

## BAB II

### KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. Kerangka Teoritis

##### 1. Hakikat Metode Latihan

Metode adalah berasal dari bahasa Yunani *methodos* yang berarti cara atau jalan yang ditempuh. Sehubungan dengan upaya ilmiah, maka metode menyangkut masalah cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan. Fungsi metode berarti sebagai alat untuk mencapai tujuan, atau bagaimana cara melakukan atau membuat sesuatu.<sup>1</sup>

Fathurrahman Pupuh, metode secara harfiah berarti cara. Dalam pemakaian yang umum, metode diartikan sebagai suatu cara atau prosedur yang dipakai untuk mencapai tujuan.<sup>2</sup> Sedangkan menurut Evelin Siregar metode adalah suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.<sup>3</sup>

Latihan dalam terminologi asing sering disebut dengan *training*, *exercise*, *practice*. Beberapa ahli mengemukakan pendapatnya tentang pengertian latihan olahraga sebagai berikut:

---

<sup>1</sup> <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Metode> (diakses : tanggal 9 Januari 2019 pukul 09.09 WIB)

<sup>2</sup> Ngalimun, *Strategi dan Model Pembelajaran*, (Yogyakarta : Aswaja Persindo, 2016), h.8

<sup>3</sup> Eveline Siregar, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, 2007, h.69

- Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan Ilmiah, khususnya prinsip – prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan kesiapan olahragawan
  - Program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energy (Bompa)
  - Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih (Thomson<sup>4</sup>)
- Berdasarkan pada beberapa pengertian latihan (*training*) tersebut dapat ditarik konklusi bahwa latihan olahraga pada hakekatnya adalah
- Proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa : kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi
  - Memperhatikan aspek pendidikan
  - Menggunakan pendekatan ilmiah

Istilah latihan dalam bahasa dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercises* dan *training* . dalam istilah bahasa indonesia artinya sama yaitu latihan . namun, dalam bahasa inggris setiap kata tersebut memiliki makasud yang berbeda - beda. Dari beberapa istilah tersebut setelah di aplikasikan dilapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktifitas fisik.

Ciri- ciri latihan :

- Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat.

---

<sup>4</sup> Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan PELATIHAN PELATIH Fisik Level 1. 2007.1 : hal 1

- Proses latihan harus teratur maksudnya latihan harus tetap, berkelanjutan dan bersifat progresif latihan diberikan dari yang sederhana sampai yang kompleks.
- Pada setiap latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.
- Intensitas merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang benar pelaksanaannya.
- Volume : jumlah beban yang dinyatakan dengan satuan jarak, waktu, berat, jumlah beban latihan.
- Durasi lamanya waktu latihan seluruhnya setelah dikurangi dengan waktu yang dipergunakan untuk istirahat.
- Frekuensi berapa kali suatu latihan dilakukan setiap minggunya, cepat dan lambatnya suatu latihan dilakukan setiap set atau setiap elemen.
- Ritme irama dalam latihan, misalnya : berat dan ringannya suatu latihan atau tinggi rendahnya latihan.

Latihan merupakan proses yang melibatkan banyak unsur, diantaranya adalah pelatih, olahragawan, sarana prasarana, metode latihan, tujuan latihan yang tercermin dalam program latihan, dan interaksi. Sebagai suatu proses, latihan harus mengakomodir semua unsur untuk berpartisipasi dan berinteraksi sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal dengan menggunakan upaya - upaya yang efektif dan efisien. Upaya efektif dan efisien tersebut diantaranya, pelatih yang memiliki kompetensi yang memadai, olahragawan yang mempunyai minat dan motivasi tinggi untuk berprestasi serta memahami tujuan yang dicapai, disamping sarana dan prasarana latihan yang lengkap dan mutakhir.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> [www.landasanteori.com/pengertian-latihan.html](http://www.landasanteori.com/pengertian-latihan.html) . Diakses pada hari jumat, 5 januari 2018 pada pukul 17.00 WIB

Sasaran latihan diperlukan sebagai pedoman yang diacu oleh pelatih maupun atlet dalam menjalankan program latihan:

Adapun sasaran latihan meliputi :

Perkembangan fisik multilateral atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh (multilateral) berupa kebugaran (*fitness*) sebagai dasar pengembangan aspek lain yang diperlukan untuk mendukung prestasinya. Perkembangan fisik khusus cabang olahraga setiap atlet memerlukan persiapan fisik khususnya sesuai cabang olahraganya, misalnya seorang pemain voli perlu power otot tungkai yang baik, pesenam memerlukan kelentukan yang sempurna, pemain sepakbola dituntut memiliki kelincahan yang baik. Faktor teknik kemampuan biomotor dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakan, misalnya: untuk menguasai teknik *jump servis*, seorang pemain voli perlu memiliki power tungkai dan keseimbangan tubuh yang baik. Faktor Taktik siasat memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan : kemampuan kawan, kekuatan dan kelemahan lawan dan kondisi lingkungan aspek Psikologis kematangan psikologis diperlukan untuk mendukung prestasi atlet. Latihan psikologis bertujuan meningkatkan disiplin, semangat, daya juang kepercayaan diri dan keberanian. faktor Kesehatan kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang atlet, sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan perlakuan (treatment) untuk mempertahankannya. Pencegahan cedera cedera

merupakan peristiwa yang paling ditakuti atlet, untuk itu perlu upaya pencegahan melalui peningkatan kelenturan sendi, kelenturan dan kekuatan otot<sup>6</sup>.

Faktor inilah yang menonjolkan peran seorang pelatih dengan jelas sekali. Pemain perlu diarahkan untuk berlatih dengan benar. Di sinilah peran pelatih dibutuhkan secara nyata. Dengan program yang terarah pelatih membentuk baik tim maupun individu. Di usia yang relative lanjut dalam dunia persepakbolaan (18 tahun ke atas), fungsi pelatih lebih bertuju kepada pembentukan tim. Lain halnya dengan pelatih pemain usia muda. Pelatih pemain berusia 18 tahun kebawah dapat membentuk tim dan masing – masing pemain. Pelatih – pelatih indonesia yang menangani pemain dewasa masih sering terpaksa memoles teknik individu pemainnya karena program latihan pemain muda usia masih tidak terpadu dan jelas di negara yang memiliki potensi besar ini. Minimnya pelajaran dasar bermain sepakbola baik secara tim maupun individu pada masa kecil menyebabkan banyak pemain profesional indonesia, bahkan pemain nasional sekalipun, masih sering kecolongan dalam penmpatan posisi, lemah dalam hal pergerakan tanpa bola, dan lain sebagainya. Situasi memperhatikan ini kita bisa ubah bersama.

sama hal dengan melatih tehnik individu pemain contohnya dari tehnik menendang atau passing dalam latihan ini jarang yang peneliti rasakan atau melihat pelatih yang kurang berinisiatif membuat tehnik latihan passing yang

---

<sup>6</sup> . *Ibid*, : hal 2-3

dilihat biasa atau di anggap remeh padahal dampak atau hasil dari tehnik latihan tersebut sangat besar untuk kematangan bagi pemain muda seperti anak di bawah umur 14 tahun, contohnya tehnik latihan passing dengan tembok (dinding).

Pelatih–pelatih Indonesia yang menangani pemain dewasa masih sering terpaksa memoles tehnik individu pemainnya karena program latihan pemain muda usia di bawah 14 tahun masih tidak terpadu dan jelas di Negara yang dimiliki potensi besar ini. Minimnya pelajaran dasar bermain bola baik secara tim maupun individu pada masa kecil menyebabkan banyak pemain propesional Indonesia, bahkan pemain nasional sekalipun, masih sering kecolongan dalam penempatan posisi, lemah dalam hal pergerakan tanpa bola, dan lain sebagainya<sup>7</sup>.

Pada umur yang muda program latihan sebaiknya lebih terfokuskan kepada tehnik bermain dan pembentukan karakter pemain tanpa melupakan faktor kesenangan dalam bermain atau *fun aspect*. Johan Cryuff, pemaian tersohor asal belanda, pernah berkata bahwa pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak berusia 14 tahun. Jangan harap Cryuff berpendapat, seorang pemain bisa menjadi hebat apabila pada saat ia berumur 14 tahun tehnik–teknik dasar belum dikuasai. Dalam rangka mencanangkan tehnik–teknik dasar tersebut program latihan untuk anak-anak perlu mencakup aspek – aspek di bawah ini<sup>8</sup> :

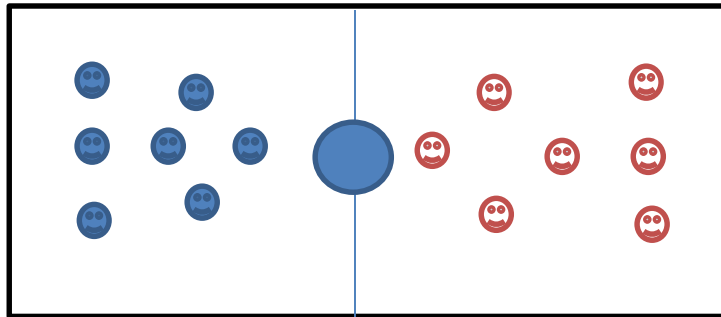
1. Konsep 7 vs 7

---

<sup>7</sup> .Dioma,dasar-Dasar Sepakbola Modern.2008.hlm.19

<sup>8</sup> Ibid.hlm.23

Berilah kesempatan pada pemain muda untuk mendapatkan bola sebanyak mungkin. Pola 7 vs 7 diatas lahan sekitar 30 m x 40 m memberikan kesempatan bagi pemain untuk mengolah bola sesering mungkin.



Gambar 1. pola 7 vs 7  
Jarak lapangan 30 x 40 m

## 2. Pengulangan

Program latihan bagi anak – anak hendaknya memungkinkan pemain mengulang ajaran atau teknik yang diberikan sesering mungkin. Hindari antrian yang panjang dengan cara membagi pemain kedalam beberapa kelompok. *Repeat* atau ulangi ajaran – ajaran anda sehingga anak – anak mampu mengingat dan melakukannya.

Dalam melatih sepakbola diumur di bawah 13 tahun pelatih harus ekstra keras untuk menilai dan memeberikan arahan yang tepat agar anak dapat bermotivasi atas koreksi yang didapat, dan harus tau dimana titik kesalahan yang harus di koreksi terhadap anak didiknya agara anak tidak mengulangi kesalahan - kesalahan yang mendasar. Pelatih juga harus banyak tau cara untuk melatih anak didiknya agar si anak lebih bermotivasi lagi dalam berlatih

disetiap sesi latihan dan membuat anak jauh dari rasa bosan maupun jenuh pada saat mengikuti sesi latihan hal ini yang perlu pelatih harus pahami lebih dalam, karena dengan umur beranjak dewasa ini, anak-anak senang sekali dengan bermain, dalam hal ini pelatih harus mempunyai materi latihan yang membuat anak tersebut pada saat mengikuti sesi latihan merasa dia sedang bermain.

### 3. Pengawasan

Pemain membutuhkan perhatian. Terlebih bagi pemain muda. Untuk itu pelatih harus jeli dalam memantau pemain. Hindari kemalasan mengoreksi pemain. Sebaliknya, pelatih harus selalu menghimbau, memuji, dan memperagakan teknik bermain yang benar kepada pemain tanpa mengenal lelah contohnya pelatih jangan bosan untuk mengoreksi dan menegur ketika pemain melakukan teknik atau sentuhan yang kurang baik dan kurang maksimal.

## 2. Hakikat *passing*

Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bias



berhasil didalam lingkungan tim ini, seorang pemain harus mengasah keterampilan *passing*.<sup>9</sup>

*Passing* merupakan salah satu gerak dalam sepak bola yang mudah untuk dilakukan, namun dalam pelaksanaannya gerakan ini harus benar dari gerakan awal hingga akhir, karena akan berpengaruh pada hasil *passing* tersebut.<sup>10</sup>

#### 1. Kaki bagian dalam

Cara paling efektif untuk menciptakan sebuah *passing* yang akurat adalah dengan menggunakan kaki bagian dalam.<sup>11</sup> *Passing* dengan *Inside foot* digunakan untuk *passing* jarak pendek. Setiap pemain yang melakukan *opassing* harus melakukan *body contact* dengan rekan setim untuk menjaga akurasi.

*Passing* dengan kaki bagian dalam, bagian engkel pada kaki yang digunakan untuk menendang bola harus terkunci dan kaki dipukulkan ke bola dengan tegas sehingga bola tidak terlalu pelan dan cepat, memperhatikan posisi bola dan posisi rekan setim yang akan di *passing* sangat penting,

---

<sup>9</sup> Danny Mielke Dasar-dasar Sepakbola.2007 hal. 19

<sup>10</sup> <http://footballbasic.weebly.com/passing.html>

<sup>11</sup> Timo Scheuneman, "Kurikulum dan pedoman dasar sepak bola Indonesia" PSSI. 2012

sehingga bola dapat menuju target dengan tepat. bagian bola yang ditendang adalah bagian tengah bola, jika bola dipukul pada bagian bawah maka bola akan melambung ke udara.



Perisapan

pelaksanaan

sikap akhir



Persiapan

Pelaksanaan

Follow-Through

Gambar 2. Gerakan passing dengan kaki bagian dalam

## 2. Kaki bagian luar

*Passing* dengan kaki bagian luar digunakan untuk *passing* jarak pendek, *Passing* ini kebanyakan digunakan sebagai umpan tipuan, sehingga

pengumpan tidak perlu melihat ke target yang akan diumpan, pemain hanya 'melirik' dan menggunakan sedikit *insting* untuk melakukan umpan ini. umpan ini kebanyakan digunakan dalam 1 – 2 sentuhan. Kaki tumpuan harus berada agak jauh dari bola sehingga kaki yang akan digunakan untuk menendang dapat melakukan ayunan dan memukul bola dengan tepat.



Perisapan

pelaksanaan

sikap akhir



Persiapan

Pelaksanaan

Follow-Through

Gambar 3. Gerakan passing dengan kaki bagian luar

Persiapan : Awalan pada saat melakukan *passing*

Pelaksanaan : perkenaan bola pada saat pelaksanaan

Follow-Trough : Sikap akhir pada saat pelaksanaan *passing*

### 3. Ujung Kaki

Teknik *chip pass* merupakan teknik mengumpan dengan tujuan dapat mencapai titik umpan yang terhadang oleh lawan. Teknik ini dapat digunakan untuk umpan jarak pendek dan umpan jarak jauh. Kaki tumpuan harus berada dekat dengan bola, dan kaki yang digunakan untuk menendang berada dekat dengan bola, dan kaki yang digunakan untuk menendang menganyun kebelakang dan tepat memukul bagian bawah bola. Kekuatan engkel kaki sangat penting, Engkel dari kaki yang digunakan untuk menendang harus dikunci sehingga bola dapat dengan tegas menuju target, Untuk teknik *chip* jarak jauh, posisi kaki tumpuan dapat berada dekat dengan bola maupun sedikit dari bola. Titik fokus pemain adalah bola yang akan ditendang.



Perisapan



pelaksanaan



sikap akhir



Gambar 4. Gerakan passing dengan ujung kaki

Sumber : Syafrial, Upaya meningkatkan Hasil Passing

Persiapan : Awalan pada saat melakukan *passing*

Pelaksanaan : perkenaan bola pada saat pelaksanaan

Follow-Trough : Sikap akhir pada saat pelaksanaan *passing*

#### 1. Persiapan *passing*

Tegakkan lah posisi tubuh ketika hendak melakukan persiapan passing bola lalu fokuskan terlebih dahulu pandangan ke sasaran yang dituju, setelah itu fokuskan pandangan ke bola. Syafrial menyampaikan dalam jurnal yakni untuk dapat bermain sepak bola siswa harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepak bola dengan baik.<sup>12</sup> Dekatilah bola dari arah yang agak sedikit menyamping. Usahakan langkah yang dilakukan tetap pendek dan teratur dan cepat. Teknik tersebut memungkinkan melakukan penyesuain dan menempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang

<sup>12</sup> Syafrial, *Upaya meningkatkan Hasil Passing Olahraga Sepakbola Melalui Media Lingkar Karet Ban Pada Siswa SMA 03 Bengkulu Tengah* (Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (2) 2017. ISSN 2477 - 3311)

sebagai tumpuan pada tempat yang tepat. Tempatkan kaki yang jadi tumpuan tepatnya benar-benar berada di samping bola.

## 2. Pelaksanaan *Passing*

Tetapkan focus pandangan kepada bola ketika pada saat pelaksanaan *passing*, rekam sasaran yang dituju dalam memori otak. Tempatkan kaki tumpuan berada tepat di samping bola yang hendak atlet tanding. Ayunan tangan yang benar pun membantu dari pada hasil *passing* tersebut. Dengan ujung kaki menghadap ke gawang. Tariklah kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang tubuh dengan ditekuk kira-kira 90 derajat. Ayunkan kaki tersebut ke depan untuk menyentuh bola.

## 3. *Follow through passing*

Lakukan ayunan kaki mengikuti garis lurus menuju ke arah tendangan bukannya menuju ke atas. Sugianto mengatakan gerakan Lanjutan (*Follow Through*): Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan yang lebih keras, maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan.<sup>13</sup> Pertahankan ujung kaki tetap lurus sampai kaki yang digunakan untuk menendang.

## 3. Hakikat *Passing* Tembok

---

<sup>13</sup> Sugianto, *Meningkatkan Pembelajaran Teknik Passing Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Model Pembelajaran Team Games Pada SMA 01 Kabawetan* ( Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (1) 20017. 2477 - 3311 )



Mengoper atau *Passing* dalam sepakbola adalah memberikan umpan pada teman menggunakan salah satu kaki, (kanan atau kiri). Hal-hal yang harus diperhatikan dalam memberikan *passing* yaitu, memilih teman yang paling bebas dari penjagaan lawan, dan ketepatan *passing*. Dalam latihan teknik *passing* terhadap tembok dapat melakukannya dengan mempergunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan ujung kaki



Jarak : 3 m

. *passing* tembok

Sumber : Pribadi

Dalam latihan ini ada beberapa latihan yang diterapkan pada *passing* contohnya *passing* dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan ujung kaki.

Melakukan *passing* bola dengan kaki bagian luar, yaitu dengan mempergunakan tembok (pemantul) sebagai teman. Pemain berlari menyusuri tembok dengan tepi kaki bagian luar ke arah tembok dengan jarak

3 meter . Semakin baik *passing* akan pantulan yang ke arah tembok.<sup>14</sup> Dengan pengendalian *passing* ke tembok dan memperhatikan arah pantulan, sehingga bola dapat kembali ke kaki pemain dengan tepat. Kemudian pemain dapat melakukan *passing* ke tembok secara berulang.

Manajer tim Inggris dan mantan pemain Kevin Keegan ingat bahwa ketika masih muda ia menghabiskan banyak waktu luangnya menendang bola ke dinding di jalan-Nya, dan sebagian besar pemain profesional akan mampu berhubungan pengalaman similar.<sup>15</sup> Wallball menggabungkan dua elemen yang paling penting dari sepak bola menendang dan mengontrol dan dapat dari sebanyak digunakan untuk pemain yang lebih berpengalaman untuk pemula. *The repetition* konstan membutuhkan konsentrasi yang besar. menemukan dinding yang cocok (sebaiknya satu dengan tidak ada jendela di dalamnya atau di mana saja di dekatnya) cukup tinggi bahwa bola tidak terus di atasnya. tempat yang ideal adalah di *gym*. Anda harus berdiri sekitar (5 meter) dari dinding dan mencetak gol bola pada dasarnya.

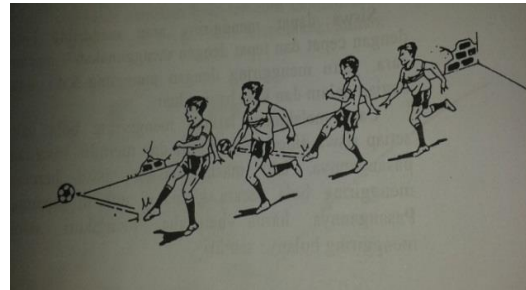
Kelebihan Dari *passing* tembok adalah pemain dapat merasakan atau menilai dari tingkat keberhasilan pemain pada saat melakukan *passing* dan kekurangan *passing* dengan tembok tingkat jenuh pemain sangatlah tinggi karena pada sesi latihan *passing* tembok berjalan pemain melakukan *passing* dengan media tembok dimana pemain sangat merasakan rasa jenuh pada saat melakukan *passing*.

---

<sup>14</sup> . Marta Dinata, Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola (Cerdas Jaya),2007. Hal 20

<sup>15</sup> Ted Buxton, Alex Leith and Jim Drewitt. Soccer Skills, 2005.Hlm.22.





Jarak passing dengan tembok 3 m

Gambar 5. : *passing* tembok

sumber : Ted Buxton, Alex Leith and Jim Drewitt. Soccer Skills, 2005

: Marta Dinata. Dasar-dasar Mengajar Sepakbola, 2007

#### 4. Hakikat Passing Berpasangan

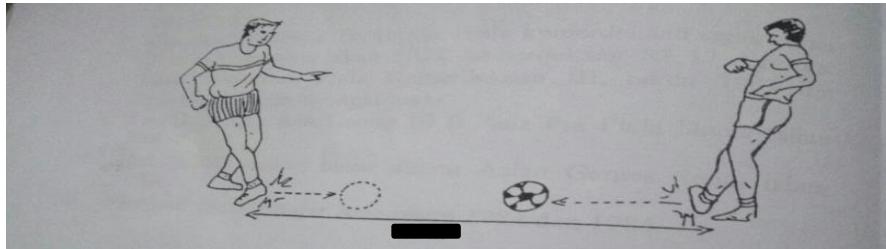
Berpasangan adalah suatu perlakuan yang dilakukan dengan teman secara bergantian. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifudin bahwa :

Kegiatan belajar secara berpasangan sangat baik diterapkan dalam keterampilan gerak yang memerlukan latihan berpasangan.<sup>16</sup> Keberhasilan dari latihan berpasangan ini tidak dapat lepas dari perhatian individu ini selalu bertuju pada bola yang akan datang, perhatian tersebut diperoleh dengan memperhatikan datangnya bola dan reaksi serta antisipasi dari pemain.

Antisipasi adalah program gerakan atau respon yang akan dilakukan sebelum rasangan atau stimulus tiba. Bola yang diberikan akan selalu berubah-ubah, untuk itu kesiapan dan teknik setiap individu untuk menerima umpan dan melakukan *passing* harus bagus. Dalam pendekatan ini, pelatih memberikan intruksi dan secara ketat mengontrol agar gerakan benar-benar dilakukan siswa sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Segala bentuk kegiatan latihan ditentukan oleh pelatih dan siswa harus melaksanakannya sesuai dengan yang diinstruksikan oleh pelatih. Dalam penerapannya siswa

<sup>16</sup>Aip Syarifudin, Dasar-dasar Dalam Proses belajar Mengajar Pendidikan Jasmani (Jakarta : FPOK IKIP< 1994), hlm.94.

diberikan kebebasan untuk melakukan gerakan yang sesuai dengan bentuk permainan yang sesungguhnya.



Gambar 6. *Passing Berpasangan*  
Jarak passing dengan teman 3 m

gambar : *passing* berpasangan dengan kaki bagian dalam  
sumber : Marta Dinata. Dasar-dasar Mengajar Sepakbola, 2007

Passing berpasangan dimana pemain melakukan passing dengan lawan atau teman, latihan ini sering kita lihat dalam permainan sepakbola, karena dalam latihan passing sepakbola ada latihan passing berpasangan yaitu variasi dari latihan passing. Dimana pemain membutuhkan teman atau lawan sebagai pasangannya. Dalam latihan ini ada kelebihan dan kekurangannya, untuk itu dalam berlatih selalu di tuntut agar bisa dapat berkonsentrasi penuh pada saat sesi latihan berjalan. Untuk latihan ini kelebihannya adalah pemain merasakan kenyamanan pada saat mengikuti sesi latihan karena pemain bisa berkomunikasi langsung dengan lawan atau teman pasangannya yg membuat pemain jauh dari rasa jenuh, untuk kekurangan latihan ini adalah pemain tidak bisa semaksimal mungkin merasakan atau menilai keberhasilan

maupun kesalahan pada saat mengoreksi keberhasilan pada saat melakukan passing berpasangan.

### **1. Hakikat Akurasi**

Akurasi adalah ketepatan bola sampai pada target atau sasaran yang dituju dengan pendaratan yang baik serta sempurna. Akurasi sangat berkaitan erat dengan ketepatan jarak titik tembak dan kekuatan tembakan. Oleh karena itu untuk memiliki tendangan dengan tingkat akurasi yang baik diperlukan banyak menendang. Teknik cara melatih akurasi tendangan dalam sepak bola.

Latihan fisik selalu dibutuhkan akan sangat buruk jadinya jika pemain membutuhkan tendangan yang kuat namun tidak bisa melakukannya. Pemain akan membutuhkan pengetahuan latihan tambahan untuk melakukan latihan semaksimal mungkin dan mencapai kekuatan tendangan terbaik dari kaki pemain. Sprint berbeda dengan lari biasa, jika latihan lari juga memiliki dampak meningkatkan stamina, sprint lebih berhubungan dengan kekuatan. Pemain akan membutuhkan latihan ini untuk memaksimalkan kekuatan tendangan pemain. Melompat merupakan latihan yang penting untuk meningkatkan kekuatan kaki sehingga pemain dapat memiliki kuda-kuda yang kuat pada saat menendang. Hal ini tentu saja berhubungan

dengan akurasi pemain dengan cara membuat posisi tubuh yang lebih seimbang.

Bentuk latihan ini akan meningkatkan akurasi pemain dengan cara membuat posisi tubuh yang baik pada pada setiap kondisi dan memaksumalkan kekuatan tendangan.

Akurasi di butuhkan pada saat pemain melakukan *passing*, akurasi adalah ketepatan bola sampai pada target atau sasaran yang dituju dengan pendaratan yang baik serta sempurna. Akurasi sangat berkaitan erat dengan ketepatan jarak titik tembak dan kekuatan tembakan. Oleh karena itu untuk memiliki tendangan dengan tingkat akurasi yang baik diperlukan banyak latihan menendang.

Teknik cara melatih akurasi tendangan dalam sepak bola. cara melatih akurasi untuk menghasilkan passing yang baik sebagai berikut<sup>17</sup>

1. Gerak yang di ulang – ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak yang terbiasa setiap materi yang di berikan pemain harus melakukannya sebanyak mungkin agar pemain dapat maksimal terhadap apa yang pelatih inginkan
2. Gerakan lambat ke cepat untuk mencapai yang maksimal, pemain melakukan gerakan atau sesi materi latihan dari gerakan yang lambat hingga cepat agar pemain berhasil maksimal dalam penilaian pelatih

---

<sup>17</sup> [sports.blogspot.co.id/2016/09/melatih-akurasi-tendangan-bola.html](http://sports.blogspot.co.id/2016/09/melatih-akurasi-tendangan-bola.html) Diakses pada tanggal 20 november 2016 pukul 14.30 WIB

3. Jarak sasaran dari dekat ke jauh, pemain harus menguasai akurasi *passig* jauh maupun dekat
4. Target di perkecil, di berikannya target yang lebih kecil agar pemain dapat tingkat kesulitan pada sesi latihan
5. Mengoreksi kegagalan atau yang salah, pelatih memberikan arahan atau mengoreksi saat pemainnya melakukan kesalahan atau kegagalan pada saat materi latihan berjalan agar pemain dapat mengetahui keberhasilan dalam latihan
6. Mempersulit kondisi latihan, memberikan tekanan terhadap pemain dengan memebrikan materi latihan dengan lawan agar pemain dapat merasakan tekanan pada saat sei latihan
7. Membuat waktu latihan passing contohnya passing mengenai target 5 kali percobaan dalam 4 menit, dengan adanya lawan pemain harus berusaha mengenai target sebanyak lima kali dalam 4 menit

Berdasarkan pendapat para ahli dapat dikemukakan bahwa akurasi merupakan kemampuan pemain melakukan sebuah gerakan untuk mencapai tujuan yang hasilnya sesuai target mencapai sasaran dengan benar.

Tendangan yang memiliki akurasi yang baik adalah salah satu kunci untuk melakukan passing yang berhasil. Pada permainan sepakbola, tendangan merupakan teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pemain sepakbola. Untuk memiliki tendangan dengan tingkat akurasi yang baik diperlukan banyak latihan, baik latihan menyepak ataupun latihan untuk menguatkan otot-otot kaki seperti memberikan permainan kecil kepada siswa dan yang kalah diberikan hukuman menggendong temennya yang menang di situ tanpa disadari anak sudah diberikan latihan untuk menguatkan otot – otot seperti otot *quadriceps* (otot paha depan), *adductor* (otot paha bagian dalam) dan *gastronemicus* (otot-otot betis).<sup>18</sup>

Dalam melakukan tendangan, tidak hanya otot *hamstring* yang bekerja tetapi juga ada otot-otot kaki yang lain seperti *quadriceps* (otot paha depan),

---

<sup>18</sup> [sports.blogspot.co.id/2016/09/melatih-akurasi-tendangan-bola.html](https://sports.blogspot.co.id/2016/09/melatih-akurasi-tendangan-bola.html) Diakses pada tanggal 20 november 2016 pukul 14.30 WIB

<sup>21</sup> cara latihan untuk dapatkan tendangan yang baik.html Diakses pada tanggal 20 agustus 2016 pukul 11.30 WIB

otot-otot *adductor* (otot paha bagian dalam), *gastronemicus* (otot-otot betis) dan otot-otot kecil lainnya. Selain otot, ligament pada persendian juga memiliki fungsi yang besar, yaitu menahan persendian agar kuat dan stabil.<sup>21</sup>

Faktor-faktor yang mempengaruhi untuk menghasilkan akurasi passing :

1. Tinggi rendahnya kualitas kordinasi mata kaki
2. Besar kecilnya sasaran sebuah bola, kaki dan sasaran
3. Ketajaman terhadap kaki, bola dan sasaran
4. Jauh dekatnya sasaran antara mata, kaki, bola dan sasaran
5. Benar tidaknya penguasaan teknik passing
6. Cepat lambatnya gerakan passing
7. Kuat lemahnya gerakan tendangan pemain

## **6. Hakikat Anak Usia *Under 14* Tahun**

Aspek yang paling penting dari kelompok usia ini adalah kenyataan bahwa pemain ini di (atau memasuki) tahap pubertas yang merupakan fase perubahan mental dan fisik radikal. Perubahan besar dalam sistem menyebabkan kebingungan putih hormonal perubahan fisik juga dapat mengganggu ketenangan anak-anak. fisik mereka mungkin kadang-kadang tiba-tiba terlihat seperti orang dewasa, tetapi secara mental mereka sering masih anak-anak, sesuatu yang juga dapat membingungkan pelatih. aspek lain untuk pelatih untuk dipertimbangkan adalah bahwa secara umum, perempuan memasuki fase pubertas yang menyenangkan lebih awal dari anak laki-laki, karakteristik mental yang utama dari fase pubertas adalah:

1. perubahan mood yang tiba-tiba, pemain merasakan bosan pada saat sesi latihan

2. perlawanan terhadap otoritas, melawan rasa lelah nya dengan semangat
3. impulsif (pertama bertindak kemudian berpikir), sebelum melakukan pemain harus berpikir agar dia dapat atau berhasil apa yang pelatih inginkan
4. percepatan pembangunan intelektual, pemain cepat dalam membangun apa yang pelatih inginkan darinya
5. identitas pencarian yang mengarah ke individu untuk menjadi bagian dari kelompok<sup>19</sup>, pelatih memberikan arahan atau rancangan untuk pemain agar mengerti apa maksud dan tujuan dalam bersepakbola.

Perkembangan individu dan indentitas perkembangan hunungan dengan orang tua, perkembangan hubungan dengan teman sebaya perkembangan seksualitas. Perkembangan fisik yang dimaksud dengan perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan keterampilan motorik. perubahan perubahan pada tubuh ditandai dengan, perubahan tinggi dan berat badan. Perubahan pada porposi tubuh.<sup>20</sup>

Pertumbuhan adalah bertambahnya jumlah dan besarnya sel di seluruh bagian tubuh yang secara kuantitatif dapat diukur, seakan perkembangan adalah bertambah sempurnanya alat tubuh yang dapat dicapai melalui tumbuh, kematangan dan belajar.

Keterampilan motorik harus merupakan tindakan anak kecil menggunakan otot-otot kecilnya, seperti otot-otot ditangan dan jari untuk mengontrol benda berbagai bentuk dan ukuran. Anak kecil menggunakan keterampilan motorik halus.

---

<sup>19</sup> <http://cuitycuitytea.blogspot.co.id/pertumbuhan-dan-perkembangan-pada-anak.html>

<sup>20</sup> <http://TAHAP+PERKEMBANGAN+ANAK+USIA+12-17+TAHUN.html>

Pertumbuhan dan perkembangan berjalan menurut norma-norma tertentu, walaupun demikian seorang anak dalam banyak hal tergantung kepada orang dewasa, misalnya mengkonsumsi makanan, perawatan, bimbingan perasaan aman, pencegahan penyakit dan sebagainya, oleh karena itu semua orang – orang yang mendapat tugas mengawasi anak harus mengerti persoalan anak yang sedang tumbuh dan berkembang. Faktor – faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, proses pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak selamanya berjalan sesuai yang diharapkan . hal ini disebabkan karena banyak faktor yang mempengaruhinya, baik faktor yang dapat diubah maupun faktor tidak bisa dapat diubah. Apabila ada faktor lingkungan yang menyebabkan gangguan terhadap proses tumbuh kembang anak, maka faktor tersebut perlu diubah (dimodifikasi).

Pola pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara terus menerus ,pola ini dapat merupakan dasar bagi semua kehidupan manusia, petunjuk urutan dan jangka dalam perkembangan anak ini sudah di tetapkan tetapi setiap orang mempunyai keunikan secara individu.<sup>21</sup>

Pertumbuhan anak dalam sepakbola pada saat berlatih selalu mencontoh ke disiplin dan cara bermain pemain seniornya, disinilah peran pelatih untuk menjadi cerminan untuk menjadikan pemain yang berhasil. Dalam melatih anak usia dini, perlu diperhatikan faktor pertumbuhan

---

<sup>21</sup> ibid



misalnya mengkonsumsi makanan, bimbingan perasaan aman, pencegahan penyakit. Contohnya banyak anak kecil yang kurang memperhatikan asupan makanan seperti membeli makanan diluar rumah tanpa adanya pengawasan orang tua yang mengakibatkan daya tahan tubuh anak tersebut menurun dan masih banyak faktor lain yang mempengaruhi pertumbuhan anak menjadi kurang baik.

### **7. Hakikat SSB Tajimale Kota Bekasi**

Sekolah sepakbola Tajimalela merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di Kota Bekasi. Sekolah sepakbola Tajimalela beralamat di Jalan Raya Siliwangi KM.05 Yoniv Mekanis 202/TM, Rawalumbu Kota Bekasi. Sekolah sepakbola Tajimalela yang berlatih di Lapangan Asrama Yoniv Tajimalela Kota Bekasi juga aktif dalam setiap turnamen yang selalu diadakan oleh Kota Bekasi maupun di setiap SSB yang ada di Kota Bekasi.



Gambar.7

Logo SSB Tajimalela  
Sumber : Pribadi

Sekolah Sepakbola Tajimalela memiliki visi Sekolah Sepakbola Tajimalela membina bakat sepakbola generasi muda Kota Bekasi, Menjalin persaudaraan antar Sekolah Sepakbola, dan menggapai prestasi setinggi mungkin.

Sekolah Sepakbola Tajimalela memiliki Misi membangun peserta didik berbakat dan berprestasi, Mengolah raga mentalitas dan moralitas anak didik, menerpakan teori dan praktek pelatihan sepakbola yang baik, membina bakat dan kemampuan anak didik dalam bidang pesepakbolaan, dan meningkatkan prestasi kejuaraan tingkat Kota/Kabupaten,Provinsi, hingga Nasional.

Disekolah sepakbola Tajimalela ini, masih banyak anak – anak di usia 14 tahun kebawah yang belum baik akurasi *passing* pada saat melakukan *passing* pada saat di sesi latihan maupun pertandingan, dengan permasalahan ini peneliti berinisiatif membuat perbandingan antara latihan *passing* tembok dan latihan *passing* berpasangan yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi *passing* pada siswa usia dibawah 14 tahun di sekolah sepakbola Tajimalela Kota Bekasi.

## **B. Kerangka Berpikir**

1. Keterampilan latihan *passing* dalam bermain sepakbola sangat di perlukan

karena dasar pertama bermain bola adalah menendang atau *passing* . *passing* sangat membutuhkan akurasi yang baik karena dalam melakukan tehnik *passing* agar *passing* dinyatakan berhasil apabila bola yang akan kita arahkan atau kita tuju itu mengenai target atau sasaran, akurasi adalah salah satu dari tehnik *passing* yang harus kuasai. Sejak usia dini anak harus dilatih mengenai latihan teknik dasar sepakbola karena teknik dasar dalam sepakbola merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasai pemain sepakbola, terlebih jika sudah diberikan pada anak usia dini sehingga pada saat anak beranjak dewasa dapat beradaptasi dengan mudah dan cepat tanggap ke tahap latihan yang lebih tinggi. dalam melatih olahraga sepakbola ada yang melakukannya dengan cara anak diberikan bola satu per satu dan diberikan untuk sering bersentuhan dengan bola agar anak cepat dapat menguasai bola.

## 2. Latihan *passing* tembok

Dengan latihan *passing* menggunakan tembok atau dinding siswa dapat merasakan titik kesalahn atau keberhasilan pada saat melakukan *passing* atau menendang karena pada saat siswa melakukan *passing* lawan atau temanya adalah dinding dimana bola akan memantul kearah dia dengan baik atau tidak, dengan begitu siswa dapat merasakan tingkat keberhasilan berlatih *passing*, siswa tidak hanya belajar atau latihan di sekolah (SSB) karena siswa dapat melakukan dirumah maupun di halaman sekitar rumah yang ada tembok atau dinding untuk dapat

berlatih tambahan. Dan latihan dengan dinding atau tembok ini membuat siswa untuk tidak merasa jenuh dengan teknik latihan yang itu - itu saja. Disamping selain menarik rasa jenuh, penggunaan tembok atau dinding juga dapat memotivasi siswa dalam proses pembelajaran yang relatif mudah. serta siswa dapat meningkatkan akurasi pada saat melakukan *passing*. Keuntungan dari latihan *passing* tembok adalah agar siswa dapat berlatih maupun belajar dengan mudah di rumah pada saat waktu kosong atau libur latihan.

### 3. Latihan *passing* berpasangan

Berpasangan adalah suatu perlakuan yang dilakukan dengan teman secara bergantian. Kegiatan belajar secara berpasangan sangat baik diterapkan dalam keterampilan gerak yang memerlukan latihan berpasangan. Keberhasilan dari latihan berpasangan ini tidak dapat lepas dari perhatian individu ini selalu bertuju pada bola yang akan datang, perhatian tersebut diperoleh dengan memperhatikan datangnya bola dan reaksi serta antisipasi dari pemain.

Berpasangan adalah dimana pemain melakukan *passing* dengan teman siswa dapat memberikan bola kearah teman menurut peneliti kurang baiknya dalam latihan ini adalah dimana ada bantuan dari pergerakan teman pada saat siswa memberikan bola yang kurang baik akurasi atau atau tidak tepat, pada saat ada bantuan siswa kurang

menilai titik kesalahan, melakukan passing yang kurang terarah maupun terlalu kencang karena teman atau lawanya yang berusaha menerima dengan baik bola yang di terima.

**Tabel 2.1 Metode passing tembok**

Kelebihan	Kekurangan
pemain dapat merasakan tingkat keberhasilan pada saat melakukan passing	Pemain merasakannya rasa jenuh pada saat mengikuti sesi latihan

**Tabel 2.2 Metode latihan passing berpasangan**

Kelebihan	Kekurangan
anak-anak jauh dari rasa jenuh karena dia berlatih dengan sesama teman satu timnya	pemain kurang merasakannya tingkat keberhasilan pada saat pemain melakukan latihan <i>passing</i>

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan perumusan masalah, kerangka teoritis dan kerangka berpikir, maka peneliti mengajukan hipotesis antara:

1. Latihan *Passing* tembok diduga meningkatkan akurasi *passing* pada siswa usia *under* 14 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Tajimalela.
2. Latihan *Passing* berpasangan diduga meningkatkan akurasi *passing* pada siswa usia *under* 14 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Tajimalela.

Latihan *Passing* tembok diduga lebih baik dibanding latihan *passing* berpasangan untuk meningkatkan akurasi *passing* pada siswa usia *under* 14 tahun pada sekolah sepakbola (SSB) Tajimalela