

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Latihan dilakukan oleh atlet sebelum masuk puncak pertandingan, baik secara intensif maupun ekstensif. Sebagian besar waktu dalam proses kepelatihan dipergunakan untuk latihan. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal yang diberi beban-beban fisik, teknik, taktik, mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya. Latihan olahraga merupakan proses terencana yang tidak hanya menghasilkan aktivitas fisik repetitif, tetapi juga menimbulkan adaptasi fisiologis yang mendasar pada tubuh atlet. Adaptasi ini mencakup peningkatan efisiensi kardiovaskular, kapasitas aerobik, serta peningkatan kekuatan otot, dan terjadi ketika stimulus latihan dirancang secara sistematis serta progresif sesuai prinsip latihan. Menurut Daulay B (2019, p. 1-6) latihan bukan hanya aktivitas fisik repetitif, melainkan bagian dari persiapan yang dirancang dengan tujuan tertentu untuk mencapai kemampuan performa yang lebih tinggi. Selain itu, model latihan fisik harus mencakup berbagai komponen utama seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi khususnya dalam olahraga seperti sepak bola. Harsono (2015, p. 39) bahwa tujuan suatu sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, untuk mencapai itu ada empat latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama untuk atlet itu: 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, 4) latihan mental. Pelatih maupun atlet didalam mengerjakan latihan, masalah prinsip latihan sangat penting demi mempercepat tercapainya tujuan latihan suatu cabang olahraga. Adapun definisi latihan, “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (Harsono, 2015, p. 50).

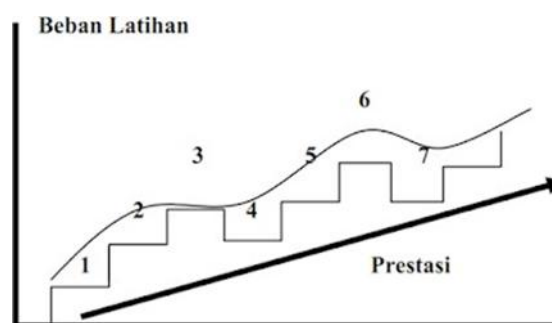
2.1.2 Prinsip Latihan

Dalam konteks kepelatihan olahraga, prinsip latihan menjadi fondasi utama yang mengarahkan proses pembinaan atlet menuju pencapaian prestasi optimal. Menurut

Harsono (2018, p. 13) prinsip latihan merujuk pada serangkaian pedoman dasar yang harus diterapkan secara sistematis untuk memastikan bahwa setiap sesi latihan tidak hanya efektif, tetapi juga aman dan berkelanjutan. Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip tersebut yaitu prinsip beban berlebih (*overload*), prinsip individualisasi, dan prinsip pulih asal (*recovery*).

2.1.2.1 Prinsip Beban Berlebih (*overload*)

Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan (*adapt*) diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental. Menurut Bompa dalam (Budiwanto, 2013, p. 45) dijelaskan bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Proses latihan yang baik dan benar harus memperhitungkan dan menyesuaikan volume, intensitas, *recovery* interval atau masa istirahat selama latihan. Di dalam latihan, selain pelaksanaan yang sistematis diperlukan juga peningkatan beban latihan. Adapun hal yang perlu dipertimbangkan dalam mendisain latihan *overload* menyarankan untuk memakai sistem yang disebut sistem tangga *step type approach* (Harsono, 2015, p. 53).



Gambar 2. 1 Sistem Tangga

Sumber: Harsono (2015, p. 54)

Keterangan gambar: Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan (ini adalah yang disebut *unloading phase*), yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat “mengumpulkan tenaga” atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga ke 5-6. Dalam melaksanakan program latihan perlu memperhatikan keseimbangan beban latihan dan mengetahui kemampuan atlet yang dilatih. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berulang-ulang dengan memperhatikan prinsip-prinsip ilmiah dalam jangka waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi secara maksimal.

Penerapan prinsip *overload* yaitu pada peningkatan repetisi yang diberikan pada program latihan untuk atlet. Penerapan prinsip *overload* pada program latihan akan mendorong peningkatan performa dan menjaga kesinambungan proses latihan agar tetap efektif tanpa menimbulkan kelelahan berlebih atau cedera.

2.1.2.2 Prinsip Individualisasi

Menurut Harsono (2015, p. 64) tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, sekalipun kembar, dan tidak ada pula dua orang (apa lagi 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. Oleh karena itu, prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet. Menurut Bompa dalam (Budiwanto, 2013, p. 52) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus

direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Rushall & Pyke dalam (Budiwanto, 2013, p. 53) menerangkan bahwa untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisiologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subjektif. Kebutuhan atlet harus jelas sesuai kebutuhan latihannya untuk memaksimalkan kemampuannya (Budiwanto, 2013, p. 56).

Penerapan prinsip individualisasi dalam program latihan melihat dari tes awal untuk melakukan pengelompokan dalam kelompok yang sama untuk menyesuaikan bentuk latihan yang akan diberikan. Dengan mempertimbangkan perbedaan kemampuan individual tersebut, pelatih dapat merancang program latihan yang lebih spesifik dan terarah sesuai kebutuhan masing-masing atlet. Hal ini akan membantu peningkatan kemampuan atlet secara bersama dengan kebutuhan dan kemampuan setiap atlet.

2.1.2.3 Prinsip Pulih Asal (*recovery*)

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu di dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*. Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*over training*) atau terjadinya cedera. Program

latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pendapat Rushall dan Pyke dalam (Budiwanto, 2013, p. 54). dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan. menjelaskan bahwa pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phospagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai Kent (Budiwanto, 2013, p. 56).

Penerapan prinsip pulih asal (*recovery*) dalam program latihan pada waktu istirahat dengan waktu 3 menit yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan antara beban latihan dan proses pemulihan tubuh, sehingga tubuh pemain bisa kembali pulih ketika melanjutkan kepada set atau pada bentuk latihan berikutnya.

2.1.3 Definisi Sepak bola

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing- masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing- masing tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola lawan, sesuai dengan FIFA *law of the game*. Definisi lain sepak bola adalah permainan tim yang dimainkan masing-masing timnya yang terdiri atas kesebelas orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan.

Sepak bola adalah cara pengolahan bagaimana memainkan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain bola. Pemain yang memiliki fisik dan mental yang lebih kuat dapat melakukan gerakan terampil ketika dalam permainan. Pada saat permainan, pemain yang mampu berlari bebera pameter dalam satu pertandingan, hampir menyerupai kecepatan *sprinter* dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepat. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan di lapangan sepak bola.

Organisasi sepak bola dunia adalah FIFA (*Federation of Football Association*) yang bermarkas di Swiss. Dalam sejarahnya, sepak bola memiliki perjalanan yang panjang untuk sampai ke konsep dan permainan yang modern seperti sekarang ini.

2.1.4 Teknik Dasar Sepak bola

Teknik dasar sepak bola merupakan kumpulan keterampilan motorik yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar mampu bermain secara efektif dan efisien. Menurut Mielke (2007, p. 3) teknik dasar menjadi fondasi utama dalam permainan sebelum seseorang memahami aspek taktik, fisik, maupun mental dalam sepak bola. Teknik ini mencakup berbagai gerakan seperti menendang, mengoper, menggiring, mengontrol bola, menyundul, merebut bola, melakukan lemparan ke dalam, hingga menjaga gawang. Salah satu teknik yang paling utama adalah menendang bola. Tendangan digunakan untuk mengoper maupun mencetak gol. Teknik ini dibedakan menjadi beberapa jenis seperti tendangan dengan kaki bagian dalam untuk akurasi, punggung kaki untuk kekuatan, serta kaki bagian luar untuk efek bola tertentu. Keakuratan dan kekuatan menendang perlu dilatih secara bertahap dengan terlebih dahulu menguasai keterampilan dasar (Cahyadi, 2024, p. 27).

Teknik berikutnya adalah mengoper bola (*passing*), yang merupakan kunci dari kerja sama tim. Operan bisa dilakukan dengan berbagai bagian kaki, tergantung situasi dan jarak. Penguasaan *passing* menjadi penting untuk mempertahankan penguasaan bola dan membuka ruang permainan. Selain itu, pemain juga harus menguasai menggiring bola (*dribbling*), yakni kemampuan membawa bola secara cepat dan terkontrol sambil melewati lawan. Teknik ini sangat bermanfaat dalam situasi satu lawan satu atau saat membuka ruang.

Mengontrol bola atau menghentikan bola adalah teknik yang digunakan untuk menguasai bola yang datang dari arah manapun. Kontrol dapat dilakukan dengan telapak kaki, kaki bagian dalam, paha, atau dada tergantung arah dan kecepatan bola. (Kusuma, 2018, p. 15) kontrol bola merupakan kemampuan fundamental yang wajib dikuasai sebelum melatih teknik lanjutan Menyundul bola (*heading*) juga menjadi teknik penting, terutama saat duel udara. Pemain harus menggunakan dahi dan menjaga keseimbangan badan saat menyundul. Teknik menyundul digunakan baik saat bertahan maupun menyerang.

Penguasaan teknik dasar ini penting untuk semua pemain, tidak hanya pada level pemula tetapi juga profesional. Hasyim & Tenine (2020, p. 25) ditegaskan bahwa pembinaan sepak bola usia dini sebaiknya menekankan pada penguasaan teknik dasar permainan seperti *passing*, *dribbling*, dan kontrol bola. Latihan diberikan dalam suasana bermain agar anak menikmati proses belajar dan memiliki kemampuan bermain yang baik sejak awal.. Maka dari itu, latihan teknik dasar sebaiknya dilakukan secara terstruktur dan berjenjang sesuai usia dan kemampuan pemain.

2.1.5 Teknik Dasar *Passing*

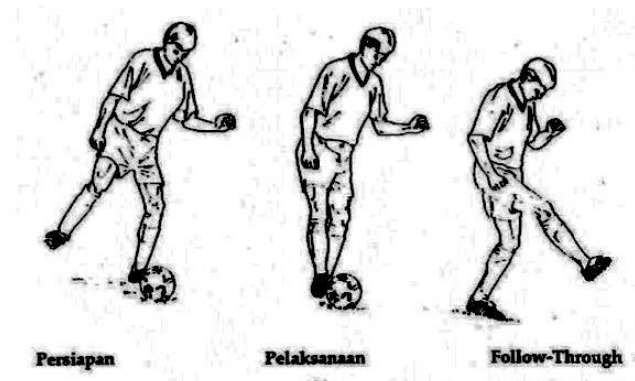
Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang sangat kompleks atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan sepak bola dan sebagian besar permainan sepak bola dilakukan dengan *passing*. Pada dasarnya teknik dasar *passing* berguna untuk mengoperkan bola kepada teman atau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

2.1.5.1 *Passing* Dengan Bagian Dalam Kaki (*inside-of-the-foot pass*)

Passing dengan Bagian Dalam Kaki (*Inside-of-the-Foot Pass*) merupakan salah satu teknik dasar paling penting dalam permainan sepak bola yang digunakan untuk mengoper bola secara akurat dan terkontrol kepada rekan satu tim. Teknik ini dilakukan dengan memanfaatkan sisi bagian dalam kaki sebagai bidang sentuh terhadap bola, karena bagian ini memiliki permukaan yang relatif lebar sehingga memudahkan pemain dalam mengatur arah dan kecepatan umpan. *Passing* dengan bagian dalam kaki merupakan keterampilan fundamental yang digunakan untuk memindahkan bola dengan akurat dan efisien pada jarak pendek hingga menengah. Dengan demikian, teknik ini berperan penting dalam mempertahankan penguasaan bola, membangun ritme permainan, serta menciptakan peluang serangan yang efektif.

Passing bagian dalam kaki memiliki fungsi utama untuk menjaga penguasaan bola di area permainan yang padat, membangun kerja sama tim, dan menciptakan peluang serangan yang terstruktur. Wein (2004, p. 56) menyatakan bahwa teknik ini merupakan metode operan yang paling aman dan paling presisi, terutama dalam permainan kombinasi (*the safest and most precise method of passing, especially in*

combination play). Hal tersebut disebabkan oleh kontrol arah yang lebih stabil serta peluang kesalahan yang lebih kecil dibandingkan teknik passing dengan bagian kaki lainnya.



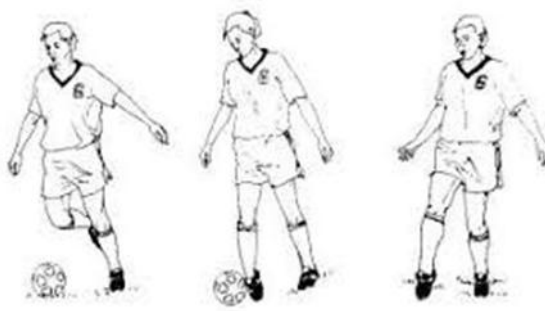
Gambar 2. 2 *Passing Dengan Bagian Dalam Kaki (Inside-Of-The-Foot Pass)*

Sumber: Luxbacher (2012, p. 12)

2.1.5.2 *Passing Dengan Bagian Luar Kaki (outside-of-the-foot pass)*

Passing dengan bagian luar kaki (*outside-of-the-foot pass*) merupakan salah satu teknik operan dalam sepak bola yang dilakukan dengan menggunakan sisi luar kaki untuk mengarahkan bola kepada rekan satu tim. Teknik ini umumnya digunakan untuk umpan jarak pendek hingga menengah dengan arah bola yang sedikit melengkung atau menyamping, sehingga efektif dalam situasi permainan yang membutuhkan kecepatan, kejutan, dan fleksibilitas posisi tubuh. Operan dengan bagian luar kaki dilakukan ketika pemain ingin mengirimkan bola dengan cepat tanpa mengubah posisi tubuh secara signifikan terhadap arah pergerakan, sehingga dapat mempercepat transisi permainan serta mengecoh lawan.

Berbeda dengan *passing* bagian dalam kaki yang mengandalkan kontrol dan akurasi tinggi, *passing* dengan bagian luar kaki lebih menonjolkan fleksibilitas gerak dan kecepatan eksekusi. Menurut Wein (2004, p. 58) teknik ini banyak digunakan dalam situasi permainan dinamis seperti serangan balik atau ketika pemain ingin mengarahkan bola secara mendadak ke sisi tertentu tanpa mengubah orientasi tubuhnya terhadap lawan. Penggunaan sisi luar kaki memungkinkan bola bergerak dengan putaran tertentu (*curve*), sehingga sulit ditebak oleh pemain bertahan. Oleh karena itu, *passing* dengan bagian luar kaki menjadi salah satu variasi teknik yang penting dikuasai untuk menunjang kreativitas dan variasi taktik permainan.



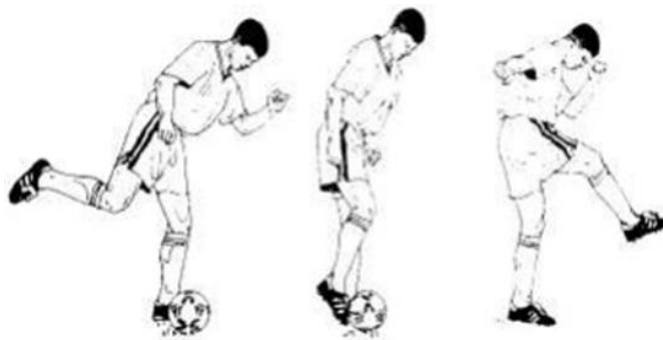
Gambar 2. 3 *Passing Dengan Bagian Luar Kaki (Outside-Of-The-Foot Pass)*

Sumber: Luxbacher (2012, p.14)

2.1.5.3 *Passing Dengan Punggung Kaki (instep pass)*

Passing dengan punggung kaki (*instep pass*) merupakan salah satu teknik dasar dalam sepak bola yang digunakan untuk melakukan operan dengan kekuatan dan jarak yang lebih jauh dibandingkan teknik *passing* lainnya. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan bagian punggung kaki (*instep*) sebagai bidang sentuh terhadap bola. *Instep pass* adalah teknik menendang bola dengan bagian atas kaki, tepatnya di antara tali sepatu dan jari kaki, yang menghasilkan kecepatan dan kekuatan maksimal untuk mengirim bola ke jarak menengah hingga jauh. Teknik ini biasanya digunakan ketika pemain ingin memberikan umpan panjang (*long pass*), *switch play*, atau mengirim bola ke area lawan secara cepat dan akurat.

Dalam praktik permainan, *passing* dengan punggung kaki berfungsi penting untuk membangun serangan langsung, memindahkan arah permainan, dan mendistribusikan bola ke ruang terbuka. Wein (2004, p. 60) menjelaskan bahwa teknik *instep pass* tidak hanya menuntut kekuatan, tetapi juga akurasi dan keseimbangan tubuh agar bola tetap terarah. Gerakan menendang dengan punggung kaki membutuhkan koordinasi antara ayunan kaki, posisi tubuh, serta pandangan terhadap bola dan sasaran.



Gambar 2. 4 *Passing Dengan Punggung Kaki (Instep Pass)*

Sumber: Luxbacher (2012, p. 16)

2.1.6 Konsep *Passing Move*

Passing move dalam sepak bola merupakan teknik yang menggabungkan keterampilan mengoper bola (*passing*) dengan pergerakan aktif pemain setelah memberikan umpan (*movement*). Dalam konsep ini, *passing* tidak berdiri sendiri, tetapi harus diikuti oleh tindakan bergerak menuju ruang baru untuk menciptakan sudut operan yang lebih baik, membuka ruang serangan, atau menerima bola kembali. *Passing move* yang efektif berawal dari kemampuan tim penguasaan bola dalam menciptakan celah di antara pemain lawan melalui pergerakan yang terstruktur dan penuh kesadaran taktis. Pemain tidak hanya mengandalkan bola, tetapi juga aktif mencari posisi yang tepat untuk menarik perhatian lawan dan membuka ruang di area sekitar rekan satu tim (Kismono & Dewi, 2021, p. 90).

Hyballa & Poel (2015) menegaskan bahwa bentuk latihan seperti *give-and-go* (*one-two pass*), *flat and combination pass*, dan *triangle pass* termasuk ke dalam kategori *passing with movement*, karena seluruh bentuk latihan tersebut menuntut pemain untuk segera melakukan pergerakan setelah bola dilepaskan. Pergerakan tersebut bisa berupa berlari ke ruang kosong, melakukan rotasi posisi, maupun menciptakan pola segitiga untuk menjaga kontinuitas permainan. *Passing move* adalah bentuk latihan yang menggabungkan operan dengan pergerakan setelah mengoper, sehingga pemain tidak hanya berlatih ketepatan *passing* tetapi juga memahami ruang, ritme permainan, dan koordinasi dengan rekan. Latihan ini meniru situasi permainan sebenarnya, sehingga efektif meningkatkan akurasi *passing* dan kemampuan mengambil keputusan. Penelitian menunjukkan bahwa variasi seperti *one-touch*, *two-touch*, dan *triangle passing* mampu meningkatkan kualitas *passing* secara signifikan (Ramdhani et al., 2025b)

Wein (2004) juga menyatakan bahwa *give-and-go* merupakan fondasi dasar dari konsep *pass and move*, karena pemain pemberi umpan harus segera bergerak ke ruang kosong untuk melanjutkan kombinasi operan. Pada *flat and combination pass*, Hyballa & Poel (2015) menjelaskan bahwa kombinasi umpan pendek tidak hanya memindahkan bola, tetapi membutuhkan pergerakan simultan antar pemain untuk menciptakan *supporting angles*. Sementara itu, *triangle pass* dipandang sebagai bentuk permainan kombinitif yang menekankan rotasi pemain dalam pola segitiga, memungkinkan terciptanya jalur umpan baru dan menjaga penguasaan bola melalui gerakan yang terus menerus.

Dukungan empiris juga memperkuat bahwa *give-and-go*, *flat and combination pass*, dan *triangle pass* merupakan bagian dari *passing move*. Penelitian Pratama (2020) menunjukkan bahwa latihan *give-and-go* mampu meningkatkan akurasi *passing* secara signifikan karena melibatkan operan dan pergerakan yang cepat. Penelitian Gilang Saputra & Mahfud (2025) menemukan bahwa latihan yang mencakup *give-and-go* dan kombinasi umpan pendek memberikan peningkatan signifikan terhadap keterampilan *passing*. Studi Krisnada et al. (2020) juga membuktikan bahwa latihan *wall pass* dan *push-and-run* (variasi lain dari *give-and-go*) meningkatkan akurasi *passing* hingga 25%. Selain itu, tinjauan sistematis oleh Wang et al. (2024) menegaskan bahwa latihan *passing* dengan pergerakan aktif setelah mengoper (*passing with movement*) secara konsisten meningkatkan kemampuan *short passing* melalui peningkatan koordinasi, pemahaman ruang, dan pengambilan keputusan. Lalu dalam buku *passing warm-ups* oleh Garcea & Zini (2021) latihan *give-and-go*, *combination pass*, dan *triangle pass* dikaitkan dalam bentuk latihan *passing move*.

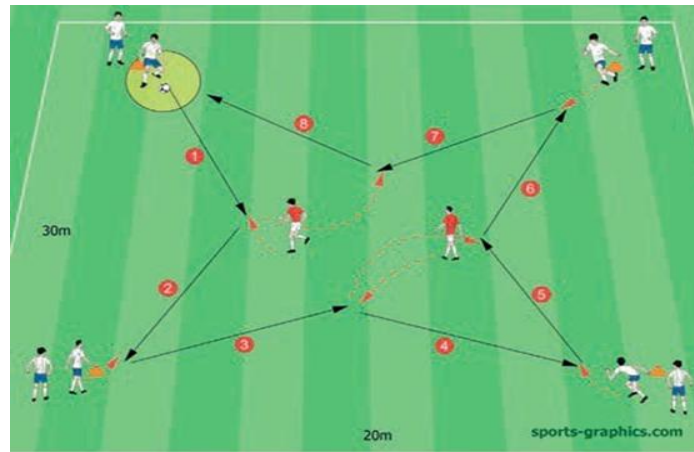
Luxbacher (2012) menjelaskan bahwa keberhasilan tim dalam menguasai bola dan menciptakan peluang sangat ditentukan oleh kemampuan *passing* dan kerja sama antar pemain. Kesalahan yang sering terjadi antara lain *passing* yang tidak mencapai rekan, terlalu keras sehingga sulit dikendalikan, atau arah *passing* yang tidak tepat. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya kesadaran atau pemahaman eksplisit tentang teknik yang benar. Machado et al. (2024) menjelaskan bahwa pengembangan keterampilan pengambilan keputusan kognitif dan motorik melalui prinsip taktis dalam latihan dapat membantu meningkatkan akurasi dan kontrol *passing* pada pemain muda. Selain itu, pemahaman yang terbatas tentang bagaimana pergerakan tubuh mempengaruhi kemampuan *passing* juga dapat menjadi faktor penyebab. Reed et al. (2010) mengemukakan bahwa banyak pemain tidak mampu menjelaskan secara jelas bagaimana mereka memutuskan untuk bergerak mundur atau maju dalam rangka menangkap bola, meskipun strategi intersepsi mereka melibatkan pengendalian perubahan sudut elevasi pandangan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh dalam konteks posisi yang tepat dan pengamatan bola mungkin belum terintegrasi dengan baik dalam teknik *passing*, yang pada gilirannya dapat mengurangi akurasi dan efektivitas *passing* itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh (Bekris et al., 2020) bahwa para pemain sering mengalami kesulitan dalam akurasi

passing ketika berada di bawah tekanan waktu atau ketika mereka perlu dengan cepat mengidentifikasi petunjuk lingkungan sekitar. Penerapan latihan *passing movement* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *short pass* pemain sekolah sepak bola, karena latihan tersebut melatih pemain untuk melakukan operan sekaligus pergerakan setelah *passing* (Budayati et al., 2025).

Dengan demikian latihan *passing move* dapat meningkatkan akurasi *passing* karena latihan ini tidak hanya menekankan pada teknik *passing* bola, tetapi juga melibatkan pergerakan pemain serta situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan sebenarnya. Melalui latihan yang menggabungkan *passing* dan pergerakan tanpa bola, pemain dilatih untuk melakukan koordinasi gerak, menentukan waktu yang tepat dalam melakukan umpan, serta menyesuaikan arah dan kekuatan *passing* sesuai dengan posisi rekan setim. Selain itu, latihan *passing move* juga membantu pemain dalam mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan serta pemahaman taktik permainan, sehingga pemain mampu melakukan operan secara lebih tepat dan efektif. Dengan adanya pengulangan latihan dalam situasi yang dinamis, kemampuan kontrol bola, koordinasi, dan ketepatan *passing* pemain akan semakin meningkat, sehingga akurasi *passing* dalam permainan sepak bola dapat berkembang secara optimal.

2.1.6.1 *Give-And-Go Pass*

Teknik *Give-and-Go Pass* atau yang sering disebut *one-two Combination Pass* bukan sekadar bentuk kerja sama dua pemain, melainkan juga alat pengujian tingkat akurasi *passing* dalam konteks permainan dinamis dan penuh tekanan. Teknik ini menggabungkan antara kecepatan berpikir, waktu gerak yang presisi, dan akurasi umpan yang tinggi agar kombinasi dapat berhasil tanpa kehilangan penguasaan bola.



Gambar 2. 5 *Grid Of Four With Rebounder In The Center*

Sumber: Hyballa & Poel (2015, p. 197)

1) Organisasi

- Tandai kotak berukuran 20x30 m

2) Progresi

- Ada seorang pemain yang ditempatkan di setiap kerucut (ditambah seorang pemain tambahan).
- Ada dua pemain tambahan di tengah.
- Pemain pengumpan di lingkaran mengoper ke pemain yang paling dekat dengan bola di tengah.
- Ia membiarkan bola memantul ke pemain luar kedua. Pemain luar mengoper bola ke pemain jauh di tengah yang kemudian memantulkannya ke pemain luar ketiga, yang kemudian membiarkan bola memantul ke pemain dekat di tengah. Pemain ini membiarkan bola memantul ke pemain luar keempat, dan seterusnya.

3) Pelatihan:

- Jika bola dimainkan terlalu lambat, bergeraklah ke arah bola.
- Jika bola dimainkan terlalu cepat, tenangkan diri sejenak.
- Selalu gunakan *ground pass* (teknik mwngumpan)
- Kotak empat pemain dengan *rebounder* di tengah

4) Variasi:

- Mengoper dan *rebound* menggunakan kaki tertentu.
- Menggiring bola setinggi pinggang lalu *rebound* (teknik mengoper).

- Meminta perubahan posisi di seluruh area (taktik mengoper).

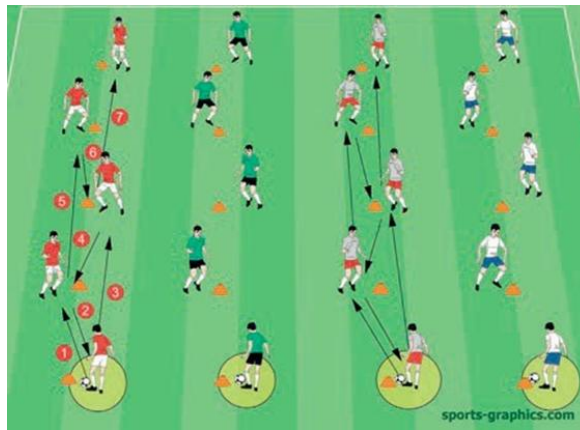
Latihan *give-and-go pass* merupakan salah satu bentuk latihan kombinasi *passing* yang efektif untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam sepak bola karena melibatkan koordinasi antara teknik *passing*, pergerakan pemain, serta pengambilan keputusan dalam situasi permainan. Dalam latihan ini pemain melakukan *passing* kepada rekan setim kemudian segera bergerak untuk menerima umpan kembali sehingga tercipta kerja sama yang cepat dan dinamis. Hal ini sejalan dengan penelitian Ashari & Manurizal (2025) menunjukkan bahwa latihan *give-and-go pass* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain sepak bola karena latihan ini melatih teknik *passing*, timing pergerakan, dan koordinasi antar pemain secara simultan.

2.1.6.2 *Flat and combination pass (short pass)*

Flat pass and combination pass (short pass) merupakan fondasi teknik permainan modern yang efisien, cepat, dan berbasis penguasaan bola. Kedua bentuk umpan ini tidak hanya menuntut kemampuan teknis individu, tetapi juga pemahaman taktis yang mendalam mengenai ruang, waktu, dan koordinasi antar pemain.

Flat pass dijelaskan sebagai umpan datar yang mengalir sejajar permukaan lapangan, dilakukan dengan bagian dalam kaki dan diarahkan tepat ke rekan satu tim. Menurut Hyballa & Poel (2015) *flat pass* menjadi bentuk komunikasi dasar antar pemain di lapangan sebuah sinyal bahwa permainan dikendalikan melalui ritme dan konektivitas.

Combination pass atau *short passing combination* adalah bentuk pengembangan dari *flat pass* yang melibatkan interaksi dinamis antara dua atau lebih pemain dalam jarak pendek. Tujuannya bukan sekadar memindahkan bola, tetapi untuk membangun hubungan taktis di antara pemain yang saling mendukung.



Gambar 2. 6 *Flat And Combination Pass (Short Pass)*

Sumber: Hyballa & Poel (2015, p. 126)

1) Pengaturan:

- 20 kerucut disusun dalam lima baris, masing-masing berisi empat kerucut.
- Jarak antara lima dan empat kerucut, baik vertikal maupun horizontal, kurang lebih 5 m. Seorang pemain ditempatkan di setiap kerucut (total 20 pemain).

2) Progresi:

- Lima pemain dalam satu baris diberi bib berwarna, sehingga empat tim dengan empat warna berbeda dapat terlihat di lapangan.
- Kelima pemain di setiap baris berlatih bersama.
- Pemain 1 di dalam lingkaran mengoper bola kepada rekan setimnya yang membiarkan bola memantul, dan pemain di dalam lingkaran mengoper bola kepada pemain setelah pemain berikutnya (melompati satu baris), dan seterusnya. Permainan mengoper adalah prasyarat untuk sepakbola yang baik.

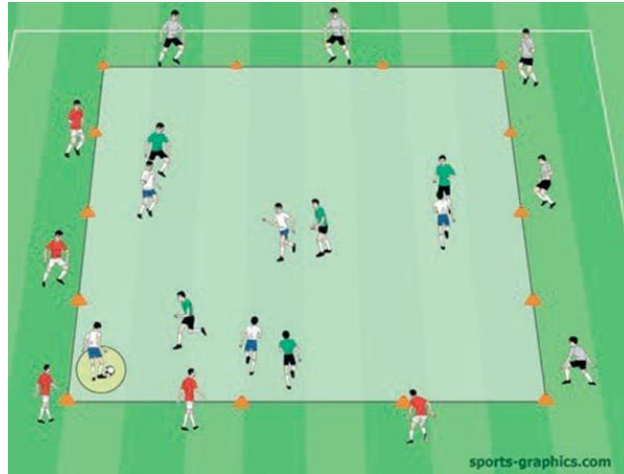
3) Pelatihan:

- Para pemain tidak boleh berada tepat di samping *cone*, tetapi bergerak ke samping untuk menciptakan sudut operan (diagonal).
- Selain itu, operan tidak boleh diarahkan ke badan, melainkan ke samping kaki pemain penerima.
- Tindakan pendahuluan wajib dilakukan

4) Variasi:

- Bermain dengan dua sentuhan.
- Bermain dengan dua sentuhan dan kedua kaki.

- Sentuhan pertama harus menghentikan bola (bola harus diam) dan kemudian dimainkan dengan telapak kaki (dalam gaya Futsal).



Gambar 2. 7 5v5 Plus 10 Only Flat Passes Are Allowed.

Sumber: Hyballa & Poel (2015, p. 132)

- 1) Organisasi:
 - Kerucut tengah dikeluarkan dari grid 20 untuk membentuk lapangan permainan yang lebih sempit.
- 2) Progresi:
 - Tim 1 bermain untuk merebut bola melawan tim 2.
 - Tim 3 dan tim 4 berdiri di samping lapangan permainan di dekat kerucut sebagai pemain netral dan bermain hanya dengan satu sentuhan saat tim menguasai bola.
- 3) Pelatihan:
 - Umpan datar wajib bagi semua pemain.
 - Permainan umpan adalah Prasyarat Untuk Sepak bola yang baik
 - Pemain yang tidak menguasai bola harus selalu keluar dari bayangan pelindung.
 - Setelah umpan, pemain yang bersangkutan segera memulai aksi pasca dan secara aktif meminta bola.
 - Bentuk banyak segitiga.
- 4) Variasi:
 - Balikkan aturan permainan. Tujuan: Pemain netral di luar meredakan permainan dengan sentuhan bebas.

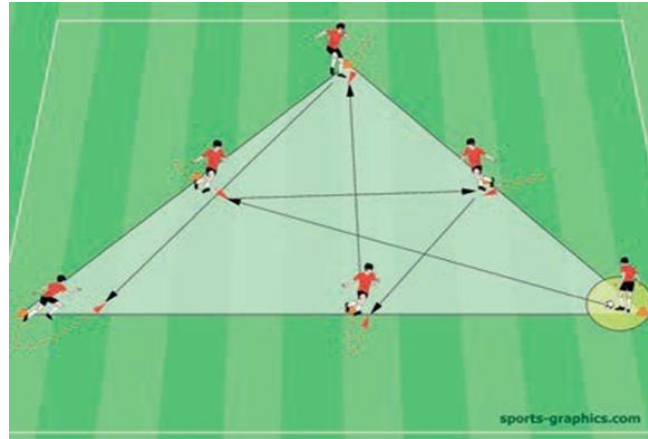
- Dalam 5v5, bola tidak dapat dimainkan kembali ke rekan setim yang sama (gunakan umpan segitiga).
- Tim segera berganti posisi jika bola dimainkan tinggi.

Latihan *flat pass and combination pass* merupakan komponen penting dalam latihan *passing move* karena kedua bentuk latihan ini menekankan pada ketepatan *passing*, koordinasi antar pemain, serta kontinuitas pergerakan dalam permainan. *Flat pass* melatih pemain untuk melakukan *passing* datar yang akurat dan terkontrol sehingga bola dapat sampai ke rekan setim dengan cepat dan tepat sasaran. Sementara itu, *combination pass* melibatkan rangkaian operan antar pemain yang disertai pergerakan untuk menciptakan ruang dan dukungan dalam permainan. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang dalam pola kombinasi tersebut, pemain tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik *passing* tetapi juga kemampuan membaca situasi permainan, menentukan waktu operan, serta menyesuaikan kekuatan dan arah umpan. Penelitian oleh Andrian et al. (2024) menunjukkan bahwa latihan pola permainan *passing (passing practice with playing patterns)* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain sepak bola karena pemain dilatih melakukan operan secara cepat dan terkoordinasi dalam pola permainan yang menyerupai situasi pertandingan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan *flat pass and combination pass* dalam pola *passing move* sangat penting untuk meningkatkan akurasi *passing*, karena latihan tersebut mengintegrasikan keterampilan teknik, pemahaman ruang, serta kerja sama tim dalam situasi permainan yang mendekati kondisi pertandingan sebenarnya.

2.1.6.3 *Triangle Pass*

Triangle pass (umpan segitiga) merupakan dasar utama dari pola permainan kombinatorik (*combinational play*) yang menekankan kerja sama antarpemain melalui pergerakan terencana dan penguasaan ruang. Teknik ini menggambarkan bagaimana tiga pemain membentuk struktur segitiga yang terus bergerak untuk menciptakan opsi umpan yang aman dan efektif di berbagai situasi permainan. *Triangle pass* diartikan sebagai pola umpan yang dilakukan oleh tiga pemain yang secara posisi membentuk sudut-sudut segitiga di lapangan. Dalam situasi permainan, pola ini tidak statis setiap kali bola berpindah dari satu pemain ke pemain lain, struktur segitiga juga berpindah, mengikuti bola dan pergerakan lawan. Hyballa & Poel (2015) menjelaskan bahwa pola ini

mencerminkan “*the geometry of play*”, yaitu bagaimana pemain harus memanfaatkan ruang dan jarak antar pemain untuk menjaga kontinuitas penguasaan bola.



Gambar 2. 8 *Triangle Passes In A Grid Of Six*

Sumber: Hyballa & Poel (2015, p. 77)

1) Organisasi:

- Enam kerucut dipasang di ruang angkasa sehingga jarak antara masing-masing kerucut sekitar 8 m
- Kerucut-kerucut tersebut dapat disusun dalam formasi segitiga

2) Perkembangan:

- Setiap pemain memposisikan diri di dekat kerucut.
- Para pemain bermain dengan satu bola dan harus menjaga agar bola terus bergerak formasi segitiga yang berbeda.
- Operan persegi tidak diperbolehkan.
- Bola hanya dapat dioper melalui pemain ketiga, jadi tidak dimainkan ke tempat asalnya dioper dari.

3) Pelatihan:

- Sebelum pemain menerima bola, pemain tanpa bola harus memutuskan ke mana akan mengopernya
- Sebelum bola dioper ke barisan berikutnya, pemain yang menguasai bola harus berbalik dengan tepat.
- “Fokus pada teknik umpan yang tajam dan cepat!”

4) Variasi:

- Hanya bermain dengan satu sentuhan.
- Hanya bermain dengan satu atau dua sentuhan.

- Bola bisa dikembalikan. Namun selanjutnya harus dibuka ke sisi lain.

Latihan *triangle pass* merupakan salah satu bentuk latihan kombinasi *passing* yang penting dalam pola *passing move* karena melibatkan kerja sama tiga pemain yang saling melakukan *passing* dan pergerakan untuk menciptakan sudut umpan yang efektif. Pola latihan ini memungkinkan pemain memiliki beberapa pilihan umpan sehingga membantu pemain dalam menentukan arah operan yang tepat, meningkatkan koordinasi antar pemain, serta melatih kontrol bola dan timing dalam melakukan *passing*. Penelitian oleh Udin et al. (2025) menunjukkan bahwa latihan *triangle drill* mampu meningkatkan ketepatan *short passing* pemain sepak bola usia dini karena pemain dilatih melakukan *passing* secara cepat dan akurat dalam pola kerja sama yang menyerupai situasi pertandingan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *triangle pass* dalam *passing move* sangat penting untuk meningkatkan akurasi *passing*, karena latihan tersebut mengintegrasikan teknik operan, koordinasi antar pemain, serta pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang dinamis dan menyerupai kondisi pertandingan sebenarnya.

2.1.7 Definisi Akurasi *Passing*

Akurasi *passing* didefinisikan sebagai persentase umpan yang berhasil sampai ke rekan satu tim dalam kondisi yang memungkinkan penerima untuk mengontrol bola dan melanjutkan permainan tanpa kehilangan penguasaan. Menurut Subak (2022, p. 22) ini melibatkan pengiriman bola yang tepat sasaran, di mana umpan dianggap sukses jika bola mencapai target dengan lintasan yang optimal, kecepatan yang sesuai, dan tanpa gangguan eksternal seperti tekanan lawan. Dalam sepak bola, Konsep ini juga mencakup variasi berdasarkan jenis umpan, di mana akurasi yang tinggi menunjukkan kemampuan pemain dalam membaca permainan dan menyesuaikan teknik eksekusi.

(Subak, 2022) akurasi operan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan sebuah tim dalam sepakbola, Selain itu, Rein et al (2017, p. 172) menyatakan bahwa efektivitas operan merupakan komponen utama dalam performa tim di sepak bola elite, karena operan yang efektif membuka peluang serangan dan meningkatkan kemungkinan penguasaan bola.

Akurasi *passing* dalam sepak bola merupakan kemampuan teknis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal pemain. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. (2024), kemampuan *short passing* sangat ditentukan oleh

kualitas teknik dasar seperti koordinasi mata-kaki, kontrol bola, keseimbangan tubuh, serta stabilitas neuromuskular saat melakukan kontak dengan bola, dan juga dipengaruhi oleh kondisi fisik termasuk tingkat kelelahan yang dapat menurunkan presisi operan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadillah & Rahman (2024) yang menunjukkan bahwa latihan koordinasi mata dan kaki memberikan peningkatan signifikan terhadap akurasi *passing*, sehingga aspek koordinatif menjadi faktor penting dalam ketepatan operan. Selain itu, penelitian oleh Anugrah (2023) menjelaskan bahwa faktor kontekstual seperti posisi bermain dan tuntutan taktis dalam pertandingan turut memengaruhi tingkat akurasi *passing* pemain. Dengan demikian, secara teoretis akurasi *passing* dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara kemampuan teknik dan koordinasi individu, kondisi fisik pemain, serta situasi taktis yang terjadi dalam permainan sepak bola.

Akurasi *passing* merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola. *Passing* merupakan teknik yang paling sering digunakan oleh pemain untuk mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan dalam suatu pertandingan. Kemampuan melakukan *passing* secara tepat memungkinkan pemain untuk menghubungkan kerja sama antar pemain dalam tim sehingga permainan dapat berjalan secara efektif. Selain itu, akurasi *passing* juga berperan dalam mengatur ritme permainan baik saat menyerang maupun bertahan. Tingkat akurasi *passing* yang tinggi menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan tim karena dapat membantu mempertahankan penguasaan bola serta menciptakan peluang mencetak gol. Oleh karena itu, penguasaan teknik *passing* yang akurat perlu dilatih secara sistematis agar pemain mampu menerapkannya secara efektif dalam situasi permainan yang sebenarnya. Finnoff et al. (2002) *Passing* yang akurat dapat digunakan oleh sebuah tim untuk dapat memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan lawan, serta dapat mencegah kebuntuan ketika menghadapi taktik bertahan yang kuat yang dimiliki oleh lawan dalam sebuah pertandingan. Menurut Witono (2017) Akurasi *passing* yang baik sangat penting dalam permainan sepak bola karena dapat membentuk jalinan kerja sama antar pemain sehingga permainan tim menjadi lebih efektif.

Akurasi *passing* dalam sepak bola merupakan kemampuan seorang pemain untuk mengoper bola ke rekan satu tim dengan presisi tinggi, mempertimbangkan arah, kekuatan, dan waktu yang tepat, sehingga bola sampai ke tujuan tanpa diintersep oleh

lawan atau keluar dari lapangan. Konsep ini mencakup aspek teknis, taktikal, dan kognitif yang memengaruhi performa individu dan tim secara keseluruhan, di mana akurasi *passing* sering kali menjadi indikator utama keberhasilan strategi permainan seperti penguasaan bola (*possession play*) atau serangan balik (*counter attack*). Dalam konteks sepak bola profesional, akurasi *passing* yang tinggi tidak hanya meningkatkan peluang mencetak gol tetapi juga mengurangi risiko kehilangan bola, sehingga menjadi fokus utama dalam analisis performa

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan guna mendukung tinjauan teoritis dan kerangka konseptual yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai acuan. Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, diantaranya yaitu:

Penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2020) Mahasiswa *Faculty of Sport Science*, Universitas Negeri Padang yang berjudul ” *The Effect of Give and Go Passing Training and Overlap Passing on Passing Accuracy of Football Player at SSB Putra Bumi Serambi Padang Panjang*”. Permasalahan yang diteliti yaitu mengenai penggunaan latihan *give and go* dalam mempengaruhi akurasi *passing*, dimana *give and go* ada kaitannya dengan *passing move*. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *passing move* terhadap akurasi *passing* pada atlet UKM sepakbola Universitas Siliwangi. Penelitian di atas memiliki kesamaan variabel terikat, akan tetapi terdapat variabel bebas yang berbeda pada penggunaan latihannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. (2024) yang berjudul “*A Systematic Review of the Factors that Affect Soccer Players’ Short-Passing Ability Based on the Loughborough Soccer Passing Test*”. Permasalahan yang diteliti Tinjauan sistematis faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* pendek pemain sepak bola berdasarkan tes *passing* sepak bola Loughborough. Review sistematis ini menganalisis 33 studi dan menemukan bahwa latihan fitness seperti interval aerobik, kekuatan, dan keseimbangan (termasuk *passing move* dengan pergerakan) secara positif memengaruhi akurasi short *passing*. Latihan ini meningkatkan kinerja hingga 10-20% pada pemain muda, dengan implikasi untuk Pendidikan Jasmani sekolah untuk integrasi latihan teknis dan fisik. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa

latihan *passing move* memberikan secara positif dalam memengaruhi akurasi *passing*. Penelitian di atas memiliki kesamaan dalam salah satu analisis yaitu *passing move* dengan pergerakan yang memberikan pengaruh pada akurasi *passing*.

Penelitian yang dilakukan Alficandra et al. (2022) Mahasiswa *Physical Education, Health and Recreation, Islamic University of Riau, Indonesia* yang berjudul “*The Influence of Moving and Fixed Target Training Methods, Eye-Foot Coordination on the Accuracy of Passing Soccer (UIR Football School Age-16)*”. Studi ini membandingkan latihan *passing* dengan sasaran bergerak versus tetap pada pemain sekolah sepak bola usia 16 tahun. Hasilnya, latihan dengan sasaran bergerak (*moving target*) lebih efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* dibandingkan sasaran tetap, karena melatih adaptasi terhadap pergerakan lawan. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* dengan sasaran bergerak lebih efektif dalam meningkatkan akurasi *passing*, hal ini ada kaitannya dengan *passing move* dengan *passing* lalu bergerak untuk mencari ruang agar di beri *passing* kembali dan sasaran dalam *passing move* adalah bergerak.

Penelitian yang dilakukan Gilang Saputra & Mahfud (2025) Mahasiswa *Sport Education Universitas Teknokrat Indonesia* yang berjudul “*The Effect of Pass and Move Training on The Passing Skills of Extracurricular Futsal Students of SMPN 13 Bandar Lampung*”. Studi ini meneliti pengaruh latihan *pass and move* terhadap keterampilan *passing* pada siswa ekstrakurikuler. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada akurasi *passing*, dengan latihan ini efektif untuk mengintegrasikan pergerakan dan operan dalam pendidikan olahraga sekolah. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan *pass and move* terhadap keterampilan *passing* dan hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada akurasi *passing*.

Penelitian yang dilakukan Krisnada et al. (2020) yang berjudul “*Latihan Wall Pass dan Latihan Push and Run dapat meningkatkan Akurasi Passing Pemain Sepakbola*”. Studi ini membandingkan latihan *wall pass* (*passing* ke dinding dengan pergerakan) dan *push and run* (*pass and move*) pada pemain sepak bola. Hasilnya, kedua metode meningkatkan akurasi *passing* hingga 25% setelah 8 minggu, dengan *push and run* lebih efektif untuk mengembangkan koordinasi pergerakan dalam pendidikan

jasmani. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan *Wall Pass* dan Latihan *Push and Run* dapat meningkatkan Akurasi *Passing*.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenaraannya diterima oleh peneliti. Hal ini berarti peneliti dalam merumuskan postulat yang berbeda, seorang peneliti mungkin saja meragukan suatu anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan pula bahwa peneliti dapat merumuskan satu atau lebih dari hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penelitian.

Latihan *passing move* merupakan metode latihan yang tidak hanya melatih teknik mengoper bola, tetapi juga menekankan pada pergerakan aktif pemain setelah melakukan *passing*, pengambilan keputusan yang cepat, hingga koordinasi gerak yang efektif. Latihan *passing move* dirancang untuk mensimulasikan situasi permainan nyata, di mana pemain harus mengkombinasikan keterampilan teknik dasar dengan aspek taktis seperti pergerakan tanpa bola, membaca permainan, dan interaksi dengan rekan setim. Penerapan latihan *passing move* secara konsisten diyakini dapat meningkatkan keterampilan akurasi *passing* karena pemain terbiasa melakukan operan dengan target yang jelas sambil bergerak dan menyesuaikan posisi terhadap kondisi permainan yang dinamis. Tugas latihan yang menekankan pergerakan aktif setelah melakukan umpan dapat meningkatkan akurasi *passing* dan mengurangi kesalahan (Coutinho et al. 2023, p. 9).

Penelitian empiris mendukung pentingnya latihan teknik yang terstruktur dalam meningkatkan akurasi *passing*. Penelitian oleh Ramdhani et al. (2025) mengenai penerapan model latihan *passing move* pada pembelajaran sepak bola menunjukkan bahwa metode ini dapat meningkatkan akurasi *passing* secara signifikan melalui kombinasi variasi latihan seperti *one-touch passing*, *two-touch passing*, dan pola segitiga yang melibatkan pergerakan aktif pemain setelah mengoper bola, sehingga aspek koordinasi, kesadaran ruang, dan pengambilan keputusan juga berkembang bersamaan dengan peningkatan akurasi teknis.

Kelebihan latihan *passing move* antara lain adalah kemampuannya mensimulasikan kondisi permainan yang nyata menuntut pemain untuk tidak hanya melakukan teknik *passing* yang benar, tetapi juga bergerak menuju posisi yang tepat, membaca situasi permainan, serta beradaptasi dengan gerak rekan setim. Namun

demikian, terdapat keterbatasan latihan *passing move*, misalnya kebutuhan akan alat bantu atau variasi pola latihan yang lebih kompleks agar tidak monoton, serta tantangan dalam mengatur intensitas latihan sehingga tidak mengakibatkan kelelahan pemain yang berlebihan.

Berdasarkan kajian teoretis dan temuan penelitian empiris tersebut, kerangka konseptual ini mendasari asumsi bahwa latihan *passing move* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* pada atlet UKM Sepak bola Universitas Siliwangi. Dengan memahami hubungan antara teknik, koordinasi, dan konteks permainan yang dibangun melalui latihan, diharapkan latihan *passing move* dapat menjadi metode yang efektif dalam mengembangkan kemampuan akurasi *passing* sebagai bagian dari performa teknis sepak bola secara komprehensif.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2022, p. 63) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban-jawaban yang diberikan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan.

Berdasarkan kerangka konseptual yang penulis kemukakan, hipotesis penelitian ini Adalah “terdapat pengaruh latihan *passing move* terhadap akurasi *passing* pada Atlet UKM Sepak bola Universitas Siliwangi”.