetak gol permainannya dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 90 sampai 120 meter dan lebarnya antara 45 sampai 90 meter, terdapat dua buah gawang yang saling berhadapan di ujung batas lebar lapangan.

Sepak bola memang dapat dinikmati oleh semua kalangan sehingga sepak bola selain olahraga juga sekaligus seni, dikatakan seni karena dalam aplikasinya seorang pelatih harus pandai memilih atau menciptakan metode latihan yang efektif dan efisien yang sesuai dengan sasaran latihan yang diharapkan, sehingga erat kaitannya sepak bola dengan teknik-teknik dasar cabang olahraga sepak bola.

Berkaitan dengan keterampilan teknik (Badriah, Dewi Laelatul, (2013) berpendapat bahwa “Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit” (hlm. 69).

Sehingga dapat diambil kesimpulan teknik permainan sepak bola yang harus diajarkan harus sistematis meliputi teknik dasar yaitu teknik yang paling rendah tingkatannya kemudian teknik lanjut yaitu tingkat menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi atau keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain yang sesungguhnya sedangkan yang terakhir teknik bermain yaitu keterampilan bersepak bola yang sesungguhnya yang harus dimiliki oleh setiap pemain.

Surampeak, dkk. (dalam Nasution, Ahmad. 2018) “teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain diantaranya : menendang bola ke arah gawang (*shooting*), mengoper bola ke teman (*passing*), Menggiring bola (*dribling*), dan menyundul bola (*heading*)”. Teknik dasar sepakbola sangat diperlukan dalam permainan sepakbola bagi atlet sepakbola. Dari pendapat tersebut bisa disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi: lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu tanpa badan, gerakan-gerakan khusus tanpa badan, gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang sedangkan, teknik dengan bola meliputi : mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Sehubungan dengan pendapat tersebut, maka teknik dasar sepak bola bisa dilakukan dengan baik dan benar dibutuhkan proses latihan yang sesuai dengan keterampilan teknik dasar cabang olahraga sepak bola.

2.1.2 Pengertian 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.

Mengenai pengertian latihan menurut Bompas (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”. Definisi dikemukakan Harsono (2015) “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Sehingga, dapat diambil kesimpulan bahwa untuk memiliki teknik dasar sepak bola yang baik dan benar dibutuhkan proses belajar gerak dengan latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis yang kian hari bertambah beban atau pekerjaannya.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam latihan menurut Harsono (2015) “ada empat aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin yaitu : (a) fisik, (b) teknik, (c) taktik, (d) mental” (hlm.39). 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.

2.1.3. Latihan Fisik (Physical Training)

Latihan fisik ditujukan untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena didalam olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Menurut Harsono (2015) “untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai” (hlm.40). Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013) “latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik menurut dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif” (hlm.3). Dapat disimpulkan latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik agar prestasi maksimal bisa dicapai oleh atlet.

2.1.4. 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. Latihan teknik menurut Harsono (2015) “latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya” (hlm.41). Menurut Suharno (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (*skill*)” (hlm.51). Dapat disimpulkan latihan teknik merupakan latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (*skill*) sehingga memperoleh otomatisasi gerakan yang konsisten, jarang melakukan kesalahan gerakan, dapat melakukan gerakan yang konsisten dalam situasi dan kondisi apapun.

2.1.5. 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. Menurut Suharno (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “taktik adalah akal atau siasat dengan cara-cara yang jitu untuk memenangkan pertandingan secara sportif atau fair play sesuai dengan peraturan” (hlm.53). Sedangkan menurut Bompa (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “taktik menunjuk pada rencana yang digunakan selama permainan atau pertandingan dan menjadi bagian penting dari kerangka kerja umum suatu strategi” (hlm.53). Dapat disimpulkan bahwa taktik merupakan siasat dengan dengan cara-cara yang jitu untuk menjadi bagian penting dari kerangka kerja umum suatu strategi sehingga dapat menghasilkan sebuah kemenangan disebuah pertandingan secara sportif sesuai dengan peraturan permainan.

2.1.6. Latihan Mental (*Mental Training*)

Latihan mental pada umumnya ditujukan untuk pembentukan karakter atau watak sebagai dasar kehidupan pribadi, sebagai makhluk 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. Menurut Komarudin (2015) “Latihan keterampilan mental adalah suatu program yang disusun dan dirancang secara sistematis agar atlet dapat menguasai dan mempraktikan keterampilan-keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan performa dalam olahraga” (hlm.5). Dapat disimpulkan bahwa latihan mental merupakan suatu program yang disusun dan dirancang secara sistematis agar atlet dapat menguasai dan mempraktikan keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan performa atlet ketika penampilan.

Dari berbagai pendapat tersebut latihan dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis yang kian hari bertambah beban atau pekerjaannya yang terdiri dari

empat aspek yang perlu dilatih yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Kemudian dari latihan tersebut terdapat tahapan yang harus dijalani yaitu dari gerakan dasar sampai ke tahap gerak kompleks dan sulit dengan prinsip tidak boleh sampai lelah karena akan menurunkan refleks bersyarat hingga hilangnya keterampilan teknik.

Maka dari itu pada saat melakukan latihan teknik *long passing* dengan sasaran tentunya latihan tersebut harus dimulai dari gerakan yang dasar hingga ke tahap yang kompleks dan sulit dengan prinsip tidak boleh sampai lelah, karena ketika latihan teknik *long passing* dilakukan hingga kelelahan maka latihan teknik tersebut akan hilang 50% kalau latihan teknik *long passing*nya sudah terbina lama, tetapi jika latihan teknik *long passing* tersebut tidak terbina lama maka latihan teknik *long passing*nya akan hilang 100%.

2.1.7. Prinsip Latihan

Prestasi yang maksimal dalam olahraga dapat dicapai apabila didukung oleh beberapa faktor, antara lain faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor-faktor tersebut dapat ditingkatkan melalui proses latihan. Dalam hal ini atlet maupun pelatih harus menerapkan prinsip-prinsip latihan, supaya tidak ada kesalahan dalam pencapaian prestasi atlet yang dibinanya. Kekurangan dalam penggunaan prinsip latihan, mengakibatkan tidak tercapainya prestasi yang optimal.

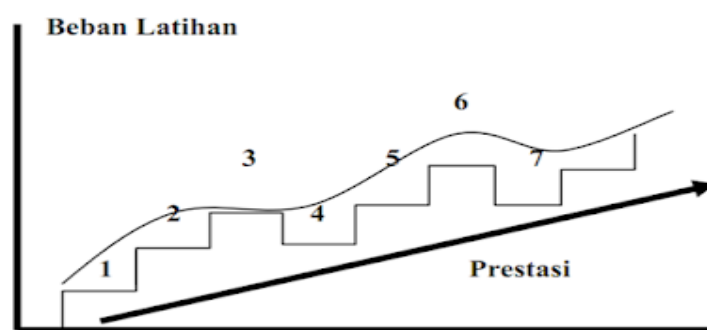
Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip tersebut adalah prinsip beban berlebih, prinsip individualisasi, prinsip intensitas latihan dan pulih asal.

2.1.7.1. Prinsip Beban Lebih (*Over Load*)

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. Menurut Bompa (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “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” (hlm.18).

Badriah, Dewi Laelatul (2011) “prinsip beban bertambah merupakan salah satu prinsip yang penting untuk mendapatkan “efek latihan” yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara, misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan” (hlm.6). Dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan prinsip latihan beban berlebih secara periodik dan sistematis dapat bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang lebih tinggi karena efek latihan yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, misalnya meningkatkan intensitas latihan, frekuensi latihan, dan lamanya latihan guna mencapai prestasi atlet yang maksimal. Penerapan prinsip ini dicontohkan dengan sistem tangga (*the step type approach*).



Gambar 2.1.1. Prinsip *overload* dengan sistem tangga
Sumber Bompa (dalam Harsono. 2015)

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).

2.1.7.2. Prinsip individualisasi

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor atlet (individu) itu sendiri. Sehingga pelatih harus bisa memberikan bentuk 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. Menurut Bompas (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “latihan 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” (hlm.20). Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “prinsip individualisasi akan lebih memungkinkan seorang atlet mampu mengaktualisasikan potensi ergogeniknya secara maksimal dan akan lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuhnya” (hlm.7).

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 ergagoniknya secara maksimal dan akan lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuhnya.

2.1.7.3. 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.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “pulih asal secara biofisiologis bertujuan untuk membentuk cadangan dan meresintesis sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktifitas fisik lainnya” (hlm.7). Menurut Rushall dan Pyke (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan” (hlm.28). Setiap latihan fisik membutuhkan pasokan energi melebihi kebutuhan normal fisiologis tubuh bahkan sampai menguras cadangan energi otot sangat memerlukan waktu untuk pulih asal baik secara bio-fisiologis maupun mental. Menurut Badriah, Dewi Laelatul. (2011) mengatakan bahwa:

Bentuk kegiatan selama pulih asal unsure bio-fisiologis tubuh dapat dilakukan dengan cara istirahat pasif maupun istirahat aktif. Istirahat aktif misalnya dengan melakukan peregangan dan aktivitas ringan seperti jalan cepat atau jogging. Kegiatan peregangan dinamis, jalan dan jogging, ditujukan untuk meresintesis sumber energi dari asam laktat menjadi sumber energi ATP-PC baru yang dibutuhkan untuk kegiatan fisik selanjutnya, utamanya untuk kegiatan anaerobic. Sementara itu pulih asal dengan istirahat pasif dilakukan dengan cara tiduran dengan sikap anatomis atau terlentang, untuk memulihkan oksigen yang terkuras dengan cara mengusir karbondioksida dari darah. (hlm.7-8)

Bernafas yang baik dapat dilakukan dengan cara bernafas lambat tapi dalam dan bernafas cepat tetapi dalam, menurut Badriah, Dewi Laelatul. (2011) mengatakan bahwa:

Cara bernafas lambat tetapi dalam dan bernafas cepat tetapi dalam akan mengakibatkan pengembangan rangka dada dan elastisitas paru-paru meningkat, sehingga karbondioksida akan keluar seiring dengan melakukan ekspirasi kuat dan oksigen akan masuk ke dalam tubuh pada saat melakukan inspirasi dalam. Sehingga cairan tubuh menjadi lebih mampu menstimulasi terjadinya kontraksi otot dan sinergisme kerja antara saraf dan otot. Keuntungan lainnya tidak akan mengakibatkan otot-otot pernapasan tidak mengalami kelelahan yang berarti. (hlm.8)

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 latihan selanjutnya.

2.1.8. Variasi Latihan

Mengatasi kebosanan dalam latihan sebagai dampak dari program latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Menurut Bompa (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan”. Menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015) “variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis”. Tidak menutup kemungkinan atlet akan merasa bosan dan jenuh terhadap program latihan yang itu-itu saja.

Menurut Bompa (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “Atlet selalu membutuhkan aneka ragam latihan dan pelatih akan menjaminkannya”. Adanya bentuk variasi latihan juga akan membuat atlet tertarik untuk mengikuti latihan sebab atlet merasa tertantang untuk mengikuti latihan variasi tersebut. Keterampilan dan program latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau bisa mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan cabang olahraga.

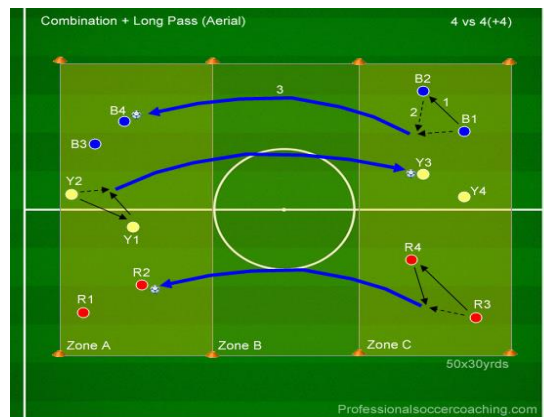
Berdasarkan dengan judul yang diteliti, peneliti membatasi materi yaitu ketepatan *long passing*. Maka dari itu Suharno (Ghozali, Prima. 2013) mengungkapkan “Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya” (hlm.9). Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

Masalah yang sering terjadi saat melakukan tendangan *long passing* adalah ketepatan, karena tendangan *long passing* digunakan untuk umpan jarak jauh sesuai dengan target yang dituju. Maka Ghozali, Prima. (2013) mengungkapkan “Dalam melakukan tendangan *long pass* pada saat pertandingan dipengaruhi tiga faktor

yaitu teknik, fisik, dan mental. Ketiganya saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan. Apabila salah satunya diabaikan maka ketepatan *long passing* akan terpengaruh” (hlm.14).

2.1.9. Latihan *Long Passing*

Maka bentuk latihan teknik *long passing* harus sesuai dengan kriteria teknik *long passing*. Adapun bentuk latihannya:



Gambar 2.2 *Aerial and Long Passing*
(Skripsi Raden Rizal Shufi Mubarak, 2019. hal 22)

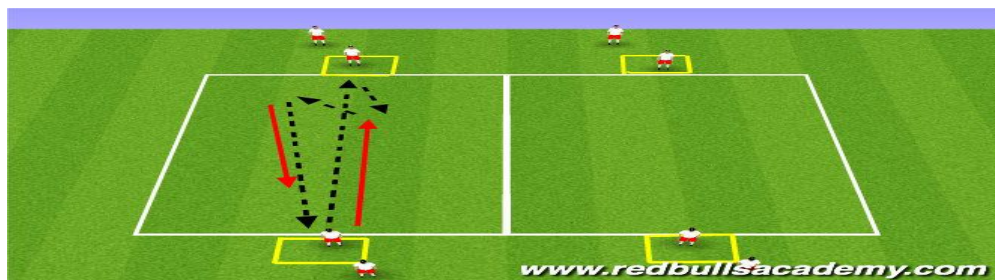
Persiapan :

- 50 x 30 meter kotak yang ditandai menjadi 3 zona,
- Zona A dan Zona C sedalam 20 meter. Zona B 10 meter,
- 3 Tim (Merah, Biru, Kuning)
- 2 pemain bekerja sebagai satu unit dan menempati zona A dan C dari masing-masing tim warna.

Petunjuk:

- Bola harus dimainkan di atas area tengah tanpa bouncing di dalam area ini,
- Para pemain penerima harus menggunakan teknik kontrol udara untuk mengontrol bola,
- Jarak lulus harus sekitar antara 30-40 meter,
- Kemajuan untuk membuat pemain yang menerima lulus tepat waktu ke mitra mereka, (yaitu umpan udara tanpa sentuhan kontrol),
- Pemain yang sangat mahir dapat maju untuk melakukan latihan ini tanpa bola menyentuh tanah sama sekali,

- f. B1 mengumpan ke B2 dengan menggunakan punggung kaki,
- g. B2 memberikan umpan yang bisa B1 tingkatan (di depannya),
- h. B2 memainkan umpan udara yang panjang di salah satu dari dua pemain dengan warna yang sama di sisi yang berlawanan dari area bermain (yaitu B4).



Gambar 2.3 *Aerial and Long Passing*
(Skripsi Raden Rizal Shufi Mubarak, 2019. hal 24)

Organization: Area 24x10 meter, dengan kotak 4x4 meter untuk menerima pemain di setiap garis akhir, kelompok 4 diatur seperti yang ditunjukkan, 1 bola per kelompok, bola ekstra di dekatnya

Instructions:

- a. Pemain dengan bola memainkan *long passing* melintasi area ke pemain di sisi berlawanan dari grid,
- b. Setelah bermain *long passing*, pemain mengikuti operan untuk mendukung bola dan bertukar pass ganda dengan pemain penerima,
- c. Pemain di sisi yang berlawanan bertukar umpan ganda dengan memeriksa pemain kemudian memainkan umpan tinggi ke arah yang berlawanan,
- d. Rotasi berulang-ulang
- e. Setiap *long passing* yang berhasil mendapat 1 poin untuk grup

Coaching Points:

- a. Sentuhan pertama pada sudut keluar kaki, kepala ke atas untuk mengamati target
- b. Posisi kaki berdiri
- c. Sudut terkunci, ujung jari kaki mengarah ke bawah dan menjauh

- d. Melakukan kontak dengan buku jari besar jempol di bagian bawah bola untuk membuat loteng
- e. Menindaklanjuti menuju sasaran
- f. Sejajar dengan bola untuk menerima
- g. Pilih permukaan yang sesuai untuk menerima (gunakan pemanasan untuk meninjau teknik untuk menerima dari udara)
- h. Sentuhan bantal untuk mempertahankan kepemilikan di dalam area penerima

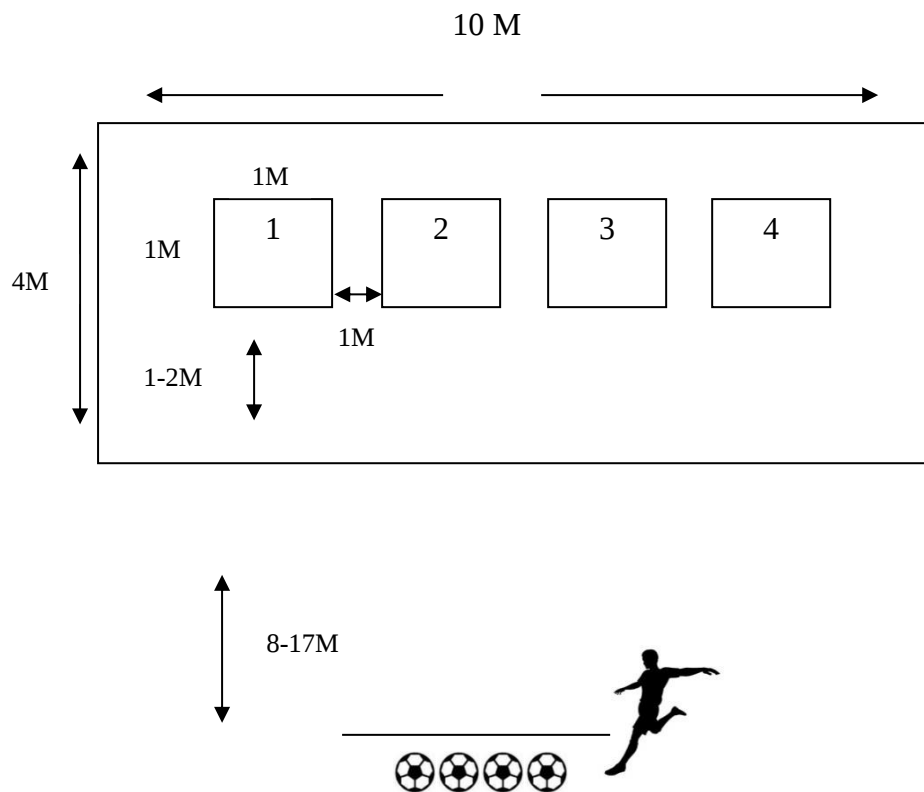
Berdasarkan dengan judul yang diteliti, peneliti membatasi materi yaitu ketepatan *long passing*. Maka dari itu Suharno (Ghozali, Prima. 2013) mengungkapkan “Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya” (hlm. 9). Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

Masalah yang sering terjadi saat melakukan tendangan *long passing* adalah ketepatan, karena tendangan *long passing* digunakan untuk umpan jarak jauh sesuai dengan target yang dituju. Maka Ghozali, Prima. (2013) mengungkapkan “Dalam melakukan tendangan *long pass* pada saat pertandingan dipengaruhi tiga faktor yaitu teknik, fisik, dan mental. Ketiganya saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan. Apabila salah satunya diabaikan maka ketepatan *long passing* akan terpengaruh” (hlm. 14).

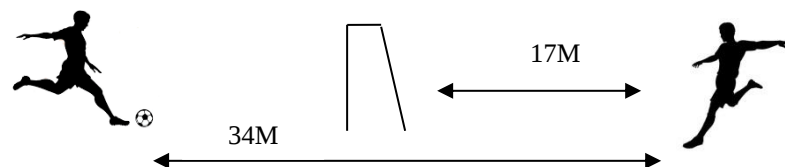
Sehingga dari pendapat tersebut tentu dapat melatih ketepatan *long passing* menggunakan sasaran.

2.1.9.1. Latihan *Long Passing* Menggunakan sasaran Berurutan

Bentuk latihan ketepatan *long passing* menggunakan kura-kura kaki bagian dalam yaitu menggunakan sasaran berurutan. Adapun alat yang digunakan dalam proses latihan yaitu bola, tembok atau dinding yang diberikan sasaran berukuran 1x1meter, gawang sebagai penghalang untuk melakukan tendangan *long passing*, cones sebagai pembatas, lapangan, jarak antara sasaran ke sasaran yang lainnya 1 meter, jarak sasaran dengan permukaan tanah 3-4 meter, ukuran garis luar tinggi 4meter dan lebarnya 10 meter. Spesifikasi latihan tambah ungkap dari gambar.



Gambar 2.4 Latihan Long Passing dengan Sasaran Sumber (Skripsi Raden Rizal Shufi Mubarak hal. 25)



Gambar 2.5 Latihan *Long Passing* Berhadapan di tengahnya terdapat gawang Sumber (Skripsi Raden Rizal Shufi Mubarak hal. 25)



Gambar 2.6 Latihan *Long Passing* Berhadapan Sumber (Skripsi Raden Rizal Shufi Mubarak hal. 25)

Pelaksanaan latihan :

Gambar 2.1:

- a. Bola dalam keadaan diam, aba-aba dengan peluit,
- b. Sikap berdiri 3-5 langkah di belakang bola,
- c. Ketika peluit pertama berbunyi bola ditendang ke arah sasaran dengan empat buah bola secara bergantian dengan target sasaran secara berurutan,
- d. Setelah penendang pertama selesai melakukan dilanjutkan penendang kedua hingga seterusnya.

Gambar 2.2:

- a. Bola dalam keadaan diam, aba-aba dengan peluit,
- b. Sikap berdiri 3-5 langkah di belakang bola,
- c. Ketika peluit pertama berbunyi bola ditendang ke arah target/teman dengan melewati gawang secara bergantian, setiap pasangan 2 orang 1 buah bola,

Gambar 2.3

- a. Bola dalam keadaan diam, aba-aba dengan peluit,
- b. Sikap berdiri 3-5 langkah di belakang bola,
- c. Ketika peluit pertama berbunyi bola ditendang melambung ke arah target/teman secara bergantian, setiap pasangan 2 orang 1 buah bola,

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Niko Prastyo seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan dengan menggunakan sasaran terhadap keterampilan *Long Passing*. Sampel dalam penelitian Niko Prastyo adalah anggota Ekstrakurikuler SSB Roda Remaja U-14 Kendal, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah anggota SSB WDS FC Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya.

2.2. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Recky Fajar Pratama (2017) mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Penelitian yang dilakukan oleh Recky bertujuan

untuk mengungkapkan informasi mengenai “Pengaruh latihan menggunakan alat bantu sasaran terhadap keterampilan shooting permainan sepak bola”.

Penelitian lain yang dilakukan Khaesima A.P (2011) tentang “Pengaruh Latihan *Long Passing* Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Passing* Melambung Pada Pemain PS.HW” dengan hasil latihan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada menggunakan punggung kaki bagian penuh terhadap ketepatan *Passing*.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan *Long Passing* dengan menggunakan sasaran terhadap ketepatan *Long Passing* dalam permainan sepak bola.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka Konseptual menurut Sugiyono (2016) sebagai berikut “sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Berdasarkan teori-teori yang telah dideskripsikan tersebut, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis, sehingga menghasilkan sintesa tentang hubungan antar variabel yang diteliti” (hlm.60).

Olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga yang populer diseluruh dunia. Olahraga ini telah banyak digemari orang-orang baik di Indonesia maupun negara-negara lain di dunia, mulai dari usia anak-anak, remaja hingga dewasa. Salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang menjadi unsur terpenting dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola adalah *long passing*.

Maka dari itu untuk meningkatkan hasil ketepatan *long passing* pemain sehingga tepat pada sasaran yang dituju diperlukan sebuah metode yang efektif dan efisien. Metode yang dimaksud adalah latihan menggunakan sasaran yang memotivasi para pemain supaya dalam melakukan *long pass* tidak sembarangan dan harus tepat kepada sasaran atau teman kita. Peneliti menggunakan metode latihan sasaran yang diharapkan tepat untuk anggota SSB WDS FC Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya dengan asumsi bahwa melalui latihan dengan menggunakan sasaran dapat meningkatkan gairah dan kemampuan dalam ketepatan melakukan *long passing*.

2.4 Hipotesis

Suharsini Ari Kunto (2015) mengungkapkan bahwa hipotesis adalah “dugaan yang bersifat sementara yang masih memerlukan pembuktian” (hlm. 62). Berdasarkan anggapan dasar di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Latihan *long passing* menggunakan sasaran berpengaruh terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola pada anggota SSB WDS FC Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya”.