

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dunia yang disingkat FIFA (*Federation Internationale The Football Association*). Dan di Indonesia, organisasi yang menaungi sepak bola sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). Permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim penjaga garis.

Lama permainan sepak bola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit, lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjangnya lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedang lebarnya tidak lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter). Menurut Subagja & Adityatam (2026, p. 174) Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola. Terdapat dua komponene teknik dasar sepak bola yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi : lari, melompat, tackling, merampas dan teknik penjaga gawang, sedangkan teknik dengan bola meliputi : menendang (membeikan bola dan menembak bola), menggiring bola, menahan dan mengontrol bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang.

Permainan sepak bola sering sekali dimainkan oleh masyarakat untuk kebugaran, rekreasi dan prestasi, sehingga tidak heran mengapa sepak bola menjadi cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Pengertian sepak bola adalah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan. Sepakbola

merupakan permainan tim yang setiap pemainnya harus bekerjasama dan kompak agar menghasilkan sebuah kemenangan. Sarmento et al., (2020, p. 26) Sepak bola tidak hanya menuntut keterampilan fisik seperti kecepatan, ketahanan, dan kekuatan, tetapi juga kemampuan taktis dan mental. Pemain harus dapat berkomunikasi dengan baik, bekerja sama dalam tim, dan membuat keputusan cepat di lapangan. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai ketentuan.

2.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar adalah salah satu dasar untuk seseorang agar bisa bermain sepakbola. Penjelasan dari teknik dasar yaitu segala kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah bisa bermain sepakbola. Pada permainan sepakbola teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar sepak bola terdiri dari berbagai macam keterampilan dasar seperti berlari, menggiringbola, mengoper dan menembak, yang disebut juga keterampilan teknis (Sarmento et al., 2020, p. 20). Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar sepak bola tingkat kemahiran yang dimiliki seseorang dalam bermain sepakbola. Teknik akan sangat bermanfaat apabila dapat dikuasai dengan benar.

Seorang pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik dan benar, seorang tersebut harus bisa menendang dengan baik dan benar pula, Menurut Subagja & Adityatama (2026, p. 177) menjelaskan bahwa tendangan merupakan usaha untuk memindahkan bola. Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting the goal*), dan menggagalkan serangan lawan (*sweping*). Tendangan dalam hal ini adalah menyepak bola dengan teknik yang benar sehingga bola berpindah dari satu ke tempat lain dengan cara melambungkan bola sejauh-jauhnya. Untuk lebih jelasnya teknik tendangan jarak jauh dimulai dari mencondongkan badan dan menganyunkan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola dengan ayunan tinggi kebelakang, kaki tumpu diletakkan sedikit condong kebelakang selama melakukan tendangan untuk memberikan angkatan kepada hasil tendangan

diusahakan perkenaan bola tepat pada posisi bawah dan gunakan lengan sebagai keseimbangan. Perpanjang tendangan dengan gerak lanjut yang kuat untuk menambah jarak hasil tendangan (Purnomo & Pratama, 2026, p. 629).

Bagian dari kaki dapat digunakan untuk menendang bola disesuaikan dengan tujuan yang diinginkan sesuai dengan situasi pertandingan. dalam permainan sepak bola situasi permainan yang selalu berubah menuntut pemain menguasai semua teknik yang diperlukan dan salah satunya adalah tendangan jarak jauh. Tendangan jarak jauh dapat berfungsi untuk memberikan operan kepada teman, menembakkan bola ke arah mulut gawang agar tercipta gol. Untuk menyapu bola atau membersihkan daerah pertahanan dari serangan lawan yang biasanya dilakukan oleh pemain belakang, untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman penalti.

2.1.3 Teknik Dasar Mengumpan Bola (*Long Passing*)

Mengumpan (*passing*) merupakan salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan sepak bola. Teknik ini berfungsi untuk memindahkan bola dari satu pemain kepada pemain lain dengan tujuan mempertahankan penguasaan bola, membangun serangan, mengubah arah permainan, maupun menciptakan peluang mencetak gol. Menurut Luxbacher (2012, p. 5), *passing* merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena menjadi sarana utama dalam membangun kerja sama tim dan mengembangkan pola permainan yang efektif.

Salah satu bentuk *passing* adalah *long passing* atau umpan jarak jauh. *Long passing* merupakan teknik mengoper bola dalam jarak yang relatif jauh dengan menggunakan punggung kaki (*instep*) sehingga bola dapat melambung atau bergerak mendatar menuju sasaran secara akurat. Teknik ini umumnya digunakan untuk memindahkan daerah permainan (*switch play*), mengawali serangan balik (*counter attack*), mengirim bola ke ruang kosong, maupun memberikan umpan kepada rekan yang berada jauh dari pembawa bola.

Dalam permainan sepak bola, kemampuan untuk mengoper bola dengan tepat dan efisien sangat penting. Salah satu variasi yang sangat efektif adalah *long passing*. Teknik ini mengandalkan kolaborasi antara dua pemain dengan posisi

bersampingan di lapangan. tendangan jarak jauh menendang bola merupakan teknik yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola. Seseorang yang tidak menguasai teknik tendangan dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Teknik dasar tendangan sangat penting dalam permainan sepak bola, perkenaan kaki pada saat menendang sangat menentukan arah dan sasaran yang akan dituju.

Dengan *long passing* yang tepat menunjukkan kerjasama antar pemain satu tim sangat baik. Dengan demikian teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh setiap pemain karena tekknik tersebut dapat membawa pada peningkatan prestasi, baik individu maupun tim. Pendapat selanjutnya menjelaskan ketiga teknik menendang bola secara berurutan sebagai berikut:

2.1.3.1 Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam (*Inside Of the Foot*)

- a. Persiapan berdiri menghadap target, letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola, arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekukan sedikit lutut 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.
- b. Pelaksanaan, tubuh berada diatas bola, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga jarak kaki agar tetap lurus, dan tendang bagian tengah bola dengan bagian dalam kaki.
- c. *Follow-through*, pindahkan berat badan ke depan, lanjutkan searah dengan bola, dan gerakan akhir pandangan mengikuti arah gerakan bola.

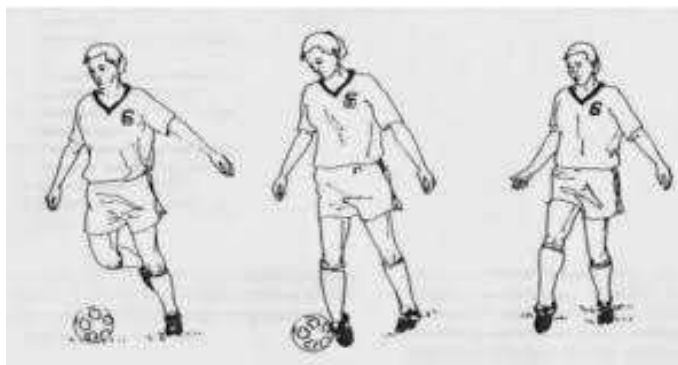


Gambar 2. 1 *Passing Inside Of the Foot*

Sumber: Efendi et, al., (2024, P. 19)

2.1.3.2 Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Luar (*Outside Of the Foot*)

- Persiapan, letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit dibelakang bola, arah kaki kedepan, tekukan lutut kaki, ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang di belakang kaki yang akan menahan keseimbangan, luruskan kaki ke arah bawah dan putar kearah dalam, kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian terhadap bola.
- Pelaksanaan, tundukan kepala dan tubuh di atas bola, sentakan kaki yang akan menendang ke depan, kaki tetap lurus, tendang bola dengan bagian samping luar instep, dan tendang pada pertengahan bola kebawah.
- Follow-through*, pindahkan berat badan ke depan, gunakan gerakan menendang terbalik, dan sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang



Gambar 2.2 *Passing outside of the foot*

Sumber : Efendi et, al., (2024, p. 21)

2.1.3.3 Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Punggung (*Instep*)

- Persiapan, dekati bola dari arah belakang pada sudut yang tipis, letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola, arahkan kaki ke target, tekukan lutut kaki, bahu dan pinggul lurus dengan target, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, bagian kura-kura diluruskan dan dikuatkan, lutut kaki berada diatas bola, kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian terhadap bola.
- Pelaksanaan, pindahkan berat badan ke depan, kaki yang akan menendang disentakan dengan kuat, kaki tetap lurus, dan tendang bola pada bagian tengah dengan bagian kura-kura kaki.

- c. *Follow-through*, lanjutkan gerakan searah dengan bola, berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan, dan gerakan akhir kaki sejajar dengan dada.



Gambar 2. 3 *Passing Intesepe*

Sumber: Efendi et, al., (2024, p. 20)

2.1.4 Variasi Latihan *Long Passing*

Variasi latihan merupakan salah satu prinsip penting dalam proses kepelatihan olahraga yang bertujuan meningkatkan efektivitas latihan, mencegah kejenuhan, serta mengoptimalkan perkembangan kemampuan teknik, fisik, maupun taktik atlet. Pemberian variasi latihan memungkinkan atlet memperoleh pengalaman gerak yang lebih beragam sehingga kemampuan motorik berkembang secara lebih optimal. Selain itu, variasi latihan membantu atlet beradaptasi terhadap berbagai situasi permainan yang berbeda sehingga keterampilan yang dimiliki menjadi lebih fleksibel dan mudah diterapkan pada kondisi pertandingan. Variasi latihan merupakan bagian dari prinsip periodisasi yang diterapkan melalui perubahan bentuk, metode, intensitas, volume, maupun kompleksitas latihan secara terencana. Penerapan variasi latihan bertujuan untuk mengurangi kejenuhan (*training monotony*), meningkatkan motivasi atlet, serta memberikan rangsangan latihan (*training stimulus*) yang beragam sehingga kemampuan teknik dapat berkembang secara berkesinambungan. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Silva et al. (2021, p. 21) yang menyatakan bahwa variasi latihan yang dirancang berdasarkan prinsip periodisasi mampu meningkatkan performa atlet sekaligus mempertahankan motivasi dan kualitas latihan.

Pada cabang olahraga sepak bola, penerapan variasi latihan sangat penting dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar, termasuk *long passing*. FIFA

Coaching Manual menjelaskan bahwa latihan teknik harus disusun secara bertahap, bervariasi, dan menyerupai situasi permainan sehingga pemain tidak hanya mampu menguasai teknik secara mekanis, tetapi juga mampu menerapkannya secara efektif dalam pertandingan. Variasi latihan *passing* juga membantu pemain meningkatkan koordinasi, ketepatan, pengambilan keputusan, serta kemampuan bekerja sama dengan rekan satu tim. Dalam penelitian ini, variasi latihan yang digunakan terdiri atas tiga bentuk latihan, yaitu *triangle long passing*, *target zone long passing*, dan *long passing and move*. Ketiga bentuk latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda, tetapi sama-sama bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *long passing* pemain sepak bola.

Berdasarkan uraian tersebut, bahwa variasi latihan *Triangle Long Passing*, *Target Zone Long Passing*, dan *Long Passing and Move* merupakan bentuk latihan yang dirancang untuk meningkatkan ketepatan *long passing* melalui pendekatan latihan yang bervariasi, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik permainan sepak bola. Ketiga variasi latihan tersebut dipilih dalam penelitian ini karena memiliki karakteristik latihan yang saling melengkapi dalam mengembangkan kemampuan *long passing*. Latihan *Triangle Long Passing* berfokus pada koordinasi antarpemain, akurasi operan, dan ketepatan waktu dalam mengoper bola melalui pola pergerakan berbentuk segitiga. Latihan *Target Zone Long Passing* menitikberatkan pada kemampuan pemain dalam mengarahkan bola ke area sasaran tertentu sehingga meningkatkan akurasi dan kontrol arah operan jarak jauh. Sementara itu, latihan *Long Passing and Move* mengombinasikan keterampilan melakukan *long passing* dengan pergerakan mencari ruang setelah melakukan operan, sehingga melatih pemain untuk tetap aktif mendukung permainan sesuai dengan situasi pertandingan.

Secara teknik, ketiga variasi latihan tersebut menekankan pelaksanaan *long passing* yang benar, dimulai dari sikap awal dengan badan menghadap sasaran, kaki tumpu diletakkan di samping bola mengarah ke target, kemudian kaki tendang diayunkan dari belakang ke depan dengan perkenaan pada bagian punggung kaki (*instep*) atau kaki bagian dalam sesuai tujuan operan. Setelah bola ditendang, gerakan dilanjutkan dengan *follow through* untuk menjaga keseimbangan, akurasi, dan kekuatan tendangan. Pada latihan *Triangle Long Passing*, pemain melakukan

operan secara bergantian sambil berpindah posisi mengikuti pola segitiga. Pada latihan *Target Zone Long Passing*, pemain diarahkan untuk mengirim bola ke zona sasaran yang telah ditentukan dengan tingkat ketelitian yang tinggi. Adapun pada latihan *Long Passing and Move*, setiap pemain diwajibkan bergerak menuju ruang kosong atau posisi berikutnya setelah melakukan operan sehingga terbentuk pola permainan yang dinamis.

Pemilihan ketiga variasi latihan tersebut juga didasarkan pada prinsip spesifisitas, variasi, dan progresivitas dalam latihan. Setiap bentuk latihan memberikan stimulus yang berbeda, namun tetap berorientasi pada tujuan yang sama, yaitu meningkatkan ketepatan *long passing*. Selain mengurangi kejenuhan selama proses latihan, variasi tersebut mampu melatih aspek teknik, koordinasi, pengambilan keputusan, komunikasi, dan pergerakan tanpa bola yang merupakan komponen penting dalam permainan sepak bola modern. Oleh karena itu, penerapan variasi latihan *Triangle Long Passing*, *Target Zone Long Passing*, dan *Long Passing and Move* diharapkan mampu meningkatkan kemampuan teknik pemain secara optimal serta memberikan pengalaman latihan yang lebih menarik, efektif, dan mendekati situasi pertandingan yang sesungguhnya.

2.1.4.1 *Triangle Long passing*

Triangle long passing merupakan bentuk latihan yang dilakukan oleh tiga pemain yang membentuk pola segitiga dengan jarak tertentu. Pemain melakukan *long passing* secara bergantian mengikuti arah perpindahan bola sehingga setiap pemain memperoleh kesempatan untuk mengirim dan menerima operan dari berbagai sudut. Latihan ini bertujuan meningkatkan ketepatan operan, koordinasi mata-kaki, orientasi ruang, komunikasi antarpemain, serta kemampuan menjaga ritme permainan. Menurut *FIFA Coaching Manual*, latihan berbentuk segitiga (*triangle passing drill*) merupakan salah satu bentuk latihan teknik yang efektif untuk meningkatkan akurasi operan sekaligus membangun kerja sama antarpemain melalui perpindahan posisi secara terus-menerus.

Latihan *Triangle Long Passing* bermanfaat untuk meningkatkan ketepatan *long passing*, koordinasi antarpemain, kontrol bola, komunikasi, serta ketepatan waktu dalam melakukan operan. Pola latihan berbentuk segitiga juga membantu pemain mengembangkan kerja sama tim dan kemampuan menjaga alur sirkulasi

bola. Penerapan latihan ini dapat terhambat oleh rendahnya koordinasi antarpemain, kesalahan teknik dasar saat menendang, komunikasi yang kurang efektif, serta jarak antarpemain yang tidak sesuai sehingga mengurangi akurasi operan.



Gambar 2. 4 *Long Passing Triangle*

Sumber: Hidayat, (2023, p. 50)

Organisasi:

- 1) Atur pemain menjadi 4 player 1 grup, 1 bola
- 2) Organisasikan pemain berdiri seperti gambar

Pelaksanaan:

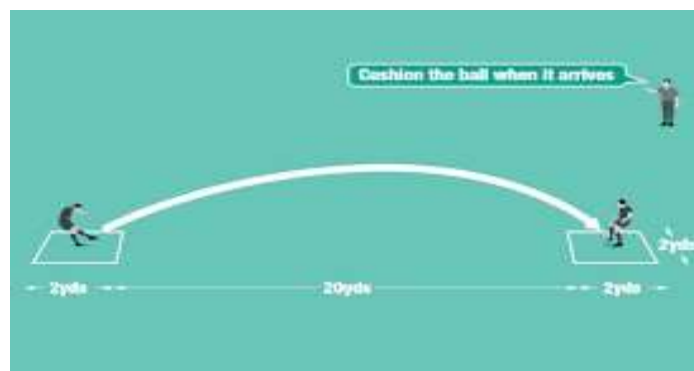
- 1) Cone dibuat berbentuk segitiga dengan jarak setiap/antar cone 15 meter
- 2) Setiap cone berisikan lebih dari 2 player
- 3) Player 1 memulai melakukan passing kearah player 2 dan player 2 bersiap menerima/ mengontrol bola dari player 1 pada saat bersamaan player 1 berpindah posisi menuju ke player 2.
- 4) Player 2 bersiap melakukan passing kearah player 3 dan player 3 bersiap menerima/ mengontrol bola dari player 2 dan pada saat bersamaan juga player 2 berpindah posisi ke player 3
- 5) Begitu seterusnya sesuai dengan program latihan yang telah diteraokan pelatih/ pendidik.

2.1.4.2 *Target Zone Long Passing*

Target zone long passing merupakan latihan yang menitikberatkan pada kemampuan pemain mengirim bola menuju area sasaran (*target zone*) yang telah ditentukan. Sasaran dapat berupa kotak, lingkaran, ataupun zona tertentu dengan

ukuran yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan pemain. Latihan ini bertujuan meningkatkan akurasi arah, pengendalian kekuatan tendangan, serta kemampuan memperkirakan lintasan bola. Menurut Luxbacher (2012, p. 5), penggunaan target dalam latihan *passing* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan ketepatan operan karena pemain memperoleh umpan balik secara langsung mengenai keberhasilan tendangan yang dilakukan.

Latihan *Target Zone Long Passing* bertujuan meningkatkan akurasi operan jarak jauh dengan mengarahkan bola ke zona sasaran tertentu. Latihan ini membantu pemain mengembangkan kontrol arah, kekuatan tendangan yang tepat, serta ketelitian dalam mengoper bola sesuai target. Hambatan yang sering muncul meliputi kesalahan dalam menentukan kekuatan tendangan, koordinasi tubuh yang kurang baik, kondisi lapangan yang kurang mendukung, serta rendahnya konsentrasi pemain saat mengarahkan bola ke sasaran.



Gambar 2. 5 *Target Zone Long Passing*

Sumber: Anam et al., (2018, p. 57)

Organisasi :

- 1) Atur 3 *player* 1 group, berhadapan dengan 1 bola
- 2) Atur jarak berhadapan 20-25 meter

Pelaksanaan:

- 1) Para pemain saling berhadapan dengan jarak 5-10 meter.
- 2) *Player* 1 melakukan *passing* ke *player* 2, dan *player* 2 siap menerima bola (*control*) dari *player* 1.
- 3) Pada saat bola dilakukan *passing* *player* 1 berlari menuju *player* 2 sebagai rotasi posisi

- 4) Dan begitu seterusnya dilakukan oleh setiap *player* yang lain sampai waktu latihan yang ditetapkan oleh pelatih/pendidik.

2.1.4.3 *Long Passing and Move*

Long passing and move merupakan variasi latihan yang mengombinasikan kemampuan melakukan *long passing* dengan perpindahan posisi setelah melakukan operan. Setelah mengirim bola kepada rekan satu tim, pemain segera bergerak menuju posisi berikutnya untuk menerima operan selanjutnya. Bentuk latihan ini bertujuan meningkatkan ketepatan *long passing*, koordinasi gerak, mobilitas pemain, komunikasi, serta pemahaman terhadap pergerakan tanpa bola (*off-the-ball movement*). Menurut *FIFA Coaching Manual* (2020), latihan teknik yang dipadukan dengan perpindahan posisi lebih efektif dalam mempersiapkan pemain menghadapi situasi pertandingan karena pemain terbiasa melakukan operan sambil bergerak dan mengambil keputusan secara cepat.

Latihan *Long Passing and Move* bermanfaat untuk meningkatkan ketepatan *long passing* sekaligus melatih pergerakan tanpa bola (*off-the-ball movement*). Latihan ini mengembangkan kemampuan pemain dalam menciptakan ruang, mendukung rekan satu tim setelah melakukan operan, serta meningkatkan pemahaman taktik permainan. Penerapan latihan ini dapat terhambat oleh rendahnya kondisi fisik pemain, keterlambatan bergerak setelah melakukan operan, kurangnya pemahaman terhadap pola permainan, serta komunikasi antarpemain yang belum optimal sehingga alur latihan menjadi kurang efektif.



Gambar 2. 6 *Long Passing and Move*

Sumber: Hidayat (2023, p. 53)

Organisasi :

- 1) Atur 3 *player* 1 group, berhadapan dengan 1 bola
- 2) Atur jarak berhadapan 20-25 meter

Pelaksanaan:

- 1) Para pemain saling berhadapan dengan jarak 5-10 meter.
- 2) *Player* 1 melakukan *passing* ke *player* 2, dan *player* 2 siap menerima bola (*control*) dari *player* 1.
- 3) Pada saat bola dilakukan *passing* *player* 1 berlari menuju *player* 2 sebagai rotasi posisi
- 4) Selanjutnya *player* 2 melakukan *long passing* ke *player* 7 dan saat bersamaan *player* 2 berpindah/berlari menuju ke *player* 7 dan melakukan rotasi.
- 5) Dan begitu seterusnya dilakukan oleh setiap *player* yang lain sampai waktu latihan yang ditetapkan oleh pelatih/pendidik.

2.1.5 Ketepatan

Ketepatan (*accuracy*) merupakan salah satu komponen kondisi fisik sekaligus unsur keterampilan motorik yang memiliki peranan penting dalam keberhasilan pelaksanaan teknik dasar pada berbagai cabang olahraga, termasuk sepak bola. Ketepatan mengacu pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan tubuh sehingga menghasilkan arah, jarak, dan sasaran yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Semakin tinggi tingkat ketepatan yang dimiliki seorang pemain, maka semakin besar peluang keberhasilan dalam melaksanakan berbagai teknik dasar, seperti *passing*, *long passing*, *shooting*, maupun *crossing*. Menurut Suharno dalam Putra et al. (2021, p.128), ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerakan ke arah sasaran sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Pendapat tersebut menegaskan bahwa ketepatan merupakan hasil dari kemampuan mengontrol gerakan tubuh secara efektif sehingga sasaran dapat dicapai dengan tingkat kesalahan yang seminimal mungkin. Ketepatan dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan, kontrol otot, serta pengalaman latihan yang dilakukan secara berulang. Dengan demikian, ketepatan

bukan hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh kualitas penguasaan teknik dan koordinasi neuromuskular.

Long passing yang akurat adalah operan lambung yang mampu mengarahkan bola menuju rekan satu tim atau sasaran yang diinginkan tanpa dapat dipotong atau direbut oleh pemain lawan (Aprilianto et al., 2022, p.20). Definisi tersebut menunjukkan bahwa ketepatan dalam *long passing* tidak hanya berkaitan dengan keberhasilan bola mencapai sasaran, tetapi juga efektivitas operan dalam mempertahankan penguasaan bola dan mendukung strategi permainan. Dalam perspektif ilmu kepelatihan olahraga, Bompia dan Buzzichelli (2019, p.5) menjelaskan bahwa keberhasilan suatu keterampilan teknik sangat dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik yang mendukung pelaksanaan gerakan. Kemampuan seperti koordinasi, keseimbangan, kekuatan, daya ledak, fleksibilitas, dan kontrol gerak bekerja secara terpadu sehingga atlet mampu melakukan gerakan secara efisien, konsisten, dan akurat. Oleh karena itu, peningkatan ketepatan dalam sepak bola tidak dapat dipisahkan dari pembinaan komponen biomotor yang dilakukan secara sistematis melalui proses latihan. Keberhasilan seorang pemain dalam melakukan *passing* sangat dipengaruhi oleh teknik dasar yang benar, meliputi posisi badan, arah pandangan, penempatan kaki tumpu, titik perkenaan kaki terhadap bola, serta gerakan lanjutan (*follow through*). Kesalahan pada salah satu komponen teknik tersebut dapat mengurangi akurasi arah maupun jarak operan. Oleh karena itu, pemain dituntut untuk memiliki penguasaan teknik yang baik agar operan dapat dilakukan secara tepat dan efektif dalam berbagai situasi pertandingan.

Panduan kepelatihan yang diterbitkan oleh FIFA juga menegaskan bahwa akurasi operan merupakan salah satu indikator utama keberhasilan permainan tim. Pemain harus mampu menyesuaikan kekuatan tendangan, arah bola, waktu pelepasan bola, serta posisi rekan satu tim agar operan yang dilakukan dapat mendukung penguasaan bola dan membangun serangan secara efektif. Latihan ketepatan operan harus dilakukan secara bertahap, mulai dari situasi sederhana hingga situasi permainan yang kompleks, sehingga pemain terbiasa mengambil keputusan dengan cepat dan tetap mampu menghasilkan operan yang akurat. Ketepatan dalam teknik *long passing* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi koordinasi mata-kaki, kekuatan

otot tungkai, keseimbangan tubuh, konsentrasi, fleksibilitas, serta penguasaan teknik dasar. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kondisi lapangan, tekanan dari lawan, posisi rekan satu tim, kecepatan permainan, serta kondisi bola yang digunakan. Kombinasi dari berbagai faktor tersebut akan menentukan keberhasilan pemain dalam menghasilkan operan lambung yang tepat sasaran.

Dalam permainan sepak bola modern, ketepatan *long passing* memiliki peranan yang sangat penting karena dapat digunakan untuk memindahkan daerah permainan (*switch play*), memulai serangan balik (*counter attack*), mengirim umpan terobosan jarak jauh, maupun menciptakan peluang mencetak gol. Operan yang akurat memungkinkan tim mempertahankan penguasaan bola, meningkatkan efektivitas serangan, dan meminimalkan kehilangan bola akibat kesalahan teknik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan secara terarah sehingga menghasilkan sasaran yang sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Dalam konteks penelitian ini, ketepatan diartikan sebagai kemampuan pemain sepak bola dalam melakukan *long passing* sehingga bola dapat mencapai target yang telah ditentukan secara tepat, efektif, dan konsisten sesuai dengan tuntutan permainan.

2.1.5.1 Ketepatan *Long Passing*

Ketepatan *long passing* merupakan kemampuan pemain sepak bola dalam mengoper bola jarak jauh menuju sasaran yang diinginkan dengan arah, jarak, dan waktu yang tepat sehingga bola dapat diterima oleh rekan satu tim tanpa mudah direbut oleh lawan. Kemampuan ini menjadi salah satu keterampilan teknik yang sangat penting karena berperan dalam mempertahankan penguasaan bola, mengubah arah serangan, mempercepat transisi permainan, serta menciptakan peluang mencetak gol. Menurut Luxbacher (2012, p. 21), *long passing* merupakan teknik mengoper bola dalam jarak jauh yang memerlukan penguasaan teknik dasar secara benar agar operan dapat mencapai sasaran secara akurat. Keberhasilan *long passing* dipengaruhi oleh beberapa komponen teknik, yaitu posisi tubuh saat melakukan tendangan, penempatan kaki tumpu di samping bola, titik perkenaan kaki terhadap bagian bawah bola menggunakan punggung kaki (*instep*), keseimbangan tubuh, arah pandangan ke sasaran, serta gerakan lanjutan (*follow*

through). Apabila setiap komponen teknik dilakukan dengan benar, maka operan yang dihasilkan akan memiliki arah, kecepatan, dan lintasan bola yang sesuai dengan target.

Panduan kepelatihan yang diterbitkan oleh FIFA menjelaskan bahwa ketepatan operan jarak jauh tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik individu, tetapi juga oleh kemampuan pemain dalam membaca situasi permainan. Pemain harus mampu menyesuaikan kekuatan tendangan, arah operan, posisi rekan satu tim, serta tekanan dari pemain lawan agar *long passing* yang dilakukan tetap efektif. Oleh karena itu, latihan ketepatan *long passing* perlu dilakukan secara bertahap, mulai dari latihan teknik dasar hingga latihan dalam situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan.

Selain penguasaan teknik, ketepatan *long passing* juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang mendukung pelaksanaan gerakan. Bompas dan Buzzichelli (2019, p. 21) menjelaskan bahwa keberhasilan keterampilan teknik dalam olahraga merupakan hasil integrasi berbagai komponen biomotor, seperti koordinasi, kekuatan, keseimbangan, dan kontrol gerak. Dalam pelaksanaan *long passing*, kekuatan otot tungkai berfungsi menghasilkan daya dorong agar bola mampu menempuh jarak yang diinginkan, sedangkan koordinasi dan keseimbangan membantu pemain mengontrol arah tendangan sehingga operan tetap akurat sesuai sasaran.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketepatan *long passing* merupakan kemampuan pemain dalam mengoper bola jarak jauh secara tepat menuju sasaran melalui penerapan teknik yang benar dan didukung oleh kondisi fisik yang memadai. Dalam penelitian ini, ketepatan *long passing* diartikan sebagai kemampuan pemain mengirimkan bola menuju target yang telah ditentukan dengan tingkat akurasi yang tinggi sesuai dengan indikator yang digunakan dalam instrumen penelitian.

2.1.5.2 Cara Melatih Ketepatan *Long Passing*

Ketepatan merupakan kemampuan yang dapat ditingkatkan melalui proses latihan yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Peningkatan ketepatan tidak hanya bergantung pada bakat seorang atlet, tetapi juga dipengaruhi oleh frekuensi latihan, kualitas metode latihan, serta pemberian umpan

balik (*feedback*) selama proses pembelajaran teknik. Latihan yang dilakukan secara berulang akan membentuk pola gerak yang semakin efisien sehingga kemampuan mengarahkan bola ke sasaran dapat dilakukan dengan tingkat akurasi yang lebih tinggi. Menurut Bompa dan Buzzichelli (2019, p. 25), pengembangan keterampilan teknik harus dilaksanakan secara progresif melalui prinsip spesifisitas (*specificity*), pengulangan (*repetition*), dan peningkatan beban latihan (*progressive overload*). Prinsip tersebut menjelaskan bahwa keterampilan teknik akan berkembang secara optimal apabila latihan dilakukan sesuai dengan karakteristik gerakan yang akan dikuasai, diulang secara konsisten, dan diberikan tingkat kesulitan yang meningkat secara bertahap. Dalam konteks sepak bola, peningkatan ketepatan operan diperoleh melalui latihan teknik yang dilakukan secara terus-menerus hingga gerakan menjadi otomatis (*motor learning*). Secara umum, latihan ketepatan dilakukan dengan memberikan sasaran tertentu yang harus dicapai oleh atlet. Sasaran tersebut dapat berupa target diam maupun target bergerak dengan variasi jarak, arah, dan tingkat kesulitan yang berbeda. Melalui latihan tersebut, atlet belajar mengontrol kekuatan, arah gerakan, koordinasi anggota tubuh, serta konsentrasi sehingga gerakan yang dihasilkan menjadi lebih akurat.

Dalam teknik *long passing*, latihan ketepatan difokuskan pada kemampuan pemain mengirim bola menuju target dalam jarak tertentu dengan lintasan dan kecepatan yang sesuai. Menurut Luxbacher (2012, p. 10), latihan *long passing* sebaiknya diawali dengan penguasaan teknik dasar yang benar, meliputi posisi badan, penempatan kaki tumpu, titik perkenaan kaki pada bagian bawah bola menggunakan punggung kaki (*instep*), keseimbangan tubuh, arah pandangan ke sasaran, serta gerakan lanjutan (*follow through*). Setelah teknik dasar dikuasai, latihan dapat dikembangkan dengan meningkatkan jarak operan, memperkecil ukuran sasaran, serta menambahkan tekanan waktu maupun kehadiran pemain lawan agar menyerupai situasi pertandingan.

Panduan kepelatihan FIFA menjelaskan bahwa latihan ketepatan *long passing* perlu dilakukan secara bertahap, dimulai dari latihan tanpa tekanan, latihan berpasangan, latihan dengan target tertentu, hingga latihan dalam bentuk permainan kecil (*small-sided games*). Pendekatan tersebut bertujuan agar pemain tidak hanya memiliki kemampuan teknik yang baik, tetapi juga mampu mengambil keputusan secara cepat dan tepat ketika menghadapi situasi pertandingan yang sesungguhnya.

Beberapa bentuk latihan yang umum digunakan untuk meningkatkan ketepatan *long passing* antara lain latihan operan ke target (*target passing drill*), latihan operan berpasangan dengan variasi jarak, latihan pergantian sisi lapangan (*switch play drill*), serta latihan permainan kecil yang menuntut pemain melakukan operan jarak jauh secara akurat. Latihan-latihan tersebut membantu meningkatkan koordinasi mata-kaki, kontrol gerak, kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, serta kemampuan memperkirakan arah dan kecepatan bola.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketepatan, baik secara umum maupun dalam teknik *long passing*, dapat ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang, dan sesuai dengan prinsip latihan olahraga. Penguasaan teknik yang benar, didukung oleh kondisi fisik yang baik dan program latihan yang terstruktur, akan membantu pemain menghasilkan *long passing* yang akurat, efektif, dan sesuai dengan tuntutan permainan sepak bola modern.

2.1.6 Metode Latihan Long Passing

Metode latihan merupakan cara atau pendekatan yang digunakan pelatih dalam menyusun dan melaksanakan program latihan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pemilihan metode latihan yang tepat akan memengaruhi efektivitas proses pembelajaran teknik, peningkatan kemampuan fisik, serta pencapaian prestasi atlet. Menurut Harsono (2018, p. 23), metode latihan harus disusun secara sistematis, terencana, bertahap, dan berkesinambungan agar mampu memberikan adaptasi yang optimal terhadap kemampuan atlet. Metode latihan yang baik harus mengacu pada prinsip spesifisitas (*specificity*), progresivitas (*progressive overload*), individualisasi (*individualization*), dan variasi (*variation*) sehingga tujuan latihan dapat dicapai secara efektif.

Dalam permainan sepak bola, peningkatan ketepatan *long passing* memerlukan metode latihan yang berorientasi pada penguasaan teknik, ketepatan sasaran, serta kemampuan mengambil keputusan dalam situasi permainan. Latihan harus dirancang sedemikian rupa sehingga pemain tidak hanya mampu menendang bola dengan jarak yang jauh, tetapi juga dapat mengarahkan bola secara tepat kepada sasaran yang dituju. Keterampilan *passing* yang efektif diperoleh melalui latihan yang dilakukan secara berulang (*repetition*), menggunakan teknik yang

benar, serta disesuaikan dengan situasi permainan yang sebenarnya. Oleh karena itu, metode latihan *long passing* harus memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan pengulangan gerak secara konsisten agar terbentuk pola gerak yang otomatis (*motor learning*).

Selain pengulangan teknik, metode latihan ketepatan *long passing* juga perlu memperhatikan tingkat kesulitan latihan secara bertahap. Peningkatan beban latihan harus dilakukan secara progresif agar atlet mampu beradaptasi tanpa mengalami kejenuhan maupun *overtraining*. Dalam konteks latihan *long passing*, peningkatan tingkat kesulitan dapat dilakukan melalui perubahan jarak sasaran, ukuran target, posisi pemain, maupun kondisi latihan yang menyerupai situasi pertandingan. Dengan demikian, pemain tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik, tetapi juga kemampuan membaca permainan dan mengambil keputusan secara cepat.

Latihan ketepatan *long passing* juga akan lebih efektif apabila dikombinasikan dengan variasi latihan yang menarik dan menyerupai kondisi pertandingan. Latihan berbasis permainan (*game based training*) mampu meningkatkan keterampilan teknik, pemahaman taktik, serta kemampuan pengambilan keputusan karena pemain berlatih dalam situasi yang mendekati kondisi pertandingan sesungguhnya. Variasi bentuk latihan memberikan stimulus yang berbeda sehingga dapat meningkatkan motivasi pemain sekaligus mengurangi kejenuhan selama proses latihan.

Berdasarkan prinsip tersebut, beberapa bentuk metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan *long passing* antara lain latihan *Triangle Long Passing*, *Target Zone Long Passing*, dan *Long Passing and Move*. Metode *Triangle Long Passing* bertujuan meningkatkan akurasi operan, koordinasi, komunikasi, serta kemampuan mengontrol arah bola melalui pola operan berbentuk segitiga. Metode *Target Zone Long Passing* menekankan ketepatan operan menuju area sasaran tertentu sehingga pemain terbiasa mengarahkan bola secara presisi. Sementara itu, metode *Long Passing and Move* melatih pemain untuk melakukan operan jarak jauh yang diikuti dengan pergerakan mencari ruang (*support play*), sehingga keterampilan teknik berkembang bersamaan dengan pemahaman taktik permainan.

Dengan demikian, metode latihan ketepatan *long passing* merupakan proses latihan yang disusun secara sistematis, progresif, spesifik, dan bervariasi untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam mengoper bola jarak jauh secara akurat sesuai sasaran yang diinginkan. Penerapan metode latihan yang tepat diharapkan mampu meningkatkan efektivitas permainan, mempercepat transisi dari bertahan ke menyerang, mempertahankan penguasaan bola, serta menciptakan peluang yang lebih besar untuk menghasilkan gol.

2.1.7 Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan *Long Passing*

Long passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang memiliki peranan penting dalam membangun pola serangan, mempertahankan penguasaan bola, dan mengubah arah permainan. Keberhasilan seorang pemain dalam melakukan *long passing* tidak terjadi secara kebetulan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut meliputi aspek teknik, fisik, taktik, psikologis, hingga kondisi lingkungan pertandingan. Semakin baik faktor-faktor pendukung tersebut dimiliki pemain, maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan *long passing* yang dilakukan.

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi *long passing* adalah teknik dasar menendang bola. Teknik yang benar akan membantu pemain menghasilkan arah, kekuatan, dan akurasi operan yang optimal. Dalam melakukan *long passing*, pemain harus memperhatikan posisi kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, ayunan kaki, serta keseimbangan tubuh saat menendang. Kesalahan kecil dalam teknik dapat menyebabkan bola melenceng dari sasaran atau tidak mencapai target yang diinginkan. Menurut Luxbacher (2020, p. 4), teknik menendang yang baik merupakan dasar utama dalam menghasilkan operan jarak jauh yang efektif dan akurat. Selain teknik, kekuatan otot tungkai juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan *long passing*. Kekuatan otot tungkai berfungsi menghasilkan daya dorong yang cukup agar bola dapat melaju dengan kecepatan dan jarak yang sesuai. Pemain yang memiliki kekuatan tungkai yang baik cenderung mampu melakukan operan jarak jauh dengan lebih efektif dibandingkan pemain yang memiliki kekuatan otot lemah. Bompá dan Buzzichelli (2019, p. 2) menjelaskan bahwa

kekuatan otot merupakan salah satu komponen biomotor utama yang mendukung performa teknik dalam olahraga, termasuk sepak bola.

Faktor koordinasi gerak juga sangat mempengaruhi kemampuan *long passing*. Koordinasi merupakan kemampuan mengintegrasikan gerakan tubuh secara harmonis sehingga menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Dalam melakukan *long passing*, koordinasi antara gerakan mata, kaki, dan tubuh sangat diperlukan agar arah bola sesuai dengan sasaran. Pemain dengan koordinasi yang baik akan lebih mudah mengontrol kekuatan dan arah tendangan. Menurut Putra et al. (2026, 5), koordinasi yang baik dapat meningkatkan ketepatan gerak dalam berbagai keterampilan olahraga.

Keseimbangan tubuh juga memiliki pengaruh terhadap kualitas *long passing*. Saat melakukan tendangan jarak jauh, pemain memerlukan stabilitas tubuh agar posisi tubuh tetap terkontrol ketika kaki melakukan ayunan. Keseimbangan yang baik membantu pemain menjaga akurasi operan dan mengurangi risiko kesalahan teknik. Sebaliknya, keseimbangan yang kurang baik dapat menyebabkan arah bola tidak stabil dan mudah melenceng dari target. Oleh karena itu, latihan keseimbangan menjadi bagian penting dalam pengembangan keterampilan sepak bola.

Selain faktor fisik dan teknik, kondisi psikologis pemain turut menentukan keberhasilan *long passing*. Pemain yang memiliki rasa percaya diri tinggi cenderung lebih tenang dalam mengambil keputusan saat pertandingan berlangsung. Sebaliknya, tekanan dari lawan, rasa gugup, dan kecemasan dapat menyebabkan pemain melakukan kesalahan operan. Menurut Fadillah & Rahman (2025, p. 6), aspek psikologis seperti konsentrasi, motivasi, dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang erat dengan performa atlet dalam pertandingan olahraga.

Konsentrasi menjadi faktor psikologis lain yang sangat penting dalam melakukan *long passing*. Pemain harus mampu memusatkan perhatian pada posisi rekan setim, pergerakan lawan, serta situasi permainan secara keseluruhan sebelum melakukan operan. Kurangnya konsentrasi dapat menyebabkan kesalahan pengambilan keputusan dan operan yang tidak tepat sasaran. Dalam pertandingan sepak bola modern yang berlangsung cepat, kemampuan mempertahankan fokus menjadi salah satu kunci keberhasilan pemain.

Pemahaman taktik dan visi bermain juga mempengaruhi efektivitas *long passing*. Pemain yang memiliki kemampuan membaca permainan dengan baik akan lebih mudah menentukan kapan dan ke mana bola harus dioper. *Long passing* tidak hanya bertujuan memindahkan bola, tetapi juga membuka ruang, memecah pertahanan lawan, dan menciptakan peluang serangan. Menurut kemampuan pengambilan keputusan dalam sepak bola dipengaruhi oleh pemahaman taktis dan pengalaman bermain pemain.

Faktor pengalaman bermain juga berpengaruh terhadap kualitas *long passing*. Pemain yang memiliki jam terbang tinggi biasanya lebih terbiasa menghadapi tekanan pertandingan dan mampu mengambil keputusan dengan cepat. Pengalaman membantu pemain memahami situasi permainan serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai kondisi di lapangan. Dengan pengalaman yang lebih banyak, pemain cenderung memiliki ketenangan dan ketepatan yang lebih baik saat melakukan operan jarak jauh.

Kondisi fisik secara umum, seperti daya tahan dan kebugaran jasmani, turut mempengaruhi kemampuan *long passing*. Pemain yang mengalami kelelahan fisik biasanya akan mengalami penurunan akurasi dan kekuatan tendangan. Hal ini disebabkan menurunnya kemampuan otot dalam menghasilkan tenaga secara optimal. Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan untuk mempertahankan kualitas teknik selama pertandingan berlangsung.

Faktor lingkungan pertandingan juga dapat mempengaruhi keberhasilan *long passing*. Kondisi lapangan yang licin, berlumpur, atau tidak rata dapat mengganggu arah laju bola. Selain itu, cuaca seperti hujan dan angin juga mempengaruhi kecepatan dan arah bola ketika dioper jarak jauh. Oleh karena itu, pemain perlu memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap berbagai kondisi lingkungan pertandingan agar tetap mampu melakukan operan secara efektif. Komunikasi antarpemain menjadi faktor lain yang mendukung keberhasilan *long passing*. Komunikasi yang baik membantu pemain memahami pergerakan rekan setim dan menentukan waktu yang tepat untuk memberikan operan. Dalam permainan sepak bola, kerja sama tim sangat diperlukan agar setiap operan dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk membangun serangan maupun mempertahankan penguasaan bola.

Metode latihan yang diterapkan pelatih juga mempengaruhi perkembangan kemampuan *long passing* pemain. Program latihan yang sistematis, bertahap, dan berulang akan membantu meningkatkan kualitas teknik operan jarak jauh. Bentuk latihan seperti *passing drill*, *small sided games*, dan simulasi pertandingan dapat meningkatkan kemampuan teknik sekaligus pengambilan keputusan pemain. Clemente et al. (2021, p. 6) menyatakan bahwa latihan berbasis permainan efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dan taktik pemain sepak bola.

Selain itu, usia dan tingkat kematangan pemain juga dapat mempengaruhi kemampuan *long passing*. Pemain yang berada pada tahap perkembangan fisik dan motorik yang optimal cenderung memiliki kemampuan teknik yang lebih baik. Pada usia remaja, kemampuan koordinasi, kekuatan, dan kontrol gerak masih terus berkembang sehingga latihan yang tepat sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas *long passing*.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan *long passing* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi teknik, kekuatan otot, koordinasi, keseimbangan, kondisi fisik, dan psikologis pemain. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kondisi lapangan, cuaca, komunikasi tim, dan metode latihan yang diberikan. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *long passing* memerlukan latihan yang terencana dan menyeluruh agar pemain mampu menampilkan performa yang optimal dalam pertandingan sepak bola.

2.1.8 Konsep Latihan

Kunci utama dalam mencapai prestasi ataupun mengembangkan keterampilan yang baik dalam olahraga yaitu dengan cara latihan. Latihan mencakup berbagai aktivitas yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan, memperbaiki performa, dan mencapai tujuan. Menurut pendapat Arifin (2018, p. 23) “latihan merupakan cara untuk mendapatkan hasil secara maksimal yang dilakukan secara berulang-ulang”. Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dan jumlah bebannya kian hari kian bertambah”.

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada paragraf sebelumnya, latihan merupakan proses sistematis yang dirancang untuk mencapai tujuan tertentu serta dilakukan secara berulang-ulang dengan penambahan beban secara bertahap. Sistematis berarti latihan dilakukan secara teratur, terencana, dan berkesinambungan dari tingkat yang mudah menuju tingkat yang lebih sulit. Sementara itu, berulang-ulang berarti latihan dilakukan terus-menerus secara konsisten sehingga membantu atlet menguasai gerakan dan teknik secara otomatis. Penambahan beban latihan juga perlu dilakukan secara bertahap sesuai dengan prinsip-prinsip latihan agar kemampuan atlet dapat berkembang secara optimal tanpa menimbulkan cedera.

Latihan memiliki peranan penting dalam meningkatkan keterampilan gerak seorang atlet. Melalui pengulangan gerakan secara terus-menerus, atlet akan mengalami peningkatan koordinasi, keseimbangan, dan efisiensi gerakan. Dalam cabang olahraga sepak bola, latihan teknik seperti *passing*, *shooting*, *dribbling*, dan *long passing* harus dilakukan secara konsisten agar pemain mampu menguasai teknik dasar dengan baik. Menurut Bompa dan Buzzichelli (2019, p. 5), latihan yang dilakukan secara berulang akan membentuk adaptasi fisiologis dan neuromuskular yang berpengaruh terhadap peningkatan performa olahraga.

Selain meningkatkan keterampilan teknik, latihan juga berfungsi untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola karena olahraga ini menuntut kemampuan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi yang tinggi. Program latihan fisik yang terstruktur akan membantu pemain mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung. Menurut Harsono (2018, p. 15), kondisi fisik merupakan fondasi utama dalam mendukung kemampuan teknik dan taktik seorang atlet di lapangan.

Dalam proses latihan, prinsip progresif (*progressive overload*) menjadi salah satu hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Prinsip ini menjelaskan bahwa beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap sesuai kemampuan atlet agar tubuh mampu beradaptasi dengan tuntutan latihan yang semakin berat. Penambahan beban yang terlalu cepat dapat menyebabkan kelelahan berlebihan bahkan cedera, sedangkan beban yang terlalu ringan tidak akan memberikan

peningkatan kemampuan yang signifikan. Oleh karena itu, pelatih harus mampu menyusun program latihan yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan atlet.

Latihan juga memiliki manfaat dalam membangun disiplin dan tanggung jawab atlet. Jadwal latihan yang dilakukan secara rutin membantu atlet membentuk kebiasaan positif serta meningkatkan komitmen terhadap tujuan yang ingin dicapai. Disiplin dalam mengikuti program latihan menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi. Atlet yang memiliki kedisiplinan tinggi cenderung mampu mempertahankan motivasi dan konsistensi latihan dalam jangka panjang.

Selain disiplin, latihan juga dapat meningkatkan rasa percaya diri atlet. Ketika seorang pemain merasakan adanya peningkatan kemampuan dari hasil latihan yang dilakukan, maka kepercayaan dirinya akan meningkat. Dalam permainan sepak bola, rasa percaya diri sangat penting karena memengaruhi keberanian pemain dalam mengambil keputusan, melakukan operan, maupun mengeksekusi peluang. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang memiliki hubungan erat dengan performa atlet dalam pertandingan.

Proses latihan tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik dan teknik, tetapi juga aspek mental. Dalam situasi pertandingan, pemain sering menghadapi tekanan dari lawan, penonton, maupun kondisi pertandingan yang kompetitif. Oleh karena itu, latihan mental diperlukan agar pemain mampu mengendalikan emosi, mempertahankan konsentrasi, dan tetap tenang dalam mengambil keputusan. Latihan mental dapat dilakukan melalui simulasi pertandingan, visualisasi, maupun pemberian motivasi oleh pelatih.

Dalam konteks penelitian olahraga, latihan juga berfungsi sebagai sarana pengumpulan data untuk mengetahui perkembangan kemampuan atlet. Melalui observasi dan evaluasi selama latihan berlangsung, peneliti dapat menganalisis peningkatan keterampilan, efektivitas program latihan, serta faktor-faktor yang memengaruhi performa atlet. Data hasil latihan dapat menjadi dasar dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan pemain.

Evaluasi dan umpan balik merupakan bagian penting dalam proses latihan. Evaluasi dilakukan secara berkala untuk mengetahui tingkat perkembangan kemampuan atlet dan mengidentifikasi kelemahan yang masih perlu diperbaiki.

Sementara itu, umpan balik dari pelatih membantu atlet memahami kesalahan teknik serta memberikan solusi untuk meningkatkan performa. Menurut Clemente et al. (2021, p. 21), evaluasi latihan sangat penting untuk memastikan bahwa program yang diterapkan berjalan sesuai tujuan yang telah direncanakan. Dalam permainan sepak bola, latihan yang dilakukan secara berkelanjutan juga dapat meningkatkan kerja sama tim. Latihan bersama membantu pemain memahami karakter permainan rekan setim, meningkatkan komunikasi, dan membangun kekompakan tim. Kerja sama yang baik antar pemain sangat diperlukan dalam menciptakan pola permainan yang efektif, baik dalam menyerang maupun bertahan. Oleh karena itu, latihan tidak hanya berfokus pada kemampuan individu, tetapi juga pada pengembangan strategi dan kerja sama tim.

Metode latihan yang bervariasi menjadi salah satu cara untuk menjaga motivasi atlet agar tidak merasa jenuh. Pelatih dapat menggunakan berbagai bentuk latihan seperti latihan teknik, latihan fisik, permainan kecil (*small sided games*), maupun simulasi pertandingan. Variasi latihan membantu pemain tetap termotivasi dan meningkatkan antusiasme dalam mengikuti program latihan. Menurut Clemente et al. (2021, p. 2), latihan berbasis permainan efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik, taktik, dan pengambilan keputusan pemain sepak bola. Selain metode latihan, faktor istirahat dan pemulihan juga sangat penting dalam proses peningkatan performa atlet. Tubuh memerlukan waktu untuk memulihkan kondisi setelah menerima beban latihan. Pemulihan yang baik membantu mengurangi risiko cedera dan memaksimalkan adaptasi tubuh terhadap latihan. Oleh karena itu, program latihan harus memperhatikan keseimbangan antara latihan dan istirahat agar performa atlet dapat berkembang secara optimal.

Secara keseluruhan, konsep latihan mencakup berbagai aspek yang saling berkaitan, mulai dari pengembangan keterampilan teknik, peningkatan kondisi fisik, pembentukan mental, hingga evaluasi performa atlet. Dengan latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan berkesinambungan, atlet dapat meningkatkan kemampuan serta mencapai prestasi yang optimal. Oleh karena itu, latihan menjadi bagian yang sangat penting dalam proses pembinaan olahraga, khususnya dalam cabang olahraga sepak bola.

2.1.9 Pengertian Latihan

Latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan. Proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sulit dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif (Nugroho & Rohadi 2020, p. 174). Latihan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat, selain itu latihan tersebut upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan uraian para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah sebuah proses yang dilakukan untuk mencapai peningkatan kualitas yang maksimal secara bertahap dengan cara yang sistematis menggunakan metode dan tetap sesuai dengan aturan latihan dilakukan secara berulang-ulang. Prinsip Latihan Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

2.1.10 Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam menyusun program latihan, pelatih perlu berpedoman pada prinsip-prinsip latihan agar tujuan pembinaan dapat tercapai secara optimal. Menurut Nugroho & Rohadi, (2020, p. 175), prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan meliputi prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih (*overload*), progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, reversibilitas (*reversibility*), menghindari latihan yang berlebihan (*overtraining*), serta sistematis. Penerapan prinsip-prinsip tersebut bertujuan untuk menghasilkan proses latihan yang efektif, aman, dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

Sejalan dengan pendapat tersebut, bahwa penyusunan program latihan harus didasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu prinsip beban lebih (*overload principle*), perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), kekhususan (*specificity*), individualisasi (*individuality*), intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, durasi latihan, serta prinsip pemulihan (*recovery*). Penerapan prinsip-prinsip tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan atlet secara bertahap dan berkesinambungan sehingga tujuan latihan dapat tercapai secara optimal.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet, seperti prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis. Prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip perorangan (*individual*), prinsip beban bertambah (*overload*) dan prinsip variasi latihan.

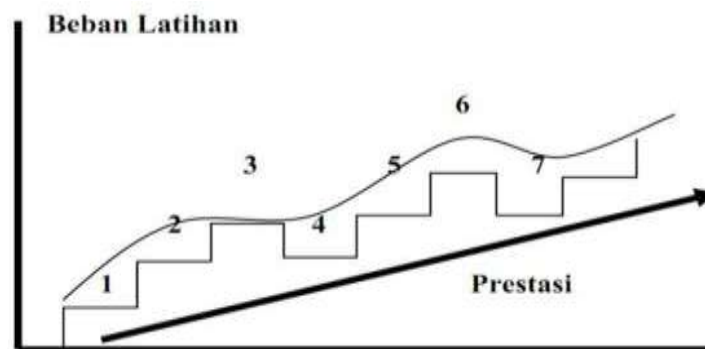
Berdasarkan prinsip-prinsip latihan tersebut, penelitian ini menekankan penerapan prinsip variasi latihan, spesifisitas, progresivitas, dan beban lebih dalam pelaksanaan latihan *triangle long passing*, *target zone long passing*, dan *long passing and move*. Ketiga bentuk latihan tersebut dirancang untuk memberikan stimulus yang bervariasi namun tetap mengarah pada tujuan yang sama, yaitu meningkatkan ketepatan *long passing* pemain SSB Al-Hilal U-12.

2.1.10.1 Prinsip Perorangan (Individual)

Prinsip latihan individu adalah salah satu prinsip dasar dalam program latihan yang menyatakan bahwa setiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap latihan. Menurut Harsono (2015, p. 64) seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Hal ini berarti bahwa program latihan yang efektif untuk satu orang belum tentu efektif untuk orang lain, karena setiap orang memiliki karakteristik fisik, kebutuhan, tujuan, dan kemampuan yang berbeda. Penerapan prinsip individual pada penelitian ini dilakukan dengan cara memperhatikan kemampuan individu, sarana dan prasarana yang ada, karena program latihan dibuat dan dilaksanakan secara individu dan kelompok yang homogen.

2.1.10.2 Prinsip Beban Bertambah (*Overload*)

Prinsip beban berlebih adalah prinsip yang bertujuan untuk meningkatkan performa kemampuan *atlet*, latihan harus dilakukan dengan intensitas yang lebih tinggi dari biasanya. Menurut Harsono (2015, p. 51) Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi siswa akan meningkat. Dalam hal ini latihan *long passing* sepak bola, prinsip beban berlebih ini diterapkan dengan cara meningkatkan beban latihan secara bertahap sehingga para pemain dapat meningkatkan ketepatan *long passing*, dan konsistensi mereka dalam melakukan *long passing* secara akurat.



Gambar 2.7 Sistem Tangga

Sumber: Harsono (2015, 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 (*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, siswa mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis. Penerapan prinsip *overload* pada penelitian ini, penulis akan menambah durasi latihan dalam suatu bentuk latihan tersebut. Misalnya dalam variasi latihan *passing and move* pertama siswa melakukan selama 10 menit, kemudian pada latihan berikutnya bertambah menjadi 15 menit dan seterusnya hingga siswa bisa menguasai teknik tersebut.

2.1.10.3 Prinsip Variasi Latihan

Variasi latihan adalah penerapan berbagai bentuk, variasi, dan intensitas dalam program latihan untuk meningkatkan kualitas atlet. Variasi latihan merupakan kemampuan yang harus dikuasai oleh pelatih saat melakukan latihan supaya atlet lebih Antusias, semangat dan partisipasi pemain juga meningkat. Oleh sebab itu diharapkan dengan adanya variasi latihan dapat lebih meningkatkan kualitas atlet pada saat latihan, serta tujuan latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan pemain dapat tercapai.

Pada penelitian ini penulis membuat variasi latihan salah satunya adalah *long passing and move* (*passing* dan bergerak) sebagai latihan yang berfokus pada kemampuan pemain untuk melakukan operan (*long passing*) dengan akurat dan langsung bergerak ke posisi yang lebih baik setelah memberikan operan tersebut. Tujuan latihan menurut Diputra (2015, p. 44) adalah untuk memperbaiki kemampuan teknik (keterampilan) dan penampilan atlet sesuai dengan bidang kebutuhan dalam olahraga spesialisasi. Menurut Diputra, (2015, p. 44) bahwa tujuan utama latihan untuk membantu calon atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin. Berdasarkan uraian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki, meningkatkan teknik dan meningkatkan kemampuan atlet sesuai dengan kebutuhan dalam cabang olahraga, selain itu tujuan latihan tersebut untuk mencapai prestasi yang lebih maksimal.

2.1.11 Karakteristik Pemain SSB AL-Hilal U-12

Mayoritas pemain masih mengalami kendala dalam ketepatan *passing*, terutama ketika menghadapi situasi permainan yang menuntut kerja sama tim dan konsistensi operan. Pemain U-12 berada dalam masa percepatan pertumbuhan, sehingga perkembangan kekuatan otot, keseimbangan, serta koordinasi gerak masih dalam tahap penyesuaian. Beberapa pemain menunjukkan kelincahan yang baik, tetapi ada juga yang mengalami kesulitan dalam menjaga stabilitas tubuh saat melakukan *passing* dalam tekanan lawan. Dari aspek mental dan disiplin latihan, pemain menunjukkan perbedaan dalam tingkat kepercayaan diri dan konsistensi.

Beberapa pemain tampak antusias dan cepat beradaptasi dengan instruksi pelatih, sementara yang lain masih menunjukkan keraguan dan kurang percaya diri

dalam melakukan *passing* cepat. Berdasarkan prinsip latihan bertahap yang dikemukakan oleh Wein (2016, p. 16) dan Bompa dan Buzzichelli (2019), variasi latihan berbasis zona (Zona 1–5) dalam penelitian ini disusun secara progresif untuk meningkatkan ketepatan *long passing*. Peningkatan tingkat kesulitan pada setiap zona diharapkan mampu membantu pemain beradaptasi secara bertahap sehingga keterampilan *passing* berkembang secara optimal.

Selain karakteristik umum, setiap pemain menunjukkan perkembangan individu yang berbeda selama program latihan. Salah satu tantangan yang ditemukan adalah perbedaan postur tubuh dan kekuatan fisik, yang berdampak pada ketepatan *passing*. Pemain dengan postur lebih kecil (tinggi 140-145 cm, berat 40-45 kg) memiliki keunggulan dalam kelincahan, tetapi sering mengalami kendala dalam menjaga keseimbangan saat menerima bola dan mengoper dalam tekanan lawan. Sebaliknya, pemain dengan postur lebih besar (tinggi 150-155 cm, berat 45-50 kg) memiliki keunggulan dalam stabilitas tubuh saat *long passing*, tetapi terkadang kurang cepat dalam menyesuaikan posisi setelah mengoper bola. Perbedaan postur tubuh juga dapat memengaruhi efektivitas teknik dasar pemain, terutama dalam *long passing* yang membutuhkan keseimbangan dan kontrol bola yang optimal.

Selain itu, kekuatan otot kaki yang bervariasi antar pemain juga menjadi faktor yang memengaruhi ketepatan *passing*. Pemain dengan otot kaki lebih kuat mampu melakukan *passing* dengan tenaga lebih besar, tetapi sering kali operan yang dihasilkan kurang terkontrol. Sementara itu, pemain dengan kekuatan otot kaki yang lebih rendah sering mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* cepat dan stabil, sehingga berdampak pada akurasi operan dalam permainan.

Dengan demikian, karakteristik sampel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *long passing* berbasis zona terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing*, pemahaman pola permainan, serta kesiapan fisik pemain. Variasi ini tidak hanya membantu pemain dalam aspek teknis, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan koordinasi tubuh, keseimbangan, dan adaptasi terhadap tekanan permainan, yang merupakan faktor kunci dalam pembinaan pemain sepak bola U-12 agar lebih siap menghadapi tantangan kompetitif di lapangan.

2.2 Hasil Penelitian Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, diantaranya yaitu :

- a. Akbar, H. A. (2021). Pengaruh Latihan *Long passing* Terhadap Ketepatan *Passing* SSB Afqoz usia 14-16 Tahun (*Doctoral Dissertation*, Universitas Negeri Jakarta). Dalam penelitian Akbar (2021) dan studi tentang pengaruh bentuk latihan *long passing* dan *Y passing* terhadap ketepatan *passing* SSB AL-HILAL U-12, terdapat beberapa persamaan dan perbedaan yang relevan. Persamaannya terletak pada fokus kedua penelitian yang menilai efektivitas latihan *long passing* dan *Y passing* dalam meningkatkan ketepatan *passing* di kalangan pemain muda. Kedua penelitian menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur dengan baik dapat memberikan hasil positif dalam penguasaan teknik *passing*. Perbedaan mencolok muncul dalam konteks sampel dan metode penelitian. Akbar (2021) menggunakan subjek pemain SSB Afqoz usia 14-16 tahun, sementara penelitian kedua berfokus pada tim SSB Al-Hilal U-12. Selain itu, Akbar membandingkan dua metode latihan, yaitu *long passing* dan *Y passing*, sedangkan penelitian kedua lebih berfokus pada satu bentuk latihan, yaitu *long passing*, untuk mengukur dampaknya secara spesifik. Dengan demikian, meskipun kedua penelitian menekankan pentingnya teknik *passing*, pendekatan dan konteks yang digunakan memberikan wawasan berbeda dalam pengembangan keterampilan pemain. Dalam penelitian ini penulis sama sama menggunakan *long passing* untuk meningkatkan *passing*
- b. Yusuf, R., & Suriatno, A. (2024). Pengaruh Latihan *Small Sided Games* (SSG) Dan *long passing* Terhadap Keterampilan *Passing* Stopping Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sdn 02 Pengadangan. *Jurnal Cahaya Mandalika* Issn 2721-4796 (*Online*), 5(2), 1062-1067. Dalam penelitian Yusuf dan Suriatno (2024) serta studi tentang pengaruh bentuk latihan *long passing* terhadap ketepatan *passing* SSB Al-Hilal U-12, terdapat kesamaan dan perbedaan yang signifikan. Persamaannya terletak pada fokus kedua penelitian yang mengevaluasi pengaruh teknik latihan terhadap keterampilan *passing* pemain muda. Keduanya menunjukkan bahwa metode latihan yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan *passing*, yang merupakan keterampilan vital

dalam sepak bola. Perbedaan utama muncul dari jenis latihan yang dianalisis; Yusuf dan Suriatno membandingkan latihan *small sided games (SSG)* dan *triangle pass*, sedangkan penelitian kedua lebih spesifik pada *long passing*. Selain itu, konteks subjek yang digunakan juga berbeda, di mana penelitian Yusuf dan Suriatno berfokus pada siswa ekstrakurikuler di SDN 02 Pengadangan, sementara studi kedua mencakup pemain SSB Al-Hilal U-12. Dengan demikian, meskipun kedua penelitian berkontribusi pada pemahaman tentang latihan teknik *passing*, mereka menawarkan perspektif yang berbeda dalam hal metode dan kelompok sasaran. Dalam penelitian ini penulis sama sama menggunakan *long passing* untuk meningkatkan *passing*.

- c. Utama, K. S., Muryadi, A. D., & Dwijayanti, K. (2024). Perbedaan Pengaruh Latihan *long passing* Dan Latihan Segitiga Terhadap Kemampuan *Dribble* Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Usia 10-12 Tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) Akademi Plumpungan United. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(2), 347-357. Muryadi, dan Dwijayanti (2024) serta studi mengenai pengaruh bentuk latihan *long passing* terhadap ketepatan *passing* SSB Al-Hilal U-12, terdapat beberapa kesamaan dan perbedaan yang signifikan. Persamaannya terletak pada tujuan kedua penelitian, yaitu untuk mengevaluasi pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan dasar dalam sepak bola, meskipun fokusnya berbeda. Keduanya menyoroti pentingnya latihan yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan teknis pemain muda. Perbedaan utama terletak pada jenis keterampilan yang dianalisis berfokus pada kemampuan *dribble* bola melalui latihan *long passing* dan segitiga, sedangkan penelitian kedua menitikberatkan pada ketepatan *passing* melalui *long passing*. Selain itu, kelompok usia yang diteliti juga berbeda, di mana lebih berfokus pada atlet usia 10-12 tahun, sementara penelitian kedua mencakup pemain SSB Al-Hilal U-12. Dengan demikian, meskipun kedua studi sama-sama memberikan wawasan tentang efektivitas teknik latihan, mereka menawarkan perspektif yang berbeda dalam konteks keterampilan dan kelompok usia yang diteliti. Dalam penelitian ini penulis sama sama menggunakan *long passing* untuk meningkatkan *passing*.

- d. Timba, F. N. S. (2024). Pengaruh Latihan variasi latihan *long passing* Terhadap Perkembangan Fisiologis Dan Keterampilan Motorik Dalam Menggiring Bola Pada Pemain Klub Bareng FC Kota Malang Tahun 2024. *Jurnal Biogenerasi*, 9(2), 1288-1293. Berikut adalah Dalam penelitian Timba (2024) dan studi tentang pengaruh bentuk latihan *long passing* terhadap ketepatan passing SSB Al-Hilal U-12, terdapat beberapa persamaan dan perbedaan yang menarik untuk dicatat. Persamaannya terletak pada fokus kedua penelitian yang mengevaluasi efektivitas variasi latihan dalam meningkatkan keterampilan teknis pemain sepak bola. Keduanya menekankan pentingnya latihan yang terstruktur untuk mendukung perkembangan keterampilan yang esensial dalam permainan. Perbedaan signifikan muncul dari jenis keterampilan yang diteliti: Timba berfokus pada pengaruh latihan *long passing* terhadap perkembangan fisiologis dan keterampilan menggiring bola, sementara penelitian kedua lebih spesifik pada ketepatan passing melalui *long passing*. Selain itu, konteks subjek yang dianalisis juga berbeda, di mana Timba meneliti pemain dari Klub Bareng FC Kota Malang, sedangkan penelitian kedua berfokus pada pemain SSB Al-Hilal U-12. Dengan demikian, meskipun kedua studi menyentuh aspek penting dalam pengembangan keterampilan sepak bola, mereka menawarkan perspektif yang berbeda dalam hal jenis latihan dan kelompok sasaran. Dalam penelitian ini penulis sama sama menggunakan *long passing* untuk meningkatkan passing
- e. Ismail, R. H. A., & Parlindungan, D. P. (2024). Pengaruh Latihan *long passing* aktif Segitiga Dan Segiempat Terhadap Ketepatan Passing Pemain Pada Tiki Taka Futsal Akademi Jakarta. *Journal Sportindo*, 1(2), 15-20. Dalam penelitian Ismail dan Parlindungan (2024) serta studi tentang pengaruh bentuk latihan *long passing* terhadap ketepatan passing SSB Al-Hilal U-12, terdapat beberapa kesamaan dan perbedaan yang signifikan. Persamaannya terletak pada fokus kedua penelitian yang mengevaluasi pengaruh metode latihan terhadap ketepatan passing pemain, menunjukkan bahwa teknik latihan yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan passing. Keduanya juga menekankan pentingnya formasi dalam latihan, di mana Ismail dan Parlindungan menggunakan latihan passing aktif segitiga dan segi empat, sementara

penelitian kedua berfokus secara khusus pada *long passing*. Perbedaan utama muncul dari konteks permainan yang dianalisis; penelitian Ismail dan Parlindungan berfokus pada futsal dan penerapan strategi tiki-taka, sedangkan penelitian kedua lebih berorientasi pada sepak bola dan pemain SSB Al-Hilal U-12. Dengan demikian, meskipun kedua studi menyoroti pentingnya latihan dalam meningkatkan keterampilan passing, mereka menawarkan perspektif yang berbeda dalam hal jenis permainan dan variasi latihan yang digunakan. Dalam penelitian ini penulis sama sama menggunakan *long passing* untuk meningkatkan passing. Kebaharuan Penelitian dalam variasi latihan ketepatan passing dengan menerapkan pendekatan zona bertahap (Zona 1-5) dalam *long passing*, yang belum banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya. Variasi ini memungkinkan pemain untuk mengembangkan ketepatan passing secara progresif, dimulai dari passing panjang di tempat (Zona 1) hingga passing dalam situasi permainan nyata (Zona 5). Selain itu, penelitian ini juga mengintegrasikan passing dengan pergerakan berpindah dan tekanan lawan, sehingga pemain tidak hanya melatih teknik dasar, tetapi juga beradaptasi dengan dinamika permainan sebenarnya. Kebaruan lain dalam penelitian ini adalah evaluasi ketepatan passing berbasis zona, di mana setiap zona memiliki indikator pencapaian yang harus dipenuhi sebelum pemain berpindah ke tahap berikutnya. Pendekatan ini memastikan latihan lebih terukur dan sistematis.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan suatu struktur yang menggambarkan hubungan antara konsep, variabel, dan fenomena yang diteliti sehingga dapat memberikan arah dalam pelaksanaan penelitian. Menurut Harsono (2018, p. 50), kerangka berpikir merupakan alur penalaran yang disusun berdasarkan teori dan fakta ilmiah untuk menjelaskan hubungan antarvariabel yang diteliti. Kerangka berpikir berfungsi sebagai dasar dalam merumuskan hipotesis serta memberikan arah terhadap pelaksanaan penelitian. Oleh karena itu, dalam penelitian ini kerangka berpikir digunakan untuk menjelaskan hubungan antara variasi latihan *long passing* sebagai variabel bebas dengan ketepatan *long passing* sebagai variabel

terikat sehingga diperoleh gambaran mengenai pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap hasil latihan.

Dalam permainan sepak bola, *long passing* merupakan salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam membangun serangan, memindahkan arah permainan, menciptakan peluang mencetak gol, serta mempertahankan penguasaan bola. Kemampuan melakukan *long passing* yang akurat memungkinkan pemain mengalirkan bola secara efektif kepada rekan setim yang berada pada jarak jauh. Sebaliknya, ketidaktepatan *long passing* sering kali menyebabkan hilangnya penguasaan bola dan gagalnya proses penyerangan. Kemampuan *long passing* menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan tim dalam memenangkan pertandingan karena kualitas umpan yang baik dapat mendukung terciptanya peluang dan efektivitas permainan.

Untuk meningkatkan ketepatan *long passing*, diperlukan proses latihan yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Program latihan yang monoton berpotensi menimbulkan kejenuhan dan menurunkan motivasi pemain dalam berlatih. Oleh karena itu, pelatih perlu menerapkan variasi latihan yang menarik agar pemain tetap aktif, termotivasi, dan memperoleh stimulus latihan yang beragam. Variasi latihan juga memungkinkan pemain mengembangkan kemampuan teknik melalui situasi latihan yang berbeda sehingga keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan secara lebih efektif dalam pertandingan. Latihan *long passing* yang dilakukan dengan variasi jarak dan sudut operan mampu meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan umpan jarak jauh secara tepat (Fadli et al., 2023, p.19). Selain meningkatkan aspek teknis, latihan *long passing* juga dapat mengembangkan pemahaman ruang, komunikasi, pengambilan keputusan, dan kerja sama tim. Dengan demikian, variasi latihan *long passing* tidak hanya berfokus pada pengulangan gerak, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang lebih komprehensif bagi pemain.

Dalam penelitian ini, variasi latihan *long passing* yang diberikan meliputi *triangle long passing*, *target zone long passing*, dan *long passing and move*. *triangle long passing* merupakan bentuk latihan yang dilakukan oleh tiga pemain yang membentuk formasi segitiga sehingga pemain dituntut melakukan umpan jarak jauh dengan berbagai sudut operan. Latihan ini bertujuan meningkatkan

akurasi umpan, koordinasi gerak, dan kemampuan membaca posisi rekan setim. *target zone long passing* merupakan latihan yang mengarahkan pemain untuk mengirim bola ke area sasaran tertentu yang telah ditentukan. Latihan ini menekankan pada ketepatan arah dan jarak umpan sehingga pemain terbiasa mengontrol kekuatan dan akurasi tendangan. Sementara itu, *long passing and move* merupakan latihan yang mengharuskan pemain bergerak menuju ruang kosong setelah melakukan umpan. Latihan ini mampu meningkatkan ketepatan *long passing* sekaligus mendukung terciptanya pola serangan yang efektif karena pemain terbiasa melakukan umpan dan pergerakan secara berkesinambungan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa ketepatan *long passing* merupakan kemampuan yang sangat penting dalam permainan sepak bola dan perlu ditingkatkan melalui program latihan yang efektif. Variasi latihan *long passing* seperti *triangle long passing*, *target zone long passing*, dan *long passing and move* secara teoritis memiliki karakteristik yang dapat mengembangkan akurasi umpan jarak jauh pemain. Namun demikian, efektivitas penerapan variasi latihan tersebut terhadap peningkatan ketepatan *long passing* pada pemain SSB Al-Hilal U-12 belum diketahui secara pasti dan masih memerlukan pembuktian secara ilmiah. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh variasi latihan *long passing* terhadap ketepatan *long passing* pemain SSB Al-Hilal U-12 layak dilakukan untuk memperoleh bukti empiris yang dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program latihan sepak bola usia dini.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan (Sugiyono 2019, p. 63). 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 diatas, maka dalam penelitian ini peneliti merumuskan atau mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *long passing* terhadap ketepatan *long passing* pada permainan sepak bola SSB Al-Hilal U-12.