

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 di harapkan akan sulit diraih. Sebaliknya, seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang terprogram tidak mustahil untuk meraih prestasi yang maksimal. Latihan berasal dari Bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *exercise* dan *training* Emral (2017,p.11). Selain itu latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah. Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan salah satu faktor penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi yang maksimal karena latihan menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi memperhatikan aspek pendidikan dan menggunakan pendekatan ilmiah. Menurut Harsono (2015, p.10).

2.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan Latihan “Menurut Harsono (2018,p.49)” Untuk Membantu seorang atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Tujuan Latihan akan tercapai dengan baik jika proses Latihan terjadinya interaksi antara atlet dan pelatih, sebelum melakukan Latihan biasanya atlet akan melaksanakan tes awal sebagai dasar penyusunan program Latihan. Apabila tes kurang, penekanan Latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila tes baik, penekanan Latihan akan diarahkan pada pemeliharaan.

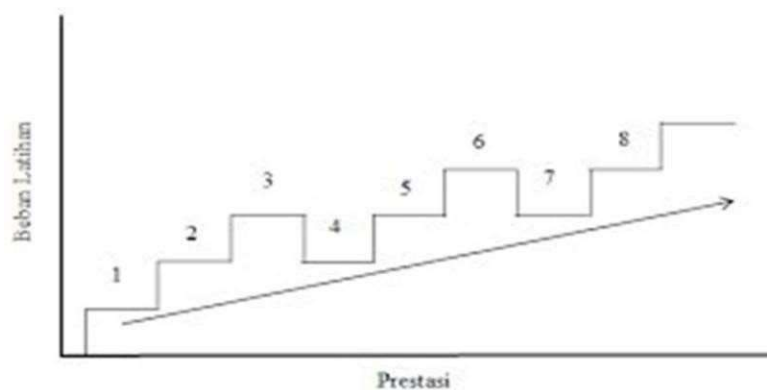
Latihan harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, Teknik, dan taktik. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara Bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali Latihan, baik atlet atau pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip Latihan.

2.1.3 Prinsip Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan sepak bola. Prinsip-prinsip yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip yang sesuai menggunakan prinsip yg diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut ialah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip kualitas, dan prinsip variasi. Adapun prinsip-prinsip yang berafiliasi menggunakan konflik penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.4 Prinsip *Overload*

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. Menurut Harsono (2018,p.54) “prinsip *overload* ini adalah prinsip yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, taktik maupun mental.



Gambar 2.1 Sistem Tangga

Sumber : Harsono (2018,p.54)

2.1.5 Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi sangat penting di terapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing orang selama melakukan tidak sama. Karena itu dengan melakukan prinsip individualisasi, maka beban untuk masing-masing orang tidak sama. Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan terjadi dengan

Cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. Perencanaan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Program yang efektif hanya cocok untuk individu yang telah direncanakan. Pendapat dari Harsono (2018,p.54) 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.

Berdasarkan dari paparan diatas penerapan prinsip individualisasi ini yaitu dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, karena itu program dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen.

2.1.6 Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat melebihi ambang rangsangannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2018,p.49) “mungkin hal ini disebabkan oleh: (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi *fisiologis* yang akan menimbulkan *staleness*, (b) kurangnya motivasi, atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip Latihan yang sebenarnya. Pendapat berikutnya mengatakan bahwa “intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu, makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi kualitas kerjanya. Mengacu pada pendapat diatas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas keterampilan passing sudah bagus dengan cara menambah pengulangan agar kualitas keterampilan passing semakin meningkat.

2.1.7 Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan merupakan bagian penting dalam latihan, baik untuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Volume latihan tidak sama dengan lamanya durasi latihan. Bisa saja latihan berlangsung singkat namun materi latihannya banyak. Atau sebaliknya, latihan berlangsung lama namun hampa dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Adapun pengertian volume latihan Menurut Harsono (2015,p.101) dijelaskan sebagai berikut: Volume latihan ialah (banyaknya) beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. Contohnya, atlet yang diberi latihan lari interval 10 x 400 m, dengan istirahat diantara setiap repetisi 3 menit, maka volume latihannya ialah $10 \times 400 \text{ m} = 4000 \text{ m}$. Kalau setiap 400 mnya ditempuh dalam waktu 70 detik, maka volume latihannya ialah $10 \times 70 \text{ detik} = 700 \text{ detik}$. Jadi lamanya istirahat antara setiap repetisi latihan, tetapi termasuk dalam lamanya latihan. Jadi lama latihan (dalam hitungan waktu). Jadi volume latihan adalah jumlah aktivitas yang dilakukan dalam latihan. Volume latihan juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu sesi latihan, atau kita mengacu pada suatu tahap latihan, maka jumlah sesi latihan dan jumlah hari dan jam latihan harus di spesifikasi. Menurut Harsono (2015,p.101) menjelaskan bahwa “misalnya latihan dilakukan selama 6 bulan (24 minggu); per minggu 3 hari latihan; setiap latihan berlangsung 3 jam. Jadi volume latihannya selama 6 bulan $= 24 \times 3 \times 3 \text{ jam} = 216 \text{ jam}$.

2.1.8 Recovery

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery*. *Recovery* dan Interval mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan interval adalah *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan interval adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan interval maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaiknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah. Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan

kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

2.1.9 Kualitas Latihan

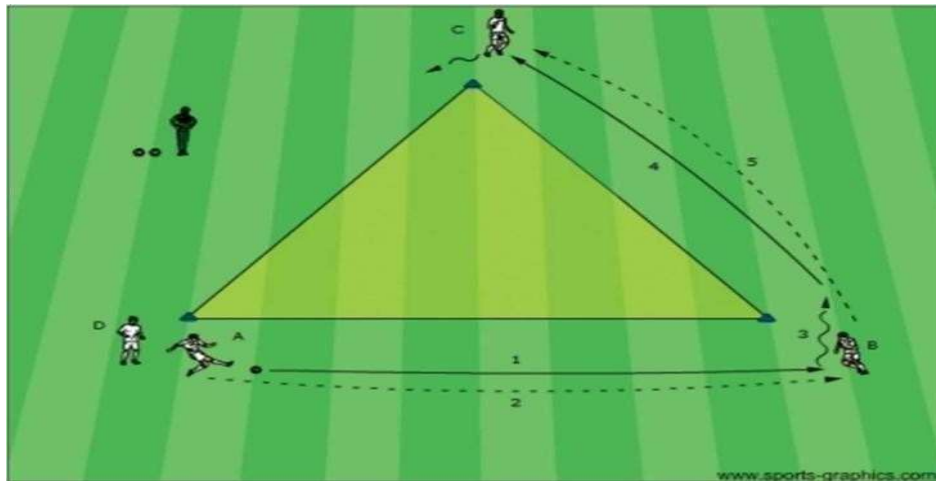
Latihan yang dikatakan berkualitas, adalah “dan drill-drill yang diberikan memang harus benar benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih Secara detail, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan”. Menurut Harsono (2018,p.75) “setiap haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (75). Latihan-latihan yang kurang intensif, akan tetapi bermutu tinggi, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas Latihan, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian terbaru, fasilitas dan -latihan yang intensif. Penerapan prinsip kualitas dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan variasi Latihan *triangle passing* harus sesuai dengan yang benar. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan yang benar dilanjutkan lagi.

2.1.10 Variasi Latihan *Passing*

Variasi adalah yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya, tujuan pengembangan dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat. Menurut Harsono (2018,p.78) “yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”.

Selanjutnya menurut Harsono (2018,p.78) mengungkapkan bahwa “untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam” (78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* misalnya, bisa melakukan variasi dengan menggunakan *Triangle passing*. Dengan demikian diharapkan kebosanan dapat dihindari, dan tujuan meningkatkan keterampilan *passing* pemain dapat tercapai sesuai harapan. Adapun variasi Latihan *Triangle* :

1. *Triangle passing (simple passing)*



Gambar 2.2 *Triangle Passing*

Sumber: Stephan Kerber (2002,p.126)

➤ Eksekusi

Bola bergerak dalam putaran tak berujung di sepanjang bagian luar segitiga. Pemain A mengoper bola ke pemain B (lihat 1), mengikuti operannya, dan mengambil posisi pemain B (lihat 2). Pemain B menangani bola ke arah permainan (lihat 3), mengoper ke pemain C (lihat 4), dan bergerak mengambil posisi pemain C (lihat 5). Pemain C dan D melanjutkan putaran yang lewat.

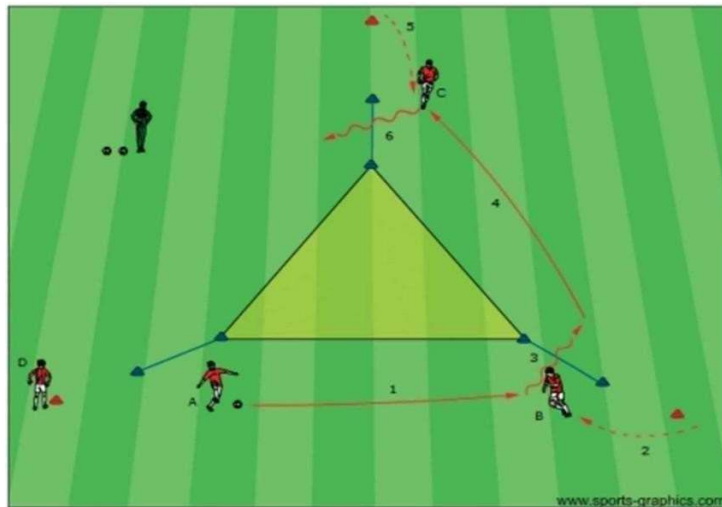
➤ Pelatihan

- Umpan kuat dengan pengejaran (lihat perubahan posisi).
- Permainan passing yang berorientasi pada target untuk kelanjutan penerima.
- Memulai gerak dan turun sebelum menerima bola.

➤ Variasi

- Ubah arah permainan (kedua kaki).
- Siapkan latihan sebagai *passing square* (membutuhkan setidaknya lima pemain).
- Tentukan teknik *passing* nya: umpan langsung.
- Tiga sentuhan wajib per pemain

2. *Triangle passing (ball control and first touch)*



Gambar 2.3 *Ball control and first touch*

Sumber : Stephan Karber (2002,p.127)

➤ Eksekusi

Bola bergerak dalam lingkaran tak berujung mengelilingi segitiga. Setelah menerima operan, setiap pemain harus memainkan bola melalui gol kerucut dengan presisi. Pemain A memainkan bola kepada pemain B (lihat 1), mengikuti operannya, dan mengambil posisi pemain B. Pemain B menjauh dari kerucut merah dengan timing yang tepat (lihat 2) dan dengan sentuhan pertamanya memainkan bola melewati gawang kerucut biru di segitiga (lihat 3). Pemain B mengoper ke pemain C (lihat 4) dan mengambil posisi pemain C. Pemain C menjauh dari kerucut (lihat 5) dan dengan sentuhan pertamanya (lihat 6) memasukkan bola ke dalam arah permainan. Pemain C dan D melanjutkan *passing loop*

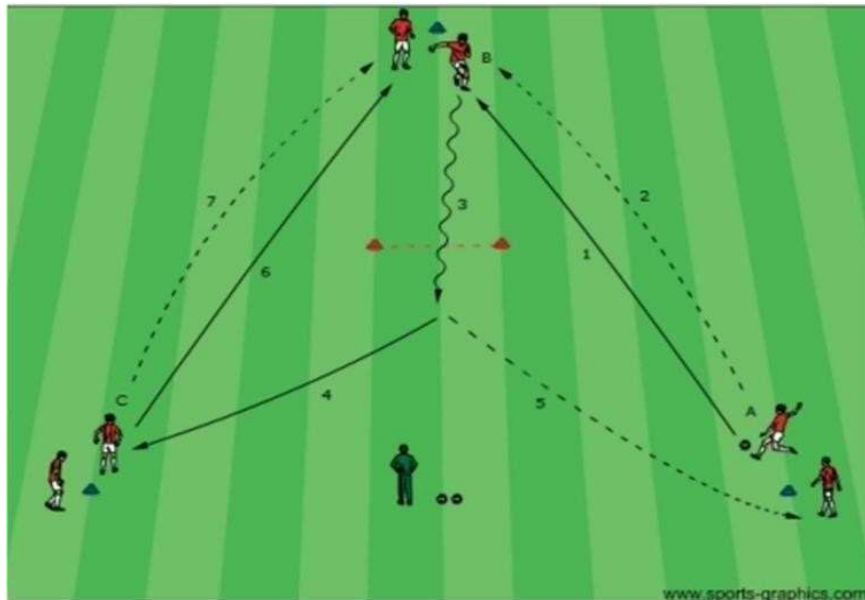
➤ Pelatih

- Kesempatan yang tepat untuk membuka kontrol bola yang lancar.
- Memulai gerakan ke arah bola segera sebelum membuka.
- *Passing* yang tepat untuk memudahkan penerima mengontrol bola secara optimal melalui gawang.

➤ Variasi

- Ubah arah permainan (kedua kaki).
- Batasi sentuhan tidak lebih dari dua (kontrol sentuhan pertama dan operan)

3. *Triangle passing (first-touch control and tempo dribbling)*



Gambar 2.4 *first-touch control and tempo dribbling*

Sumber : Stephan Kerber (2002,p.128)

➤ Eksekusi

Bola bergerak dalam putaran tak berujung selalu melalui posisi B dan gawang kerucut di tengah segitiga ke dua posisi luar, A dan C. Pemain A bermain ke pemain B (lihat 1), mengikuti operannya, dan mengambil pemain posisi B (lihat 2). Pemain B mengontrol bola ke arah gawang kerucut dan menggiring bola melewati kerucut dengan kecepatan sangat tinggi langkah cepat (lihat 3). Setelah itu, dia memberikan umpan samping kepada pemain C (lihat 4) dan mengambil posisi pemain A (lihat 5). Pemain C memainkan bola kepada pemain yang menunggu di posisi B (lihat 6) dan kemudian mengambil posisi pemain B (lihat 7). Itu penerima di posisi B menggiring bola melewati gawang kerucut, tetapi kemudian (selanjutnya bergantian secara teratur) mengoper ke gawang posisi A dan mengambil posisi C.

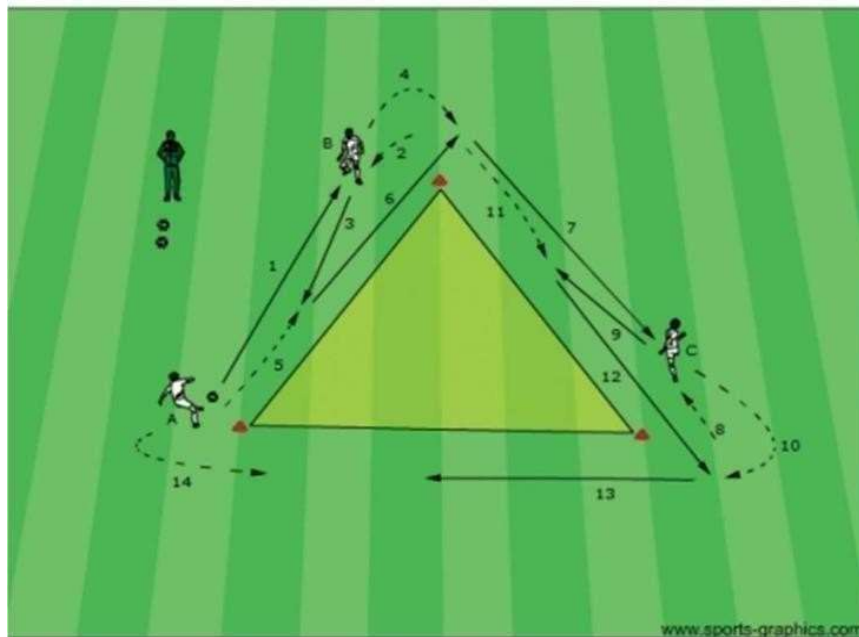
➤ Pelatihan

- *Passing* yang tepat untuk memudahkan penerima mengontrol bola ke arah gawang secara optimal.
- Kontrol bola cepat/menggiring bola cepat.
- Periksa bahu sebelum mengoper ke kanan atau kiri.

➤ Variasi

- Tentukan teknik *passing* untuk posisi A dan C: *passing* langsung.
- Tentukan kaki bebas untuk penguasaan bola pada posisi B (kiri/kanan).
- Tentukan jumlah sentuhan untuk pemain B sebelum mengoper (lihat 3).
- Lakukan tipuan sejajar dengan gawang kerucut di tengah.

4. *Triangle passing (dropping off)*



Gambar 2.5 *dropping off*

Sumber : Stepan Karber (2002,p.130)

➤ Eksekusi

Bola bergerak searah jarum jam mengelilingi segitiga yang lewat dalam putaran tanpa akhir. Pemain A memulai putaran *passing* dan memberikan operan kepada pemain B (lihat 1). Pemain B mulai menuju operan (lihat 2) dan membiarkannya memantul kembali (lihat 3). Segera setelah mengoper, pemain B bergerak mengitari kerucut awalnya (lihat 4) sehingga dia dapat memainkan operan balik (lihat 6) oleh pemain A yang mendekat (lihat 5) secara langsung dan dengan posisi badan terbuka kepada pemain C (lihat 7). Yang lewat urutan berlanjut dari pemain C ke pemain A (lihat 8 hingga 14). Latihan *passing* ini

hanya membutuhkan tiga orang pemain. tidak diperlukan perubahan posisi.

➤ Pelatihan

- Pertahankan kontak mata dengan bola dan rekan satu tim (lihat 4).

➤ Variasi

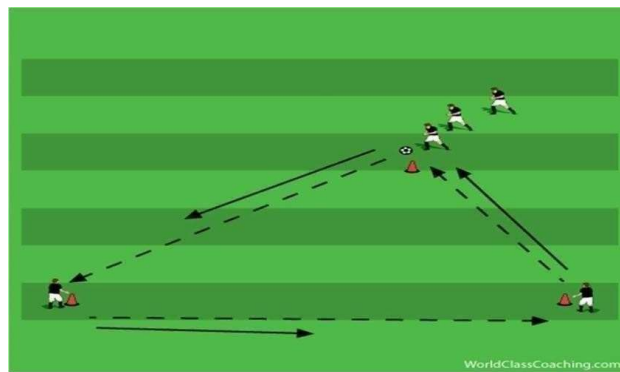
- Ubah arah permainan (kedua kaki).
- Tentukan kaki bebas untuk penerima operan dengan perintah dari pelintas.

2.1.11 *Passing Triangle*

Model latihan *passing triangle* hampir sama dengan model latihan *passing diamond*, pembeda dari model latihan *passing triangle* yaitu latihan *passing* mempunyai bentuk segitiga dan jarak lintasan antar sudut yang berbeda. Pada model latihan ini arah lintasan *passing* memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: *passing diagonal*, *passing* pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5 – 15 metersama halnya dengan latihan *passing diamond* jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.

Model latihan *passing triangle* juga dapat meningkatkan kemampuan akurasi short *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga dapat menunjang kemampuan pemain dalam hal *ball filling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya. *Ball filling* merupakan "rasa" terhadap bola sehingga memudahkan pemain dalam mengatur pemain dalam menguasai bola (Wildan Arif). *Ball felling* teknik yang paling mendasar dalam permainan sepakbola yang di kuasai oleh seriap pemain,yang di maksud yaitu pemain dapat menentukan kekuatan *passing* yang akan di lakukan dengan jarak yang ada. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing support* antar pemain.

Kendala yang di hadapi dalam model latihan ini yaitu, anak latih harus belajar lebih keras dalam mengatur kecepatan *passing*, anak latih akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah itu pemain harus melakukan *moving*. Dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi model latihan ini di harapkan mampu menjadikan anak lebih tertantang dan termotivasi untuk dapat melakukannya sehingga hasil yang akan di dapat anak latih semakin maksimal.



Gambar 2.6 *Passing Triangel*

Sumber : <http://www.worldclasscoaching.com/wp-content/uploads/2014/10/101314-31.gif>

1. Instruksi

- Buatlah lintasan berbentuk segitiga dengan jarak *passing* pendek 10 meter, *passing* diagonal dengan jarak passing 10 meter, dan *passing* lurus dengan jarak *passing* 10 meter.
- Tiap titik sudut lintasan di isi oleh 2-4 pemain.
- Pemain pada titik A melakukan *passing* lurus kepada pemain yang berada di titik B.
- Pemain yang berada di titik B setelah mengontrol bola langsung mengarahkan bola ke titik C yang kemudian dilanjutkan dengan melakukan *passing* pendek ke pemain yang berada di titik C.
- Pemain yang berada di titik C kemudian melakukan *passing* ke pemain yang berada di titik A.
- Setiap pemain setelah melakukan *passing* di ikuti dengan *moving* titik mereka melakukan *passing*.

2. Peraturan

- *Passing* diusahakan menggunakan kaki bagian dalam.
- *Passing* yang dilakukan adalah *passing* yang menyusur tanah, tidak boleh melambungkan bola pada saat melakukan *passing*. A B C
- Setelah mendapatkan bola sebisa mungkin segera mengarahkan bola ke titik pemain yang akan di *passing*.
- Adanya lintasan yang berbeda para pemain harus menyesuaikan kekuatan *passing* yang dilakukan agar dapat di terima dengan mudah oleh pemain yang menerima bola.

2.1.12 Hakikat Latihan *Passing*

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan regu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, hebat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama yang baik. Untuk mencapai kerja sama tim yang baik di perlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macammacam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola. Dapat menempatkan Posisi dan situasi dengan cepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu joko,priyatno (2014,p.3).

Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola dan keterampilan sepakbola tidaklah mungkin menjadi pemain yang baik dan terkemuka. joko, priyanto (2014,p.7) menjelaskan bahwa teknik dasar sepakbola yang harus di kuasai pemain sepakboa adalah menendang bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*kontrol*), menyundul bola, (*heading*), merebut bola, menembak bola ke gawang (*shooting*), lemparan ke dalam (*throw-in*), gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang.

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus di kuasai oleh seorang pemain sepakbola. Dengan seorang pemain yang tidak menguasai teknik *passing* dengan baik maka pemain akan menjadikan sebuah tim yang sulit untuk menciptakan sebuah gol. Dengan pemain yang mempunyai kemampuan *passing* yang baik dan benar pemain akan dengan mudah memberikan bola dari satu posisi ke posisi lain dengan tujuan untuk menciptakan sebuah gol.

1. *Passing* dalam sepakbola

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* merupakan keterampilan paling penting untuk di kuasai. *Passing* menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan Gifford, C (2007,p.17). *Passing* yang yang baik di mulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di sekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu di latih berulangulang sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang di jaga lawan. *Passing* yang

efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan Mielke, D, (2007,p.14).

2. Model Latihan *passing*

Dalam istilah yang umum, model latihan merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Hal ini juga merupakan sebuah *isomorphus* dari suatu bayangan/gambaran yang diperoleh secara abstrak: suatu proses mental pembuatan generalisasi dari contoh yang nyata (sama dengan menggambarkan suasana latihan). Suatu model menuntut untuk mandiri sehingga dapat membatasi beberapa variabel kepentingan yang sekunder, dan juga reliabel, artinya sedikit memiliki kesamaan dan konsistensi dengan yang ada sebelumnya untuk mencapai kedua tuntutan ini, sebuah model harus berkaitan dengan yang berbau latihan yang identik dengan sifat-sifat pertandingan Rusli Lutan, Sudradjat Prawirasaputra dan Ucup Yusup (2000,p.27).

Dalam istilah yang umum, model latihan merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Hal ini juga merupakan sebuah *isomorphus* dari suatu bayangan/gambaran yang diperoleh secara abstrak: suatu proses mental pembuatan generalisasi dari contoh yang nyata (sama dengan menggambarkan suasana latihan). Suatu model menuntut untuk mandiri sehingga dapat membatasi beberapa variabel kepentingan yang sekunder, dan juga reliabel, artinya sedikit memiliki kesamaan dan konsistensi dengan yang ada sebelumnya untuk mencapai kedua tuntutan ini, sebuah model harus berkaitan dengan yang berbau latihan yang identik dengan sifat-sifat pertandingan Rusli Lutan, Sudradjat Prawirasaputra dan Ucup Yusup, (2000,p.27).

2.1.13 Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Federasi sepakbola internasional yaitu disingkat FIFA (*Federation International The Football Association*). Di Indonesia, organisasi yang menaungi sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). Menurut Komarudin (2011,p.11) bahwa definisi sepakbola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap baik gerakan- gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor dan gerakan manipulatif. Subagyo Teori, A. D., & Sepakbola (2017,p.34). Menurut Zimarna (2021,p.4) Sepak bola permainan dengan menggunakan teknik. Hal lain yang bisa berdampak yaitu pada keahlian teknik dasar sepak bola dalam seluruh berbagai tingkatan, sehingga setiap anak yang bermain sepak bola harus dapat mengembangkan kemampuan dasar dalam sepak bola, agar dapat memainkan sepak bola secara maksimal, Seorang pemain dengan teknik dasar yang baik dapat secara konsisten memainkan bola sepak dengan akurasi dan keterampilan. Permainan sepakbola boleh dilakukan oleh seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan. Dari definisi para ahli diatas bahwa dapat disimpulkan sepakbola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok masing- masing kelompok terdiri atas sebelas pemain. Dalam sepakbola, seorang pemain tidak hanya dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi juga teknik dasar permainan yang baik dan benar.

2.2 Hasil penelitian yang relevan

Dengan adanya hasil dari penelitian yang relevan akan sangat di perlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah di temukan sehingga dapat di gunakan sebagai landasan pada kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian di bawah ini: .

- 1) Rohman Nur Ichsan (2013,p.14), dengan judul “Pengaruh latihan *small sided game* terhadap akurasi *passing* mendatar siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola smp n 1 nglipar Gunungkidul” efektifnya latihan *small sided game* ini

terlihat dari nilai 48 perbedaan rata-rata antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan *small sided game*, yaitu hitung sebesar 4,638 berarti hitung pada kelompok penelitian yang di beri perlakuan *small sided game* lebih besar t tabel, maka *small sided game* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* siswa yang mengikuti ekstra kurikuler smp n 1 nglipar Gunungkidul.

- 2) Penelitian Nerwi aditya & Faruk (2019,p.49) dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Terhadap *Accuracy Passing* Sepakbola Pada *Soccer for friend U-14*”. Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak latihan *passing triangle* terhadap akurasi dalam permainan sepakbola untuk pemain di bawah 14 tahun di *Soccer for friend U-14*. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain eksperimen "*One Grup Pre-test and Post- test Design*", dengan 22 peserta sebagai sampel. Instrumen penelitian ini menggunakan evaluasi dari *passing* kaki bagian dalam, dengan bantuan pengawas peneliti. Analisis data dilakukan dengan uji *pre-test* sampel sejenis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing triangle* memiliki dampak positif terhadap akurasi *passing* para pemain, yang terbukti dari peningkatan skor rata-rata dari *pre-test* (3,95) menjadi *post-test* (6,22), dengan selisih 2,27, yang mewakili peningkatan sebesar 57,4%. Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan *passing triangle* mempengaruhi kemampuan akurasi *passing* pada pemain *Soccer for friend U-14*.
- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Majid M (2020,p.201) yang berjudul “Pengaruh *Triangle* Terhadap *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Palopo”. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *triangle* terhadap kemampuan *passing* peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 5 Palopo. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dan sampel yang digunakan yaitu peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Palopo dengan jumlah 15 orang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian yaitu *One-group Pretest- Posttest Desain*. Perlakuan yang diberikan pada latihan *passing* yaitu dengan menggunakan metode *triangle*. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji homogenitas memiliki

nilai p (sig) 0,097 nilai tersebut $> 0,05$, maka data penelitian bersifat homogen. Pada uji hipotesis dalam penelitian ini memperoleh nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan passing siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 5 Palopo.

2.3 Kerangka Konseptual

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

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut : “Terdapat pengaruh metode latihan *triangle* terhadap peningkatan keterampilan *passing* pendek pada peserta Ekstrakurikuler sepabola MI Al-Azhariyyah“