

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.2.1. Konsep Latihan

Pengertian *training* atau latihan menurut (Harsono, 2018, p. 50) adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya. Yang dimaksud dengan sistematis, berulang-ulang dan kian hari ditambah bebannya (*over load*) sebagai berikut:

Sistematis: berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks latihan teratur dan sebagainya. Berulang-ulang: maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari ditambah bebannya: maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, dan manakala sudah tiba saatnya untuk ditambah, bebannya harus diperberat. Kalau beban tidak pernah ditambah maka prestasi pun tidak akan meningkat (Harsono, 2018, p. 50).

Dari paparan di atas dapat disimpulkan yang dikatakan latihan harus sistematis, yaitu harus berencana dari yang mudah ke yang sukar. Harus dilakukan berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit akan menjadi mudah bukan hanya mudah akan tetapi menjadi otomatisasi dan reflektif. Sedangkan beban kegiatannya atau materinya harus bertambah.

2.1.1.1. Tujuan Latihan dan Sasaran Latihan

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut (Kusnadi & Hartadji, 2015, p. 3) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut:

- a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin,
- b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan.

Sejalan dengan pendapat diatas (Harsono, 2018, p. 49)

mengemukakan bahwa tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

2.1.1.2. Prinsip Latihan

Dalam upaya meningkatkan prestasi, performa, serta kualitas latihan dibutuhkan suatu cara yang dilakukan baik oleh seorang atlet maupun pelatih. Salah satu cara yang bisa digunakan yaitu dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet agar tercapainya tujuan latihan. Menurut (Sidik, 2022, p. 60) “Untuk memahami prinsip latihan ini maka dapat dicermati berdasarkan pada kajian Ilmu Faal (Fisiologik), Ilmu Jiwa (Psikologik), dan Ilmu Kependidikan (Pedagogik)”. Prinsip latihan dalam ilmu fisiologik merupakan latihan yang dapat mempengaruhi perubahan-perubahan yang akan terjadi pada diri seorang atlet secara fisiologis. Dalam kajian ilmu psikologis prinsip latihan dapat mempengaruhi mental-mental atlet atau status psikologisnya sebagai manusia yang memiliki jiwa. Kemudian dalam prinsip latihan pedagogik merupakan latihan yang berhubungan dengan bagaimana latihan itu direncanakan dan diterapkan dengan baik secara sistematis dan berkelanjutan, prinsip ini membantu atlet dan pelatih untuk lebih memaknai proses atau pembelajaran melalui pendidikan. (Harsono, 2018, p. 102–122) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan :

Prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip overkompensasi (*superkompensasi*), prinsip reversibility, prinsip pulih asal.

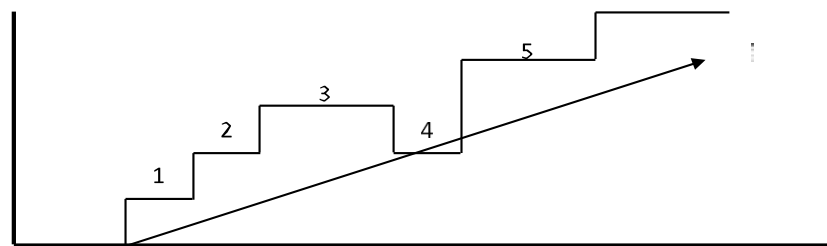
Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan variasi latihan.

1) Prinsip Beban Berlebih (*overload*)

Prinsip ini pada dasarnya lebih berfokus pada intensitas latihan. Beban

latihan harus meningkat seiring waktu dibandingkan latihan sebelumnya. Prinsip ini juga menekankan bahwa beban kerja yang diberikan harus melebihi kemampuan atlet. Mengatakan bahwa prinsip peningkatan beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya“Dalam meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan Badriah, Dewi Laelatul (Putra et al., 2023, p. 977).

Berdasarkan kutipan diatas, maka beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam suatu bentuk latihan. Penerapan prinsip beban latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah pengulangan latihan.



Gambar 2. 1. Sistem Tangga (*The Step Type approach*)

Sumber: (Harsono, 2018, p. 54)

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

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, dimana kita secara progresif menambah jumlah

beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2) Prinsip Individualisasi

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu dengan melakukan individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama. (Harsono, 2018, p. 64) menjelaskan :Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologi persis sama. Setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya.

Sejalan dengan pendapat Harsono kenyataan dilapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis nya persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu, program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasarkan paparan diatas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana dan prasarana yang ada. Karena itu program latihan yang dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara: (a) masing-masing individu (siswa atau atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing seperti jumlah repetisi dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

3) Prinsip Kualitas Latihan

Dalam olahraga yang menentukan pencapaian prestasi yaitu atlet (individu) itu sendiri. Setiap individu memiliki kebutuhan, karakteristik, dan respons tubuh yang berbeda terhadap latihan. Oleh karena itu, program latihan harus dirancang dan disesuaikan secara khusus untuk setiap individu berdasarkan berbagai faktor

seperti usia, jenis kelamin, tingkat kebugaran, tujuan, pengalaman, kondisi fisik, dan karakteristik. Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan Harsono (2018, p. 75).

Selanjutnya Menurut (Harsono, 2018, p. 76) menjelaskan latihan yang bermutu adalah: (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet. Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih dan ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training* yaitu hasil-hasil evaluasi pertandingan-pertandingan.

Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas latihan yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

4) Prinsip Variasi Latihan

Menurut (Harsono, 2018, p. 76) Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet. Ratusan jam kerja keras yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan *wall pass* khususnya Sepakbola.

Selanjutnya (Harsono, 2018, p. 77) mengemukakan bahwa untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan

variasi-variasi dalam latihan. Latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* Sepakbola misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan latihan *wall pass*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan *passing* atas tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan.

2.1.1.3. Dosis Latihan

Selain prinsip latihan, Adapun dosis latihan yang perlu diperhatikan dalam latihan, ada beberapa faktor atau variabel latihan yang berupa ukuran atau dosis latihan. Menurut Ambarukmi (Nizar et al., 2024, p. 600) ukuran atau dosis latihan tersebut meliputi FITTE (*frekuensi, intensity, time, type* dan *enjoyment*). Ukuran atau dosis latihan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Frekuensi Latihan

Menurut Suharjana (Nizar et al., 2024, p. 601) frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggunya. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kemampuan fisik. Menurut Fox dkk. yang dikutip oleh Suharjana (dalam Nizar et al., 2024, p. 602) frekuensi latihan yang baik untuk *endurance training* adalah 2-5 kali per minggu, dan untuk *anaerobic training* 3 kali per minggu. Latihan 3 kali per minggu merupakan frekuensi minimal yang dapat menghasilkan penambahan tenaga maksimal. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu.

b. Intensitas Latihan

Menurut Djoko Pekik (Nizar et al., 2024, p. 603) intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Intensitas latihan merupakan komponen latihan yang penting, karena tinggi rendahnya intensitas berkaitan dengan panjang atau pendeknya durasi latihan yang dilakukan (Suharjana, 2007: 15). Menurut Jansen yang dikutip Suharjana (Nizar et al., 2024, p. 603) jika *intensitas* latihan tinggi

biasanya durasi latihan pendek, dan apabila *intensitas* rendah durasi latihan akan lebih lama.

c. Durasi Latihan (*time*)

Menurut Djoko Pekik durasi latihan atau *time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Selain itu durasi dapat berarti waktu, jarak atau kalori (Suharjana, 2007: 16). Menurut Sharkey yang dikutip Suharjana (2007: 16) durasi menunjuk pada lama waktu yang digunakan untuk latihan, jarak menunjukkan pada panjangnya langkah atau kayuhan yang ditempuh, sedangkan kalori menunjuk pada jumlah energi latihan yang digunakan selama latihan. Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan, peningkatan pada salah satunya yang lain akan menurun. Hasil latihan kebugaran akan tampak nyata setelah berlatih selama 8 sampai 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

2.2.1. Sepakbola

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang paling populer di dunia, termasuk di Indonesia. Muhajir (dalam Pratomo, 2016, hlm. 1) mendefinisikan sepak bola sebagai permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan serta mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Permainan ini dimainkan hampir seluruhnya dengan anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di area gawang. Menurut FIFA (dalam Bayu, 2022, hlm. 15), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang, yang bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mencegah lawan mencetak gol. Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke gawang lawan. Sepakbola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi

Panjang, di atas rumput atau rumput sintetis. (dalam). Sepakbola ialah olahraga beregu yang didasar atas teknik, pengolahan bola dan pengertian setiap pemain terhadap pemain Iwan Sudjarwo (Mubarak et al., 2019, p. 99).

Berdasarkan pendapat di atas, Sepakbola adalah permainan yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh dua kesebelasan yang dimana masing-masing terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya penjaga gawang.

2.1.1.4. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Didalam permainan Sepakbola apabila seseorang ingin menjadi pemain yang mahir dan hebat harus di dukung teknik dasar yang baik, teknik dasar merupakan hal yang fundamental dari semua jenis olahraga, dengan memiliki teknik dasar yang baik maka individu itu lebih mudah dalam menguasai teknik selanjutnya dan menjadi pondasi dalam menguasai cabang olahraga, suatu tim akan berprestasi maksimal apabila sejalan dengan pengasaan teknik dasar yang baik dibarengi dengan kerja sama tim dan taktik yang baik juga. Menurut Mielke (Aprianova & Hariadi, 2017, p. 64) menjabarkan teknik dasar dalam Sepakbola meliputi:

- a) Teknik menendang (*shooting*) adalah penguasaan keterampilan dasar menendang bola
- b) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari suatu pemain ke pemain lain.
- c) Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam Sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan.
- d) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.
- e) Teknik menyundul bola (*heading*), para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat kedepan, menjatuhkan diri (*diving*) atau tetap diam dengan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.
- f) Teknik merebut bola (*tackling*) merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- g) Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah lemparan dari bola yang keluar dari garis pinggir, sebuah lemparan ke dalam yang kuat dapat mendorong bola ke tengah lapangan bahkan sampai ke depan gawang.
- h) Teknik menjaga gawang (*goalkeeping*) merupakan lini pertahanan terkahir didalam sebuah permainan Sepakbola.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik dalam permainan Sepakbola meliputi, menendang (*shooting*), *dribbling*, *passing*, *goalkeeping*, *throw-in*, *tackling*, *heading*, *trapping*.

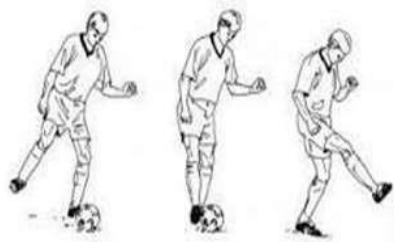
2.1.1.5. Teknik Dasar Mengumpan Bola (*passing*)

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* yang baik sangat diperlukan dalam permainan Sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini akan mempermudah pemain untuk melakukan operan ataupun menerima bola bahkan bisa mencetak gol ke gawang lawan. *Passing* dalam permainan Sepakbola merupakan unsur yang sangat penting yang bisa membuat permainan lebih menyenangkan dengan cara mengumpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan Sepakbola. Tanpa *passing* Sepakbola akan sulit dimainkan bahkan tidak bisa dimainkan, karena proses perpindahan bola dari satu tempat ke tempat yang lain akan sulit dilakukan. *Passing* yang baik adalah passing yang akurat dan memiliki kekuatan yang pas sampai ke pemain yang menerima *passing* Bahtiar (Salas, 2024, p. 19). Menurut Luckbacher (Salas, 2024, p. 19) mengemukakan bahwa *passing* mencakup *inside of the foot*, *outside of the foot*, *instep*. Dengan demikian teknik tersebut harus dikuasai oleh pemain baik secara individu maupun tim. Berikut menjelaskan ketiga teknik menendang bola (*passing*) secara berurutan:

a. (*Inside of the foot*) menendang bola dengan kaki bagian dalam

Awalan: Berdiri menghadap bola dan tekuk sedikit lutut kaki tumpu disamping bola, badan sedikit condong ke depan, kedua tangan rileks dibuka ke samping.

Pelaksanaan: Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola diputar keluar lalu di kunci, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga kaki agar tetap lurus, tendang bola bagian tengah dengan kaki bagian dalam.



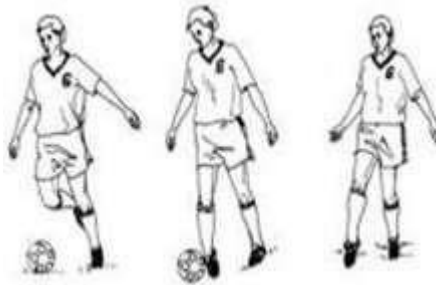
Gambar 2. 2. *Inside of the Foot*

Sumber Lukcbacher (Salas, 2024, p. 20)

- b. (*Outside of the foot*) menendang bola dengan kaki bagian luar:

Awalan: Berdiri menghadap bola dan tekuk sedikit lutut kaki untuk tumpu disamping bola, badan di condongkan sedikit kedepan, kedua tangan rileks di samping badan.

Pelaksanaan: Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang di putar kedalam lalu di kunci, ayunkan kaki yang akan menendang bola ke depan, kaki dijaga agar tetap lurus, tendang bagian tengah bola dengan kaki bagian luar.



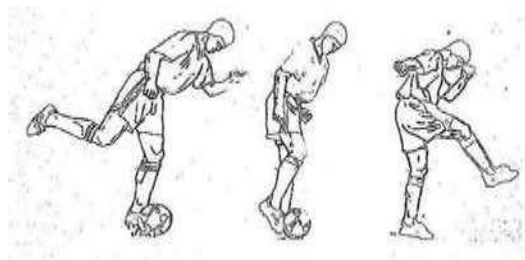
Gambar 2. 3. *Passing Outside of the Foot*

Sumber Lukebacher (Salas, 2024, p. 20)

- c. (*Instep*) menendang bola dengan punggung kaki:

Awalan: Berdiri dengan arah pandangan ke bola, posisikan kaki tumpuan disamping bola, tekukan lutut sedikit untuk jadi tumpuan, bahu dan pinggul lurus dengan target, tarik kaki yang akan menendang bola ke belakang.

Pelaksanaan: Pindahkan berat badan ke depan, kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat, kaki tetap lurus, dan tendang bola bagian tengah dengan punggung kaki.



Gambar 2. 4. *Passing Instep*

Sumber: Lukebacher (Salas, 2024, p. 20)

Berdasarkan kutipan di atas *passing* adalah teknik dasar yang sangat penting untuk menjaga penguasaan bola, membangun serangan, dan menciptakan peluang mencetak gol. Dengan berbagai teknik passing seperti *inside of the foot*, *outside of the foot* dan *instep* pemain dapat bekerja sama secara efektif dan efisien di lapangan. Kemampuan *passing* yang baik menunjukkan kecerdasan bermain, komunikasi, dan koordinasi antarpemain dalam sebuah tim. Latihan rutin dan pemahaman situasi permainan sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas *passing*.

2.1.3. Wall Pass

Wall pass adalah metode latihan efektif untuk meningkatkan keterampilan passing. Teknik ini sederhana tapi sangat berguna dalam situasi dua lawan satu, dimana dua penyerang melawan satu pemain bertahan. Menurut Syahrul Faizal (Suantama et al., 2018, p. 4) latihan *wall pass* adalah mengembalkam bola kepada kawan dengan satu sentuhan. Satu hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan passing ini adalah penempatan posisi. *Wall pass* merupakan teknik gerakan yang sangat sederhana. teknik ini biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih pemain bola dengan saling oper bertujuan untuk menembus pertahanan lawan yang cukup rapat.

Latihan *wall pass* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu teknik menendang bola, pandangan mata, kaki tumpu dan sikap badan karena akan melatih *passing* bola yang terarah dan keras. Teknik ini biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih. Manfaat *wall pass* menurut Chandra (Dotulong et al., 2024, p. 4)) memberikan kemudahan bagi pemain dalam melakukan serangan di bagian pertahanan lawan. Dalam latihan *wall pass*, pelatih dapat membuat skenario latihan di mana dua pemain harus saling mengoper bola dengan akurat dan cepat, sementara satu pemain bertahan berusaha untuk merebut bola. Latihan ini membantu meningkatkan kemampuan passing, kontrol bola, dan kecepatan reaksi pemain. Selain itu, latihan *wall pass* juga dapat divariasikan dengan berbagai situasi, seperti menghadapi tekanan dari dua atau lebih pemain bertahan, atau dengan menambahkan batasan jarak dan waktu tertentu Hal ini membantu pemain dalam meningkatkan kemampuan membaca situasi permainan dan mengambil

keputusan yang tepat. Dalam situasi pertandingan, *wall pass* sangat berguna untuk menerobos pertahanan lawan yang rapat dan menciptakan peluang serangan. Teknik ini memungkinkan pemain untuk bergerak cepat dan membuka ruang, sehingga dapat menciptakan keunggulan posisi atau peluang untuk mencetak gol. Dengan latihan yang terstruktur dan variasi yang tepat, teknik *wall pass* dapat menjadi senjata ampuh bagi para pemain Sepakbola dalam meningkatkan keterampilan passing dan menciptakan peluang serangan yang lebih baik. Menurut (Fazari et al., 2024, p. 665) Adapun beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari latihan menggunakan *Wall pass*, diantaranya:

- a. Meningkatkan kemampuan keterampilan *passing*
- b. Meningkatkan akurasi *passing*
- c. Meningkatkan konsentrasi
- d. Meningkatkan stamina
- e. Meningkatkan kecerdasan gerakan
- f. Meningkatkan kecepatan berpikir
- g. Meningkatkan kerja sama
- h. Meningkatkan komunikasi antar pemain
- i. Meningkatkan kreativitas.

Jadi yang dimaksud *wall pass* dalam penelitian ini adalah tehnik dimana dua orang pemain saling melakukan passing secara cepat, tepat, dan kontinu tanpa adanya *dribbling* bola. Jenis teknik operan yang mengharuskan pemain berlari untuk menerima bola setelah mengoperkannya ke pemain lain itu juga kerap disebut dengan *one-two pass*.

2.1.1.6. Bentuk-bentuk Latihan *Wall Pass*



Gambar 2. 5. Latihan *Wall Pass*

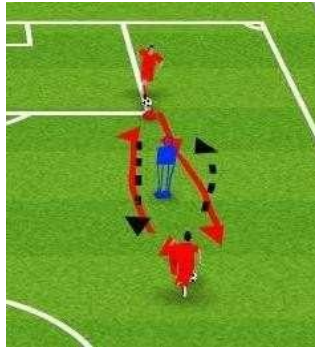
Sumber: (Nizar et al., 2024, p. 634)

1. Latihan *Wall Pass*

Latihan *wall pass* dengan jumlah pemain 2 orang, sisanya mEngantri di belakang, pemain yang menguasai (A) memberikan operan kepada pemain yang bertindak sebagai pemain dinding (C), kemudian pemain dinding memberikan ke ruang kosong yang memungkinkan dijangkau teman atau memerikan bola kembali ke pemain (A) yang memberikan operan. Lalu Pemain (A) Mengoper bola tersebut ke pemain (B), dan melakukan gerakan yang sama. Metode *wall pass* ini sebaiknya dilakukan dengan cepat sehingga diharapkan dengan satu sentuhan sehingga dengan *wall pass* ini dapat menjembatani untuk membuka ruang atau bola lebih cepat kembali kepada pemain yang mengoper.

2. Latihan *push and run*

Latihan *push and run*, yaitu 2 pemain berposisi berhadapan dengan jarak sisi 10 m, dibelakang ada pemain dari mana bola akan dimulai, biasanya dimulai dari pemain A. Pemain A melakukan *passing* ke pemain B, kemudian A berlari ketempat pemain B dan B memberikan *passing* ke pemain A dan berlari ke tempat A, begitu seterusnya.

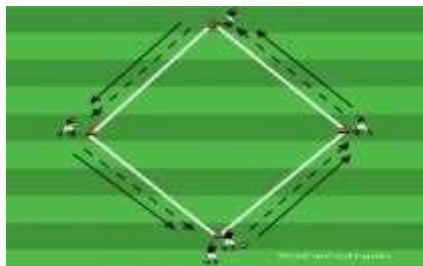


Gambar 2. 6. Latihan *Push and Run*

Sumber: (Nizar et al., 2024, p. 635)

3. Latihan *Passing Diamond*

Passing merubah posisi (*passing diamond*). Model latihan passing diamond merupakan bentuk latihan passing yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah *passing* yang sama kemudian di ikuti posisi pemain lain yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10-15meter karena jarak ini merupakan jarak ideal untuk latihan akurasi passing karena jika jarak *passing* terlalu jauh bola akan dengan mudah di potong oleh lawan saat bermain. Arah untuk model latihan ini berbentuk passing diagonal.



Gambar 2. 7. Latihan *Passing Diamond*

Sumber: (Nizar et al., 2024, p. 635)

4. Latihan *Passing Pettern Y*

Passing Pettern Y adalah latihan Sepakbola dinamis yang dirancang untuk meningkatkan kualitas passing, kontrol bola, dan kerja sama tim. Pemain membentuk pola Y di lapangan pemain 1 mengoper ke pemain 2 (di titik tengah Y), lalu pemain 2 mengoper ke pemain 3, pemain 2 bergerak dan pemain 3 memberikan passing satu sentuhan kemudian pemain 2 memberikan *passing* kembali, setelah itu pemain 1 bergerak menggantikan posisi pemain 2 dan pemain 3 menggantikan posisi pemain 1, pola ini berlanjut dengan rotasi berjalan.

Passing Pettern Y ini memiliki jarak dari posisi pemain 1 ke posisi pemain 2 berjarak 15 meter, dari posisi pemain 2 ke posisi pemain 3,4 berjarak 10 meter. Latihan ini berupaya untuk mendorong operan yang cepat dan tepat sambil menekankan gerakan dan posisi pemain. Latihan ini melatih akurasi passing dan penempatan posisi tubuh saat menerima bola serta melakukan operan. Model latihan ini fokus pada posisi badan, *first touch*, dan timing dalam pola passing yang terstruktur, membantu pemain dalam mengembangkan keterampilan yang sesuai dengan pertandingan sebenarnya.



Gambar 2. 8. Latihan *Passing Pettern Y*
Sumber: (Nizar et al., 2024, p. 636)

Pandangan Harsono (2015) Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Olahraga) Dalam bukunya, Harsono menekankan bahwa:

1. Latihan teknik dasar (seperti *passing*, *kontrol*, *shooting*, dan *dribbling*) sebaiknya dilakukan pada awal sesi latihan, ketika kondisi fisik pemain masih segar. Hal ini untuk memastikan kualitas gerakan tetap baik.
2. Dosis latihan teknik harus memperhatikan:
3. Frekuensi: diberikan 2–3 kali per minggu.
4. *Volume*: dilakukan 3–4 set, setiap set berisi 10–15 *repetisi passing*.
5. *Intensitas*: sedang – fokus pada ketepatan dan kualitas, bukan jumlah semata. Sesuaikan dengan kemampuan siswa.
6. Istirahat: singkat antar *repetisi*, cukup untuk menjaga konsentrasi (± 30 –60 detik).

Harsono juga menekankan prinsip *beban overload*: beban latihan ditingkatkan sedikit demi sedikit, misalnya dengan:

- a. menambah jumlah *repetisi*,

b. mempercepat tempo *passing*,

Implementasi bentuk-bentuk Latihan wall Pass Terhadap Keterampilan Passing Menggunakan 4 Zona Latihan

Latihan sebaiknya dilakukan di awal pertemuan ekstrakurikuler.

Contoh dosis: 3 set $\times$ 12 *repetisi*, dengan istirahat $\pm$ 1 menit per set.

- a) Untuk awal dalam implementasi latihan *wall pass* dapat dilakukan dengan cara pemanasan 5-15 menit untuk mempersiapkan tubuh dan mengurangi resiko cedera. Pemanasan bisa berupa gerakan statis, dinamis dan jogging
- b) Setelah itu awal, dilakukan dengan fase inti, fase ini melakukan kegiatan inti dari Latihan *passing wall pass*. Untuk Pertemuan 2-5 dilakukan dengan zona 1 *passing wall pass, passing push and run, passing diamond, passing pattern y* dengan 3 set 10 *repetisi* dengan istirahat 1-2 menit per set. Untuk Pertemuan 6-9 dilakukan dengan zona 2 *passing wall pass, passing push and run, passing diamond, passing pattern y* dengan arahan: menambah *repetisi* dan mempercepat tempo *passing* sesuai dengan *prinsip* Latihan beban *overload* repetisi menjadi 3 set 11 repetisi dengan waktu istirahat 1-2 menit per set. Untuk Pertemuan 10- 12 dilakukan dengan zona 3 *passing wall pass, passing push and run, passing diamond, passing pattern y* dengan arahan: Menambah repetisi 3 set 12 repetisi dan mempercepat tempo *passing*. Fokus pada kecepatan transisi dan ketepatan passing saat berpindah tempat. Jangan berhenti setelah passing, selalu cari ruang kosong untuk menerima umpan. Gunakan komunikasi aktif untuk memberi instruksi ke rekan setim. Untuk pertemuan 13-15 dilakukan dengan zona 4 *passing wall pass, passing push and run, passing diamond, passing pattern y*, Pastikan Keputusan *passing* lebih cepat untuk menghindari kehilangan bola dan selalu berkonsentrasi pada saat melakukan bentuk-bentuk Latihan *wall pass*.
- c) Setelah menerapkan latihan pemain ini melanjutkan ke fase akhir yaitu ke fase pendinginan atau pelepasan berlaku pada setiap latihan rutin. Fase ini dilakukan selama 5-10 menit dan pertandingan bermanfaat untuk para pemain terhindar dari cedera setelah melakukan bentuk bentuk Latihan wall pass

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini antara lain yaitu:

- a. Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Nizar et al., 2024) ada kesamaan yang sudah diteliti yang berjudul: “pengaruh latihan *wall pass* terhadap ketepatan *passing* anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Sukamaju”. Variabel yang sama yaitu menggunakan variasi latihan *wall pass* terhadap keterampilan *passing* Sepakbola. Perbedaannya yaitu penelitian yang sebelumnya menggunakan populasi siswa 20 ekstrakurikuler SDN Sukamaju yang berjumlah 20 orang, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan populasi siswa ekstrakurikuler Sepakbola SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya yang berjumlah 20orang. Tujuan penelitian secara umum yang dilakukan oleh Nizar yaitu untuk mengkaji pengaruh latihan *wall pass* terhadap ketepatan *passing* siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Sukamaju. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Diperoleh hasil penelitian bahwa pengaruh latihan *wall pass* terhadap ketepatan *passing* anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Sukamaju. Berdasarkan hasil penelitian diatas penulis meyakini bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh penulis akan sama dengan penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai pengaruh variasi latihan *wall pass* terhadap keterampilan *passing* Sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Sepakbola SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.
- b. Selain itu, peneliti yang dilakukan oleh penulis ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Nugraha, 2022) yang berjudul: “pengaruh latihan *wall pass* terhadap ketepatan *passing* tim futsal putri Tanjung Jabung Barat”. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Nugraha bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *wall pass* terhadap ketepatan *passing* tim futsal putri Tanjung Jabung Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Perbedaannya yaitu dalam penelitian Sari dan Nugraha meneliti cabang olahraga futsal sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis

meneliti cabang olahraga Sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian relevan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian dapat dilakukan dengan menggunakan variabel yang sama hanya saja yang membedakannya yaitu cabang olahraga yang ditelitinya.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh penulis juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferby Soedjono (2020) yang berjudul: “pengaruh latihan *passing drill* dan *wall pass* terhadap hasil *passing* Sepakbola peserta kegiatan ekstrakurikuler SMA Puspita. Penelitian yang dilakukan oleh Ferby Sodjono bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara latihan *passing drill* dan *wall pass* terhadap hasil *passing* Sepakbola siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Puspita. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Diperoleh hasil penelitian bahwa *passing* dengan variasi latihan *wall pass* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* Sepakbola peserta kegiatan ekstrakurikuler SMA Puspita. Perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ferby Sodjono meneliti latihan *passing drill* dan *wall pass*, sehingga di kategorikan ke dalam penelitian perbedaan karena terdapat dua kelompok yang diteliti. Berdasarkan penelitian relevan diatas penulis meyakini bahwa penelitian yang akan penulis lakukan yaitu menggunakan variasi latihan *wall pass* untuk meningkatkan keterampilan *passing* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler Sepakbola SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.
- d. Penelitian yang dilakukan oleh penulis relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fazari et al., 2024) yang berjudul “pengaruh latihan *wall pass* terhadap keterampilan *passing* pada ekstrakurikuler futsal di MAN 10 Jakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan *wall-pass* terhadap peningkatan keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler futsal di MAN 10 Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Diperoleh hasil penelitian bahwa latihan *wall pass* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil. Perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Fazari et al., 2024) meneliti cabang olahraga futsal sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis meneliti cabang olahraga Sepakbola. Berdasarkan penelitian relevan diatas penulis meyakini bahwa penelitian yang akan penulis

lakukan yaitu menggunakan latihan *wall pass* untuk meningkatkan keterampilan *passing* Sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Sepakbola SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.

- e. Penelitian yang berjudul “Perbedaan pengaruh latihan *wall pass* dan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 13-15 tahun SSB MU.FC Boyolali tahun 2022 Bayu (2022) bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *wall pass* dan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola pada atlet Putra Usia 13-15 Tahun SSB MU.FC Boyolali Tahun 2022. Perbedaannya yaitu dalam penelitian Bayu meneliti dua variabel bebas yaitu *wall pass* dan *small sided* sedangkan dalam penelitian penulis hanya meneliti satu variabel bebas yaitu *wall pass*. Berdasarkan hasil penelitian relevan diatas dapat disimpulkan bahawa penelitian dapat dilakukan dengan menggunakan variabel yang sama hanya saja yang membedakannya yaitu penulis hanya menggunakan satu variabel.

Hasil penelitian tersebut penulis ambil sebagai bahan kajian dan bahan pertimbangan, karena memiliki persamaan dalam hal variabel penelitian yang akan diteliti, yaitu “Pengaruh Variasi Latihan *Wall Pass* Terhadap Keterampilan *Passing* Sepakbola”. Variabel yang sama mengenai variasi latihan *wall pass* dan keterampilan *passing*, namun yang menjadi pembedannya yaitu tentang objek yang ditelitinya, sehingga penulis akan melakukan penelitian kepada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.

2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun dengan berdasarkan pada tinjauan pustaka dan hasil penelitian yang relevan. Menurut (Sugiyono, 2017, p. 60) “kerangka berfikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila penelitian tersebut berkesan dua variabel atau lebih”. Sebuah bentuk latihan yang bernama *Wall Pass* bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Alhuda sariwangi Kabupaten Tasikmalaya melalui bentuk variasi Latihan *wall pass*. Dengan fokus pada gerakan cepat tanpa bola dan saat melakukan *passing wall pass*, latihan ini memperbaiki koordinasi dan pemahaman taktis, terutama dalam

situasi permainan yang terbatas. Sentuhan bola dan berpindah cepat antar pemain menjadi pusat perhatian, mengarah pada peningkatan *passing*. Dengan pelaksanaan yang berkelanjutan, diharapkan pemain dapat mengembangkan keterampilan *passing* untuk meningkatkan permainan dalam Sepakbola, baik dalam melakukan serangan maupun pengembangan pola permainan.

Sementara itu latihan *Wall Pass* dirasa cocok untuk siswa Ekstrakurikuler SMK Al Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya melalui adanya variasi-variasi dalam pelaksanaannya. Hal ini bertujuan agar pemain tetap terlibat dan tidak merasa jenuh selama berlatih. Pendapat ini sejalan dengan pendapat yang lain bahwa untuk menghindari kebosanan dalam latihan penting bagi pelatih untuk menerapkan kreativitas dan kecerdasan dengan memasukkan variasi-variasi dalam program latihan (Harsono, 2018, p. 75). Dengan demikian kerangka berfikir peneliti dapat dijelaskan sebagai berikut:

3. Melakukan latihan secara terstruktur, dimulai dari yang paling sederhana hingga situasi sebenarnya, dapat optimal dalam mencapai tujuan latihan.
4. Latihan *Wall Pass* dapat meningkatkan ketepatan *passing*, karena dengan melakukan latihan *Wall Pass* pemain dapat mengimplementasikan bagaimana caranya mengoper bola ketika saat latihan dan pada saat pertandingan.
5. *Wall Pass* memiliki peran penting dalam latihan teknik *passing*, dengan *Wall Pass* pemain bisa menggabungkan aspek latihan dengan situasi pertandingan sebenarnya. Kenapa dikatakan pada pertandingan sebenarnya, karena pada pertandingan sebenarnya juga ada yang melakukan *passing* untuk melakukan *ball possession* dan ada yang melakukan *pressure* kepada lawan yang sedang melakukan *ball possession*.
6. Penguasaan teknik *passing* yang sering diterapkan dalam pertandingan, perlu dilatih dengan baik untuk mengurangi kesalahan saat menghadapi lawan yang lebih kuat.

2.4. Hipotesis

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017, p. 64) hipotesis

merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan uraian tersebut, penulis merumuskan hipotesisnya sebagai berikut “Terdapat pengaruh yang berarti bentuk-bentuk latihan *wall pass* terhadap keterampilan *passing* pada siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya”.