

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian sepak bola

Sepak bola adalah permainan yang dilakukan secara beregu yang dimainkan oleh pemain sebelas lawan sebelas. Dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri untuk tidak kebobolan, yang dimana gawang itu sendiri di jaga oleh penjaga gawang. Adapun wasit yang bertugas untuk memimpin pertandingan dan wasit juga yang memberikan keputusan mutlak dalam pertandingan. Sepak bola juga bukan hanya mengandalkan teknik,taktik saja tetapi fisik adalah faktor utama di dalam sepak bola. Sejalan yang dikatakan oleh Mochammad Zakky Mubarak, Agi ginanjar (2021, p.87) “Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup berat dan melelahkan sehingga seorang atlet membutuhkan kondisi fisik yang sangat baik”. Permainan sepak bola dimainkan menggunakan seluruh bagian tubuh selain tangan, dan kecuali penjaga gawang di perbolehkan menggunakan tangan. Sepak bola adalah cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan bola berbentuk bulat sempurna.yang umumnya terbuat dari bahan kulit. Sepak bola di lakukan dengan waktu yang cukup relatif lama yaitu 2x45 menit dalam setiap satu pertandingan. Sepak bola itu sendiri dimainkan di lapangan lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput ataupun rumput sintesis dengan panjang lapang menurut PSSI adalah 90-120 meter dan lebar 45-90 meter. Dan untuk standar FIFA adalah 100-110meter dan lebar 64-75 meter.

2.1.1.1 Sekolah Sepak Bola (SSB)

Sekolah Sepak Bola (SSB) adalah sebuah wadah atau lembaga yang menyediakan pelatihan intensif dan terstruktur untuk mengembangkan keterampilan bermain sepak bola bagi anak-anak dan remaja. Sejalan yang dikatakan oleh Putra et al (2024, p.67) “Sekolah sepak bola (SSB) merupakan suatu wadah atau tempat yang mempunyai peranan penting dalam membimbing, membina, mengarahkan perkembangan dan pendayagunaan potensi tertentu yang dimiliki siswa dalam hal ini khususnya potensi bermain sepak bola”. Adapun tujuan dari SSB adalah untuk menampung, membimbing, dan mengarahkan potensi bakat sepak bola, mengajarkan

teknik dasar, taktik, kebugaran fisik, serta aspek mental dan perilaku yang baik dalam permainan. Syukur et al (2022, p.143) mengatakan:

Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu juga diberikan dasar yang kuat tentang bermain sepak bola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. Peran dan tanggung jawab SSB mempunyai andil yang sangat besar bagi perkembangan prestasi sepak bola Indonesia dimasa yang akan datang. Sekolah sepak bola inilah bibit-bibit pemain sepak bola yang handal banyak ditemukan. Pembinaan sejak awal menentukan masa depan prestasi pesepak bola. Peran pelatih profesional diperlukan untuk keberhasilan proses pembinaan. Pada hakikatnya keberhasilan atau kegagalan pembinaan usia dini tergantung dari kemampuan pelatih. Agar proses pembinaan berjalan lancar selain program latihan, sarana dan prasarana memadai, metode latihan yang tepat, juga dibutuhkan pelatih yang berkualitas yang dapat mengenal karakteristik anak latih dari aspek fisik maupun psikologis.

2.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar sepak bola adalah kemampuan fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk dapat memainkan permainan sepak bola secara efektif dan efisien. Teknik dasar sepak bola menurut Misbahuddin & Winarno (2022)

(a) mengoper bola (*passing*), merupakan suatu teknik dasar pada sepakbola di mana bola berpindah dari kaki pemain yang satu ke pemain yang lainnya dalam tim itu sendiri. Untuk bisa melakukan *passing* dengan baik, tentunya seorang pemain harus menguasai gerakan teknik dasar sepakbola secara benar. Hal ini dikarenakan teknik *passing* merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan sepakbola, sehingga bola bisa dimainkan antar anggota tim, (b) menggiring bola (*dribbling*), merupakan salah satu teknik dalam sepakbola, di mana pemain dapat leluasa memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lainnya dengan cara berlari membawa bola, (c) menendang bola (*shooting*), merupakan kemampuan dominan dalam karakteristik permainan sepakbola yang dilakukan dengan cara menendang bola dengan tujuan akhir yaitu menciptakan goal ke gawang lawan. Teknik shooting ini dapat dilakukan disemua sisi lapangan, tetapi yang lebih dominan adalah mendekati atau di dalam kotak pinalty lawan, sebab hal itu lebih berpeluang untuk terciptanya gol, (d) menghentikan bola (*controlling*), merupakan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepakbola dalam hal memberhentikan atau mengontrol bola yang dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, (e) menyundul bola (*heading*), merupakan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepak bola dalam hal menyundul bola menggunakan kepala bagian dahi dan (f) lemparan kedalam (*throw in*), merupakan teknik yang digunakan jika bola meninggalkan lapangan dari bagian sisi samping lapangan, sehingga aturannya dapat dimulai kembali dengan cara melempar bola kedalam lapangan permainan. Lemparan kedalam dilakukan oleh tim yang tidak menyentuh bola terakhir saat bola keluar lapangan permainan.

2.1.3 Teknik Dasar *Passing*

Passing adalah cara utama untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya, memungkinkan tim untuk menjaga penguasaan bola dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Sejalan yang dikatakan oleh Nugroho Priyo Utomo (2021, p.88)

Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang sangat kompleks atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan sepakbola dan sebagian besar permainan sepakbola dilakukan dengan *passing*. Pada dasarnya teknik dasar *passing* berguna untuk mengoperkan bola kepada teman atau menghubungkan bola pemain satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan kemudian mencetak gol. Karena tujuan utama dari permainan sepakbola sendiri yaitu memenangkan pertandingan dengan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Teknik *passing* ada dua macam yaitu teknik dasar *short passing* dan *long passing*. *Short passing* adalah menendang bola untuk mengoper jarak dekat. Sedangkan *long passing* adalah menendang bola untuk mengoper ke jarak yang lebih jauh dengan bola yang melambung.

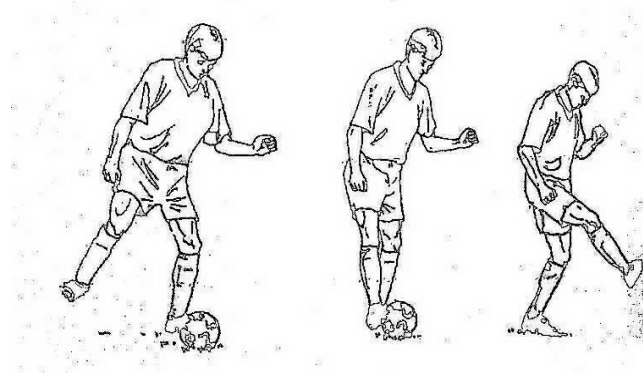
Mengenai definisi *passing*, Sudjarwo (2018, p.19) mengemukakan sebagai berikut: “*passing* bawah merupakan operan di atas permukaan lapangan, mencakup *inside of the foot, instep, outside of the foot*”.

a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside of the foot*)

Persiapan: Berdiri menghadap target, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekukan sedikit lurus kaki, ayunkan kaki yang akan menendang bola ke belakang, tempatkan kaki dalam posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.

Pelaksanaan: Tubuh berada di atas bola, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga kaki agar tetap lurus, dan tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.

Follow-Through: pindahkan berat badan ke depan, lanjutkan searah dengan bola, dan gerakan akhir berlangsung dengan mulut.



Gambar 2.1 *Passing Inside of the foot*

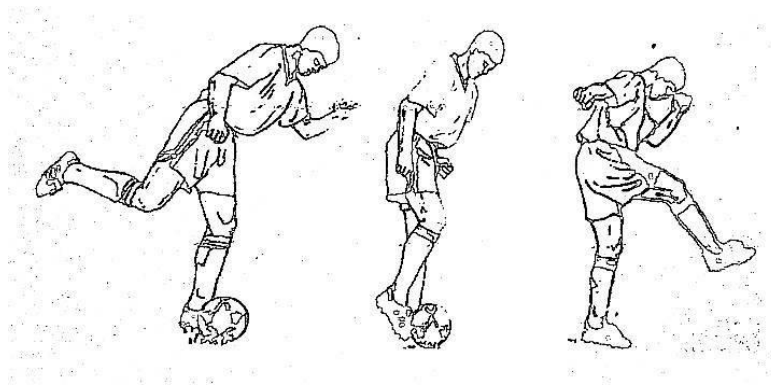
Sumber: Sudjarwo (2018, p.19)

b. Menendang bola dengan kura-kura kaki penuh (*instep*)

Persiapan: Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, tekukan lutut kaki, bahu dan pinggul lurus dengan target, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan, lutut kaki berada di atas bola, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.

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

Follow- Through: Lanjutkan gerakan scarah dengan bola, berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan, dan gerakan akhir kaki sejajar dengan dada.



Gambar 2.2 *Passing instep*

Sumber: Sudjarwo (2018, p.20)

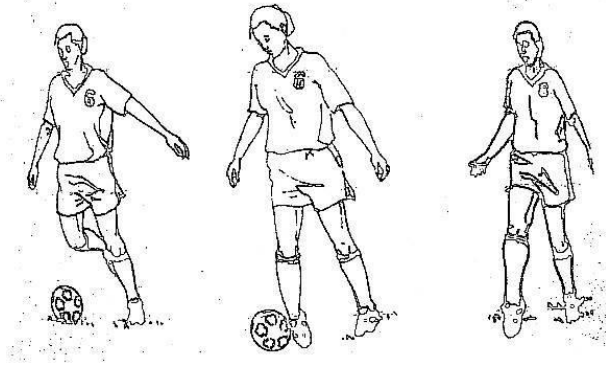
c. Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar (*outside of the foot*)

Persiapan: Letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit dibelakang bola, arah kaki ke depan, tekukkan lutut kaki, ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan, luruskan kaki ke arah

bawah dan putar ke arah dalam, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola.

Pelaksanaan: Tundukan kepala dan tubuh diatas bola, sentakkan kaki yang menendang ke depan, kaki tetap lurus, tendang bola dengan bagian samping luar *instep*, dan tendang pada pertengahan bola ke bawah.

Follow-Through: pindahkan berat badan ke depan, gunakan gerakan menendang terbalik, dan sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.



Gambar 2.3 *Passing outside of the foot*

Sumber: Sudjarwo (2018, p.21)

Ada banyak sekali variasi latihan untuk meningkatkan akurasi *passing* seperti; *triangle pass*, *wall pass*, *el rondo*, *passing y*, *passing x*, *passing square*, dan *passing diamond*. Di dalam penelitian ini penulis menggunakan salah satu bentuk variasi latihan yaitu dengan menggunakan bentuk latihan *passing diamond*.

2.1.4 *Passing Diamond*

Passing Diamond adalah model bentuk latihan *passing* berbentuk seperti wajik yang memiliki 4 sudut. Sejalan yang di katakan Pramudyatama & Mardhika (2024, p.38) Model latihan *passing diamond* merupakan bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah *passing* yang sama kemudian diikuti posisi pemain lain yang terus berputar. Model latihan ini dilakukan dengan jarak antar sudut yang sama yaitu 10-15meter karena jarak ini merupakan jarak yang ideal untuk latihan keterampilan akurasi *passing*. Karena jika jarak *passing* terlalu jauh, bola akan mudah dipotong oleh lawan pada saat bermain. Arah untuk model latihan ini berbentuk *passing diagonal*.

Model latihan *passing diamond* dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi short *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya. Kelebihan dari model latihan ini yaitu sangat mudah dilakukan karena latihan ini hanya melakukan *passing*, *control*, dan *moving*. Meskipun

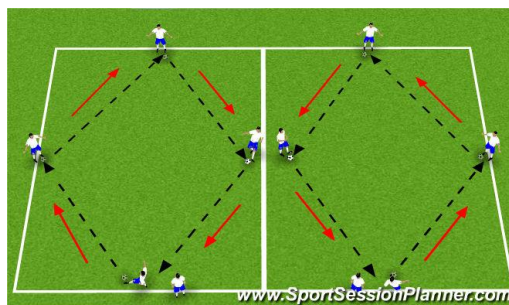
model latihan ini mempunyai empat sudut namun hanya melakukan *passing*, *control*, dan *moving*. Model latihan ini sangat efektif karena para pemain merasa terangsang untuk melakukannya dan akan berpengaruh pada peningkatan kemampuan akurasi *passing*-nya.

Yan Indra Siregar & Putra (2022, p.155) mengatakan juga model latihan *passing diamond* menekankan pada penguasaan teknik dasar *passing* sepak bola secara baik disertai dengan jarak serta kekuatan *passing* yang sama kepada teman satu tim. Dengan demikian model latihan *passing diamond* dapat meningkatkan akurasi *passing* apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihannya.

Passing diamond memiliki tujuan untuk menantang pemain dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi, sehingga mereka dapat mengasah kemampuan dan keterampilan dalam melakukan operan. Melalui metode *passing diamond*, pemain dapat melakukan pengembangan dalam skill operan mereka. Pola permainan ini memberikan tantangan tersendiri bagi pemain untuk menghasilkan operan yang efektif, sehingga mengurangi kemungkinan kehilangan bola.

2.1.5 Bentuk bentuk variasi latihan *passing diamond*

2.1.5.1 *Passing Diamond* Bentuk 1



Gambar 2.4 *Passing diamond* bentuk 1

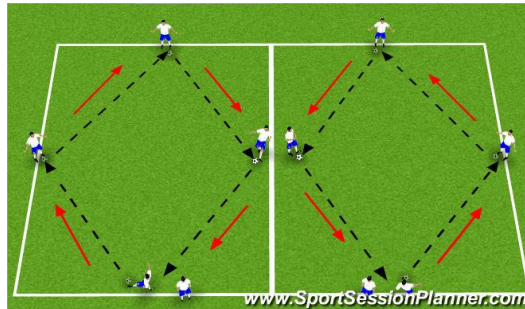
Sumber: www.sportsessionplanner.com

Keterangan:

- Pemain nomor 1 *passing* ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 menerima *passing*
- Setelah menerima bola pemain nomor 2 mengoper lagi bola ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 3 menerima *passing* lalu pemain nomor 3 mengoper lagi bola ke pemain nomor 4
- Pemain no 4 *passing* lagi ke pemain no 1

- Pemain yang sudah melakukan *passing* diam di tempat (*cone*)
- Dan terus dilakukan secara berulang.

2.1.5.2 *Passing Diamond* Bentuk 2



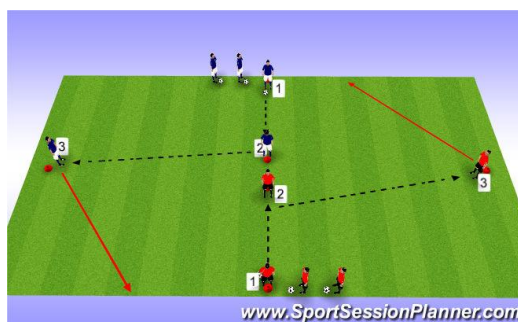
Gambar 2.5 *Passing diamond* bentuk 2

Sumber: www.sportsessionplanner.com

Keterangan:

- Pemain nomor 1 *passing* ke pemain nomor 2, Setelah melakukan *passing* pemain nomor 1 langsung pindah ke tempat pemain no 2 (*moving*)
- Pemain nomor 2 *passing* lagi ke pemain no 3, Setelah melakukan *passing* pemain nomor 2 langsung pindah ke tempat pemain no 3 (*moving*)
- Pemain nomor 3 *passing* lagi ke pemain nomor 4, Setelah melakukan *passing* pemain nomor 3 langsung pindah ke tempat pemain no 4 (*moving*)
- Lalu pemain no 4 *passing* ke pemain nomor 1, dan langsung pindah ke tempat pemain nomor 1 (*moving*)
- Dan terus dilakukan secara berulang

2.1.5.3 *Passing Diamond* Bentuk 3



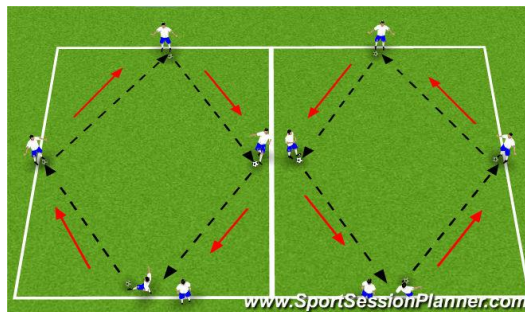
Gambar 2.6 *Passing diamond* bentuk 3

Sumber: www.sportsessionplanner.com

Keterangan:

- Pemain nomor 1 *passing* ke pemain nomor 2, Setelah melakukan *passing* pemain nomor 1 langsung pindah ke tempat pemain no 2 (*moving*)
- Pemain nomor 2 *passing* ke pemain no 3, Setelah melakukan *passing* pemain nomor 2 langsung pindah ke tempat pemain no 3 (*moving*)
- Pemain nomor 3 menerima bola lalu *dribbling* bola ke tempat pemain nomor 1 di seberangnya.
- Begitupun seterusnya.

2.1.5.4 *Passing Diamond* Bentuk 4



Gambar 2.7 *Passing diamond* bentuk 4

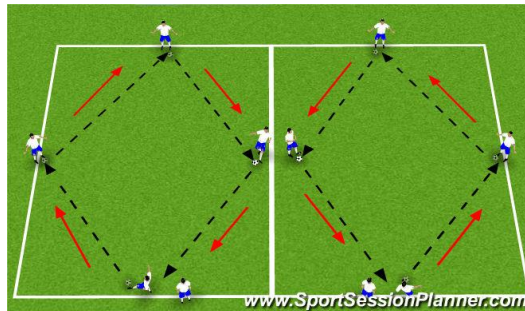
Sumber: www.sportsessionplanner.com

Keterangan:

- Pemain nomor 1 *passing* ke pemain nomor 2, Setelah melakukan *passing* pemain nomor 1 langsung minta bola lagi ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 *one touch* ke pemain nomor 1
- Pemain nomor 1 *passing* lagi ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 *passing* ke pemain nomor 3, setelah melakukan *passing* pemain nomor 2 langsung minta bola lagi ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 3 *passing* ke pemain nomor 2, lalu pemain nomor 2 *passing* lagi ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 3 *passing* lagi ke pemain nomor 4, lalu pemain nomor 3 langsung meminta bola dan pemain nomor 4 langsung *passing* lagi ke pemain nomor 3, lalu nomor 3 *passing* lagi ke pemain nomor 4

- Pemain nomor 4 *passing* lagi ke pemain nomor 1, pemain nomor 4 langsung minta bola lagi dan pemain nomor 1 *passing* ke pemain nomor 4, lalu pemain nomor 4 *passing* lagi ke pemain nomor 1
- Dilakukan secara berulang

2.1.5.5 *Passing Diamond* Bentuk 5



Gambar 2.8 *Passing diamond* bentuk 5

Sumber: www.sportsessionplanner.com

Keterangan:

- Pemain nomor 1 *passing* ke pemain nomor 2 lalu pemain nomor 1 minta bola lagi ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 2 *one touch* ke pemain nomor 1
- Pemain nomor 1 langsung *passing* lagi ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 2 minta bola ke pemain nomor 3
- Pemain nomor 3 setelah menerima bola *one touch* ke pemain nomor 2 yang sudah meminta bola.
- Pemain nomor 2 setelah menerima bola langsung *passing* ke pemain nomor 4
- Pemain nomor 4 *passing* ke pemain nomor 3, lalu pemain nomor 3 *passing* lagi ke pemain nomor 1

Peraturan dalam melaksanakan *passing diamond*:

- Pada pelaksanaan *passing diamond* ini diharapkan pemain melakukan *passing* semaksimal mungkin dan harus mengarah ke pemain yang di tuju yang ditandai dengan *cone*.

- b. *Passing* yang dilakukan adalah *passing* yang menyusur tanah, tidak boleh melambungkan bola pada saat *passing* dan *passing* diusahakan lurus.
- c. Pemain yang menerima bola diharapkan langsung mengarahkan bola ke pemain yang akan di *passing* sehingga dapat segera melakukan *passing*.
- d. Pemain yang akan melakukan *passing* harus ada komunikasi
- e. Semua pemain harus melakukan *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki supaya *passing* berjalan dengan baik terarah.

Di dalam penelitian ini penulis menggunakan semua bentuk latihan *passing diamond* (1-5) di karenakan bentuk latihan tersebut sangat efektif untuk meningkatkan akurasi *passing* dan cocok digunakan untuk U 11-13 tahun. Dan juga bentuk latihan ini sangat mudah dilakukan pemain hanya melakukan *passing*, *control*, dan *moving*. latihan ini sangat efektif karena para pemain merasa terangsang untuk melakukannya dan akan berpengaruh pada peningkatan kemampuan akurasi *passing*-nya.

2.1.6 Konsep Latihan

Menurut Amansyah (2019, p.43) Latihan adalah proses persiapan atlet untuk peningkatan performa yang lebih tinggi. Selain itu juga pelatihan dapat diartikan sebagai kemampuan seorang pelatih dalam melakukan pengoptimalisasian performa yang dihasilkan dari proses latihan secara sistematis berdasarkan pengetahuan dan diperluas oleh beberapa disiplin ilmu. Melalui latihan seorang atlet dipersiapkan untuk mencapai tujuan yang jelas, secara fisiologis, faktor yang dikembangkan adalah sistem dan fungsi organisme untuk mencapai prestasi olahraga secara optimal. Sejalan yang dikatakan oleh Bili & Bete (2021, p.976) latihan dapat diartikan sebagai suatu cara untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam berolahraga yang sesuai dengan prinsip-prinsip Pendidikan, menggabungkan praktik dan teori, serta dilakukan secara teratur, terukur, dan berkesinambungan. Kemudian latihan merupakan suatu proses sestematis yang berkelanjutan tidak terputus-putus serta kian lama menambah beban latihan sehingga dapat meningkatkan keterampilan serta latihan harus memiliki tujuan yang tertentu dari proses latihan tersebut.

2.1.7 Tujuan Latihan

Tujuan akhir dari sebuah latihan menurut Ishak (2017, p.43) Ishak (2017, p.43) untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan

yang sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang sulit. Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika proses latihan dilaksanakan dengan baik oleh atlet dan pelatih. Latihan harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Bili & Bete (2021, p.976) Adapun sasaran dan tujuan secara umum latihan ini adalah untuk meningkatkan: 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara keseluruhan 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi kualitas fisik khusus 3) Menambah dan menyempurnakan teknik 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan saat bertanding. Komponen tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama sama untuk menunjang keberhasilan prestasi atlet. Dalam setiap kali latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

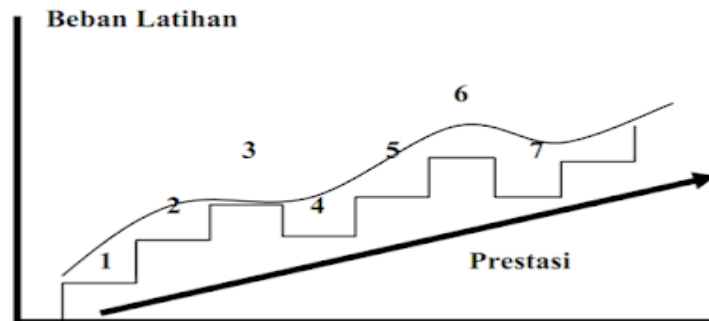
2.1.8 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati agar tujuan latihan dapat di capai dengan sesuai dengan harapan. Hal ini karena tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dalam prestasinya semaksimal mungkin. Prinsip prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip yang sesuai yang akan diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip tersebut yaitu; prinsip beban berlebih, prinsip individualisasi, prinsip peningkatan.

2.1.8.1 Prinsip Beban Berlebih (*overload*)

Prinsip beban berlebih pada dasarnya berkaitan dengan intensitas latihan, di mana beban yang diberikan harus lebih tinggi dari beban sebelumnya. Karena hubungan antara beban berlebih dan intensitas latihan, penting untuk memantau denyut jantung selama proses latihan sebagai cara yang mudah untuk mengukur tingkat intensitas. Selain itu, prinsip ini menekankan bahwa beban kerja yang dijalani atlet harus melebihi kemampuan yang mereka miliki. Sejalan yang dikatakan oleh Fenanlampir (2020, p.54) “prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi”. Wiarto (2021, p.68-69) mengatakan “yang harus diperhatikan dalam menerapkan sistem *overload* adalah jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat yang diperkirakan tidak mungkin akan diatasi oleh atlet”. Dalam penyusunan latihan *overload* menurut Bempa dalam

Wiarso (2021, p.68) menyarankan sistem yang disebut *the step type approach* atau sistem tangga. Perhatikan gambar berikut!



Gambar 2.9 Sistem tangga

Sumber: Bompa dalam Wiarso (2021, p.68)

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). Regenerasi yang dimaksud yaitu atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban yang lebih berat lagi di tahap tangga-tangga berikutnya.

2.1.8.2 Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi sangat penting diterapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena setiap orang memiliki 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. Karena itu dengan melakukan prinsip individualisasi, maka beban untuk masing-masing orang tidak sama. Sejalan yang dikatakan oleh Saharullah (2020, p.75) bahwa “Setiap orang mempunyai perbedaan yang harus diperhatikan terutama dalam hal pemberian program latihan”.

Prinsip individualisasi ini yaitu dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada dan juga prinsip individualisasi harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga, karena itu program dirancang dan dilaksanakan secara

individual sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar dan atlet dapat mengaktualisasikan potensi ergagoniknya secara maksimal dan akan lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuhnya.

2.1.8.3 Prinsip Peningkatan

Prinsip peningkatan adalah prinsip di mana beban latihan atlet ditingkatkan secara bertahap. Sejalan yang dikatakan oleh Wiarto (2021, p.69) peningkatan kinerja seorang atlet merupakan pengaruh langsung dari kuantitas dan kualitas kerja yang diperoleh karena latihan. Mulai dari tingkat pemula hingga tingkat tinggi, beban kerja latihan harus bertambah secara bertahap dan berangsur. Prinsip ini harus memperhatikan frekuensi latihan, intensitas latihan dan durasi latihan untuk setiap latihan.

2.1.9 Bentuk Latihan

Bentuk latihan adalah di mana variasi latihan yang dilakukan agar atlet tidak bosan. Seorang pelatih harus kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan untuk mengatasi kebosanan dalam latihan dan juga pelatih harus memiliki program latihan yang tidak monoton. Sejalan yang dikatakan oleh Nur'aeni et al (2023, p.367) “bentuk latihan adalah suatu latihan yang diberikan kepada atlet dengan cara merencanakan dan menyelenggarakan bentuk-bentuk latihan yang bervariasi terhadap atlet agar atlet tidak jenuh ataupun bosan”.

Adanya bentuk latihan juga akan membuat atlet tertarik untuk mengikuti latihan sebab atlet merasa tertantang untuk mengikuti latihan bentuk tersebut. Keterampilan dan program latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau bisa mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan cabang olahraga. Misalnya latihan untuk meningkatkan teknik dasar *passing* yang dilakukan peneliti dalam hal ini melalui bentuk *passing diamond*. Bentuk *passing diamond* ini harus relevan dengan tujuan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas teknik dasar *passing* dan juga peneliti mengaplikasikan latihan *passing diamond* dengan beberapa bentuk atau variasi latihan. Bentuk latihan harus diterapkan dalam program latihan yang dikemas dengan baik oleh pelatih agar atlet tertarik untuk mengikuti latihan dan tetap semangat dalam menjalankan program latihannya sehingga tidak terjadi kejenuhan/kebosanan (*boredom*).

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

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

Nizar et al., (2024). “Pengaruh Variasi Latihan *Wall Pass* Terhadap Ketepatan *passing* dalam Permainan Sepak Bola”. *Jurnal Porkes*, 7(2) 629-645. Tujuan penelitian untuk mengkaji pengaruh latihan *wall pass* terhadap ketepatan *passing*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Rancangan penelitian ini one group *pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini seluruh siswa dalam ekstrakurikuler sepakbola di SDN Sukamaju. Sampel ini menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 20 orang. Analisis data menggunakan uji normalitas data, uji paired sampel T-Test, uji regresi *r-square*. Instrument tes menggunakan tes pengukuran. Hasil penelitian yaitu *pretest* diperoleh nilai rata-rata 8,00, nilai terendah 6, nilai tertinggi 12, dan standar deviasi 2,077. Untuk *posttest* diperoleh nilai rata-rata sebesar 17,90, nilai terendah sebesar 15, nilai tertinggi sebesar 22, dan standar deviasi sebesar 1,944. Didapat nilai $\text{sig } 0.001 < 0.05$. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *wall pass* terhadap ketepatan *passing* anggota ekstrakurikuler sepak bola SDN Sukamaju.

Nugraha et al., (2024). “Pengaruh Latihan *el rondo* Terhadap Akurasi *passing* Pada Permainan Sepak Bola”. *Jurnal Porkes* 7 (1). 491-499. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hasil latihan *el rondo* terhadap akurasi *passing* pada anggota ekstrakurikuler sepak bola. Metode penelitian digunakan yaitu kuantitatif *pre-eksperiment* dengan desain penelitian *pretest posttest one group* desain. Populasi yaitu siswa SDN Situraja yang berjumlah 120 siswa. Teknik pemilihan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dan sampel sebanyak 20 siswa. Analisis data dengan menggunakan program SPSS 26. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif yaitu proses mengorganisasi, menginterpretasi dan menganalisis data secara kuantitatif yang mana analisis data kuantitatif ini menggunakan teknik analisis statistika *paired sample T test*. Hasilnya nilai *pretest passing* sebesar 0,951 dengan $\text{sig. } 0,263 > 0,05$ dengan demikian data sampel tersebut normal. Sedangkan nilai *posttest passing* 0,950 dengan $\text{sig } 0,362 > 0,05$ dengan demikian data sampel tersebut normal. Maka dapat disimpulkan H_0 diterima, yang berarti dalam penelitian ini terdapat pengaruh.

Prasetyo et al., (2021). “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Akurasi *Passing* Siswa SSB U-16 Askatala”. *Passing* yang dilakukan siswa sekolah sepakbola askatala usia 16 tahun yang kurang terarah serta *passing* yang sering tidak sampai kepada teman sehingga lebih mudah direbut lawan. Dari rumusan masalah adalah adakah Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Akurasi *Passing* Siswa SSB U-16 Askatala. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *passing* siswa SSB U-16 Askatala. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain One Group Pretest Posttest Design. Populasi penelitian adalah siswa SSB U-16 askatala yang berjumlah 38 orang, semua anggota populasi pada penelitian ini dijadikan se pel. Sampel yang digunakan ialah Proporsional Random Sampling. Namun, dikarenakan situasi pandemic covid-19 sampel yang bisa hadir dan mengikuti dari awal sampai akhir penelitian hanya berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *short passing*. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS V16 diperoleh 0,416 dengan data distribusi N 15. Dari data tersebut diketahui bahwa nilai signifikan 0,416 lebih besar dari pada nilai signifikan 0.05. Maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *passing* siswa SSB U-16 Askatala, dengan nilai t hitung $16.681 > T_{tabel} 1,761$. Maka dari penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Apriansyah et al., (2023). “Pengaruh Latihan *Passing* Diamond Terhadap Akurasi *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 01 Kubu Tahun 2022”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan akurasi siswa atau pemain Sepakbola, yaitu meningkatkan kemampuan Akurasi *passing* dengan variasi latihan terhadap akurasi *passing* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Kubu. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen dan rancangan penelitian ini menggunakan one grup *pretest-posttest* design serta menggunakan instrument penelitian berupa Tes Akurasi *Passing* Diamond. Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 01 Kubu yang berjumlah 15 orang yang berlokasi di Desa Kubu, Kecamatan Kubu, Kabupaten Kubu Raya. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh variasi latihan terhadap Akurasi *passing* diamond Sepakbola pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 01

Kubu dengan peningkatan diperoleh sebesar 42,30% kemampuan ketepatan para siswa setelah diberikan treatment atau perlakuan sebanyak 11 kali pertemuan.

Syachputera et al., (2022). “Pengaruh latihan *passing* bervariasi terhadap akurasi *passing* siswa sekolah sepakbola Persisac kelompok usia 10-12 tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bervariasi terhadap ketepatan *passing* pemain Sekolah Sepakbola Persisac kelompok usia 10-12 tahun. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *Randomized Control Group Pretest-posttest Design*. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan menendang bola dengan validitas tes tersebut adalah 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan analisis uji-t antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan pengaruh yang positif dan signifikan dari latihan *passing* bervariasi terhadap ketepatan *passing* pada Sekolah Sepakbola Persisac kelompok usia 10-12 tahun ditunjukkan dengan hasil nilai $t < 0,05$ dan hasil analisa pengaruh yang memberikan peningkatan sebesar 15,57%. Simpulan penelitian ini adalah ada peningkatan yang signifikan dari latihan *passing* bervariasi terhadap ketepatan *passing* pada Sekolah Sepakbola Persisac kelompok usia 10-12 tahun. Saran bagi pelatih maupun pemain dalam upaya meningkatkan hasil teknik *passing* yang baik, dapat menggunakan program latihan *passing* bervariasi sebagai salah satu cara untuk memudahkan penguasaan teknik yang dipelajari.

Persamaan dari kelima penelitian dengan penulis adalah variabel bebas yaitu teknik dasar *passing* dan juga variabel terikat yaitu akurasi *passing* dalam permainan sepak bola. Selain persamaan terdapat juga perbedaan dari kelima penelitian dengan yang penulis lakukan yaitu populasi, sampel, waktu, tempat dan usia pemain.

Keterbaruan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan *passing diamond*, yang mana dalam penelitian ini menggunakan lima bentuk latihan *passing diamond*. Dengan menggunakan bentuk latihan tersebut penulis berharap dapat memperbaiki akurasi *passing* pada pemain sepak bola.

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam permainan sepakbola *passing* sangatlah penting, karena *passing* itu sendiri merupakan fondasi utama dalam sepak bola oleh karena itu untuk menghindari kejenuhan dan kebosanan pada saat para pemain melakukan program latihan *passing*, maka teknik dasar *passing* perlu ditingkatkan melalui latihan yang tertuang dalam program latihan. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu keterampilan, agar berhasil materi harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks atau dari yang mudah ke yang sulit. Pemain yang bagus harus menguasai teknik dasar *passing* dengan baik, maka dari itu diperlukan latihan yang terprogram agar pemain dapat menguasai teknik tersebut. Dalam hal ini penulis akan menguji variasi latihan *passing* untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola.

Ada banyak variasi latihan *passing*, tetapi peneliti lebih tertarik ke variasi latihan *diamond passing*. Konsep dasarnya bahwa latihan *diamond passing* yang berbentuk seperti wajik. Kelebihan dari model latihan ini yaitu sangat mudah dilakukan karena latihan ini hanya melakukan *passing*, *control*, dan *moving*. Model latihan ini sangat efektif karena para pemain merasa terangsang untuk melakukannya dan akan berpengaruh pada peningkatan kemampuan akurasi *passing*-nya. Dan juga adanya kekurangan dari model latihan ini yaitu monoton dan berulang-ulang, jika variasi latihannya kurang, pemain bisa merasa bosan dan kehilangan fokus. Hal ini mengurangi efektivitas latihan dan bisa menghambat kemajuan pemain.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan variasi *diamond passing*, dapat membantu meningkatkan akurasi *passing* pada pemain sepak bola. Akurasi *passing* yang baik tentunya sangat berpengaruh besar pada tim dalam menjalankan sebuah pertandingan.

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hal ini sejalan yang dikatakan oleh Sugiyono (2020, p.64) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada teori fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan kutipan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh yang berarti latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pada pemain sepak bola SSB Asfar U 11-13”.