

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

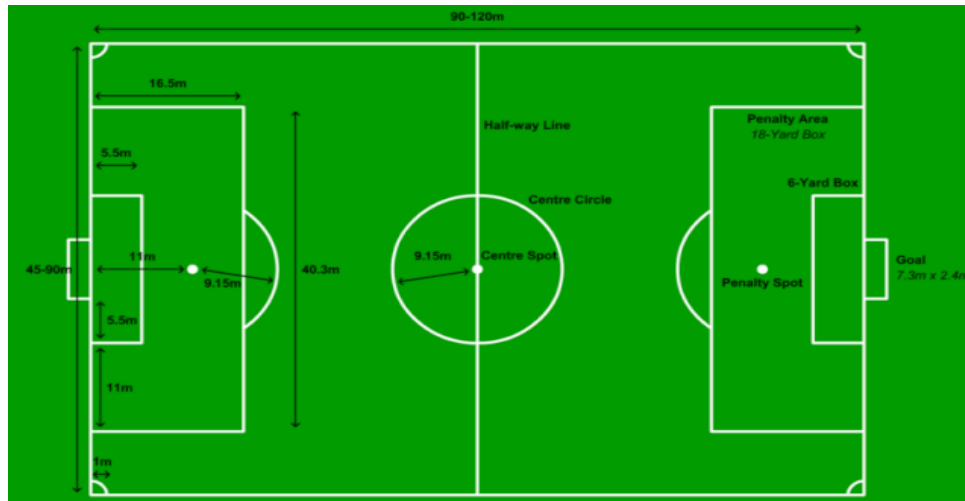
A. Kerangka Teori

1. Hakikat Long Passing

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang.¹ Dalam permainan sepakbola pemain yang bermain mempunyai peran dan posisinya masing-masing yaitu penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah atau gelandang, dan pemain penyerang. Semua itu harus mejadi satu kesatuan dalam satu tim.

Sepakbola dimainkan di lapangan rumput dan tanah yang luas dengan panjang 90 – 120 meter dan lebar 45 – 90 meter. Permainan sepakbola dilakukan dua babak dengan waktu normal 2 x 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit. Tim yang dinyatakan menang adalah tim atau kesebelasan yang akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukan bola ke dalam gawang lawan.

¹ Soekatamsi, Permainan Besar I Sepakbola, (Jakarta, depdikbud 1992) h.3



Gambar 1 : Lapangan Sepakbola

Sumber : Soekatamsi Permainan Besar I Sepakbola, (Jakarta, depdikbud 1992)

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semua itu merupakan aspek yang penting dari penampilan.² Permainan bola itu sendiri adalah permainan yang menggunakan keterampilan teknik, kemampuan fisik, serta didukung mental serta taktik atau strategi yang baik.

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus,

² Josep A. Luxbacher, Sepakbola. (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2001), h. 1

mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Pengetahuan tentang taktik dan strategi karenanya sangat penting. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan hendaknya harus di uji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan.³

Jadi, pemain harus memiliki *skill* atau keterampilan yang bagus dalam menguasai teknik bermain sepakbola. Jika dapat menguasai teknik-teknik yang dimilikinya untuk dapat menampilkan permainan sepakbola yang menarik serta ditunjang dengan kondisi fisik yang baik pula. Sepakbola adalah suatu permainan di mana dibutuhkan beberapa karakter untuk melengkapi dari kemampuan seseorang atau pemain dilihat dari segi proses latihan sehingga dapat meningkatkan teknik gerakan maupun taktik yang diberikan untuk menampilkan keterampilan dalam bermain sepakbola.

Dalam permainan sepakbola untuk menghasilkan permainan yang baik dan berkualitas, selain memiliki keterampilan yang baik tetapi juga setiap pemain sangat dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima dan dalam setiap pertandingan dapat menampilkan permainan yang stabil. Karena

³ Joe Luxbacher, Sepakbola Taktik Dan Teknik Bermain. (Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada 2004).

didalam permainan sepakbola kondisi fisik merupakan tuntutan yang penting buat seorang pemain.

Latihan akan sangat membantu dalam mencapai permainan terbaik dalam sepakbola. Banyak orang berlatih tetapi sebenarnya mereka tak berlatih. Hal ini mungkin disebabkan karena mereka tidak memahami pengertian latihan yang sebenarnya. Berdasarkan ciri-ciri latihan yang benar, maka dapatlah dikemukakan definisi latihan menurut Harsono yaitu latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.⁴

Sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, meodis, bersinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang di pelajari harus di latih secara berulang kali agar gerakan semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya. Demikian pula agar pola serta koordinasi gerak semakin halus sehingga semakin menghemat energi.

Beban kian hari kian bertambah berarti bahwa secara berkala beban latihan musti ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan.

⁴ Harsono, Prinsip-prinsip Pelatihan, (Jakarta : KONI Pusat, 1993), h. 2

Kalau beban latihan tidak pernah bertambah, prestasipun tidak akan meningkat.

Tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet.⁵ Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan, diantaranya adalah : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.⁶

- a. Latihan fisik : Latihan ini ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet yang mencakup komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan power.
- b. Latihan teknik : Latihan ini untuk memahirkan teknik-teknik gerakan misalnya teknik menendang bola, melempar bola, menangkap bola, menggiring bola, dan sebagainya. Latihan ini dikhususkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuscular.
- c. Latihan taktik : Latihan ini bertujuan untuk menumbuhkan daya tafsir pada atlet, pola-pola permainan, strategi, taktik pertahanan dan penyerangan.

⁵ Johansyah Lubis, Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan, (Jakarta : Rajawali Pers, Cetakan Pertama, 2013) h.11

⁶ Yusuf Hadisasmita, Ilmu Kepeleatihan Dasar, (Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 1999) h.126

- d. Latihan mental : Latihan mental lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional atlet.

Keempat aspek di atas harus dibina secara serempak dan tak satu pun boleh diabaikan. Keempat aspek harus dilatih dengan benar agar tujuan utama dari latihan tersebut dapat terpenuhi dan berjalan maksimal. Namun untuk mencapai tujuan utama dari latihan, tujuan umum dari latihan harus sudah dicapai terlebih dahulu. Menurut Tudor O. Bompas maksud dari tujuan umum latihan adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- b. Untuk meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni.
- c. Untuk menghaluskan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraganya.
- d. Untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.
- e. Untuk mengelola kualitas kemandirian.
- f. Untuk menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- g. Untuk memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet.

- h. Untuk pencegahan cedera.
- i. Untuk meningkatkan pengetahuan teori.⁷

Selain aspek diatas, faktor penting dalam latihan adalah frekuensi latihan setiap minggunya. Menurut M. Sajoto, program daro Lorme dan Watkin adalah 4 kali per minggu. Namun dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 3 kali per minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun latihan yang diperlukan selama 6 minggu atau lebih.⁸

Pada hakikatnya latihan merupakan proses yang sistematis yang harus dilakukan secara berulang-ulang dan teratur. Untuk memperoleh suatu perubahan perlu adanya konsistensi dalam menjalankan suatu latihan. Di dalam sepakbola operan jarak jauh atau *long passing* adalah salah satu bentuk teknik keterampilan yang harus dimiliki oleh sepakbola. *Long pass* sangat berguna sekali dalam situasi permainan untuk melancarkan serangan dari daerah sendiri tiba-tiba bola sudah ada di depan dengan mengoper kepada teman yang sudah menunggu didaerah pertahanan lawan, tetatpi dengan teknik yang baik dan akurat kepada temannya.

Berbicara tentang mengalirkan serangan sesegera mungkin dari pemain bertahan kearah pemain menyerang adalah dengan penggunaan umpan jarak jauh atau *long passing*. umpan jarak jauh atau *long passing*

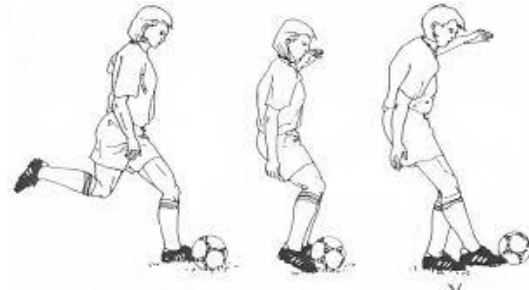
⁷ Ibid h.127

⁸ M.Sajoto, Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga, (Semarang : Dahara Prize, 1995), h.35

memanng merupakan *high-light* atau percikan-percikan mengasyikandalam sepakbola modern ini. Bila dalam suatu kesebelasan terdapat pemain yang mampu melakukan *long passing* sampai 30 meter misalnya, dalam kondisi yang tepat dan dengan akurasi yang baik dan terukur, tidak ada alasan bagi pemain untuk tidak melakukan *long passing*. *Long passing* sendiri merupakan bagian dari teknik dasar mengoper bola atau sering disebut dengan *passing*. Salah satu teknik menendang bola adalah dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam.

Atlet harus memahami terlebih dahulu teknik dasar dalam melakukan *long pass*. Teknik dasar melakukan *long pass* ada tiga bagian :

- tahap persiapan : kaki tumpuan harus di tempatkan samping dan agak di belakang bola. Ayunan kaki yang digunakan untuk menendang dengan lembut. Dengan ujung kaki mengarah ke bawah.
- Tahap pelaksanaan : arahakan kaki untuk menendang bola bagian bawah. Congdongkanlah sedikit kebelakang, karna ini akan membantu melambungkan bolah lebih tinggi, pusatkan pandangan pada bola.
- Tahap lanjutan : setelah menendang bola kaki harus mengikuti arah bola dan bergerak agak menyamping. Berlatihlah melakukan long pass ini dengan kekuatan berbeda.



Gambar 2 : Teknik melakukan *long passing*

Sumber: luxbacher Josep A, Sepak Bola Edisi Kedua (Jakarta, 2001)

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam melakukan *long passing* seperti kaki tumpu, pandangan, sikap tubuh, dan perkenaan bola dengan bagian kaki. Perkenaan bola pada bagian kaki yang sangat penting dalam melakukan *long passing*, tentu saja bagian bola yang di tendang adalah bagian bawah agar bola dapat melambung.

Berbicara tentang mengalirkan serangan sesegera mungkin dari pemain bertahan ke arah pemain menyerang adalah penggunaan umpan jarak jauh atau *long pass*s. Bila dalam suatu kesebelasan terdapat pemain yang mampu melakukan long pass sampai 30 meter misalnya, tepat dengan pola yang terukur pula, tidak ada alasan bagi pemain untuk tidak melakukan *long pass*. *Long pass* akan berhasil dengan teknik menendang yang baik, pemain harus tau bagian bola yang ditendang, posisi tubuh, kaki tumpu, dan

gerakan lanjutan agar bola yang di tendang dapat melambung dan tepat ke tempat yang kita tuju.

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol kemulut gawang lawan.⁹

Ada empat cara utama dalam menendang bola, yakni dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar. Dalam latihan menendang ini perlu diperhatikan hal-hal seperti, sikap tubuh keseluruhan (posisi kaki tumpu, gerakan kaki ayun, posisi togok, sikap tangan), kontak antara bagian kaki dengan bagian bola, pandangan mata, dan *follow-through*.¹⁰

Pada saat melakukan *long passing* biasanya ada dua bagian kaki yang di gunakan, yaitu punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam. Teknik menendang dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki

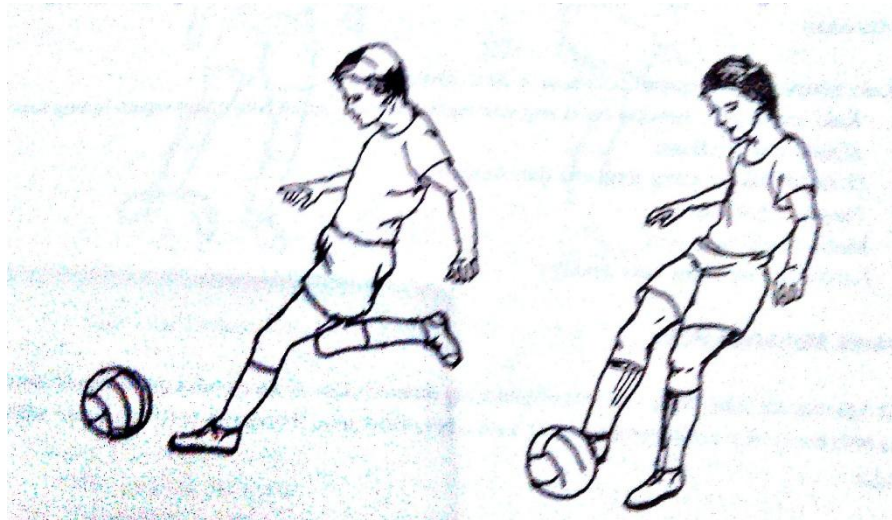
⁹ Soekatamsi, Op.Cit., h.44

¹⁰ Remmy Muchtar, Olahraga Pilihan Sepakbola. (Depdikbud, 1992) h.30

sangat sering dilakukan dalam permainan sepak bola, teknik tendangan ini biasanya dilakukan untuk menendang langsung ke arah gawang atau melakukan *long passing* ke arah teman, berikut cara untuk melakukan tendangan menggunakan punggung kaki bagian dalam :

- a. Kaki tumpu diletakan di samping belakang bola.
- b. Kaki tendang di ayun dari belakang, tenaga datang datang mulai dari paha.
- c. Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam.
- d. Tangan direntangkan untuk keseimbangan.
- e. Pandangan mata pada bola.
- f. *Follow-through* dari kaki tendang¹¹.

¹¹ Ibidh h. 32



Gambar 3 : Tendangan Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

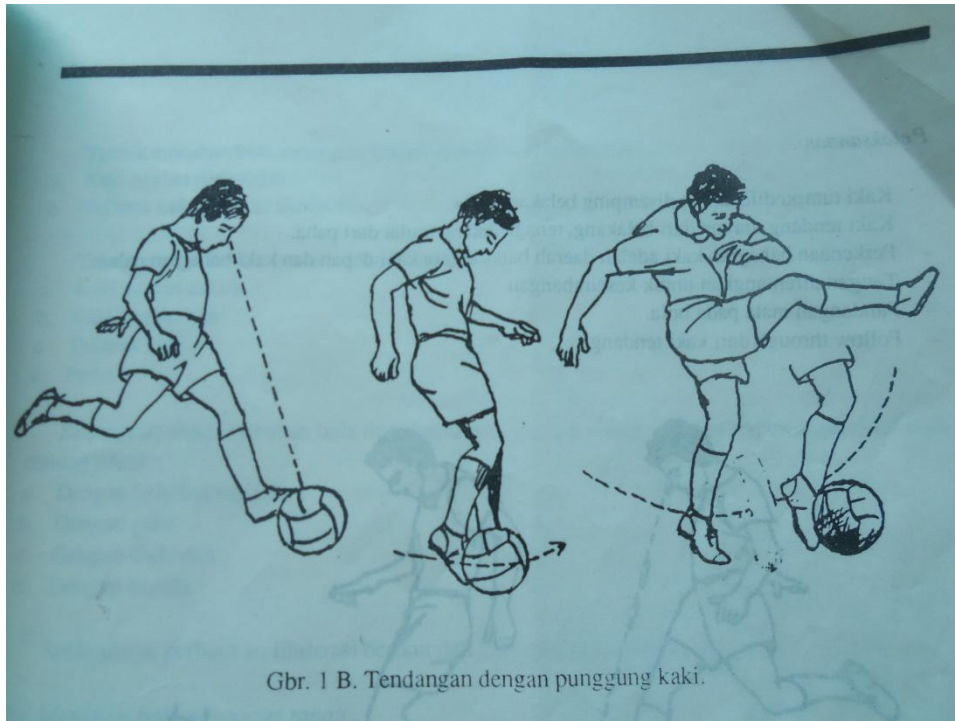
Sumber : Remmy Muchtar, Olahraga Pilihan Sepakbola

(Depdikbud, 1992)

Berikut cara melakukan tendangan dengan punggung kaki :

- a. Kaki tumpu diletakan di samping dan sejajar dengan bola, lutut sedikit di tekuk
- b. Kaki tendang diayun dari belakang, saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ke tanah, dan harus di tegangkan. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki, atau bagian dimana terdapat tali sepatu.
- c. Gerakan kaki tendang terutama datang daari persendian lutut. Lutut dari kaki tendang pada saat perkenaan, berada diatas bola.

- d. Setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan (*follow-through*).¹²



Gambar 4 : Tendangan dengan punggung kaki

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

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik

¹² Ibidh h. 31

menendang bola dengan sempurna, tidak muungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat sasaran, sasaran pada teman maupun sasran dalam mencetak gol ke mulut gawang lawan.¹³ 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

¹³ Soekatamsi, Op.Cit., h.103

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.

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 di angkat 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

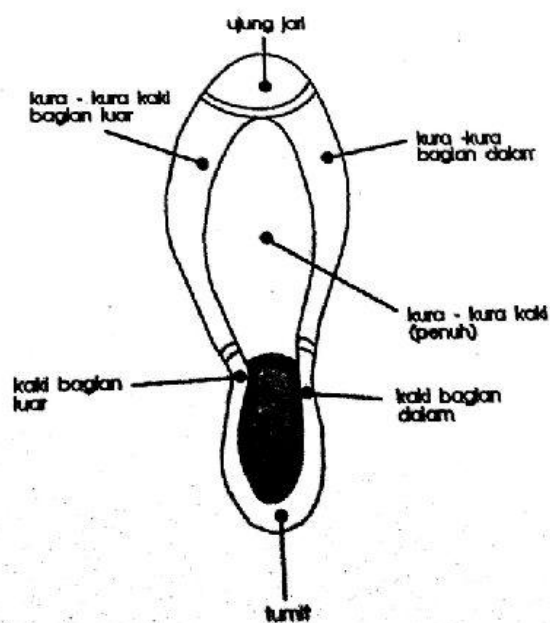
Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat di samping bola maka pada saat menendang bola badan

berada tepat di atas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atah 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.¹⁴

Macam-macam tendangan adalah sebagai berikut :

- a. Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola :
 - 1) Dengan kaki bagian dalam
 - 2) Dengan kura-kura kaki penuh (punggung kaki penuh)
 - 3) Dengan kura-kura kaki bagian luar (punggung kaki bagian luar)
 - 4) Dengan ujung jari
 - 5) Dengan kura-kura kaki bagian dalam (punggung kaki dalam)
 - 6) Dengan tumit (jarang digunakan)

¹⁴ Ibid h.105

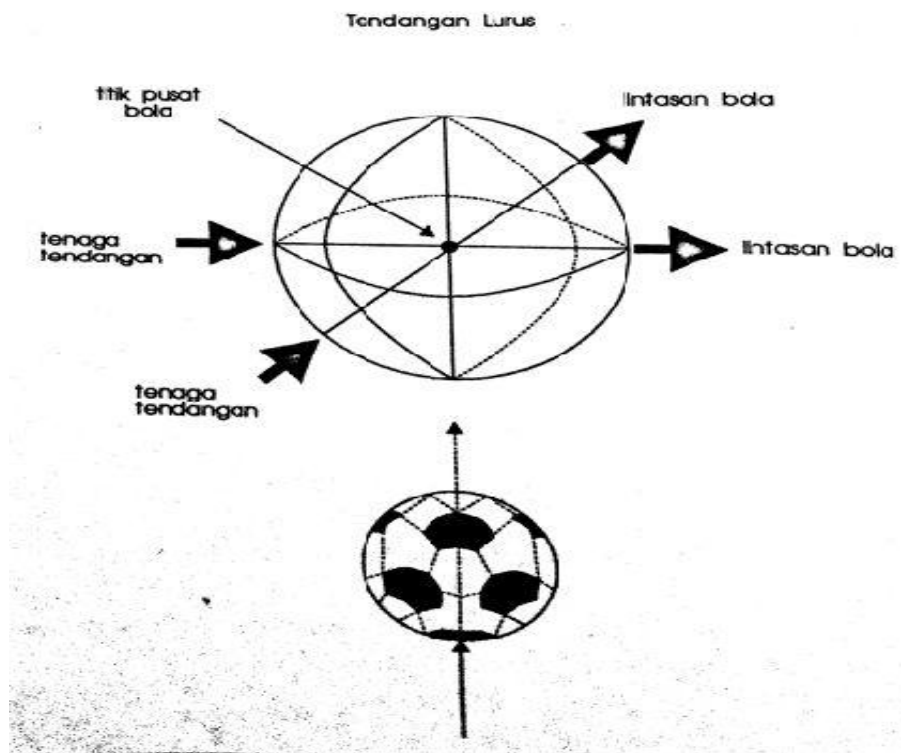


Gambar 5 : Bagian Kaki Yang digunakan Untuk Menendang

Sumber : Soekatamsi, Permainan Besar I Sepakbola. (Jakarta, depdikbud 1992)

- b. Atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan
- 1) Untuk memberikan operan bola kepada teman.
 - 2) Memberikan umpan untuk menembakkan bola kearah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan.
 - 3) Untuk menyapu bola di daerah pertahanan langsung ke depan, tendangan ini biasa dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan.

- 4) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas langsung maupun tidak langsung, tendangan sudut, tendangan gawang, dan tendangan pinalti.
- c. Atas dasar tinggi-rendahnya lambungan bola
- 1) Tendangan bola rendah (bola bergulir datar diatas tanah sampai setinggi lutut).
 - 2) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang (bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi adalah setinggi kepala).
 - 3) Tendangan bola melambung tinggi (bola melambung tinggi paling rendah setinggi kepala).
- d. Atas dasar arah putaran dan jalannya bola
- 1) Tendangan lurus (langsung)
Bola setelah di tendang tidak berputar, sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang. Pada tendangan lurus ini, tenaga tendangan melalui pusat bola, keluar menuju lintasan bola (lurus).



Gambar 6 : Bagian Bola Yang Ditendang Dan Arah Lintasanya

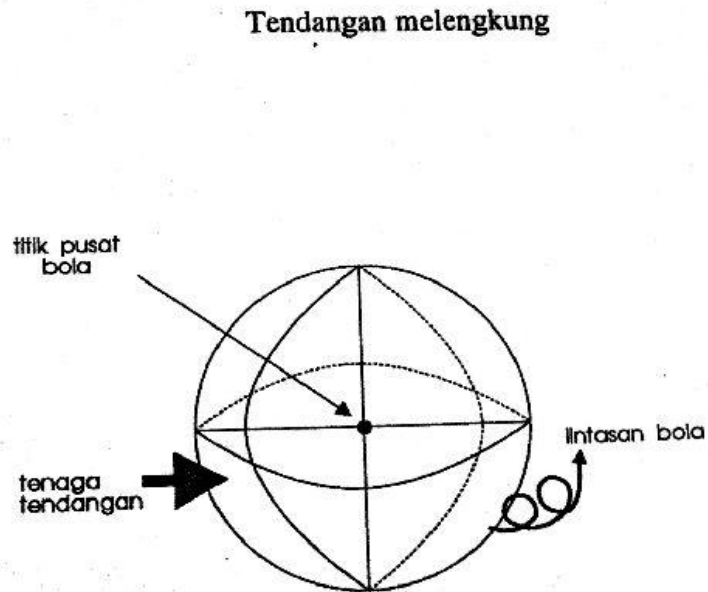
Sumber : Soekatamsi, Permainan Besar I Sepakbola.

(Jakarta, depdikbud 1992)

2) Tendangan melengkung (*slice*)

Bola setelah ditendang berputar kearah yang berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola melambung setelah sampai puncak akan turun vertical. Pada tendangan melengkung ini tenaga tendangan tidak melalui titik pusat bola, tenaga tendangan menyinggung bola dan memutar bola, sehingga

lintasan bola melengkung atau berupa garis lengkung sesuai dengan arah putaran bola.¹⁵



Gambar 7 : Tendangan Melengkung

Sumber : Soekatamsi, Permainan Besar I Sepakbola.

(Jakarta, Depdikbud 1992)

¹⁵ Ibid h.107



Gambar 8 : Lintasan Bola Tendangan Melengkung Dengan Punggung Kaki Dalam

Sumber : Soekatamsi, Permainan Besar I Sepakbola.
(Jakarta, depdikbud 1992)

2. Hakikat Umpan Balik Langsung

Menurut Dr. Phil Yanuar Kiram segala tindakan untuk mencapai suatu tujuan selalu memerlukan proses. Proses itu berlangsung dalam bentuk rangkaian kejadian dari waktu ke waktu. Proses belajar gerak juga berlangsung dalam rangkaian kejadian waktu ke waktu. Proses belajar gerak yang bertujuan untuk menguasai gerakan keterampilan berlangsung dalam dua fase diantaranya umpan balik langsung dan umpan balik tertunda.¹⁶

¹⁶ Dr. Phil Yanuar Kiram (Belajar Motorik, Jakarta 2001) hal.35

Mengemukakan kesamaan pendapat tentang tahap-tahap belajar motorik yaitu :

1. Tahap Kognitif

Dalam tahap ini kemungkinan terjadi secara kebetulan berupa peningkatan yang besar jika dibandingkan dengan tahap-tahap berikutnya namun tidak dapat diulang lagi pada saat itu juga.

2. Tahap Asosiatif menyelesaikan diri

Perlakuan dari tahap ini adalah semakin efektif pelaku melaksanakan tugas gerak dan dimulai mampu menyelesaikan diri dengan keterampilan yang terkoordinasi dan gerakan yang dilakukan semakin konsisten.

3. Tahap Otomatisasi

Pada tahap ini ciri yang paling nyata adalah keterampilan yang dilakukan secara otomatis karena pelaksanaan tugas yang dilakukan tidak seberapa tergantung oleh kegiatan yang lain terjadi pada simultan.¹⁷

Dan hal ini ada kaitanya dengan perkembangan keterampilan motorik. Perubahan dalam keahlian kerana terjadi perubahan yang menjadi faktor pembatas dalam dua metode tersebut. Perkembangan keterampilan motorik,

¹⁷ B.Edward R. Belajar Motorik, (Jakarta 2005) hal.95

yang digunakan disini menunjuk kepada perubahan suatu keahlian pada keterampilan motorik, yang merupakan hasil dari perkembangan motorik tersebut.

Umpan balik dalam olahraga pendidikan maupun olahraga prestasi, pengetahuan tentang hasil yang dicapai dan pelaksanaan tugas gerak dalam suatu cabang merupakan pencapaian tujuan yang diharapkan informasi atau penampilan-penampilan dalam suatu cabang olahraga bermanfaat untuk mencapai suatu keputusan khususnya dalam perencanaan lingkungan belajar atau berlatih yang efektif. Umpan balik adalah informasi yang diperoleh atlet setelah mempraktikan gerakan benar atau salahnya gerakan yang telah dilakukan.¹⁸ .

Umpan balik langsung yang dihasilkan oleh gerakan yang telah dilakukan dan yang mana umpan balik langsung sang atlet dapat langsung dievaluasi ketika atlet melakukan gerakan yang salah dan pada saat itu pelatih langsung memberikan gerakan yang baik dan benar dengan begitu atlet bisa langsung mengingat gerakan tersebut sehingga dapat memberikan dampak yang positif dan memperbaiki gerak agar tidak terjadi kesalahan gerak yang permanen pada atlet.

¹⁸ Widiastuti, Belajar Motorik (Jakarta 2013) h.34

3. Hakikat Umpan Balik Tertunda

Umpan balik adalah informasi yang diperoleh atlet setelah mempraktikkan gerakan mengenai benar atau salahnya gerakan yang dilakukan.¹⁹ Umpan balik merupakan salah satu bagian penting dalam setiap proses pembelajaran, karena dengan adanya umpan balik maka siswa dan guru bisa mengevaluasi apakah gerak yang dilakukan sudah sesuai dengan yang diharapkan. Pengetahuan yang diperoleh berkenaan suatu tugas, perbuatan atau respon yang diberikan. Umpan balik dapat dilakukan dalam banyak bentuk dan dari berbagai sumber.

Feedback menurut Amezdroz adalah seluruh informasi seseorang atlet terima mengenai penampilan dari suatu keterampilan, baik saat bergerak ataupun setelahnya²⁰. Sedangkan dua tipe feedback menurut Anglin yaitu umpan balik tertunda dan langsung. Semua stimulus dan suatu ambang yang memadai yang terdapat penerima-penerima sensori akan mengaktifkan penerima-penerima tersebut.

Umpan balik tertunda diberikan tidak lepas dari penundaan waktu, yang diberikan pada akhir setiapsetiap rangkaian atau pada akhir tes. Kelebihan dari umpan balik tertunda adalah kesalahan gerakan dapat dianalisa secara mendalam. Dimana atlet melakukan latihan secara menyeluruh lalu ketika salah pelatihnya hanya mencatat atau mengingat kesalahan pada atlet

¹⁹ Sugiyanto, Belajar Gerak, (Jakarta, 1993) h.27

²⁰ Buku Dan Diklat, Belajar Motorik, (Jakarta, 1985-1986) h.38

tersebut pada saat evaluasi latihan dan pelatih lalu memberikan cara yang baik dan benar mengenai materi tersebut dan atlet bisa mengingat tetapi mencoba kegiatan tersebut pada sesi latihan dihari berikutnya dan pelatih harus mengingatkan kembali pada saat sesi latihan sebelum masuk ke sesi selanjutnya.

4. Hakikat SSB Persigawa Selatan

Sekolah sepakbola Persigawa Selatan merupakan salah satusekolah sepakbola yang ada di Jakarta, Persigawa Selatan adalah singkatan dari Persatuan Sepakbola Anak Gawang, yang beralamat di Jl. Lapan, Swadaya Rt 008 / Rw 08 no. 45 Kelurahan Pekayon, kecamatan Pasar Rebo-Jakarta Timur. Persigawa Selatan berada dibawah naungan PSJS (Persatuan Sepakbola Jakarta Selatan).



Gambar 9 : Logo SSB Persigawa Selatan

Sumber : Arsip SSB Persigawa Selatan 2013

Sekolah sepakbola Persigawa Selatan yang berlatih di lapangan Direktorat Zeni Angkatan Darat Resimen Zeni Konstruksi berada di kompleks Zeni Menzikon juga aktif mengikuti setiap turnamen yang di adakan oleh pengcab PSJS, sekolah sepakbola (SSB) lain, maupun *Event Organizer*.

Sekolah sepakbola Persigawa Selatan memiliki visi “Sekolah sepakbola Persigawa Selatan bertekad menjadi pusat pembinaan pesepak bola berbakat istimewa dengan pendekatan IPTEK sepakbola modern, untuk mencapai mutu pemain *high level* yang siap bersaing”. Dengan dasar pemikiran pembinaan pesepak bola usia dini sangat penting dan strategis untuk meletakkan dasar sepakbola yang baik dan benar.

Selain itu pembentukan pesepak bola modern harus berdasarkan model, metode, sistem pembinaan modern pula untuk menghasilkan pemain-pemain masa depan yang bermutu *high level* dan bisa bersaing atau berlaga di kompetisi yang lebih baik. Sekolah Sepakbola (SSB) Persigawa Selatan memiliki misi dalam pembentukan sekolah sepakbola (SSB), adapun misi dari Sekolah Sepakbola (SSB) Persigawa Selatan adalah sebagai berikut :

1. Membentuk pemain junior berkualitas tinggi, aspek teknik dan profesionalisme

2. Membangun sistem pembinaan sepakbola junior modern yang berorientasi mutu (*quality oriented*) dan bisnis serta keuntungan (*busniess and profit oriented*)
3. Menjadi yang terbaik dalam setiap *event* tingkat regional maupun nasional
4. Pemasok pemain nasional terbanyak.²¹

Sekolah sepakbola merupakan sekolah non formal yang juga memiliki visi dalam menciptakan pemain sepakbola. Oleh karena itu dalam menyangga visi dan misi tersebut, tentunya di imbangi dengan program kerja.

Karena program kerja menjadi sebuah langkah atau bagian dalam melakukan pembinaan untuk mencapai *out put* yang di inginkan. Program pembentukan pemain di Sekolah Sepakbola (SSB) Persigawa Selatan adalah sebagai berikut :

1. Pembinaan teknik dan taktik sepakbola modern
2. Pembinaan mental psikologi pesepakbola professional
3. Penggemblengan postur dan fisik sesuai *standart Internasional*
4. Konsultasi mengatur makan dan nutrisi pemain
5. Melakukan uji coba dengan tim sekota maupun luar kota guna mengevaluasi kemampuan pemain.²²

²¹ Asep Padian, Arsip Sekolah Sepakbola (SSB) Persigawa Selatan (Jakarta, 2012), hal. 12

²² Ibid hal. 21

Pengelolaan Sekolah Sepakbola Persigawa Selatan pada awalnya hanya dikelola oleh Uun Djainudin sendiri. Kemudian setelah anak-anak Uun Djainudin besar, anak-anaknya membantu dalam melatih peserta didik. Anak-anaknya tersebut adalah Sopian, Dede Supriadi, Andi Suwendi, dan Asep Padian. Keseluruhannya saat ini menjadi pelatih sukses yang memiliki *track record* dalam menciptakan bibit-bibit pemain bola.

Saat ini pemilik Persigawa Selatan dimiliki oleh Dede Supriadi anak kedua dari H. Uun Djainudin dibantu oleh bagian kepelatihan dan bagian keuangan dan administrasi. Pelatih kepala dari SSB Persigawa Selatan adalah Asep Padian, S. Pd.

5. Hakikat Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun

Manusia sejak dalam kandungan hingga dilahirkan ke dunia ini akan mengalami suatu proses, proses yang dimaksud adalah proses perkembangan dan pertumbuhan fisik secara jasmani maupun secara rohani. Ini sesuai dengan yang dikemukakan Zulkifli L; perkembangan rohani yaitu perkembangan yang dialami sejak lahir sampai dewasa.²³

²³ Zulkifli L, Psikologi Perkembangan, (Bandung, Remaja Rosda Karya, 1986) h.5

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.²⁴

Karakteristik pertumbuhan usia 13-14 tahun adalah pubertas, kedewasaan seksual, pertumbuhan badan cepat, tubuh tidak proporsional, koordinasi dan kelincihan menurun, kekuatan meningkat, dan pemahaman konsep meningkat.²⁵

Dengan kesempurnaan koordinasi yang didapatkan pada kelompok usia sebelumnya, pemain usia ini telah siap belajar berlatih sepakbola. Umumnya pemain yang eksis dan top level sepakbola Indonesia sekarang tidaklah memiliki kemampuan menendang bola yang baik. Oleh karena itu sejak usia dini harus dikenalkan mengenai teknik-teknik dasar sepakbola yang baik dan benar.

²⁴ Sugiyanto, *Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta, KONI Pusat Pendidikan dan Penataran) h.3

²⁵ Ganesha Putra, Rahmad Darmawan, *Jadi Juara Dengan Sepakbola *Possesion**, (Kickoff Media: - RD Books, Jakarta, 2012) h.113

Perkembangan yang terjadi pada diri individu itu dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik sifat internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada di dalam diri seseorang yang merupakan faktor keturunan atau bakat, sedangkan faktor eksternal adalah faktor-faktor yang ada dari luar diri seseorang, yaitu berupa pengaruh kondisi lingkungan.²⁶

Dari beberapa penjelasan tentang karakteristik usia 13-14 tahun dapat disimpulkan bahwa pada usia tersebut awal dari pembentukan baik dari individu maupun tim, karena anak pada usia 13-14 tahun pemahaman konsep yang diberikan oleh pelatih sepakbola meningkat. Faktor pendukung yang tak kalah penting adalah kekuatan meningkat. Sehingga pelatih dapat memberikan materi latihan menendang bola dengan baik karena kekuatan tungkai pun sudah mulai meningkat pada usia ini.

B. Kerangka Berpikir

1. Metode umpan balik langsung dapat meningkatkan ketepatan long passing pada siswa SSB Persigawa Selatan

Metode umpan balik langsung adalah metode yang digunakan untuk mengajar atau melatih dengan memberikan evaluasi saat pemberian materi berlangsung. Misalnya saat memberikan latihan *long passing* pelatih

²⁶ Sugiyanto h.4

memberikan contoh kemudian para atletnya meniru apa yang sudah dilakukan pelatih. Contoh yang di berikan pelatih harus benar-benar sempurna agar para atlitnya dapat mencontoh gerakan yang dilakukan pelatihnya dengan sempurna, meskipun pada pelaksanaanya nanti pasti akan terjadi kesalahan mendasar pada atlet.

Bila pada saat melakukan *long passing* memang terjadi beberapa kesalahan seperti, kaki tumpu atau perkenaan kaki dengan bola, pelatih bisa langsung memberikan evaluasi kepada atlet dan memperbaiki gerakan-gerakan yang salah, dengan begitu atlet akan lebih mudah memperbaiki kesalahan yang meraka lakukan dan meminimalisir kesalahan disetiap gerakan yang di lakukan selanjutnya sehingga gerakan menjadi semakin baik bahkan biasa menjadi sempurna. Dengan metode ini, teknik dari *long passing* akan lebih mudah dan cepat untuk dikuasai dan dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan *long passing* siswa SSB Persigawa Selatan.

Tabel 1: Kelebihan dan kekurangan metode umpan balik langsung

| Kelebihan | Kekurangan |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat langsung mengetahui kesalahan gerak pada dirinya • Pengulangan gerak setelah | <ul style="list-style-type: none"> • Banyaknya kesalahan yang harus di evaluasi sehingga memakan waktu yang banyak • Evaluasi untuk anak yang lain |

| | |
|--|----------------|
| dievaluasi <ul style="list-style-type: none"> • Lebih mudah diingat oleh siswa • Siswa merasa lebih diperhatikan pelatih | agak berkurang |
|--|----------------|

2. Metode umpan balik tertunda dapat meningkatkan ketepatan long passing pada siswa SSB Persigawa Selatan

Metode umpan balik tertunda adalah salah satu cara mengajar atau melatih yang biasa digunakan dalam dunia pendidikan. Metode umpan balik tertunda digunakan dalam melatih dengan memberikan evaluasi kepada atlet disaat pemberian materi selesai. Pertama-tama pelatih harus memberikan contoh *long passing* dengan teknik yang baik dan benar bahkan harus sempurna agar bisa dicontoh para atlet secara baik juga, meskipun nanti pada pelaksanaannya akan terjadi beberapa kesalahan pada teknik siswa dalam melakukan *long passing*.

Saat melakukan latihan *long passing* atlet melakukan beberapa kesalahan seperti diperkenaan bola dengan kaki, kaki tumpu, pandangan mata, pelatih tidak langsung memberikan evaluasi kepada atlet tersebut. Setelah pemberian materi latihan selesai pelatih baru memberikan evaluasi kepada atlet, pelatih memperbaiki gerakan-gerakan gerakan yang salah pada

saat latihan tadi berlangsung, evaluasi diberikan agar atlet dapat menyempurnakan teknik *long passing* mereka. Dengan metode ini, teknik *long passing* dapat dikuasai dengan baik dan dapat meningkatkan ketepatan *long passing* siswa SSB Persigawa Selatan.

Tabel 2: kelebihan dan kekurangan metode umpan balik tertunda

| Kelebihan | Kekurangan |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Materi latihan tidak terpotong • Lebih banyak pengulangan gerak • Dari segi waktu lebih efisien karna tidak memakan waktu yang lama | <ul style="list-style-type: none"> • Sedikit evaluasi yang diberikan • Perbaiki gerak di materi selanjutnya • Siswa tidak tahu gerakan mana yang salah dan benar |

3. Metode umpan balik langsung lebih baik dibanding metode umpan balik tertunda dalam meningkatkan ketepatan *long passing* pada siswa SSB Persigawa Selatan

Metode umpan balik langsung dan metode umpan balik tertunda dapat meningkatkan ketepatan *long passing* pada siswa SSB Persigawa Selatan, tetapi dari kedua metode umpan balik langsung dan metode umpan balik tertunda, metode umpan balik tertunda dapat meningkatkan ketepatan *long*

passing tetapi metode ini lebih sukar di serap oleh siswa, meskipun terjadi perbaikan gerak pada siswa dan menghindari kesalahan gerak yang bersifat permanen.

metode umpan balik langsung adalah metode yang paling mudah diserap oleh siswa sehingga memungkinkan adanya perbaikan gerakan selanjutnya dan menghindari kesalahan gerakan yang bersifat permanen, serta siswa dapat lebih cepat dan lebih mudah mempelajari teknik yang diberikan. Oleh karena itu, metode umpan balik langsung lebih efektif dibandingkan dengan metode umpan balik tertunda untuk meningkatkan ketepatan *long passing* pada siswa SSB Persigawa Selatan.

C. Pengajuan Hipotesis

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

1. Metode umpan balik langsung dapat meningkatkan ketepatan *long pass* sepakbola pada siswa SSB Persigawa Selatan.
2. Metode umpan balik tertunda dapat meningkatkan ketepatan *long pass* sepakbola pada siswa SSB Persigawa Selatan.
3. Latihan *long pass* sepakbola dengan metode umpan balik langsung lebih baik dibanding dengan metode umpan balik

tertunda untuk meningkatkan ketepatan *long passing* sepakbola pada siswa SSB Persigawa Selatan.