

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Latihan

Sekarang ini banyak orang yang tidak memahami pengertian latihan yang sebenarnya. Umumnya mereka menyempatkan berolahraga hanya sekali dalam seminggu, dan mengatakan itu latihan, tetapi apakah latihan itu. Tudor O. Bumpa mengemukakan definisi latihan adalah merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.¹

Karena itu dalam pemberian metode latihan haruslah secara teratur dan sistematis, tidak asal-asalan yang akibatnya dapat merusak si atlet itu sendiri. Harsono berpendapat latihan adalah proses yang sistematis daripada

¹ Tudor O. Bumpa diterjemahkan oleh Winarno, *Theory and Methodology of Training*, (Jakarta : Terjemahan, 1983), h.4

berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya.²

Menurut Harsono sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks, berulang-ulang maksudnya adalah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi, kian hari maksudnya adalah setiap kali, secara periodik segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti harus setiap hari.³

Dalam melakukan latihan olahraga setiap orang mempunyai tujuan masing-masing, ada yang hanya ingin mengisi waktu luang dan rekreasi, menyalurkan hobi, bahkan menjadikannya profesi.

Tudor O. Bomp mengemukakan bahwa tujuan latihan adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
- 2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus, sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan didalam praktek olahraga.

² Harsono, Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching, (Jakarta : P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud, 1988), h 101

³ Ibid, h.101

- 3) Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih.
- 4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan berikutnya.
- 5) Menanamkan kualitas kemauan.
- 6) Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal.
- 7) Untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap atlet.
- 8) Untuk mencegah cedera melalui pengamanan.
- 9) Untuk menambah pengetahuan setiap atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis.⁴

Suharno berpendapat prinsip-prinsip latihan adalah :

- 1) Latihan harus sepanjang tahun tanpa terseling (kontinyu) : perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan kontinyu, supaya prestasi tetap tinggi dan meningkat.
- 2) Kenaikan beban latihan teratur : untuk menjaga agar tidak terjadi over training dan proses adaptasi atlet terhadap beban latihan akan terjamin keteraturannya dan daya adaptasi organism atlet ada keterbatasannya.
- 3) Prinsip stress atau tekanan atau tekanan (*overload*) : menimbulkan kelelahan anatomis dan fisiologis, organism atlet beradaptasi terhadap kelelahan akibat beban latihan tersebut, seterusnya atlet akan mengalami kenaikan kemampuan.
- 4) Prinsip individual (perorangan) : setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkat kemampuan.
- 5) Prinsip interval (selang) : latihan yang bersifat harian, mingguan, bulanan, tahunan yang berguna untuk pemulihan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan.

⁴ Tudor O. Bompas, Op.Cit, h.6-8

- 6) Prinsip spesialisasi : latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang khas dan sesuai dengan cabang olahraga yang ditangani.
- 7) Prinsip pengulangan (repetisi) : untuk mengotomatiskan penguasaan unsur gerak fisik, teknik, taktik, dan keterampilan yang benar atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu.
- 8) Prinsip nutrisi : sangat penting penjagaan keseimbangan gizi makanan yang masuk dalam tubuh dengan tenaga yang dikeluarkan saat kerja keras berlatih atau bertanding olahraga prestasi.
- 9) Prinsip latihan *extensive* dan *intensive* : beban latihan yang diberikan kepada atlet memiliki volume, intensitas, waktu dan frekuensi.
- 10) Prinsip penyempurnaan menyeluruh : atlet sebagai kesatuan jiwa dan raga yang utuh, dalam usaha meningkatkan kualitas atlet untuk mencapai prestasi puncak (juara) diusahakan secara serempak, selaras, dan seimbang.⁵

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu diantaranya latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Keempat aspek tersebut saling memberikan pengaruh terhadap ketercapaian suatu prestasi, sehingga proses pelatihannya pun harus menyeluruh dan mencakup aspek-aspek tersebut.

Latihan fisik yaitu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik faktor yang sangat penting bagi atlet. Latihan teknik bertujuan untuk

⁵ Suharno, Metodologi Pelatihan, (Jakarta : KONI PUSAT 1993), h.7-16

memperdalam penguasaan teknik keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan daya tafsir pada atlet, dalam pola-pola permainan serta strategi permainan. Latihan mental tidak kurang pentingnya dengan ketiga aspek lainnya, tanpa ditunjang dengan mental yang baik seorang atlet sulit untuk mendapatkan bahkan mencapai titik prestasi yang diinginkan.⁶

Sebagai upaya untuk meraih prestasi, latihan menjadi suatu hal yang penting dan merupakan syarat mutlak yang harus dilakukan karena latihan yang sistematis menjadi acuan utama dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan. Berbagai jenis dan metode latihan yang biasa digunakan harus menjadi pertimbangan cermat pelatih saat akan menyajikan bentuk latihan. Melalui metode latihan, pelatih harus berusaha untuk mengarahkan dan mengorganisir proses latihan sesuai dengan karakteristik pertandingan yang dihadapi. Metode latihan yang menyentuh aspek gerak olahraga yang dilatih akan sangat membantu, sehingga atlet mudah beradaptasi.

2. Hakikat Metode Latihan Bagian

Metode merupakan cara yang dipakai untuk mencapai suatu tujuan, semakin tepat metode yang dipilih semakin efektif pula pencapaian tujuan

⁶ Harsono, Prinsip-prinsip Pelatihan, (Jakarta: KONI Pusat, 1993), h.1

tersebut. Sugiyanto berpendapat, "Metode bagian adalah cara pendekatan dalam mengajar di mana untuk menguasai suatu rangkaian gerakan, kepada atlet diajarkan bagian demi bagian dari unsur-unsur rangkaian gerakan untuk dipraktikkannya bagian demi bagian pula".⁷ Metode bagian pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Kemudian Harsono menyatakan bahwa :

Pada umumnya para pelatih mulai mengajarkan suatu teknik dengan *part method*. Hal ini disebabkan karena (a) dia menganggap bahwa atlet belum banyak tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan tersebut, dan (b) pelatih ingin agar atlet melakukan teknik tersebut dengan cara dan metode yang diinginkan pelatih.⁸

Metode latihan bagian juga menghindari adanya kesalahan permanen pada teknik yang dilakukan oleh atlet. Metode ini menitikberatkan pada bagian-bagian dari suatu bahan pengajaran, dimulai dengan mengajarkan bagian unit terkecil dari suatu bentuk keterampilan.

Pelaksanaan metode bagian dilakukan secara bertahap, yaitu dengan cara membagi-bagi materi gerak menjadi bagian yang lebih kecil atau sederhana. Penggunaan metode bagian diharapkan siswa lebih mudah menerima maupun mempelajari materi yang disampaikan dan lebih berkonsentrasi saat melaksanakannya. Strategi melatih juga lebih tepat jika

⁷ Sugiyanto, Belajar Gerak (Jakarta : KONI Pusat Pendidikan dan Penataran, 1993), h.35

⁸ Suharno, Op. Cit. h.142

digunakan pada siswa yang kurang pandai, hal ini seperti yang disampaikan oleh Sugiyanto :

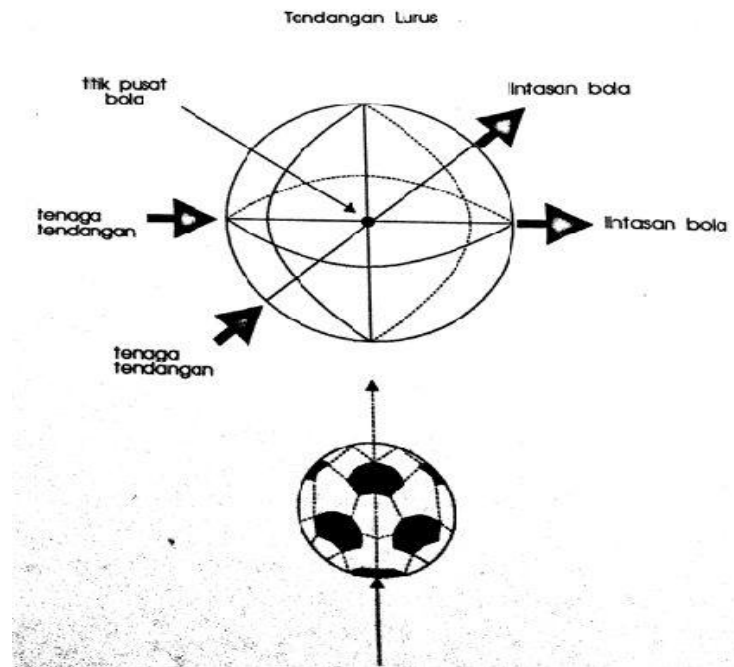
Jika keterampilan gerak merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif, merupakan perwujudan dari kualitas dan koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan dan makin kompleks pola gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.⁹

Adapun metode bagian dalam melatih ketepatan *long passing high ball* terbagi atas beberapa tahapan, ada tahap persiapan, pelaksanaan, dan gerak lanjutan. Tahap persiapan dimana tahap ini pemain lari kedepan kearah bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola, ayunkan kaki yang akan menendang, rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan, pandangan kearah bola. Selanjutnya ada tahap pelaksanaan, yaitu posisi badan sedikit ke belakang, masukkan bagian perkenaan kaki dengan bola ke sepertiga bawah bola, tangan bergerak kedepan untuk keseimbangan. Dan tahap lanjutan, dalam tahapan ini berat badan dipindahkan kedepan dan kaki yang menendang maju kedepan sebagai gerak lanjutan.

Bagian bola yang ditendang oleh pemain akan mempengaruhi hasil lintasan atau laju jalannya bola setelah ditendang. untuk memperoleh hasil

⁹ Sugiyanto, Op. Cit

tendangan melambung, bagian bola yang ditendang adalah sepertiga bawah bola.



Gambar 1. Bagian Pada Bola

Sumber : Soekatamsi, Permainan Besar I Sepakbola, (Depdikbud 1992), h.106

Dalam pelaksanaannya ada beberapa tahapan yang perlu diketahui dalam metode bagian, lebih lanjut Mahendra menjabarkan masing-masing dari tahapan tersebut :

- 1) **Preview** : tahap ini adalah untuk memberikan pengertian yang utuh tentang materi atau keterampilan yang akan dipelajari. Lebih fokus lagi preview dalam metode ini adalah untuk memperlihatkan kepada murid bagaimana keterampilan yang dimaksud terdiri dari bagian-bagian yang digabungkan. Misalnya dalam *long passing*

high ball dibagi atas beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan gerak lanjutan. Pelaksanaan tahap ini perlu untuk keperluan tahap berikutnya.

- 2) **Analisis** : tahap ini dimaksudkan untuk mengenali bagian-bagian yang membangun suatu keterampilan, bagaimana *scuencenya* (urutan), dan apa fungsi dari masing-masing elemen tadi terhadap kebutuhan keterampilan. Keperluan analisis ini sebenarnya akan bermanfaat juga untuk melatih anak dalam melihat bagaimana suatu keterampilan terbangun.
- 3) **Melatih unit-unit** : setelah berhasil menganalisis suatu keterampilan yang hendak dipelajari, maka tahap berikutnya adalah melatih unit-unit tadi sesuai urutannya.
- 4) **Sintesis** : setelah semua semua unit yang membangun suatu keterampilan dapat dikuasai sesuai unit-unit kecil, maka disinilah semua unit tadi dicoba digabungkan sehingga mewujudkan sebagai keterampilan utuh. Untuk yang terpisah-pisah tadi tentunya tidak mudah dan tidak sebentar, karena tidak semua anak mempunyai kemampuan dasar yang sama. Oleh karena itu pelaksanaan tahapan ini memerlukan waktu yang cukup, dengan pemberian umpan balik yang cukup.¹⁰

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa metode bagian yaitu suatu metode melatih dengan cara memberikan arahan atau pemahaman kepada siswa atau atletnya bagian perbagian dari mulai yang mudah sampai ke tingkat yang lebih sulit. Metode latihan bagian juga menghindari adanya kesalahan permanen pada teknik yang dilakukan oleh atlet.

¹⁰ Mahendra, Teori Belajar Motorik, (Bandung : FPOK UPI, 2007), h.276

3. Hakikat Metode Latihan Keseluruhan

Metode keseluruhan adalah suatu cara mengajar atau melatih yang beranjak dari yang umum ke yang khusus.¹¹ Dalam mengajarkan keterampilan gerakan atau permainan, maka bentuk yang utuh atau keseluruhan diajarkan lebih dahulu kemudian dipilah-pilah menjadi bagian-bagian. Sugiyanto berpendapat bahwa metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari.¹² Penguraian atau bagian-bagian baru dilakukan apabila bentuk keseluruhan sudah dihayati.

Metode praktik keseluruhan adalah cara pendekatan dalam mengajar dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerakan, kepada atlet diajarkan semua unsur rangkaian gerakan secara keseluruhan sekaligus dan dipraktikkan secara keseluruhan sekaligus pula.¹³ Sedangkan Rusli Lutan berpendapat bahwa, metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana.¹⁴

Metode keseluruhan pada dasarnya sangat cocok atau relevan untuk mempelajari keterampilan yang sederhana. Namun demikian, apabila pada bagian-bagian tertentu terdapat kompleksitas atau gerakan yang sulit, maka

¹¹ Ibid, h.273

¹² Sugiyanto, Op. Cit. h.35

¹³ Ibid, h.34

¹⁴ Rusli Lutan, Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode, (Jakarta : Depdikbud ,2001), h.411

dapat diajarkan secara khusus apabila siswa sering kali melakukan kesalahan.

Metode latihan keseluruhan adalah metode yang mengajarkan keterampilan dalam suatu gerakan yang utuh dari suatu bahan pengajaran yang ingin disampaikan. Ini adalah kebalikan dari metode bagian. Metode latihan ini adalah latihan yang mengacu pada belajar dengan melihat pola dan organisasi bagian-bagian kedalam suatu keseluruhan yang berada didalam situasi permasalahan, selain itu dapat mengamati stimulus atau rangsangan dalam suatu rangkaian gerakan yang terorganisir. Bukan dalam bagian-bagian yang terpisah. Yang dipelajari hanya yang bersifat keseluruhan bukan dalam suatu bagian-bagian.

Adapun metode keseluruhan dalam melatih ketepatan *long passing high ball* yaitu pemain langsung melakukan *long passing high ball* dengan gambaran contoh yang telah diberikan sebelumnya oleh pelatih tentang keseluruhan keterampilan *long passing high ball* tersebut.

Lebih lanjut Mahendra menjabarkan beberapa tahapan yang perlu diketahui dalam metode keseluruhan, sebagai berikut :

- 1) **Preview** : yaitu suatu tahapan yang dimaksudkan untuk memperkenalkan keterampilan yang akan dipelajari. Seperti teknik *long passing high ball*, pelatih memberikan contoh atau gambaran bagaimana keseluruhan teknik *long passing high ball* tersebut dilakukan. Tahapan preview ini tentu bisa dilakukan dengan berbagai cara, baik melalui uraian verbal, demonstrasi langsung,

penayangan gambar atau foto, pemutara video film, atau hanya lembaran tugas. Yang pada intinya adalah memberikan gambaran utuh (keseluruhan) tentang materi yang akan dipelajari.

- 2) **Percobaan** : dalam tahap ini semua murid mencoba untuk menguasai keterampilan yang dimaksud dengan cara melakukannya secara utuh seperti yang dilihat dalam gambar.
- 3) **Review** : setelah percobaan yang sekilas tadi cukup, maka dalam tahapan ini guru mengundang murid untuk saling mengungkapkan masalah-masalah yang ditemukan selama percobaan. Tahapan ini diakhiri hingga semua murid mempunyai gambaran yang jelas tentang kelemahan dan kelebihan mereka.
- 4) **Retrial** : dari pengenalan mereka tentang apa yang harus dilakukan pada percobaan mereka, maka dalam tahapan ini murid mulai mencoba kembali, dengan tujuan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang masih dibuat. Percobaan kembali ini tetap masih dalam konteks keseluruhan, yang kemudian bias dilakukan semacam review kembali, demikian seterusnya hingga keterampilan yang bersangkutan dirasa sudah dicapai dengan baik.
- 5) **Pemantapan** : pada tahapan ini hendaknya guru sudah semakin spesifik dalam memberikan umpan balik informasi yang berguna untuk memantapkan keterampilan mereka.¹⁵

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas, dapat ditarik kesimpulan, metode keseluruhan merupakan cara melatih atau mengajar yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari tanpa memilah-milahnya.

¹⁵ Mahendra op.cit, h.273

4. Hakikat Ketepatan *Long Passing High Ball*

Sepakbola merupakan permainan beregu menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain. Dalam permainan sepakbola, pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diizinkan untuk memainkan bola dengan tangan.

Luxbacher berpendapat, pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya didalam daerah penalti. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan mereka untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan badan, kaki, tungkai atau kepala. Gol diciptakan dengan menendang atau menanduk bola kedalam gawang lawan.¹⁶

Sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Dalam permainan sepakbola keterampilan dasar pemain sangat penting. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap, dari mulai gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, dan gerakan manipulatif. Keterampilan ini dianggap sebagai keterampilan dasar fundamental yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks. Menurut Sucipto, keterampilan dasar sepakbola terdiri dari tiga macam keterampilan, meliputi :

¹⁶ Luxbacher, Sepakbola, (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 2001), h.2

(1) Keterampilan lokomotor dalam sepakbola adalah gerakan berpindah tempat, seperti berlari kesegala arah, meloncat, melompat dan meluncur. (2) Keterampilan Nonlokomotor dalam sepakbola adalah gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat seperti memutar. (3) Keterampilan Manipulatif dalam sepakbola adalah gerakan-gerakan seperti menendang bola, menggiring bola, menyudul bola, melempar bola dan menangkap bola bagi penjaga gawang.¹⁷

Jika dilihat dari pola lingkungan dimana sepakbola dilakukan, sepakbola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka (*open skills*). Artinya, sepakbola dimainkan dalam lingkungan yang tidak mudah diduga, selalu berubah-ubah setiap waktu. Seperti yang dikemukakan oleh Magil dalam Amung Ma'mun, yang menyebutkan bahwa keterampilan terbuka adalah keterampilan-keterampilan yang melibatkan lingkungan yang selalu berubah dan tidak bisa diperkirakan.¹⁸ Keterampilan tertutup maksudnya yaitu keterampilan yang dapat dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga. Dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan dasar sepakbola dilihat dari keterampilan gerak dasarnya meliputi, pola gerak lokomotor, pola gerak nonlokomotor dan pola gerak manipulatif. Jika dilihat dari kondisi lingkungan masuk dalam kategori keterampilan terbuka (*open skill*).

Dalam setiap pertandingan sering terjadi kemelut didepan gawang. Untuk mengamankan daerahnya pemain biasanya membuang bola dengan

¹⁷ Sucipto, Sepakbola, (Jakarta : Depdikbud, 2009), h.14

¹⁸ Amung ma'mun Yudha M Saputra, Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak, (Bandung : Depdikbud, 2000), h.64

menendang bola jauh dari daerah pertahanan agar tidak terjadi gol, bahkan dapat menguntungkan jika bola mengarah ke teman yang berada di daerah lawan kemudian melakukan serangan. Untuk itu pemain harus menguasai teknik dan akurasi yang baik.

Long passing high ball merupakan salah satu komponen teknik yang penting dalam sepakbola, baik untuk menyerang maupun saat bertahan. Teknik ini merupakan kebutuhan yang harus dikuasai oleh para pemain. Untuk dapat menguasai dan terampil dalam melakukan *long passing high ball* maka harus menguasai gerakan teknik tersebut.

Aip Syarifudin mengatakan bahwa "*Long passing* adalah tendangan untuk mengoper ke kawan yang berdiri jauh, *long passing* dapat dilakukan dengan menggunakan ujung kaki bagian dalam".¹⁹ *Long passing high ball* sangat berguna sekali dalam situasi permainan untuk melancarkan serangan balik dengan teknik dan akurasi kepada teman yang berada di daerah lawan.

Adapun proses dalam melakukan *long passing high ball* itu ada tiga tahapan :

¹⁹ Aip Syarifudin, Kamus Istilah Olahraga Populer di Indonesia, (Jakarta: CV Baru, 1985), h. 148

a) Tahapan Persiapan



Gambar 2. Tahap Persiapan *Long Passing High Ball*

Sumber : Remmy Muchtar, Olahraga Pilihan Sepakbola, (Depdikbud 1992), h.31

Pemain mengatur jarak dari bola kurang lebih 0,5-1 meter. Kemudian dekati bola dari sudut yang tipis, letakkan kaki yang menahan keseimbangan dibagian samping dan sedikit dibelakang bola, tekukkan kaki yang menahan keseimbangan, tarik kaki yang akan menendang kebelakang, rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan, pusatkan perhatian pada bola.

b) Tahap Pelaksanaan



Gambar 3. Tahap Pelaksanaan *Long Passing High Ball*

Sumber : Remmy Muchtar, Olahraga Pilihan Sepakbola, (Depdikbud 1992), h.31

Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit di belakang bola, miringkan tubuh sedikit ke belakang, luruskan bahu dengan target, Masukkan instep ke sepertiga bawah bola, jaga kaki tersebut tetap kuat, tangan bergerak kedepan.

c) Tahap Lanjutan



Gambar 4. Tahap Lanjutan *Long Passing High Ball*

Sumber : Remmy Muchtar, Olahraga Pilihan Sepakbola, (Depdikbud 1992), h.31

Sentakkan kaki lurus ke depan, berat badan dipindahkan kedepan diatas bantalan kaki yang menahan keseimbangan, kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi.

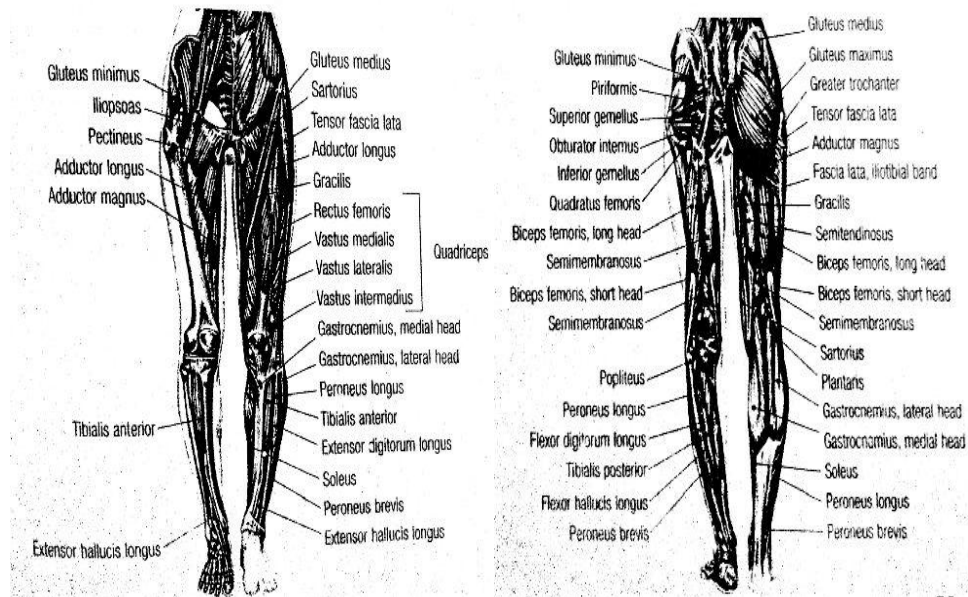
Tendangan *long passing high ball* merupakan rangkaian gerak yang didalamnya terdapat gerak fleksi (suatu gerak dikatakan fleksi apabila sudut persendian menjadi kecil/lebih kecil) dan ekstensi (dimana gerak kembali dari suatu gerak fleksi / memperbesar sudut, dimulai dari fleksi)

Untuk mendapat tendangan yang akurat, gaya (force) yang diberikan pada bola harus sebanding dengan jarak antara penendang dan sasaran. Artinya tenaga yang harus dihasilkan oleh ayunan tungkai kaki harus lebih

besar daripada berat bola serta jarak antara penendang dengan sasaran. Untuk tendangan jarak jauh atau *long passing high ball* yang tepat, kecepatan gaya pada tungkai kaki, perkenaan pada bola serta sikap tubuh harus tetap sama. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa makin cepat putaran, akan besar percepatan yang diberikan pada massa benda (bola kaki), maka akan lebih jauh melayang sebelum gaya tarik (gravitasi) menariknya ke bumi.²⁰

Dalam menendang, anggota tubuh yang menjadi penggerak utama adalah anggota gerak bagian bawah yaitu tungkai. Sistem kerja organ tubuh secara sistematis yang utuh seperti menendang bola menggunakan otot besar bagian bawah seperti *hamstrings*, *quadriceps*, *gluteus* dan *gastrocnemius*, semua otot tersebut bekerja secara bersamaan dengan keterampilan *long passing* yang diberikan sehingga pemain tersebut akan menjadi paham bukan hanya mengerti bermain bola saja melainkan mengerti cara kerja otot.

²⁰ Dadang Masnun, Kinesiologi, (Jakarta : FPOK IKIP Jakarta, 1987), h. 13



Gambar 5. Otot Tungkai Bagian Bawah

Sumber : Frederic delavier, ***Strength Training Anatomy, Second Edition, Human kinetics***

Dalam melakukan permainan sepakbola dibutuhkan keterampilan. Keterampilan ini merupakan suatu gambaran dari sebuah keterampilan gerak. Penguasaan suatu gerakan keterampilan dapat diperoleh melalui belajar gerak atau belajar motorik. Belajar gerak keterampilan dapat dilihat dengan membagi proses belajar keterampilan menjadi tiga bagian, yaitu :

- a) Fase Kognitif, pemain diberikan informasi atau pengetahuan tentang materi yang dilakukan.

- b) Fase Asosiasi, setelah pemain mengetahui dan mengerti, kemudian memulai dengan rencana gerakan dan langsung dipraktikkan agar memantapkan rangkaian dalam sistem manusia.
- c) Fase Otonom, Pemain telah mencapai rangkaian gerakan melalui latihan yang berulang-ulang. Tentunya dengan gerakan yang sempurna sehingga menjadi otomatisasi.²¹

Tiga bagian atau fase-fase tersebut dapat digunakan bagi seseorang yang baru memulai belajar suatu gerakan atau keterampilan. Begitu juga dalam melakukan keterampilan *long passing high ball*.

Prinsip-prinsip menendang bola adalah sebagai berikut :

- a. Pandangan mata
Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan. Pada waktu akan menendang bola pandangan mata kearah letak atau posisi bola dan kearah sasaran kemana bola akan ditendang. Akan tetapi pada saat akan menendang bola, mata harus melihat pada bola dan bagian bola yang akan ditendang, kemudian pandangan kearah jalannya bola.
- b. Kaki tumpu
Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah saat persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi-rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

²¹ Rusli Lutan, Op. Cit, h. 305

- c. Kaki yang menendang
Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang untuk menendang bola pada saat menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan hingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang ditendang, kemudian dilanjutkan dengan gerak lanjutan ke depan, dan seterusnya bergerak lari untuk mencari posisi.
- d. Bagian bola yang ditendang
Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola di sebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi-rendahnya lambungan bola.
- e. Sikap badan
Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat di samping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat di atas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung sedang. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka badan berada di atas belakang bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.²²

Menurut Suharsono, ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan. Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*).²³ Adapun faktor-faktor penentu untuk pencapaian ketepatan, diantaranya adalah koordinasi, besar kecilnya sasaran, ketajaman indera, jarak sasaran penguasaan teknik,

²² Ibid, h.104-105

²³ Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011) h.17

cepat lambatnya gerakan, kepekaan atlet dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan.²⁴

Semua cabang olahraga memerlukan unsur ketepatan didalam proses gerakanya, oleh karena itu metode pendekatan dalam mengajarkan gerakan keterampilan dimana pada awal mempraktekan gerakan kepada atlet diinstruksikan untuk mengutamakan ketepatan gerak untuk mencapai sasaran sesuai dengan tujuannya. Gerakan tidak perlu cepat, melainkan harus di usahakan ketepatannya.

Dalam permainan sepakbola *passing* merupakan teknik yang paling sering digunakan, *passing* dapat menghubungkan aliran bola dari teman ke teman untuk melakukan serangan. Ketepatan dalam *passing* sangat penting, pemain harus dapat melakukan ketepatan *passing* kepada temannya selain agar untuk memudahkan teman yang menerima *passing*, juga menghindari hilangnya penguasaan bola pada tim jika seorang pemain tidak mempunyai ketepatan *passing* yang baik.

Ketepatan dalam sepakbola merupakan usaha yang dilakukan seorang pemain untuk dapat mengumpan bola secara tepat pada teman, selain itu juga dapat melakukan *shooting* ke arah gawang secara tepat untuk mencetak gol. Ketepatan menjadi penting dalam olahraga sepakbola, karena

²⁴ Suharno, Ilmu Kepelatihan Olahraga, (Yogyakarta: FPOK IKIP, 1985) h.41

dalam membangun serangan dibutuhkan umpan-umpan yang akurat dari teman ke teman untuk penguasaan bola suatu tim untuk menciptakan gol.

5. Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB) Usia 13-14 Tahun

Pembinaan sepakbola pada usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola (SSB). SSB adalah sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola dan merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini.²⁵

Sekolah sepakbola merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dan dipenuhi oleh SSB tersebut. Komponen-komponen dalam SSB antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang bersertifikat, alat dan fasilitas latihan. SSB tujuan utamanya yaitu menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainnya, diterima masyarakat serta mampu mempertahankan kelangsungan hidup organisasi tersebut. Di samping itu, SSB juga

²⁵ Soedjono, Sepakbola, Taktik dan Kerjasama. (Yogyakarta, PT. Badan Penerbit KR, 1999) h.3

memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepakbola yang benar, termasuk didalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik.

SSB Kizara Cikarang merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di Kabupaten Bekasi. SSB ini terletak di Jalan Ki Hajar Dewantara, Cikarang, Kabupaten Bekasi yang bertempat di Stadion Mini Cikarang. SSB Kizara berdiri pada tahun 2003 berdasarkan surat pengurus PERSIKASI perihal rekomendasi pembentukan Sekolah Sepak Bola.

Pertumbuhan adalah peningkatan ukuran tubuh. Pertumbuhan merupakan hasil dari proses penyempurnaan bagian-bagian tubuh. Misalnya pertumbuhan tinggi badan, panjang kaki, lebar bahu, lebar panggul, dan sebagainya. Sedangkan perkembangan adalah peningkatan kapasitas fungsi atau kemampuan kerja organ-organ tubuh. Peningkatan bisa berbentuk daya fisik, koordinasi, dan kontrol tubuh. Misalnya peningkatan fungsi-fungsi otot, otak, syaraf, jantung, paru-paru, dan sebagainya.²⁶

Setiap usia mempunyai karakteristik pertumbuhan masing-masing. Pada usia 13-14 tahun karakteristik pertumbuhannya meliputi pubertas, kedewasaan seksual, pertumbuhan badan cepat, tubuh tidak proporsional,

²⁶ Sugiyanto, Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak, (Jakarta, KONI Pusat Pendidikan dan Penataran) h.3

koordinasi dan kelincihan menurun, kekuatan meningkat, pemahaman konsep meningkat.²⁷

Pubertas ditandai dengan perubahan tubuh yang dialami pemain secara ekstrim menjadi lebih tinggi dan besar. Perubahan struktur tubuh secara ekstrim ini membuat koordinasi dan kelincihan pemain akan menurun secara alami. Sebab pertumbuhan ekstrim membuat pemain menjadi asing dengan badannya sendiri, sehingga sulit mengatur koordinasi gerak, apalagi gerak yang menuntut koordinasi kompleks dalam kecepatan tinggi.

Usia 13-14 tahun merupakan awal pembentukan individu berdasarkan karakteristik yang telah dijelaskan. Dari pertumbuhan badan yang cepat, dan kekuatan yang meningkat, dapat menunjang teknik *long passing high ball* setiap individu, serta meningkatnya pemahaman konsep pada usia ini akan dapat lebih membantu pelatih untuk memberikan materi *long passing high ball*.

B. Kerangka Berpikir

Dalam permainan sepakbola keterampilan dasar pemain sangat penting. Sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan, dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bias secara

²⁷ Ganesha Putra, Rahmad Darmawan, Jadi Juara Dengan Sepakbola Possesion, (Kickoff Media: - RD Books, Jakarta, 2012) h.113

lengkap dari mulai gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulatif, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks.

Metode latihan merupakan suatu cara untuk menyampaikan materi yang akan disampaikan kepada siswa atau atlet kemudian siswa atau atlet dapat menyerap dan mengikuti apa yang disampaikan oleh pelatihnya. Metode bagian merupakan cara melatih yang dilakukan dengan memilah bagian perbagian mulai dari yang mudah hingga ketahap yang lebih sulit. Sedangkan metode keseluruhan merupakan cara melatih yang beranjak dari umum ke yang khusus. Untuk dapat menguasai *long passing high ball* dengan teknik yang baik dan proses yang benar pada sasaran yang diinginkan oleh setiap pemain dibutuhkan latihan. Latihan dilakukan berulang-ulang sehingga mencapai otomatisasi. Untuk melatih teknik *long passing high ball* ada beberapa metode yaitu dengan metode bagian dan metode keseluruhan. Dari kedua metode tersebut tentunya mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Kelebihan dan kekurangan dari metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan yaitu :

Tabel 1. Kelebihan Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Keseluruhan.

No	Metode latihan bagian	Metode latihan keseluruhan
1.	Atlet dapat menguasai bagian-bagian teknik gerakan <i>long passing high ball</i>	1. Mengurangi kejenuhan atlet karena teknik dilakukan secara langsung.
2.	Atlet dapat terhindar dari kesalahan teknik <i>long passing high ball</i>	2. Adanya gambaran keseluruhan gerak dari pelatih.
3.	Koreksi lebih cepat diserap sehingga memungkinkan adanya perbaikan gerakan selanjutnya	

Tabel 2. Kekurangan Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Keseluruhan

No	Metode latihan bagian	Metode latihan keseluruhan
1.	Dibutuhkan waktu yang lebih lama untuk melatih suatu gerakan, karena harus dibagi kedalam bagian-bagian	1. Sulit melakukan teknik atau gerakan yang benar.
2.	Karena banyaknya koreksi pada setiap bagian gerakan akan menimbulkan jenuh pada atlet	2. Harus sering dilakukan pembenaran untuk setiap kesalahan gerakan yang dilakukan agar tidak menjadi kebiasaan.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir, maka dapat ditarik kesimpulan sementara bahwa:

1. Metode latihan bagian diduga dapat meningkatkan ketepatan *long passing high ball* pada siswa SSB Kizara Cikarang Usia 13-14 Tahun.
2. Metode latihan keseluruhan diduga dapat meningkatkan ketepatan *long passing high ball* pada siswa SSB Kizara Cikarang Usia 13-14 Tahun.
3. Metode latihan bagian diduga lebih baik dibanding metode latihan keseluruhan untuk meningkatkan ketepatan *long passing high ball* pada siswa SSB Kizara Cikarang Usia 13-14 Tahun.