

BAB II

KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIRDAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Belajar Motorik

Atlet dalam melaksanakan proses belajar gerak mengalami kesulitan khususnya anak usia *grassroot* sehingga sering sekali melakukan kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerakan atau keterampilan. Dengan seringnya atlet melakukan kesalahan akan mengalami kendala yang menghambat peningkatan keterampilan atlet itu sendiri dalam mengikuti suatu program yang dibirikan oleh pelatih pada saat latihan, hal ini terjadi karena penggunaan metode atau informasi yang kurang tepat.

Menurut Widiastuti belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan ekspresikan dalam gerak tubuh.¹ Belajar motorik sebagai salah satu pembelajaran dan suatu proses untuk menghasilkan sebuah kemampuan gerakan yang terampil, kemampuan untuk merespons hal-hal yang ada dan kemampuan mototik lebih banyak dapat diamati pada perubahan dalam perilaku individu. Dalam belajar motorik atlet harus memahami gerakan untuk mampu melakukannya, atlet akan mampu melakukan gerakan tertentu apabila mempunyai kemampuan untuk bergerak

¹ Widiastuti, Belajar Motorik (Jakarta : FIK UNJ, 2013) h. 3

dan merasa perlu untuk melakukan gerakan. Proses belajar gerak yang bertujuan untuk menguasai gerakan keterampilan berlangsung dalam dua fase diantaranya balikan langsung dan tidak langsung.²

B. Edward Rahantoknam 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 diulangi lagi pada saat itu juga.

2. Tahap Asosiatif

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

3. Tahap Otomatisasi

Pada tahap ini ciri yang paling nyata adalah keterampilan yang dilakukan secara otomatisasi karena pelaksanaan tugas yang dilakukan tidak seberapa tergantung oleh kegiatan yang lain terjadi secara simultan.³

Hal ini ada kaitannya dengan perkembangan keterampilan motorik. Perubahan dalam keahlian karena terjadi perubahan yang menjadi faktor pembatas dalam dua informasi tersebut. Perkembangan keterampilan motorik, yang digunakan disini menunjuk kepada perubahan suatu keahlian pada keterampilan motorik, yang merupakan hasil dari perkembangan motorik tersebut.

² Yanuar Kiram, *Belajar Motorik* (Jakarta : Depdikbud, 2001) h. 35

³ B. Edward R, *Belajar Motorik* (Jakarta: Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2005) h. 95

a. Hakikat Balikan Langsung

Informasi balikan 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 dalam suatu cabang olahraga bermanfaat untuk mencapai suatu keputusan khususnya dalam perencanaan lingkungan belajar atau berlatih yang efektif. Informasi balikan adalah informasi yang diperoleh atlet setelah mempraktikkan gerakan benar atau salahnya gerakan yang telah dilakukan.⁴

Informasi balikan langsung adalah informasi yang diberikan langsung pada saat si atlet melakukan suatu kesalahan. Contohnya ketika melakukan *passing* ke temannya dan terjadi kesalahan, lalu pelatih langsung memberhentikan dan kemudian langsung mengoreksi kesalahan si atlet dan segera memberitahu gerakan yang baik dan benar. Jadi informasi balikan langsung berisikan informasi tentang gerakan *passing* yang benar. Informasi balikan langsung menurut menurut Yanuar Kiram segala tindakan untuk mencapai suatu tujuan selalu melalui proses. Proses itu berlangsung dalam bentuk rangkaian kejadian dari waktu ke waktu. Proses belajar gerak juga berlangsung dalam rangkaian kejadian dari waktu ke waktu.

⁴ Widiastuti, Op.cit, h. 72

Informasi balikan langsung yang dihasilkan oleh gerakan yang telah dilakukan dan yang mana informasi balikan langsung atlet dapat langsung dievaluasi ketika atlet melakukan kesalahan dan pada saat itu juga pelatih memberikan informasi yang baik dan benar sehingga kesalahan itu tidak terjadi pengulangan kesalahan pada atlet.

Balikan langsung berperan untuk melihat gerakan secara langsung baik yang salah maupun yang benar dan mengoreksi kesalahan tersebut kemudian membetulkan kesalahan tersebut secara langsung ketika atlet melakukan kesalahan gerakan. Dan gerakan yang benar dilakukan terus menerus supaya menjadi otomatisasi. Jadi kesalahan tersebut tidak terulang dan si atlet lebih mudah mengingat kesalahan yang dilakukannya.

Jadi, informasi balikan langsung diberikan segera pada saat atlet melakukan kesalahan yang dilakukannya supaya kesalahan tersebut tidak terjadi pengulangan kesalahan.

b. Hakikat Balikan Tidak Langsung

Informasi balikan pada tidak langsung pada dasarnya adalah informasi yang tertunda atau tidak langsung. Sama dengan balikan lainnya, yaitu memberi masukan-masukan informasi gerakan yang baik dan benar kepada atlet oleh pelatih dalam rangka memperbaiki gerakan. Namun perbedaannya dengan balikan yang lainnya yaitu pada pemberian informasi balikannya.

Balikan tidak langsung adalah informasi yang diberikan menyusul setelah atlet melakukan gerakan. Menurut B. E. Rahantoknam balikan tidak

langsung didefinisikan sebagai balikan informasi yang ditunda untuk beberapa lama, baru diberikan setelah cukup melakukan keterampilan.⁵ balikan tidak langsung diberikan ketika atlet selesai melakukan program yang diberikan oleh pelatih.

Sedangkan Rusli Lutan mengatakan balikan tidak langsung adalah umpan balik yang disampaikan tertunda waktunya.⁶ Informasi balikan tidak langsung diberikan setelah atlet selesai melakukan gerakan. Pemberian informasinya berupa pemberitahuan dan mencontohkan gerakan yang baik dan benar agar si atlet tahu gerakan-gerakan yang dilakukannya tadi salah atau benar dan si atlet kedepannya bisa melakukan gerakan yang telah diberitahukan secara baik dan benar serta tidak melakukan kesalahan yang sama.

Pemberian informasi ini sangat penting karena disamping memberikan kesempatan berfikir juga untuk menghindari gangguan individu dalam mengambil keputusan. Apabila balikan diberikan terlalu cepat seperti yang dijelaskan B. Edward Rahantoknam, bahwa:

“Komentar guru atau pelatih harus ditunda sementara waktu sehingga siswa atau atlet dapat memanfaatkan dan mengubah informasi yang

⁵B.Edward Rahantoknam, *Belajar Motorik*, (Jakarta: Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga).h 105

⁶Rusli Lutan, *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar teori dan Metode*. (Jakarta: Dapartemen P & K 1998). h.292

diperoleh selama dan sesudah melakukan gerakan tersebut dalam bentuk sandi”.⁷

Sejalan dengan pendapat Phil Yanuar Kiram mengatakan bahwa :

“Jangan terlalu sering melakukan koreksi maksudnya adalah perhatikan tenggang waktu dari koreksi jumlah beban yang satu kepada pemberian koreksi berikutnya sehingga peserta didik tidak merasa terlalu bersalah”.⁸

Jadi informasi balikan tidak langsung diberikan setelah atlet melakukan gerakan beberapa kali dan pelatih terus melihat, memantau dan mencatat kesalahan yang atlet lakukan kemudian pelatih baru memberikan informasi yang berupa koreksi dan perbaikan setelah atlet melakukan gerakan tersebut supaya program tetap berjalan.

2. Hakikat Ketepatan *passing*

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.⁹ Beberapa pendapat menurut Parno sebagai berikut:

Kegunaan ketepatan adalah sebagai berikut:

1. Prestasi akan lebih baik.
2. Gerakan yang efisien dan efektif
3. Mencegah terjadinya cedera
4. Mempermudah menguasai teknik dan taktik

⁷B. Edward Rahantoknam op. cit. h. 120

⁸Yanuar Kiram, *Belajar Motorik* (Jakarta: Depdikbud 2001). h. 128

⁹Cheryl A.Coker, *Motor Learning and Control for Practitioners*, (Mexico: McGraw Hill,2004),h.122

Ciri-ciri latihan ketepatan:

1. Harus ada sasaran sebagai target
2. Kecermatan atau ketelitian dalam melakukan gerakan
3. Waktunya tertentu sesuai dengan peraturan
4. Adanya suatu penilaian dalam latihan

Cara pengembangan ketepatan:

1. Frekuensi gerakan dilakukan berulang-ulang agar menjadi otomatisasi gerakan.
2. Setiap gerakan harus ada kecermatan
3. Sering diadakan pertandingan sebagai penilaian
4. Setiap gerakan dilatih dari lambat ke cepat
5. Jarak sasaran dari dekat ke makin jauh.¹⁰

Beberapa pendapat menurut Suharno tentang ketepatan adalah:

Faktor-faktor penentu ketepatan antara lain:

1. Koordinasi tinggi berarti ketepatan baik
2. Besar kecilnya sasaran
3. Ketajaman indra
4. Jauh dekatnya jarak sasaran
5. Penguasaan teknik
6. Cepat lambatnya gerakan
7. *Felling* dari atlet dan ketelitian
8. kuat lemahnya suatu gerakan.

Masalah-masalah yang perlu diperhatikan adalah:

1. faktor kecemasan dan ketelitian merupakan unsur dasar untuk ketepatan
2. metode melatih suatu hasil teknik, ketepatan didahulukan dari pada kekuatan
3. ketenangan merupakan sikap mental yang sangat perlu untuk mencapai ketepatan tinggi
4. hampir semua cabang olahraga memerlukan unsur ketepatan didalam proses gerakannya.¹¹

¹⁰Parno, *Olahraga Pilihan*, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1992), h.121

¹¹Suharno H.P., *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*, (Yogyakarta: FPOK IKIP 2001), h.41

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain.¹² Keterampilan *passing* merupakan hal yang sangat penting untuk bisa bermain bagus. *Passing* bisa menggunakan anggota tubuh yang lain, tetapi yang paling baik memang menggunakan kaki. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola seperti mulai dari menempatkan posisi kaki, posisi badan, jarak bola dengan kaki, pandangan mata dan semua aspek yang berkaitan dengan teknik dasar *passing*.

Oleh karena itu, keterampilan *passing* merupakan bagian yang penting dalam olahraga sepakbola karena jika keterampilan *passing* yang tidak baik akan mengakibatkan terebutnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol. Dengan *passing* yang baik, pemain akan berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi menyerang.

Passing yang efektif juga memberikan peluang yang baik untuk menciptakan gol, karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah dan tidak terarah.

¹²Robert Koger, *Sepak Bola Remaja*, (Klaten: Saka Mitra Kompetensi 2007), h. 13

Robert Koger mengemukakan beberapa konsep dasar yang harus dikuasai pemain dalam melakukan keterampilan *passing*, yaitu:

- a. Anda harus mengoper atau menendang bola ke arah kaki pemain lain di dalam tim anda. Jika tembakan anda tidak akurat teman anda akan kesulitan menangkap atau mengontrol bola itu.
- b. Tubuh anda harus mengarah ke arah bola itu, sementara lutut anda harus ditekuk ke arah bola.
- c. Dekatkan ujung kaki anda ke bola tersebut, dan telapak kaki harus menghadap ke arah sasaran bola.
- d. Sebelum menendang, pergelangan kaki harus kaku, lalu ayunkan kaki anda untuk menyelesaikan tendangan.¹³

Dalam sepakbola sendiri, *passing* dapat dilakukan dengan tiga cara, antara lain dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan dengan kaki bagian luar. Namun, kebanyakan pemain *grassroot* melakukan *passing* dengan kaki bagian dalam karena lebih mudah melakukannya dan lebih mudah untuk dikontrol oleh teman.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai keterampilan *passing* yang baik dan benar, maka tidak bisa memainkan permainan sepakbola dengan baik karena *passing* merupakan salah satu keterampilan yang paling vital dan banyak dilakukan dalam permainan sepakbola.

¹³ Robert Koger, Op.cit, h. 19

a) Hakikat *Short Passing*

Short passing merupakan perpindahan bola rekan satu tim yang jaraknya dekat. *Passing* jenis ini lebih disukai untuk meminimalisir keluarnya tenaga, sebab dengan umpan pendek memudahkan pemain untuk mengontrol bola sekaligus mengontrol jalannya pertandingan. Serta pergerakan dari lawanpun bisa diperlambat.¹⁴

Dari dulu sampai sekarang banyak sekali pelatih-pelatih yang selalu menerapkan *short passing* dalam permainan sepakbola. Karena tim sekelas Barcelona memang menerapkan umpan-umpan pendek. Terbukti dari apa yang mereka lakukan dengan menerapkan umpan-umpan pendek ini, tim pun lebih menguasai bola dan lebih meminimalisir bola diambil oleh lawan.

Dari penjelasan di atas, maka keterampilan *short passing* ini memang sangat dibutuhkan sekali dalam permainan sepakbola untuk bisa lebih menguasai jalannya pertandingan.

Keuntungan dalam melakukan *short passing* adalah:

1. Mudah memainkan bola dan menguasai jalannya pertandingan.
2. Memaksa musuh memainkan *play* yang kita *design*.
3. Dapat mengecoh pertahanan lawan.¹⁵

¹⁴ Ibid., h. 10

¹⁵http://campione-2000.blogspot.co.id/2012/10/teknik-teknik-dalam-permainan-sepakbola_11.html
Diakses pada tanggal 14 maret 2017 pukul 17.38 WIB

Maka dapat disimpulkan keuntungan dalam melakukan *short passing* adalah kita bisa menguasai bola lebih banyak dan menguasai jalannya pertandingan itu sendiri. Lawan kita pada saat pertandingan pun akan mengikuti ritme atau alur permainan yang kita buat. Serta serangan ke daerah lawan akan lebih efektif.

Berikut ini tahapan gambar tahapan *passing* :

a. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

1. Tahapan Persiapan

- Kaki tumpu diletakkan sejajar di samping bola
- Ayunkan kaki kebelakang yang digunakan untuk menendang
- Pusatkan pandangan pada bola



Gambar 1 : Tahap Persiapan *Passing* kaki bagian dalam
Sumber : Dokumentasi Pribadi

2. Tahapan Pelaksanaan

- Tarik kaki ke depan yang digunakan untuk menendang
- Arahkan kaki anda
- Tendang bola bagian bawah dan menggunakan kaki bagian dalam



Gambar 2 : Tahap Pelaksanaan *Passing* kaki bagian dalam
Sumber : Dokumentasi Pribadi

3. Tahapan Lanjutan

- Sentakan kaki lurus ke depan sambil tetap merentangkan pergelangan kaki
- Kaki yang menendang tidak ditahan tetapi dilepaskan ke arah depan



Gambar 3 : Tahap lanjutan *Passing* kaki bagian dalam
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Pada saat bermain sepakbola gerakan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dapat digunakan untuk melakukan operan kepada teman se-tim dengan jarak dekat karena lebih mudah dan lebih terarah terarah supaya lebih gampang di kontrol.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *passing* menggunakan kaki bagian dalam merupakan keterampilan yang mutlak harus dimiliki seorang pemain sepakbola. Karena operan pendek menggunakan kaki bagian dalam sangat berguna sekali untuk melakukan operan pendek, kepada teman se-tim dalam membangun serangan. Jenis *passing* ini merupakan *passing* yang sangat ideal untuk dilakukan. Karena dengan gerakan *passing* menggunakan kaki bagian dalam, maka seorang pemain lebih mudah untuk mengukur ketepatan *passing* kepada rekan se-tim. Namun seorang pemain sepakbola harus tetap

memperhatikan perkenaan kaki dengan bola, sikap tubuh, kekuatan kaki, serta pandangan terhadap bola.

b. *Passing* menggunakan kaki bagian luar

1. Tahapan Persiapan

- Kaki tumpu diletakkan sejajar di samping bola
- Ayunkan kaki ke belakang yang digunakan untuk menendang
- Pusatkan pandangan pada bola



Gambar 4 : Tahap Persiapan *Passing* kaki bagian luar
Sumber : Dokumentasi Pribadi

2. Tahapan Pelaksanaan

- Tarik kaki ke depan yang digunakan untuk menendang
- Arahkan kaki anda
- Tendang bola bagian bawah dan menggunakan kaki bagian luar



Gambar 5 : Tahap Pelaksanaan *Passing* kaki bagian luar
Sumber : Dokumentasi Pribadi

3. Tahapan Lanjutan

- Sentakan kaki lurus ke depan sambil tetap merentangkan pergelangan kaki
- Kaki yang menendang tidak ditahan tetapi dilepaskan ke arah depan



Gambar 6 : Tahap lanjutan *Passing* kaki bagian luar
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Keterampilan *short passing* dengan kaki bagian luar ini penuh pengaruh kepada ketepatan. Operan pendek menggunakan teknik ini biasanya hanya dilakukan kearah kanan penendang. Operan pendek dengan kaki bagian luar ini mungkin akan sulit dilakukan untuk anak *grassroot* atau yang belum terlatih atau pemula. Jadi dapat disimpulkan bahwa ketika melakukan teknik ini seorang pemain harus memperhatikan perkenaan kaki dengan bola, sikap tubuh, pandangan terhadap bola dan harus yang sudah terlatih.

c. *Passing* menggunakan punggung kaki

1. Tahapan Persiapan

- Kaki tumpu diletakkan sejajar di samping bola
- Ayunkan kaki ke belakang yang digunakan untuk menendang
- Pusatkan pandangan pada bola



Gambar 7 : Tahap Persiapan *Passing* dengan punggung kaki
Sumber : Dokumentasi Pribadi

2. Tahapan Pelaksanaan

- Tarik kaki ke depan yang digunakan untuk menendang
- Arahkan kaki anda
- Tendang bola bagian bawah dan menggunakan punggung kaki



Gambar 8 : Tahap Pelaksanaan *Passing* dengan punggung kaki
Sumber : Dokumentasi Pribadi

3. Tahapan Lanjutan

- Sentakan kaki lurus ke depan sambil tetap merentangkan pergelangan kaki
- Kaki yang menendang tidak ditahan tetapi dilepaskan ke arah depan



Gambar 9 : Tahap lanjutan *Passing* dengan punggung kaki
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Teknik keterampilan ini mungkin tidak terlalu sering digunakan dalam melakukan operan pendek. Karena operan menggunakan punggung kaki lebih sering digunakan untuk melakukan operan jarak jauh. Namun teknik ini bisa digunakan tergantung situasi di lapangan. Misalnya kondisi lapangan yang tergenang air.

Untuk menciptakan serangan ke daerah lawan operan-operan pendek pendek merupakan hal yang sangat penting. Karena dengan operan-operan pendek juga dapat meminimalisir terebutnya bola oleh lawan. Ada tiga cara untuk melakukan keterampilan dasar *short passing* , yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki. Dalam sepakbola keterampilan *short passing* yang paling dominan digunakan adalah menggunakan kaki bagian dalam. Namun tidak kemungkinan operan

pendek menggunakan bagian luar atau punggung kaki tergantung dari situasi dan kondisi dalam permainan sepakbola.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tim tidak bisa menguasai permainan jika mereka tidak dapat melakukan operan-operan jarak pendek. Karena operan jarak pendek dapat menghasilkan pemain yang cepat dan tepat dalam melakukan seranga ke daerah lawan. Agar bola tersebut tepat pada tujuannya, banyak hal yang harus diperhatikan yaitu perkenaan bola, kekuatan otot tungkai dan sikap tubuh.

b) Hakikat *Long Passing*

Long passing merupakan umpan jarak jauh yang dapat dilakukan dalam keadaan pemain tidak bergerak maupun selama permainan berjalan dan bertujuan untuk:

1. Memindahkan permainan dalam tahap terakhir dalam suatu serangan
2. Memberi operan ke depan gawang
3. Mematikan langkah pemain lawan yang datang menyongsong
4. Menendang ke gawang pada saat penjaga gawang lawan keluar dari sarangnya.¹⁶

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa keuntungan dalam melakukan *long passing* yaitu dapat melakukan serangan langsung ke depan tanpa memerlukan waktu yang lama serta serangan pun lebih efektif dilakukan.

¹⁶ Zidane Muhdor Al-hadiqie, *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*, (Jakarta: Kata Pena,2013), h. 31

Long passing sendiri merupakan bagian dari teknik dasar mengoper bola atau sering biasa disebut dengan passing dan bisa dilakukan selain dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam juga bisa dilakukan dengan menggunakan ujung kaki. Biasanya *long passing* menggunakan *power* yang besar karena menggunakan operan jarak jauh. Beberapa yang harus diperhatikan dalam melakukan *long passing* yaitu: perkenaan kaki dengan bola, kekuatan otot tungkai, dan sikap tubuh.

Adapun tahapan atau proses dalam melakukan *long passing* itu ada tiga tahapan, yaitu:

a. Tahapan Persiapan

Pemain mengatur jarak dari bola. Kemudian dekati bola, letakkan kaki yang menahan keseimbangan dibagian samping sedikit dibelakang bola, ayunkan kaki kebelakang yang akan digunakan untuk menendang, rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan, pusatkan perhatian pada bola.



Gambar 10 : Tahap Persiapan *Long Passing*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

b. Tahapan pelaksanaan

Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit di belakang bola, condongkan tubuh kebelakang, arahkan kaki anda, kemudian tendang bagian bawah bola.



Gambar 11 : Tahap Pelaksanaan *Long Passing*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

c. Tahapan Lanjutan

Sentakan kaki lurus kedepan sambil tetap merentangkan pergelangan kaki, berat badan dipindahkan kedepan di atas tumpuan kaki yang menahan keseimbangan, kaki yang menendang tidak di tahan dan dilepaskan kedepan.



Gambar 12 : Tahap lanjutan *Long Passing*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Untuk membuat ruang dan membuka pertahanan lawan yang ketat dan rapat, untuk menjangkau bagian-bagian lapangan agar lebih singkat waktunya dapat dicapai oleh operan jarak jauh. Namun dalam melakukan operan jarak jauh memang harus dilakukan pada saat benar-benar tepat waktu jika penempatannya terlambat maka lawan sudah punya waktu untuk mengantisipasi operan jarak jauh tersebut. Operan jarak jauh sangat berguna

untuk tim yang memiliki pemain-pemain cepat terutama pemain sayap. Karena dengan operan jarak jauh kita bisa melakukan umpan silang yang bisa ditunjukkan ke kotak penalti lawan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tim tidak bisa memenangkan suatu pertandingan jika mereka tidak dapat melakukan operan-operan jarak jauh. Karena operan jarak jauh merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Karena apabila pada saat pertandingan umpan jauh sangat berguna sekali untuk melancarkan serangan secara tiba-tiba yang mengarah ke area lawan. Sehingga terciptanya peluang untuk mencetak gol semakin terbuka lebar. Agar bola itu tepat pada tujuannya, banyak hal yang harus diperhatikan yaitu perkenaan bola, kekuatan otot tungkai, dan sikap tubuh.

Jadi kesimpulannya dari *short passing* dan *long passing* adalah *passing* merupakan salah satu keterampilan yang mutlak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola karena *passing* salah satu cara memindahkan bola dari pemain A ke pemain B, memulai serangan, dan cara untuk menguasai bola selama mungkin. Tanpa menguasai *passing* pemain sepak bola tidak bisa dikatakan mahir dalam bermain sepak bola.

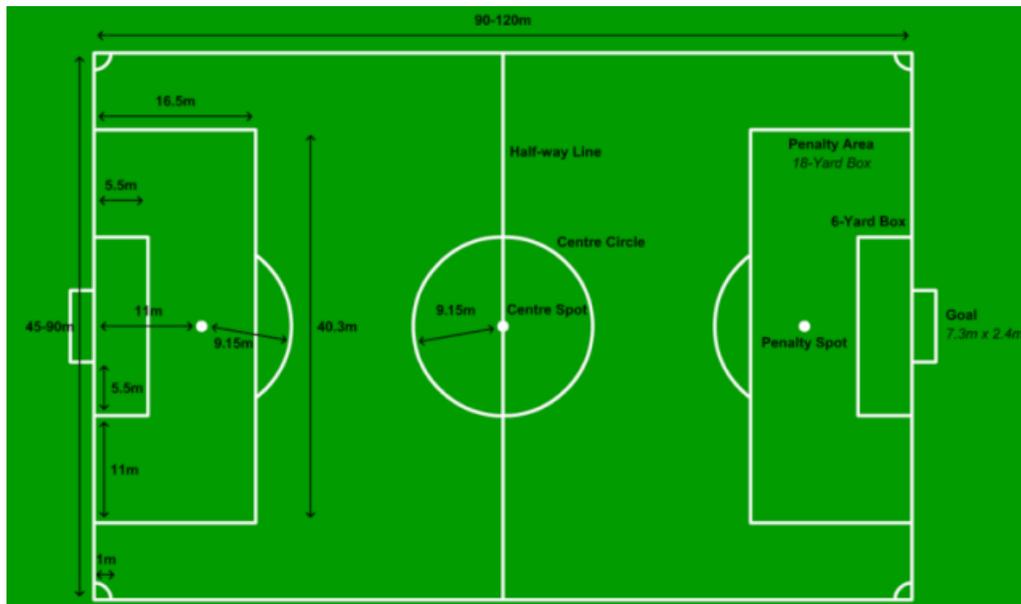
4. Hakikat Sepakbola Usia *Grasroot* (10-12 Tahun)

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri sebelas orang termasuk satu penjaga gawang. Dalam sepakbola ada beberapa teknik dasar seperti *passing, control, dribbling, heading, dan shooting*. Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh dua tim yang berlawanan, sepak bola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya.¹⁷

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 2 x 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit. Tim yang dinyatakan menang adalah tim atau kesebelasan yang akhir permainannya atau pertandingannya lebih banyak memasukan bola ke dalam gawang lawan. Sedangkan dalam pertandingan usia 10-12 tahun panjang lapangan 60-67 meter dan lebar 45-50 meter. Dan waktunya adalah 2 x 25 menit.¹⁸

¹⁷ Joseph A. Luxbacher, *Steps To Success*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2001), h.5

¹⁸ Yvon Avri et.al., *Grassroot Football* (Jakarta: FIFA diterjemahkan oleh Pertamina Cerdas,2014),h.113-114



Gambar 13 : lapangan sepakbola

Sumber : insanaajisubekti.wordpress.com

Diakses pada hari kamis 16 maret 2017 pada pukul 09.35 WIB

Biasanya didalam sebuah permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit untuk mengatur jalannya pertandingan. Secara umum sepakbola juga bisa untuk mempererat silaturahmi antar sesama dan sebagai komunikasi antar keturunan yang berbeda, sepakbola merupakan aktivitas yang menyehatkan dan menyenangkan. Sepakbola dapat dimainkan oleh siapa saja dan dimana saja baik wanita maupun pria, baik anak kecil maupun orang dewasa.

Untuk melatih satu teknik saja membutuhkan latihan berulang-ulang supaya menjadi otomatisasi. Pemain akan matang dengan cara berlatih dan bertanding karena dengan berlatih dan bertanding akan mendapat

pengalaman untuk meningkatkan kemampuan dengan berbagai situasi yang terjadi. Menurut James Tangkudung dan Wahyuningtyas dalam bukunya menjelaskan bahwa: “Latihan juga didefinisikan suatu proses yang berulang dan meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan atlet.”¹⁹

Robert koger menjelaskan: “Melakukan berbagai latihan yang bertujuan meningkatkan keterampilan sifatnya wajib, karena sesungguhnya sukses tidak dapat dicapai melalui jalan pintas”.²⁰ Banyaknya macam latihan unuk meningkatkan kemampuan seseorang yang lebih baik dan benar. Dimulai dari pembinaan pada anak usia dini atau *grassroot* sampai kejenjang yang paling tinggi. Semua itu dilatih dengan karakter atlet masing-masing.

Latihan juga harus dilakukan dengan semangat, pemain harus melakukan kesungguhan secara keseluruhan dan pelatih pun tidak asal-asalan melatih, dan program serta organisasi latihan telah dipersiapkan dengan rapi sebelum pemain memulai latihan.²¹

¹⁹ James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini, Kepelatihan Olahraga Pembinaan Peningkatan Prestasi (Jakarta: Cerdas Jaya, 2012),h. 7

²⁰Robert Koger, Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja (Klaten: SMK, 2007),h.1

²¹Timo Scheunemann, @coachtimo Menjawab (Jakarta: PT.Gramedia, 2013),h.103

Bermain adalah cara yang tepat untuk mengembangkan keterampilan psikomotor dan memberi kesempatan anak untuk rileks dan mengatasi kecemasannya.²² Dengan berlatih sepakbola mengembangkan kemampuan teknik dasar dan fisik dengan membuat bentuk-bentuk latihan yang menyenangkan yang membuat anak-anak merasa nyaman dan tidak merasakan jenuh. Banyak faktor yang membuat anak-anak tidak mau berolahraga lagi salah satunya dengan adanya teknologi yang sekarang ini, contohnya bermain games *online* di komputer maupun di *handphone*. Teknologi sangat berdampak pada perkembangan kemampuan fisik anak-anak. Maka dari itu kita sebagai orang tua harus membatasi anak kita dengan teknologi yang sekarang ini supaya anak kita tidak terpengaruh ke hal-hal yang negatif dan anak-anak kita supaya mau berolahraga, jadi berolahragalah mulai dari sekarang sebelum terlambat memulainya.

Pengertian bermain menurut M. Furqon : “Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran.”²³ Bermain memberikan kebebasan kepada anak untuk bergerak yang akan merangsang anak melakukan gerakan yang diperintahkan sesuai dengan materi yang akan diberikan. Jadi bermain bagi anak akan mengembangkan dan membina pola

²²Yvon Avri et.al., *Grassroot Football* (Jakarta: FIFA diterjemahkan oleh Pertamina Cerdas,2014),h.16

²³ M. Furqon H. Mendidik Anak dengan Bermain (Surakarta: Universitas 11 Maret, 2006),h. 2.

gerak dasar umum dan dominan pada materi yang diberikan dan membina keberanian anak untuk mengikuti instruksi yang diberikan.

Grassroot adalah anak yang berumur 6-12 tahun. Pada masa ini anak-anak lagi masa perkembangan dan dimana anak lagi aktif-aktifnya. Maka dari itu kemampuan dan perkembangan anak harus dipertahankan sehingga di masa dewasanya akan berkembang dengan baik. Melalui bermain sepakbola anak usia *grassroots* akan mendapatkan kesenangan dan semangat serta tanggung jawab, apabila dibina dengan cara yang baik dan benar. Karakter mereka akan terbentuk dengan diajarkan sifat tanggung jawab, berani, disiplin, sopan santun, dan menghargai satu sama lain. Latihan sepak bola anak usia *grassroot* akan baik jika mereka diajarkan bermain sepak bola dengan baik dan benar, jika mereka dari usia *grassroot* diajarkan bermain untuk kasar dan bermain untuk menang mereka kedepannya akan menjadi pemain yang individual dan egois.

Pertumbuhan fisik anak usia 10-12 tahun antara lain adalah pertumbuhan secara internal dan eksternal. Dalam bukunya M. Ali dan M. Asrori bahwa perubahan internal antara lain meliputi :

- 1) perubahan ukuran alat pencernaan makanan;
- 2) bertambahnya besar dan berat jantung dan paru-paru;
- 3) bertambah sempurnanya sistem kelenjar endoktrin / kelamin;
- 4) berbagai jaringan tubuh.

Dan perubahan eksternal meliputi :

- 1) bertambahnya tinggi badan;
- 2) bertambahnya lingkaran tubuh;
- 3) perbandingan panjang dan lebar tubuh;
- 4) ukuran besarnya organ seks;
- 5) munculnya atau tumbuhnya tanda-tanda kelamin sekunder.²⁴

Adanya pertumbuhan pada anak menyebabkan sering menimbulkan kejutan pada diri anak tersebut. Pada anak perempuan akan menjadi sedikit lebih cepat dalam pertumbuhan lebar panggulnya dan anak laki-laki pada beratnya suara yang dimiliki. Pertumbuhan tinggi badan antara anak laki-laki dan perempuan juga tidak sama perkembangan pada masa ini terjadi lebih cepat pada anak perempuan.

Pada masa ini juga kecenderungan anak akan tumbuh kearah tipe-tipe tubuh tertentu. Dalam bukunya Sugiyanto memberikan tipe-tipe bentuk tubuh anak yaitu : “Ada tipe tubuh yaitu tipe-tipe: 1) mesomorf, 2) endomorph, dan 3) ectomorph.”²⁵ Pertumbuhan fisik yang cepat masa ini pada anak sangat membutuhkan zat pembangun yang diperoleh dari makanan sehingga anak pada umumnya menjadi pemakan yang kuat. Faktor-faktor internal dan eksternal semuanya mempengaruhi pertumbuhan individu mudah dimengerti bahwa pertumbuhan fisik akan sangat bervariasi. Perbedaan faktor

²⁴ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, Psikologi RemajaU (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2011), h. 20

²⁵ Sugiyanto, Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak (Jakarta: KONI PUSAT, 1993), h 19

keturunan, kondisi kesehatan, gizi makanan dan stimulasi lingkungan menyebabkan perbedaan pertumbuhan fisik individu.

Dalam masa ini *coach educator* berperan penting untuk meningkatkan perkembangan perilaku dan fisik anak usia 6-12 tahun dengan diajarkan permainan dalam sepakbola, sehingga menimbulkan kesenangan dan kenyamanan guna meningkatkan perkembangan anak. Pertumbuhan fisik anak akan tetap berlangsung, anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat, dan lebih banyak belajar berbagai keterampilan.²⁶ *Coach educator* harus mengetahui kapan berkembang dan tumbuhnya anak-anak usia *grassroot* sehingga dapat merancang progra latihan yang tepat.

Pada anak usia *grassroots* juga harus diajarkan kepada mereka perasaan diterima di dalam tim, sebagai pemain yang baik, bagian dari sebuah kelompok, dan menjadi sosok yang sangat penting. Semua itu bertujuan untuk kenyamanan anak sehingga kemampuan fisik mereka akan berkembang tanpa merusak psikologis anak. Bahaya jika seorang *coach educator* tidak memperhatikan psikologis anak dan hanya terpaku kepada perkembangan *skill* bermain bola maupun kemampuan fisik saja. Jadi *coach educator* harus memperhatikan kemampuan fisik dan perkembangan atlet supaya menjadi pemain yang berkembang dimasa yang akan datang sesuai karakter mereka masing-masing.

²⁶Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta:FIP UNJ, 2012), h.76

Menurut Sugiyanto dalam bukunya menjelaskan: “Kemampuan fisik yang perkembangannya cukup besar adalah kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan.”²⁷ Jadi perkembangan fisik anak pada usia 10-12 tahun adalah kemampuan kekuatan bertambah baik secara signifikan khususnya bagi anak laki-laki dan kemampuan fleksibilitas bertambah baik secara signifikan khususnya bagi anak perempuan. Dan secara umum juga keseimbangan anak pada usia perkembangan fisik ini juga semakin lebih baik .

Perbandingan bentuk ukuran tubuh antara laki-laki dengan anak perempuan mulai tampak pada akhir masa anak besar.²⁸ Pada usia anak usia *grassroots* antara perempuan dan laki-laki masih banyak persamaan baik secara pertumbuhan dan perkembangan kemampuan fisik. Setelah mereka beranjak dewasa baru akan terlihat perbedaan antara anak laki-laki dan perempuan. semua pertumbuhan dan perkembangan ditunjang oleh kebutuhan nutrisi dan gizi anak tersebut.

Bermain adalah aktifitas utama anak-anak.²⁹ Kelakuan anak ini tidak jauh dari kodrat mereka sebagai seorang anak-anak. Sayangnya, banyak kasus yang tidak sesuai dengan harapan tersebut. Masih banyak pelaku sepakbola usia *grassroots* yang memaksakan anak-anak layaknya orang

²⁷ Sugiyanto, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak* (Jakarta: KONI PUSAT, 1993), h 19

²⁸ Firmansyah Dlis, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak* (Jakarta: LPP Press UNJ, 2015), h.19

²⁹ Yvon Avry et. Al., op. cit., h. 21

dewasa. Masih banyak terjadi dilapangan kata-kata tidak pantas yang terucap oleh pelatih dan orangtua yang tidak seharusnya mereka ucapkan kepada anak-anak. Kebiasaan seperti ini seorang *coach eductor* tidak layak karena akan membahayakan bagi anak.

5. Hakikat SSB Garec's

SSB Garec's adalah sekolah sepak bola yg didirikan pada 3 Maret 1978. Tujuan dibangunnya SSB ini adalah untuk menciptakan pemain sepak bola yang berkualitas di masa yang akan datang. Mengacu referensi FIFA sehingga tujuan utama dari *grassroot football* adalah mengenalkan anak-anak pada sepakbola dan mengajarkan kepada mereka untuk memulai berlatih melalui bermain.

Sekolah sepakbola Garec's saat ini fokus pembinaan U-8, U-12, U-14 tahun. U-8 dan U-12 latihan seminggu empat kali setiap hari senin, rabu, jumat pukul 14.00-16.00, dan hari minggu pukul 09.00-11.00. Sedangkan sedangkan U-14 latihan pukul 16.00-18.00.

SSB Garec's sering mengikuti turnamen seperti GAN (Garuda Anak Nasional), Tunas Betawi dan lain-lain. Pengurus SSB Garec's menjalin komunikasi baik dengan Dinas Pendidikan Cengkareng, jadi jika ada turnamen SSB Garec's akan mendapatkan surat untuk mengikuti turnamen.

Tabel 1. Kelebihan Dan Kekurangan Informasi Balikan Langsung Dan Informasi Balikan Tidak Langsung

Kelebihan Informasi Balikan Langsung	Kelebihan Informasi Balikan Tidak Langsung
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pengulangan pada saat terjadi kesalahan. ➤ Lebih gampang diingat. ➤ Menghindari kesalahan serupa yang bersifat permanen. ➤ Atlet lebih cepat mengetahui kesalahannya sehingga memudahkan atlet memperbaiki kesalahannya. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Materi latihan tidak terpotong. ➤ Lebih banyak pengulangan. ➤ Waktu mengoreksi lebih lama sehingga dapat mengetahui dengan jelas kesalahan-kesalahan yang dilakukan.
Kekurangan Informasi Balikan Langsung	Kekurangan Informasi Balikan Tidak Langsung
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jam materi lebih berkurang. ➤ Lebih lama menerima evaluasi untuk anak yang lain. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dikhawatirkan gerakan yang salah menjadi pengekan kesalahan. ➤ Balikan informasi terlalu lama sehingga rencana balikan informasi bisa terlupa kembali. ➤ Pengulangan materi disesi berikutnya.

B. Kerangka Berpikir

1. Metode latihan informasi balikan langsung dapat meningkatkan ketepatan *passing* sepakbola pada SSB Garec's Usia 10-12 tahun.

Balikan langsung adalah perbuatan atau respon yang diberikan langsung, dan balikan langsung sangat penting untuk memperbaiki kesalahan dan kedepannya supaya tidak terjadi kesalahan serupa. Balikan langsung diberikan jika setiap kita melakukan kesalahan dalam hal ini *passing* pelatih langsung mengoreksi, sedangkan balikan tidak langsung diberikan ketika selesai melakukan beberapa gerakan dalam hal ini *passing*.

Berdasarkan penjelasan di atas bisa kita ambil kesimpulan balikan langsung yang diberikan kepada atlet, maka atlet banyak mendapat evaluasi dan masukan tentang keterampilan *passing* dan para atlet lebih mudah mengingat tentang hasil evaluasi yang diberikan oleh pelatih karena dirinya telah melakukan gerakan tersebut. Sehingga atlet tidak mengulang kesalahan yang sama.

Jadi, informasi sangat penting dalam latihan jadi dari informasi yang kita dapat kita bisa menjadi pengetahuan kita dalam latihan dalam hal ini *passing*. Jadi atlet bisa tahu bagaimana caranya melakukan *passing* yang baik dan benar, jika sudah tahu bagaimana cara *passing* yang baik dan benar atlet tinggal memperbaiki akurasi dan *power passingnya*.

2. Metode latihan informasi balikan tidak langsung dapat meningkatkan ketepatan *passing* sepakbola pada SSB Garec's Usia 10-12 tahun.

Umpan balik tertunda diberikan tidak lepas dari penundaan waktu yang diberikan pada akhir setiap rangkaian atau pada akhir. kelebihan dari umpan balik tertunda adalah kesalahan gerakan dapat dianalisa secara mendalam. Dimana atlet melakukan latihan secara menyeluruh lalu ketika salah satu pelatih hanya mencatat atau mengingat kesalahan pada atlet tersebut 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 oelatih harus mengingatkan pada saat sesi latihan sebelum dimulai sebelum masuk ke sesi selanjutnya.

3. Kedua bentuk Metode latihan informasi balikan langsung dan infomasi balikan tidak langsung dapat meningkatkan ketepatan *passing* sepakbola pada SSB Garec's Usia 10-12 tahun.

Kedua metode ini dapat meningkatkan ketepatan *passing* dan metode ini bisa dipakai pada klub sepak bola dan bisa dipakai selama 2 bulan yang mana terlebih dahulu diberikan program latihan lalu diakhir diberi tes tes akhir yang mana pelatih bisa mengetahui peningkatan atlet mengenai ketepatan *passing*.

Tetapi metode latihan balikan langsung lebih efektif karena metode balikan langsung yang mana kesalahan dari atlet bisa langsung pelatih evaluasi kesalahan atlet yang mana tidak akan salah digerakan berikutnya,

dan metode informasi balikan tidak langsung dapat terjadi peningkatan tetapi tidak begitu besar karena atlet dapat dievaluasi diakhir sesi latihan dan pelatih dapat memberikan pemahaman akan kesalahan atlet tersebut.

Berdasarkan dari uraian di atas maka peneliti mencoba meneliti efektifitas metode balikan langsung dan metode tidak langsung terhadap ketepatan *passing* sepakbola usia 10-12 tahun di SSB Garec's.

C. Pengajuan Hipotesis

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

1. Metode latihan informasi balikan langsung diduga dapat meningkatkan ketepatan *passing* pada pemain SSB Garec's usia 10-12 tahun.
2. Metode latihan informasi balikan tidak langsung diduga dapat meningkatkan ketepatan *passing* pada pemain SSB Garec's usia 10-12 tahun.
3. Metode latihan informasi balikan langsung diduga lebih efektif dibandingkan informasi tidak langsung dalam meningkatkan ketepatan *passing* pada pemain SSB Garec's usia 10-12 tahun.