**BAB II**

**KAJIAN TEORETIK**

1. **Konsep Penelitian Tindakan**

*Maurice Taylor* menyatakan bahwa penelitian tindakan merupakan penelitian praktis (atau penentuan tindakan) yang didasarkan pada penelitian. Jadi tindakan yang dipilih telah dibuktikan melalui penelitian. Istilah tindakan yang dihasilkan dari penelitian digunakan sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas organisasi dan kinerjanya.[[1]](#footnote-3) Selanjutnya dinyatakan penelitian tindakan adalah kajian terhadap situasi sosial, dengan melihat peningkatan kualitas atau tindakan yang diberikan pada situasi sosial tersebut. Kajian dilakukan untuk menemukan gambaran yang akurat pada situasi awal dan memberi tindakan untuk meningkatkan kualitas sosial tersebut. (Termasuk dalam situasi sosial antara lain adalah: kelompok masyarakat, organisasi, sekolah, kelas, di lapangan dan sejenisnya).

Lebih lanjut dinyatakan bahwa penelitian tindakan bukan merupakan penelitian kepustakaan yang mempelajari topik yang menarik. Bukan juga penelitian untuk memecahkan masalah, tetapi penelitian untuk menemukan pengetahuan tentang bagaimana melakukan perbaikan. Penelitian tindakan bukan tentang orang, atau mencari informasi untuk memperoleh jawaban yang benar. Penelitian tindakan melibatkan pekerja/partisipan untuk memperbaiki keterampilan, teknik, dan strategi. Penelitian tindakan bukan penelitian untuk mempelajari mengapa kita mengerjakan sesuatu, tetapi lebih pada bagaimana mengerjakan sesuatu lebih baik.[[2]](#footnote-4)

*Patricia H. Hinvhet* mengemukakan bahwa penelitian tindakan adalah suatu proses penelitian yang sistematis yang bersifat siklus dilakukan oleh komunitas internal organisasi dari pada komunitas luar organisasi seperti para ahli, tujuannya adalah untuk mengidentifikasi tindakan yang diyakini peneliti dapat meningkatkan kinerja organisasi. Proses yang bersifat siklus adalah suatu proses yang tahapannya tetap dan berulang-ulang.[[3]](#footnote-5)

Penelitian tindakan (*Action Research*) mengandung dua kata, yaitu penelitian (*research*) dan tindakan (*action*). Oleh karena itu kegiatan dalam penelitian ini juga dua yaitu, melakukan penelitian dan menguji tindakan. Dengan demikian metode penelitian tindakan dapat juga diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dapat ditemukan masalah dan tindakan baru yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah, memperbaiki atau meningkatkan situasi kerja. Supaya diperoleh tindakan yang efektif dan efisien, maka tindakan tersebut diuji melalui beberapa siklus, sampai ditemukan tindakan yang konsisten yang dapat memperbaiki situasi kerja. Dalam hal ini, kegiatan menemukan masalah adalah melakukan diagnosis untuk menemukan penyakit dan menemukan tindakan adalah memberikan resep dan obat yang mujarab.[[4]](#footnote-6)

1. **Konsep Model Tindakan yang Dilakukan**

Penelitian Tindakan dilakukan secara sistematis refleksi terhadap berbagai tindakan yang dilakukan bersama-sama oleh peneliti dan kolabor, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam latihan, guna untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antar peneliti dan *decision maker* (kolaborator) tentang variable-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.

Peneliti dan kolaborator bersama-sama menentukan masalah yang ada, membuat desain yang akan diberikan serta melaksanakan program-program yang telah dibuat tersebut. Penelitian tindakan dilaksanakan dalam bentuk siklus berulang yang didalamnya terdapat empat tahap utama kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan atau tindakan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Pelaksanaan penelitian tindakan dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari lima kegiatan. Apabila sudah diketahui letak keberhasilan dan hambatan dari tindakan yang dilaksanakan pada siklus pertama tersebut dan belum mencapai hasil yang ditargetkan maka peneliti dan kolaborator menentukan rancangan untuk siklus kedua dan seterusnya sampai mencapai target yang ditentukan.

Penelitian ini menggunakan siklus, siklus terdiri dari tahapan sebagai berikut :

1. Perencanaan
2. Peneliti dan kolaborator melihat awal dari kemampuan atlet dalam melakukan teknik *long passing high ball*.
3. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi program latihan,
4. Peneliti dam kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan atlet dalam teknik *long passing high ball*.
5. Peneliti dan kolaborator skenariokan pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada atlet.
6. Adapun perencanaan materi teknik *long passing high ball* pada permainan sepakbola melalui metode latihan sepakbola, sebagai berikut :
7. Melihat kondisi awal atlet terlebih dahulu sebelum latihan *long passing high ball* :
8. Persiapan lapangan
* *Setting* lapangan
1. Persiapan atlet

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

* Tahap persiapan : Kaki tumpuan harus di tempatkan di samping dan agak di belakang bola. Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang dengan lembut. Dengan ujung kaki mengarah ke bawah.
* Tahap pelaksanaan : Arahkan kaki untuk menendang bola bagian bawah. Condonglah sedikit kebelakang, karena ini akan membantu melambungkan bola lebih tinggi. Pusatkan pandangan pada bola.
* Tahap Lanjutan : Setelah menendang bola, kaki harus mengikuti arah bola dan bergerak agak menyamping. Berlatihlah melakukan *long passing high ball* ini dengan kekuatan berbeda.



( Gambar 1. teknik *long passing high ball)*

Sumber : Luxbacher Joseph A, Sepakbola Edisi Kedua

1. Pelaksanaan atau Tindakan
2. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi latihan *long passing high ball* yang akan diberikan kepada atlet.
3. Peneliti melakukan implementasi dari semua perencanaan yang telah dibuat melalui metode latihan sepakbola.
4. Peneliti dan kolaborator memberikan masukan terhadap materi latihan *long passing high ball*.
5. Mengamati atlet dilapangan melalui materi *long passing high ball* yang diberikan melalui metode latihan sepakbola.
6. Pengamatan atau Observasi
7. Peneliti dan kolaborator mengamati proses pelaksanaan melalui proses penggunaan metode latihan sepakbola.
8. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan atlet.
9. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan *long passing high ball* melalui metode latihan sepakbola pada atlet dan kolaborator. Kemudian peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan evaluasi dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang diberikan. Dalam penelitian ini proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori latihan yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sahih.

SIKLUS PENELITIAN TINDAKAN

REFLEKSI

PENGAMATAN

PERENCANAAN

PELAKSANAAN

REFLEKSI

PELAKSANAAN

PERENCANAAN

PENGAMATAN

Gambar 2. Proses Dasar Penelitian Tindakan Kelas Model Burns, 1999.

Sumber : Suwarsih Madya, Teori dan Praktek Tindakan Penelitian, (Jogjakarta: Alfabeta, 2006) h.67

1. **Kajian Teori**
2. **Teknik *Long Passing High Ball***

Keterampilan Dalam permainan sepakbola, keterampilan dasar pemain sangat penting. Menurut Dalam Komarudin, sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. 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 dasar ini dianggap sebagai keterampilan dasar fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks. Menurut Sucipto, dkk. keterampilan dasar dalam sepakbola terdiri atas tiga macam keterampilan, meliputi:

(1) Keterampilan Lokomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakan berpindah tempat, seperti lari ke segala arah, meloncat, melompat dan meluncur. (2) Keterampilan Nonlokomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk. (3) Keterampilan Manipulatif dalam bermain sepakbola adalah gerakan-gerakan seperti menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Ditinjau dari jenis keterampilannya, dalam bermain sepakbola terdiri atas tiga jenis keterampilan yaitu keterampilan diskrit, kontinyu dan serial[[5]](#footnote-7). Menurut Komarudin, sepakbola bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilan. Bila dilihat dari jelas tidaknya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan sepakbola, seperti berlari, meloncat, melompat, menendang dan menembak, keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit. 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. Menurut Schmidt, keterampilan terbuka adalah keterampilan yang ketika dilakukan lingkungan yang berkaitan dengan bervariasi dan tidak dapat diduga. Pendapat yang dikemukakan para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan dasar bermain 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 skills*) dan jika dilihat dari jenis keberlangsungannya permainan sepakbola termasuk keterampilan diskrit.

1. ***Long Passing High Ball***

Operan jarak jauh atau *long passing high ball* salah satu bentuk teknik keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. *Long passing high ball* sangat berguna sekali dalam situasi permainan untuk melancarkan serangan dari daerah sendiri tiba – tiba bola sudah ada di depan dengan mengoper kepada temannya yang sudah menunggu tetapi dengan teknik menendang yang baik dan akurat kepada temannya. Berbicara tentang mengalirkan serangan sesegera mungkin dari pemain pertahanan ke arah pemain penyerang adalah dengan penggunaan umpan jarak jauh atau *long passing high ball*. Umpak jarak jauh atau *long passing high ball* memang merupakan *high-light* atau percikan-percikan mengasyikkan dalam sepakbola modern ini. Bila dalam suatu kesebelasan terdapat pemain yang mampu melakukan *long passing high ball,* sampai 40 meter misalnya, tepat pada waktunya dan dengan bola yang terukur pula, tidak ada alasan bagi pemain untuk tidak melakukan *long passing high ball*.

*Long passing high ball* sendiri merupakan bagian dari teknik dasar mengoper bola atau sering biasa disebut dengan *passing*. Walter Chyzowych mengemukakan bahwa melakukan umpan jauh atau *long passing high ball* harus memperhatikan keseimbangan putaran dari engkel kaki yang menendang dan perkenaan bola.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *long passing high ball* adalah suatu keterampilan menendang bola yang tujuannya yaitu untuk mengoper bola kepada teman yang berdiri jauh dan bola dalam keadaan melambung. Agar bola tersebut tepat pada tujuannya, banyak hal yang harus di perhatikan di antaranya yaitu: perkenaan bola dengan kaki, kekuatan otot tungkai, serta sikap tubuh.

Walaupun dalam hampir semua situasi anda harus mengoperkan bola di atas permukaan lapangan, terkadang ada saat tertentu di mana operan tinggi menjadi pilihan yang terbaik. Contohnya, seorang pemain bertahan mungkin dapat memblok jalur operan antara anda dan rekan seregu yang bergerak ke posisi serangan yang berbahaya. Atau mungkin anda memutuskan untuk menendang bola ke arah ruang terbuka di belakang lawan agar rekan anda dapat berlari ke sana. Anda bahkan dapat menggunakan operan tinggi untuk mencetak gol jika kiper lawan meninggalkan gawangnya terlalu jauh. Untuk mengambil keuntungan dari situasi khusus ini, anda harus beradaptasi dengan ketepatan tendangan.

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

* + 1. Tahap Persiapan

(gambar 3. Persiapan *long passing high ball*)

Sumber : Luxbacher Joseph A, Sepakbola Edisi Kedua

Dekati bola dari sudut yang tipis, Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di bagian samping dan sedikit di belakang bola, Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan, Tarik kaki yang akan menendang ke belakang, Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, Pusatkan perhatian pada bola.[[6]](#footnote-8)

* + 1. Tahap Pelaksanaan

(Gambar 4. Pelaksanaan *long passing high ball*)

Sumber : Luxbacher Joseph A, Sepakbola Edisi Kedua

Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit di belakang bola, Miringkan tubuh sedikit ke belakang, Luruskan bahu dengan target, Masukkan instep ke sepertiga bagian bawah bola, Jaga kaki tersebut tetap kuat, Tangan bergerak ke depan.

* + 1. Tahap Lanjutan

Sentakkan kaki lurus ke depan, berat badan dipindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang menahan keseimbangan, kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi.[[7]](#footnote-9)



(gambar 5. *Tahap* Lanjutan *long passing high ball*)

Sumber : Luxbacher Joseph A, Sepakbola Edisi Kedua

Dari beberapa penjelasan di atas tendangan *long passing high ball* merupakan rangkaian gerak yang di dalamnya terdapat gerak fleksi yaitu suatu gerak apabila sudut persendian menjadi lebih kecil dan ekstensi yaitu dimana gerakan kembali dari suatu gerak fleksi/memperbesar sudut dimulai dari fleksi.[[8]](#footnote-10) Faktor pendukung untuk melakukan *long passing high ball* Pada saat tahap persiapan, persendian bergerak dimulai dari fleksi dari persendian lutut dan panggul serta angkel kaki kanan yang terangkat ke atas. Sedangkan pada saat lurus di kaki kiri terjadi ekstensi panggul, lutut dan engkel yang memberikan tolakan. Demikian seterusnya hingga pergantian langkah kaki.

Ketika kaki kiri berhenti, maka akan terjadi penahanan berat badan pada kaki kiri, yang didukung oleh otot-otot hamstrings, quadriceps, gluteus dan gastronocmeus. Berat badan akan ditanggung seluruhnya oleh kaki kiri. Kaki kiri dalan menahan berat badan sedikit dibengkokkan agar mendapatkan jangkauan kaki kanan pada bola. Sehingga perkenaannya sesuai dengan yang diinginkan. Pandangan sebelum tendangan dikonsentrasikan ke bola sedangkan ketika hampir menyetuh bola lihatlah sasaran yang akan dituju.

Pada saat menendang bola dengan kaki kanan maka poros pertama persendian terdapat pada sendi pinggul. Lutut sedikit fleksi yang digerakkan oleh kelompok otot-otot hamstring yang juga ikut mengambil ancang-ancang dan sendi engkel lurus ekstensi yang dikontraksikan oleh otot-otot betis. Pada saat pergerakan menarik kaki tendang dari belakang yang bertugas adalah otot illiacus, anterior sup. Illi spine, tensor fasciae latae atau kelomponk quadricep extensor bagian froximal. Sedangkan saat ekestensi lutut digerakkan oleh rectus femoris, vastus medialis, vastus rateralis atau kelompok quadricep bagian distal.

Pada saat gerakan lanjutan, otot-otot rileks dan menapakkan kaki sebagai gerakan lanjutan untuk menghindari resiko cidera.[[9]](#footnote-11)

Untuk mendapat tendangan yang baik dan akurat, gaya (*force*) yang diberikan pada bola harus sebanding dengan jarak antara penendang dengan sasaran. Jadi tenaga yang 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 menyatakan bahwa semakin cepat putaran, akan besar percepatan yang diberikan pada massa benda (bola kaki) maka akan lebih jauh melayang sebelum gaya tarik (gravitasi) menariknya ke bumi. Jadi ketika pemain melakukan *long passing high ball* sudut pelepasan yang lebih besar, keuntungan yang akan di peroleh dari *long passing high ball* ini lebih banyak hilang seiring dengan pengurangan kecepatan yang mampu dihasilkan.[[10]](#footnote-12)

* 1. **Latihan**

Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari semakin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini didasarkan pada pengertian *training*, yaitu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. [[11]](#footnote-13)

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses pemberdayaan diri melalui suatu aktivitas yang sistematis, berulang-ulang, dan kian hari kian menambah beban tugasnya.

Latihan merupakan suatu gerakan fisik dan atau aktifitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (repetitif) dalam jangka waktu (durasi) lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal.

Para ahli fisiologi lebih cenderung memberikan definisi tentang latihan ini sebagai suatu usaha untuk memperbaiki sistem organ atau alat tubuh dan fungsinya dengan tujuan untuk mengoptimalkan penampilan atau kinerja atlet. Latihan merupakan suatu aktivitas yang kompleks, suatu kinerja dari atlet yang dilakukan secara sistematis dalam durasi yang panjang, progresif dan berjenjang secara individual, dengan tujuan untuk mendapatkan suatu bentuk fungsi fisiologis dan psikologis tertentu agar dapat memenuhi berbagai tuntutan tugas sewaktu berolahraga. Latihan itu merupakan suatu proses sistematis dari pengulangan, suatu kinerja progresif yang juga menyangkut proses belajar serta memiliki tujuan untuk memperbaiki sistem dan fungsi dari organ tubuh agar penampilan atlet mencapai optimal. Secara fisiologis, latihan fisik merupakan suatu proses pembentukan refleks bersyarat, proses belajar bergerak serta proses menghafalkan gerakan.

Metode latihan Sepakbola :

1. Latihan Teknik

Teknik adalah suatu proses penampilan yang terpisahkan dari permainan itu sendiri (*game)* yang ada hubungannya dengan mekanisme penampilan[[12]](#footnote-14). Bagaimana caranya tampil dengan baik?. Teknik dalam sepakbola adalah hubungan harmoni antara manusia dan bola. Latihan Teknik yang terpisah dari atau tanpa situasi pertandingan tidak menghasilkan pemain-pemain yang baik, kecuali kalau kita melatih pemula. Sedangkan Latihan teknik adalah latihan individu atau kelompok kecil dimana pemain-pemain mempraktekkan teknik-teknik misalnya : tendang bola tanpa tekanan secara fisik dari lawan dan hanya berkonsentrasi untuk mempraktekkan teknik dengan benar dalam aksi tersebut[[13]](#footnote-15). Menguasai teknik bola adalah sangat vital (bola dapat diolah sesuai keinginan kita) tetapi latihan teknik yang efektif harus memperhitungkan “pengambil keputusan” dan pengembangan teknik yang menyatu dengan taktik sesuai yang berubah-ubah. Ini menentukan kelas yang susai yang sebenarnya dari skill atau kemampuan pemain. Bagaimana meningkatkan *Teknik-How*?. Peningkatan teknik tanpa meningkatkan pengetahuan mengenai “dimana”, “kapan”, “yang mana”, teknik-teknik yang dipilih/digunakan adalah membuang waktu dan tenaga.

1. Latihan Skill

Latihan teknik individu dan kelompok dimana pemain-pemain terlibat dalam penggunaan teknik-teknik yang benar didalam situasi lawan dimana pemain diminta untuk mengambil keputusan-keputusan sehubungan dengan pertandingan dalam lingkungan yang bervariasi dan perubahan situasi yang terus-menerus.

1. Small Sided Games

Permainan antara dua *team* dengan jumlah sama atau tidak sama, tiap *team* dengan jumlah kurang dari sebelas pemain, pakai gawang, target, tujuan latihan disesuaikan dengan kelompok umur, kemampuan dan kebutuhan pemain-pemain dan perhatian pelatih.

1. Permainan Dengan Kondisi Tertentu

Tiap permainan yang melibatkan dua team dengan jumlah pemain sama atau tidak sama dimana latihan oleh pelatih ditekankan pada usaha untuk meningkatkan skill, atau mengharuskan pemain yang dipilih melakukan permainan dengan kondisi (aturan) tertentu. Misalnya : main dengan dua sentuhan.

1. Latihan Kelompok

Latihan dua kelompok pemain (12-18 pemain tetapi tidak 22). Semua berpartisipasi dengan tujuan yang sama termasuk penjaga gawang. Misalnya pemain belakang, pemain gelandang dapat dikurangi jumlahnya tetapi fungsinya tidak dapat dikurangi.

1. Latihan Fungsional

Latihan dengan melibatkan beberapa pemain yang melakukan latihan fungsional sesuai perananan mereka dalam team, masing-masing dengan lawannya sesuai situasi pertandingan yang sebenarnya dan di daerah yang sesuai pula dengan posisinya masing-masing.

1. Latihan Phase of Play

Latihan *counterattack* dari lapangan tengah, dan serangan dari pertiga daerah pertahanan. Semua latihan yang melibatkan semua pemain menyerang dan bertahan yang di anggap perlu sesuai posisi di lokasi permainan tertentu.

1. 11 v 11

Latihan situasi dengan 11 v 11 disatu lapangan penuh dimana strategi dan taktik team diperkenalkan dan diperluas (dimantapkan) sehingga pemain mengerti peranan mereka dan bagaimana mereka harus berfungsi secara kesatuan (*integrated*). Jadi bukan game 11 v 11 yang bebas, tetapi diarahkan oleh pelatih[[14]](#footnote-16).

1. **Bagaimana Memilih Metode latihan sepakbola**

Memilih metode latihan sepakbola sangat tergantung dari kemampuan, umur dan tingkat perkembangan dari pemain-pemain, jumlah pemain-pemain dalam team, fasilitas lapangan yang digunakan dan sasaran dari latihan. Pemain-pemain pemula biasanya mulai proses belajarnya dengan latihan teknik atau latihan skill tetapi semua pemain mempunyai daya tangkap perkembangan sendiri-sendiri, dengan demikian dapat dimulai dengan tingkat yang lebih sesuai dengan kemampuan dan daya tangkapnya.

Metode melatih dan cara memilih latihan yang akan diberikan berubah-ubah sesuai kemampuan dan tingkat kemajuan dan juga dengan pencapaian sasaran latihan yang direncanakan semula.

Mungkin salah satu yang paling penting dari fungsi pelatih adalah menggali dan mencari tahu dan merencanakan bagaimana caranya melatih sehingga apa yang terjadi dalam latihan dengan jelas terlihat dalam pertandingan.

Latihan yang berulang-ulang dan sering adalah komponen yang vital yang dibutuhkan dalam bermain dan melatih/mengajar sepakbola. Adalah sangat penting bagi pelatih mengetahui bahwa praktek/latihan membuat permanen dan spesifik secara ilmiah. Suatu perdebabatan mengenai kenyataan bahwa praktek/latihan dapat meningkatkan kemampuan belajar. Pengulangan adalah elemen penting yang paling penting dalam praktek/latihan. Praktek/latihan harus merupakan pelaksanaan praktek berulang-ulang untuk mengembangkan skill sepakbola.

Jadi untuk memperoleh hasil maksimum dalam latihan, maka latihan harus mendekati situasi pertandingan yaitu latihan harus mencakup semua elemen yang terdapat dalam pertandingan. Semakin besar semakin baik tetapi ini tergantung juga dari tingkat perkembangan dan daya serap pemain dalam menerima pelajaran/latihan. Pendeknya latihan harus mendekati situasi pertandingan semaksimal mungkin. Harus ada kecepatan, lawan, pemain-pemain support, pengarahan, keterbatasan, pilihan-pilihan dan tujuan-tujuan. Jika kita tidak berlatih untuk yang diperlukan pada pertandingan, maka kita berlatih untuk situasi/pertandingan yang lain/berbeda.

1. **Elemen-elemen Penting Yang Tidak Bisa Tidak Harus Ada**
* Bola
* Ada gerakan yang berarti dibangun dalam struktur latihan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dinamis yang dimainkan dalam situasi yang terus menerus berubah dan beberapa pergerakan sebelum dan sesudah pelaksanaan suatu skill merupakan suatu yang utuh dalam permainan sepakbola.
* Pemain kedua-duanya, pemain support dan pemain lawan, tanpa mereka keputusan-keputusan yang pintar yang relevan dengan situasi pertandingan tidak dapat dibuat dalam game atau latihan.
* Arah dan tujuan latihan. Target dan tujuan bagi semua pemain yang terlibat dalam latihan. Sasaran memberikan tujuan dan jalan bagi strategi untuk memberi keputusan untuk mencapai penampilan yang sukses.
* Daerah luang/area permainan harus sesuai dengan kemampuan pemain-pemain, jumlah yang terlihat dan ciri dari skill yang dibutuhkan.
* Tantangan, pemain-pemain membutuhkan tantangan dan ditingkatkan melalui latihan untuk dapat menilai kemampuan mereka sendiri dan kemajuannya.
* Peraturan permainan tidak dapat dipisahkan karena merupakan suatu kesatuan seutuhnya dan dimengerti dengan jelas dan dilaksanakan sesuai aturan dan kondisi.
* Mengelabui. Dimana mungkin dan cocok, pemain diharapkan untuk menyembunyikan tujuan akhirnya karena reaksi pemain lawan akan lebih lambat karena bertindak terhadap suatu yang tidak terduga.
1. **Latihan Yang Efektif**
* Pendahuluan. Pemain-pemain yang mempunyai skill yang lebih baik cenderung senang bermain sepakbola. Dalam melatih skill, pelatih harus mengorganisir latihan untuk pemainnya sehingga dapat melakukan skill-skill tersebut, sama seperti konsep mengajar mengendarari mobil. Pengajaran ini dapat menolong pelatih untuk mengerti bagaimana menerangkan dan membentuk latihan-latihan yang efektif.
* Sasaran latihan. Pelatih harus mengetahui ketujuh prinsip untuk mengorganisir latihan yang efektif, khususnya melatih skill sesuai situasi pertandingan, buatlah latihan itu menyenangkan. Pelatih dapat menggunakan prinsip-prinsip ini pada latihan-latihannya dengan memberikan contoh-contoh yang spesifik.
* Isi. Prinsip-prinsip berikut ini penting untuk membuat latihan lebih produktif:
* Prinsip ke 1 : latih skill yang betul

Salah satu kesalahan yang paling banyak dibuat dalam merencanakan bentuk latihan adalah melatih pemain melakukan suatu teknik teknik tetapi tidak menolong untuk dapat menggunakan teknik tersebut pada waktu diperlukan pada suatu situasi pertandingan tertentu.

* Prinsip ke 2 : latih skill dalam kondisi pertandingan setelah pemain telah bisa melakukan skill tersebut. Semakin banyak latihan-latihan menyerupai kondisi pertandingan dimana skill tersebut digunakan semakin pasti pemain belajar teknik/skill yang benar.
* Prinsip ke 3 : pada waktu melatih skill-skill baru, waktu latihan harus pendek tetapi frekuensi latihan harus banyak. Pada waktu belajar skill baru pemain biasanya membuat banyak kesalahan dan cepat bosan. Itu sebabnya latihan harus diulang-ulang tetapi tidak terlalu lama.
* Prinsip ke 4 : gunakan waktu latihan seefisien mungkin. Disini ada beberapa sifat pelatih yang membuat waktu sia-sia dan beberapa cara mengatasinya.
	1. Menyia-nyiakan waktu :
* Menunggu latihan dimulai
* Menggunakan waktu untuk merubah macam latihan
* Pelatih terlalu banyak bicara
* Terlalu banyak waktu untuk pengulangan latihan
	1. Usul untuk mengatasinya :
* Berikan intruksi sebelum latihan dimulai mengenai apa yang akan dilakukan
* Berikan beberapa prinsip mengenai apa yang akan dilakukan
* Tepat waktu sesuai rencana latihan
* Bermain game
* Prinsip ke 5 : gunakan fasilitias dan peralatan secara optimal.
* Prinsip ke 6 : pelatih harus yakin bahwa pemain memperoleh hasil baik dalam latihan.
* Prinsip ke 7 : buatlah latihan yang menyenangkan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka untuk meningkatkan teknik *long passing high ball* melalui metode latihan sepakbola ini peneliti memfokuskan untuk menggunakan metode latihan sepakbola yaitu latihan teknik, latihan *skill*, latihan *small sided games,* 11v11 dengan tujuan dapat meningkatkan teknik *long passing high ball* dengan memperhatikan aspek-aspek di dalam melatih yang baik dengan membuat program latihan sesuai dengan keinginan yang ingin di capai.

1. Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun : Skripsi, Tesis, dan Disertasi,* (Bandung: Alfabeta, 2013), 484. [↑](#footnote-ref-3)
2. Ibid h. 485 [↑](#footnote-ref-4)
3. Ibid h. 486 [↑](#footnote-ref-5)
4. Ibid h. 488 [↑](#footnote-ref-6)
5. Amung Ma’mun dan Yudha M Saputra,Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik, (Bandung: IKIP Bandung Press, 2005) h. 66 [↑](#footnote-ref-7)
6. Luxbacher Joseph A, Sepak Bola Edisi Kedua, Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, Cetakan Ke-5 2011.hal 22. [↑](#footnote-ref-8)
7. Ibid 23 [↑](#footnote-ref-9)
8. Dadang Masnun, Kinesiologi, (Jakarta: FPOK IKIP Jakarta, 2009), hal 13. [↑](#footnote-ref-10)
9. <http://wengayo.blogspot.com/2010/06/analisis-biomekanika-pada-gerakan.html>, diakses rabu 04-02-2015 [↑](#footnote-ref-11)
10. Ganesha Putra, Rahmad Darmawan, Jadi Juara Dengan Sepakbola *Possesion,* (Kickoff Media :-RD Books, Jakarta, 2012), hal. 110. [↑](#footnote-ref-12)
11. Harsono. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: 1998. h.101 [↑](#footnote-ref-13)
12. Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia, Technical Departement, (Jakarta: PSSI.2009) hal 26 [↑](#footnote-ref-14)
13. Ibid hal 75. [↑](#footnote-ref-15)
14. Ibid h. 76 [↑](#footnote-ref-16)