

## **BAB II**

### **LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN DAN *PASSING* PERMAINAN SEPAK BOLA**

#### **A. Permainan Sepak Bola**

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. “Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri tidak kemasukan (A. Sarumpaet, 1992:5)”. Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer dan digemari oleh orang tua, orang muda, bahkan anak-anak. Banyak diantara anak-anak yang ingin menjadi seorang pemain sepak bola yang baik, bahkan kalau mungkin menjadi bintang sepak bola. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pelatihan olahraga khususnya olahraga sepak bola secara benar, teratur dan terarah. Dalam pelatihan olahraga, untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa faktor. Salah satunya adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Begitu juga dalam olahraga sepak bola, apabila kita menguasai teknik dasar dengan baik, maka kita dapat bermain dengan baik.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepak bola secara benar, teratur, dan terarah. Dewasa ini, permainan sepak bola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

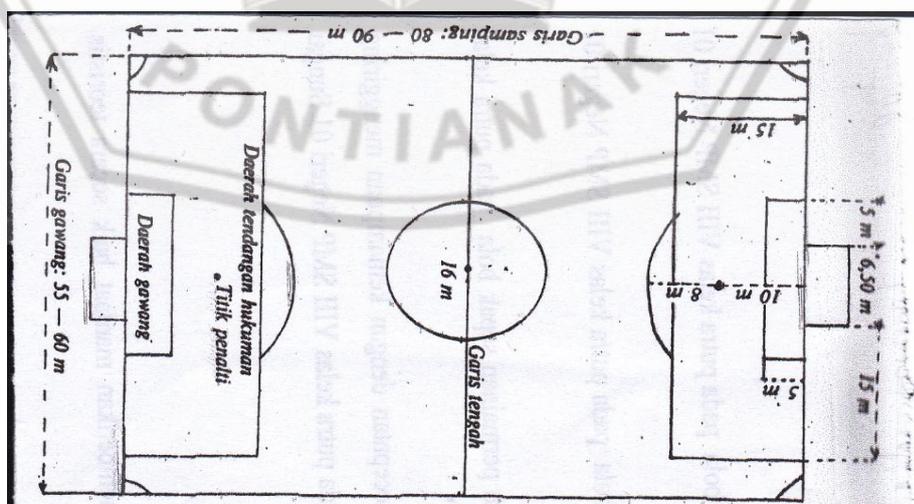
Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Menurut Sukatamsi (1988:12) mengatakan bahwa “untuk dapat mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola”.

Semua pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola karena orang akan menilai sampai di mana teknik dan *skill* pemain dalam menendang bola, mengumpan bola, menyundul bola, menggiring bola dan menembakan bola ke gawang lawan untuk menciptakan gol. Oleh karena itu tanpa memperhatikan teknik-teknik dasar bermain sepak bola dengan baik untuk selanjutnya pemain akan dalam bermain sepak bola.

## 1. Lapangan Permainan Sepak Bola

Ukuran lapangan sepak bola untuk anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah sebagai berikut :

- a. Panjang : 80 - 90 meter
- b. Lebar : 55 – 60 meter
- c. Daerah gawang : 5 meter dari masing-masing tiang gawang,  
5 meter dari garis gawang
- d. Daerah hukuman : 15 meter dari masing-masing tiang gawang  
15 meter dari garis gawang
- e. Garis tengah lingkaran : 16 meter
- f. Titik penalti : 10 meter
- g. Panjang gawang : 6,50 meter
- h. Tinggi gawang : 2,10 meter
- i. Waktu main : 2 x 30 menit atau 35 menit dengan waktu  
istirahat 5 - 10 menit



Gambar 2.1. Ukuran Lapangan Sepakbola Untuk SMP  
(Sukatamsi, 1984:16)

## 2. Jumlah Pemain

Pertandingan akan dilaksanakan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan tidak lebih dari 11 orang dan salah seorang diantaranya bertindak sebagai penjaga gawang. Pergantian pemain maksimal 3 orang untuk pertandingan resmi di bawah naungan FIFA, konfederasi sepak bola atau persatuan sepak bola nasional. Pemain lain dapat bertukar posisi dengan penjaga gawang dan wasit harus diberitahu terlebih dahulu sebelum pertukaran posisi dilakukan. Pergantian dilakukan sewaktu pertandingan sedang berhenti atau bola mati.

## 3. Perlengkapan Pemain Sepak Bola

Menurut Sukatamsi, (1984:20) “perlengkapan yang harus dikenakan pemain terdiri dari baju kaos, celana pendek, pelindung tulang kering dan sepatu sepak bola. Pemain tidak boleh mengenakan sesuatu yang membahayakan pemain lain”.



Gambar 2.2. Perlengkapan pemain sepakbola  
(Sukatamsi, 1984:20)

#### 4. Teknik Dasar Sepak Bola

Untuk dapat mencapai hasil yang optimal dalam permainan sepak bola, selain setiap pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan dan daya tahan, juga harus menguasai teknik dasarnya. “Dengan di kuasainya teknik dasar oleh seorang pemain, maka pemain akan dapat mengembangkannya sendiri dalam usaha meningkatkan keterampilannya yang lebih tinggi”.

Sedangkan itu, Remmy Muchtar (1992:27) menjelaskan bahwa “teknik sepak bola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain”. Adapun tehnik dasar dalam sepak bola, dapat di bagi menjadi dua bagian, yaitu :

a. Teknik badan, yang di maksud dengan teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang dalam hal ini menyangkut, seperti:

##### 1) Cara berlari

Cara berlari dalam permainan sepak bola mempunyai teknik tersendiri. Hal ini di sebabkan berlari dalam sepak bola terutama adalah bentuk-bentuk lari cepat 5 sampai 10 meter, dengan start yang eksplosif. Gerakan awal yang eksplosif ini memang di perlukan agar pemain dapat lebih awal bergerak untuk mengejar bola, atau untuk terlebih dahulu sampai ketempat “kosong”, agar dapat menerima operan bola. Disamping itu lari dalam sepak bola tidak selamanya menurut garis lurus, akan tetapi seiring harus berliku-liku. Kemudian

seorang pemain sepak bola harus pula mampu berlari dengan kecepatan tinggi dan berhenti dengan tiba-tiba, atau harus dapat dengan cepat merubah arah tanpa harus kehilangan keseimbangan.

## 2) Cara melompat

Melompat dalam sepak bola terutama bertujuan untuk menyundul bola. Dalam perebutan bola tinggi umpamanya, pemain perlu melompat untuk dapat lebih dahulu menyundul bola dari pada lawan. Dan untuk “lebih dahulu” dapat menyundul bola itu, pemain perlu melompat lebih tinggi dari pada lawan. Hal ini di tentukan tidak saja oleh “saat yang tepat” atau “*timing*” dalam melakukan lompatan tapi juga oleh tingginya lompatan tersebut. Selain itu penting untuk diperhatikan adalah cara mendarat setelah melompat. Mendarat ini sebaiknya sedapat mungkin dilakukan dengan satu kaki. Tujuannya agar begitu mendarat pemain segera dapat melakukan gerakan selanjutnya.

## 3) Gerak tipu badan

Dalam usaha untuk melewati lawan, pemain dapat melakukan gerakan-gerakan yang tak terduga dengan tubuhnya, baik dengan gerakan kaki, badan, bahkan terkadang dengan gerakan kepala. Gerakan tipuan ini merupakan gerakan yang penuh kejutan yang bertujuan untuk mengelabui lawan. Mbingungkannya sesuai dengan kehendak pemain yang punya bola.

b. Teknik dengan bola, masing- masing teknik ini akan di uraikan sebagai berikut :

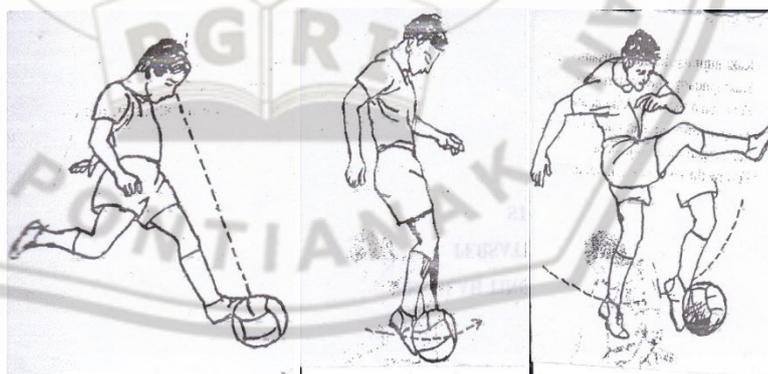
1) Teknik menendang bola, ada empat cara utama dalam menendang bola, yakni sebagai berikut :

(a) Tendangan dengan kaki bagian dalam



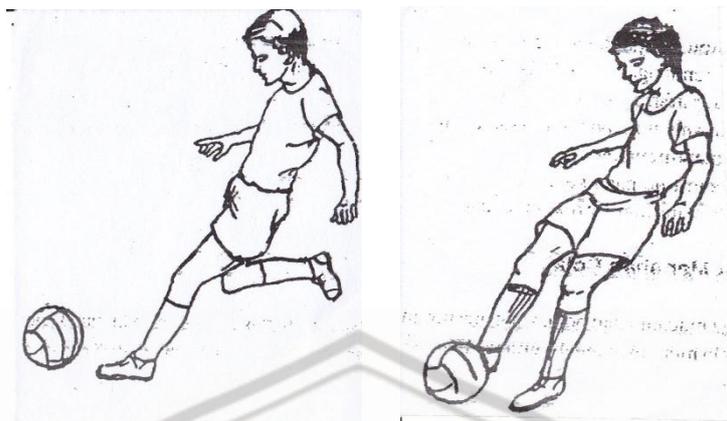
Gambar 2.3. Tendangan Dengan Kaki Bagian Dalam  
(Remmy Muchtar, 1992: 30)

(b) Tendangan dengan punggung kaki (Remmy Muchtar, 1992:31)



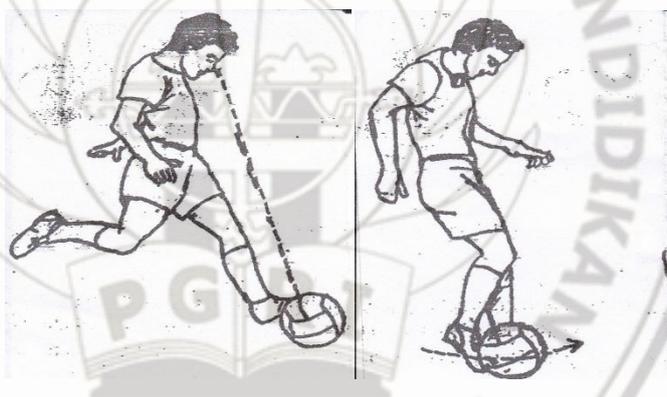
Gambar 2.4. Tendangan Dengan Punggung Kaki  
(Remmy Muchtar, 1992: 31)

(c) Tendangan dengan punggung kaki bagian dalam (Remmy Muchtar, 1992:31)



Gambar 2.5. Tendangan Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam  
(Remmy Muchtar, 1992: 31)

(d) Tendangan dengan punggung kaki bagian luar (Remmy Muchtar, 1992:32)



Gambar 2.6. Tendangan Dengan Punggung Kaki Bagian Luar  
(Remmy Muchtar, 1992: 32)

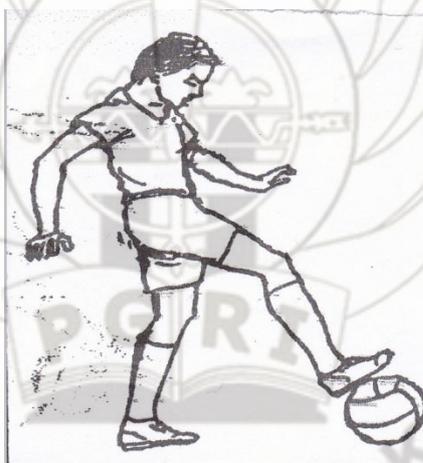
2) Teknik menahan bola, yang masing-masing memerlukan cara tersendiri untuk menahannya, yakni sebagai berikut :

(a) Menahan bola dengan kaki bagian dalam (Remmy Muchtar, 1992:33)



Gambar 2.7. Menahan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam  
(Remmy Muchtar, 1992: 33)

(b) Menahan bola dengan telapak kaki (Remmy Muchtar, 1992:33)



Gambar 2.8. Menahan Bola Dengan Telapak Kaki  
(Remmy Muchtar, 1992: 33)

(c) Menahan bola memantul dengan kaki bagian dalam (Remmy  
Muchtar, 1992:34)



Gambar 2.9. Menahan Bola Memantul Dengan Kaki Bagian Dalam  
(Remmy Muchtar, 1992: 33)

(d) Menahan bola memantul dengan kaki bagian luar (Remmy Muchtar,  
1992:34)



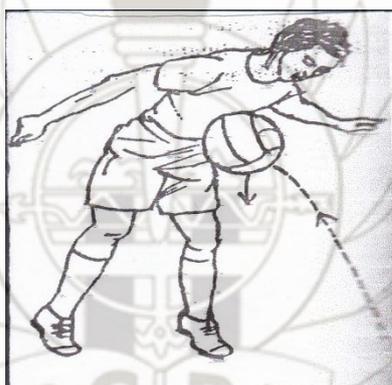
Gambar 2.10. Menahan bola memantul dengan kaki bagian luar  
(Remmy Muchtar, 1992: 34)

(e) *Trapping* bola memantul dengan telapak kaki (Remmy Muchtar,  
1992:36)



Gambar 2.11. *Trapping* bola memantul dengan telapak kaki  
(Remmy Muchtar, 1992: 36)

(f) *Trapping* bola memantul dengan perut (Remmy Muchtar, 1992:36)



Gambar 2.12. *Trapping* bola memantul dengan perut  
(Remmy Muchtar, 1992: 36)

(g) Menahan bola dengan kaki bagian dalam (Remmy Muchtar,  
1992:37)



Gambar 2.13. Menahan bola dengan kaki bagian dalam  
(Remmy Muchtar, 1992: 37)

(h) Menahan bola dengan paha (Remmy Muchtar, 1992:37)



Gambar 2.14. Menahan bola dengan paha  
(Remmy Muchtar, 1992: 37)

(i) *Trapping* dengan dada (Remmy Muchtar, 1992:37)



Gambar 2.15. *Trapping* dengan dada  
(Remmy Muchtar, 1992: 37)

(j) Menahan bola dengan kepala (Remmy Muchtar, 1992:38)



Gambar 2.16. Menahan bola dengan kepala  
(Remmy Muchtar, 1992: 38)

(k) Menahan bola tinggi dengan punggung kaki (Remmy Muchtar, 1992:39)



Gambar 2.17. Menahan bola tinggi dengan punggung kaki  
(Remmy Muchtar, 1992: 39)

3) Menggiring bola, ada tiga cara menggiring bola, yakni sebagai berikut :

(a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam (Remmy Muchtar, 1992:39)



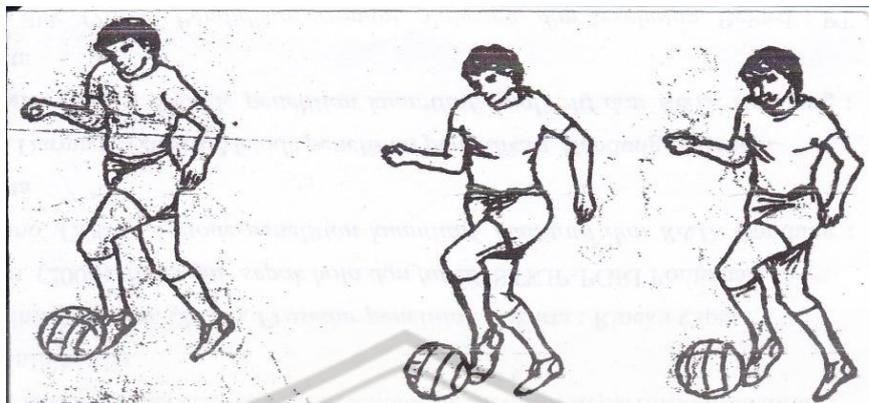
Gambar 2.18. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam  
(Remmy Muchtar, 1992: 39)

(b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar (Remmy Muchtar,  
1992:39)



Gambar 2.19. Menggiring bola dengan kaki bagian luar  
(Remmy Muchtar, 1992: 39)

(c) Menggiring bola dengan punggung kaki (Remmy Muchtar,  
1992:40)



Gambar 2.20. Menggiring bola dengan punggung kaki  
(Remmy Muchtar, 1992: 40)

4) Gerak tipu dengan bola, ada tiga cara melakukan gerak tipu dengan badan, yakni sebagai berikut :

(a) Tipuan dengan gerakan kaki (Remmy Muchtar, 1992:43)



Gambar 2.21. Tipuan dengan gerakan kaki  
(Remmy Muchtar, 1992: 43)

(b) Tipuan dengan ayunan badan (Remmy Muchtar, 1992:44)



Gambar 2.22. Tipuan dengan ayunan badan  
(Remmy Muchtar, 1992: 44)

(c) Gerak tipu dengan berhenti tiba-tiba (Remmy Muchtar, 1992:45)



Gambar 2.23. Gerak tipu dengan berhenti tiba-tiba  
(Remmy Muchtar, 1992: 45)

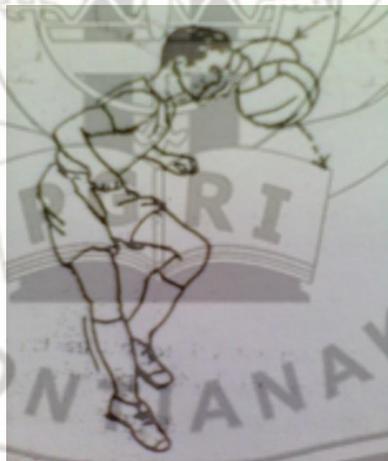
5) Teknik menyundul bola, ada tiga cara untuk menyundul bola, yakni sebagai berikut :

(a) Menyundul bola tanpa melompat (Remmy Muchtar, 1992:45)



Gambar 2.24. Menyundul bola tanpa melompat  
(Remmy Muchtar, 1992: 45)

(b) Menyundul sambil melompat. Arah bola ke bawah (Remmy Muchtar, 1992:46)



Gambar 2.25. Menyundul sambil melompat. Arah bola ke bawah  
(Remmy Muchtar, 1992: 46)

(c) Menyundul sambil melompat. Arah bola ke samping (Remmy Muchtar, 1992:46)



Gambar 2.26. Menyundul sambil melompat. Arah bola ke samping  
(Remmy Muchtar, 1992: 46)

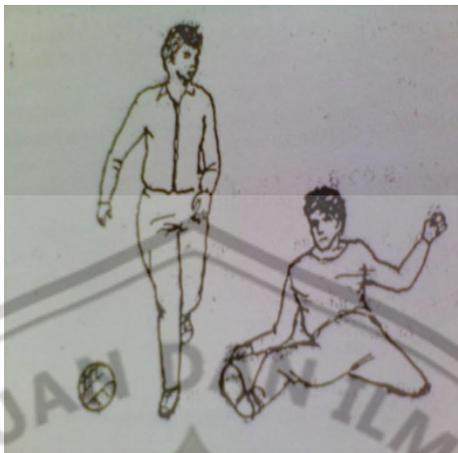
6) Merampas bola (*tackling*), ada tiga cara merebut bola dari lawan, yakni sebagai berikut :

(a) Merebut bola dari depan (Remmy Muchtar, 1992:47)



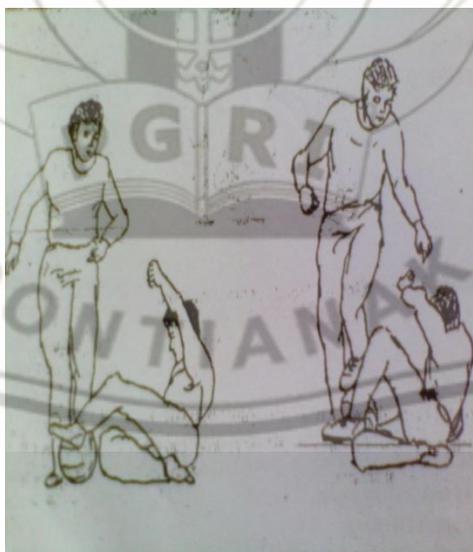
Gambar 2.27. Merebut bola dari depan  
(Remmy Muchtar, 1992: 47)

(b) *Sliding tackle* dengan kaki bagian luar (Remmy Muchtar, 1992:48)



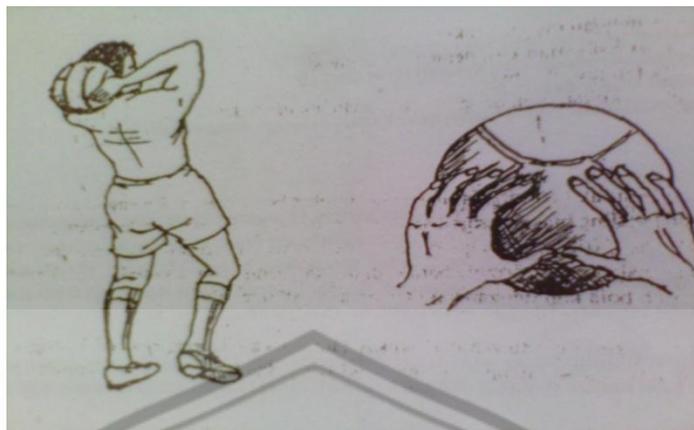
Gambar 2.28. *Sliding tackle* dengan kaki bagian luar (Remmy Muchtar, 1992: 48)

(c) *Sliding tackle* dengan kaki bagian dalam (Remmy Muchtar, 1992:48)



Gambar 2.29. *Sliding tackle* dengan kaki bagian dalam (Remmy Muchtar, 1992: 48)

7) Teknik melempar bola ke dalam (*throw-in*) dan cara memegang bola (Remmy Muchtar, 1992:50)



Gambar 2.30. Teknik melempar bola ke dalam (*throw-in*) dan cara memegang bola (Remmy Muchtar, 1992: 50)

8) Teknik penjaga gawang, ada empat cara menangkap bola, yakni sebagai berikut :

(a) Menangkap bola yang bergulir di tanah (Remmy Muchtar, 1992:51)



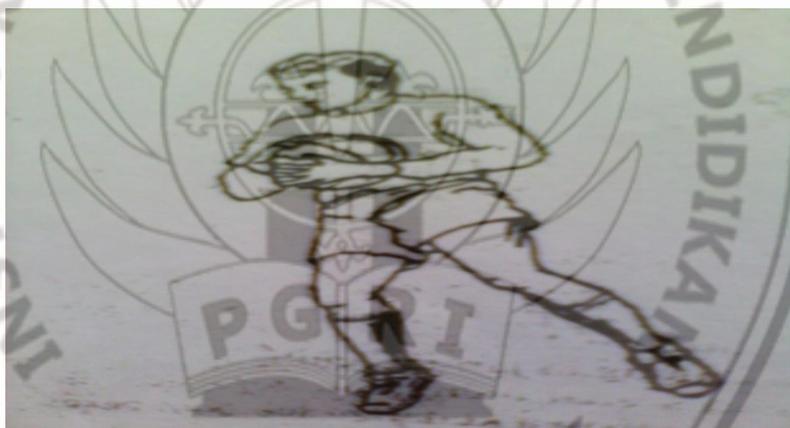
Gambar 2.31. Menangkap bola yang bergulir di tanah (Remmy Muchtar, 1992: 51)

(b) Menangkap bola setinggi perut (Remmy Muchtar, 1992:51)



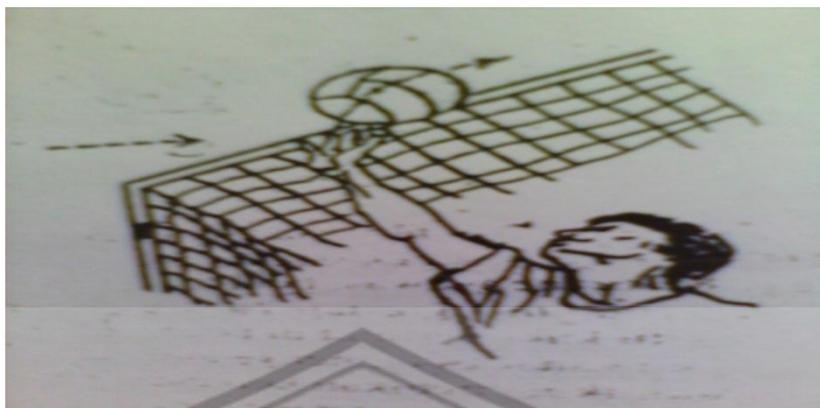
Gambar 2.32. Menangkap bola setinggi perut  
(Remmy Muchtar, 1992: 51)

(c) Menangkap bola setinggi dada (Remmy Muchtar, 1992:52)



Gambar 2.33. Menangkap bola setinggi dada  
(Remmy Muchtar, 1992: 52)

(d) Menepis bola melalui atas gawang (Remmy Muchtar, 1992:52)



Gambar 2.34. Men-tip bola melalui atas gawang  
(Remmy Muchtar, 1992: 52)

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik sepak bola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dengan bola maupun tanpa bola untuk meningkatkan keterampilannya. Peneliti mengambil salah satu teknik dasar sepak bola dalam penelitian ini, yaitu menggiring bola (dribbling), karena menggiring bola dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dapat dilakukan dengan variasi teknik. Antara lain menggiring bola dengan punggung kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar.

##### 5. Teknik Dasar *Passing* Sepak Bola

*Passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai tehnik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Seperti halnya menendang , *passing* juga bisa dilakukan dengan kaki bagian luar dan bagian dalam atau bisa dengan kepala, dada ( kalau kita memang sudah benar-benar menguasai tehnik ini).

Menendang bola adalah “suatu gerakan atau aksi yang dilakukan oleh kaki pada bola agar dapat bergulir atau bergerak dari tempat semula” (Soekatamsi 1993:14). Cara *passing* (menendang) bola ada delapan macam, yaitu:

- i. Dengan kaki bagian dalam
- j. Dengan kura-kura kaki penuh
- k. Dengan kura-kura kaki sebelah dalam
- l. Dengan kura-kura kaki sebelah luar
- m. Dengan kaki bagian luar
- n. Dengan ujung jari kaki
- o. Dengan tumit
- p. Dengan telapak kaki

Menurut Drs. Joko Purwanto, cara *passing* bola ada 5 (lima) macam, yaitu:

- f. Dengan ujung jari kaki
- g. Dengan kaki bagian dalam
- h. Dengan kaki bagian luar
- i. Dengan punggung kaki
- j. Dengan menggunakan tumit

Melengkapi pendapat di atas, Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan mengemukakan 3 (tiga) cara *passing* bola, yaitu:

- d. Dengan kaki sebelah dalam
- e. Dengan kura-kura dalam

f. Dengan kaki sebelah luar

Sedangkang menurut Soekatamsi (1993:14), ada 3 cara *passing* yang tepat dalam permainan sepak bola yaitu:

a. *Inside of the foot* (*passing* dengan bagian samping luar kaki)

Keterampilan mengoper bola yang paling dasar dan harus dikuasai oleh setiap pemain bola, karena *Inside of the foot* digunakan dalam *passing* bola-bola cepat, *passing* ini digunakan untuk mengarahkan bola sejauh 5 sampai 10 meter.

Tabel 2.1 Tahap Pelaksanaan *Passing Inside Of The Foot*

Persiapan	Pelaksanaan
1. Berdiri menghadap bola	1. Tubuh berada di atas bola
2. Letakan kaki dan menahan keseimbangan bola	2. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan
3. Arahkan kaki ke target	3. Jaga kaki agar tetap lurus
4. Bahu dan pinggul lurus dengan target	4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki
5. Tekukan sedikit lutut kaki	
6. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang	
7. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping	
8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan	
9. Kepala memandang lurus dengan posisi konsentrasi	
10. Fokuskan perhatian pada bola	

b. *Outside of the foot* (*passing* dengan bagian samping luar kaki)

*Outside of the foot* adalah *passing* yang dilakukan pada saat menggiring bola dengan kecepatan tinggi, hal ini dilakukan dengan cara diagonal ke arah kanan maupun ke arah kiri. Untuk situasi seperti ini *passing* dengan bagian samping luar kaki merupakan pilihan yang

paling tepat. Teknik ini dilakukan dengan keseimbangan kaki untuk mengatur bola.

Tabel 2.2 Tahap Pelaksanaan *Passing Outside of the foot*

Persiapan	Pelaksanaan
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit samping bola .</li> <li>2. Arahkan kaki ke depan</li> <li>3. Tekukan sedikit lutut kaki</li> <li>4. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang kaki yang menahan keseimbangan</li> <li>5. Luruskan kaki ke arah bawah dan putar ke arah dalam.</li> <li>6. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan</li> <li>7. Kepala tidak bergerak</li> <li>8. Fokuskan perhatian pada bola</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tundukan kepala di atas bola</li> <li>2. Sentakan kaki yang akan menendang ke depan</li> <li>3. Kaki tetap lurus</li> <li>4. Tendang bola dengan bagian samping luar instep.</li> <li>5. Tendang pada pertengahan bola ke arah bawah.</li> </ol>

c. *Instep* (dengan kura-kura kaki)

*Passing instep* untuk menggerakkan bola pada jarak 10 meter atau lebih, kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola, untuk melakukan *passing* kura-kura kaki dekati bola dari posisi sedikit menyudut.

Tabel 2.3 Tahap Pelaksanaan *Passing Instep* (dengan kura-kura kaki)

Persiapan	Pelaksanaan
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dekati bola dari belakang dengan sudut yang tipis</li> <li>2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola</li> <li>3. Arahkan kaki ke target</li> <li>4. Tekuk lutut kaki</li> <li>5. Bahu dan pinggul lurus dengan target</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pindah berat badan ke depan</li> <li>2. Kaki yang akan menendang di sentakan dengan kuat.</li> <li>3. Kaki tetap lurus</li> <li>4. Tendangan bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki.</li> </ol>

6. Tarik kaki yang akan menendang kebelakang	
7. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan	
8. Lutut kaki berada diatas bola	
9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan	
10. Kepala tidak bergerak	
11. Fokuskan perhatian pada bola	

Selain cara *passing* bola, ada beberapa faktor dan petunjuk yang perlu diperhatikan pada saat *passing* bola, yaitu:

a. Petunjuk untuk kaki yang berdiri

- 1) Pada saat *passing* bola, berat badan harus ada pada kaki yang berdiri dengan lutut agak sedikit ditekuk.
- 2) Posisi kaki yang berdiri akan menentukan jalannya bola.

b. Petunjuk untuk kaki yang melakukan *passing*

- 1) Ketika *passing*, engkel dari kaki tidak boleh bergerak, karena itu adalah cara yang terbaik untuk menyalurkan kekuatan dari seluruh badan pada kaki yang melakukan *passing*.
- 2) *Passing* dimulai dengan ayunan, setelah melakukan *passing* ada gerakan lanjutan dari kaki tersebut. Kemungkinan ini dapat terjadi kalau yang melakukan *passing* benar-benar menempatkan berat badannya pada kaki yang berdiri.

c. Petunjuk untuk gerakan badan

- 1) Ketika *passing*, kaki dan badan harus ditarik ke belakang sehingga bentuknya seperti busur. Karena *passing* itu boleh dikatakan sebagai suatu gerakan dari seluruh badan, maka semua

kekuatan otot harus dipusatkan pada kaki yang bekerja pada saat melakukan *passing*.

- 2) Lengkungan dari badan adalah akibat dari ditariknya badan dan ayunan kaki diayunkan ke muka, badanpun dijatuhkan ke muka bersamaan dengan diayunkannya tangan yang berlawanan dengan kaki yang akan melakukan *passing* ke muka.
- 3) Kalau pada saat melakukan *passing* bagian atas condong ke muka di atas bola, itu adalah sikap untuk *passing* bola rendah, sedangkan pada saat *passing* bola badan condong ke belakang, itu adalah sikap *passing* bola atas.

d. Petunjuk untuk mata

Pertama-tama mata kita harus dipergunakan untuk memperhatikan situasi dari pemain tetapi pada saat kita akan *passing* bola mata kita harus tertuju pada bola. Ada beberapa tujuann *passing* bola, antara lain:

- 1) *Passing* bola untuk mengoper (dekat atau jauh) kepada teman seregu.
- 2) *Passing* bola untuk membuat gol ke gawang lawan.
- 3) *Passing* bola di luar yang telah disebutkan di atas dalam permainan sepak bola.

Selain hal tersebut di atas, untuk meningkatkan kemampuan perorangan dan beregu dapat dilakukan latihan, sebagai berikut:

- a. *Passing* bola pada tembok (*wall ball*)

- b. *Passing* bola dalam keadaan diam dan bergerak
- c. Ditingkatkan dengan berbagai kombinasi dan variasi

Sesuai dengan uraian tersebut di atas, dapat dinyatakan bahwa para pemain sepak bola diharapkan mempunyai keterampilan *passing* bola yang baik. Selain itu harus berani atau sering melakukan *passing* bola dan umpan-umpan yang menusuk ke daerah pertahanan lawan, sehingga akan lebih banyak menciptakan peluang untuk membuat gol ke gawang lawan. Pemain yang kurang berani memberikan peluang untuk terciptanya gol karena takut kesalahan, takut cidera atau takut mengambil resiko dan lebih mementingkan menggiring bola itu sendirian.

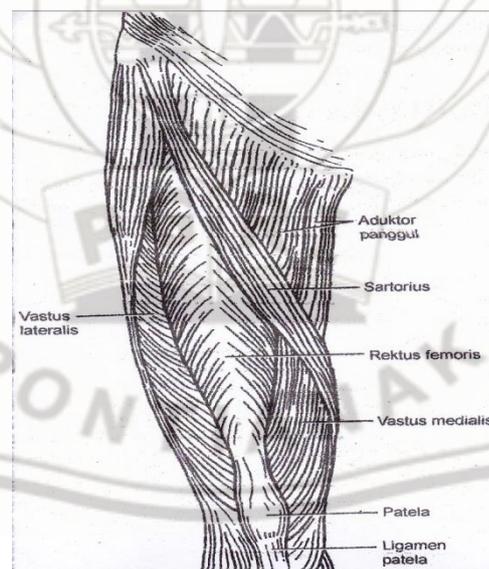
Suatu analisa yang dapat diambil dari hasil kerja sama *passing* bola dari kaki ke kaki menunjukkan bahwa, kemungkinan terciptanya peluang terjadinya gol mempunyai persentase yang tinggi. Jozef Sneyers dalam bukunya menyatakan bahwa: "*Circulation foot ball* adalah suatu bentuk peragaan taktik bermain sepak bola dengan *passing* dari kaki ke kaki dimulai dari daerah pertahanan sendiri menuju pertahanan lawan" (Jozef Sneyers,1993).

#### **6. Otot Yang Terlibat Pada Saat *Passing* Sepak Bola**

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian kecepatan menggiring bola adalah faktor kondisi fisik dan kekuatan energi otot tungkai. Adapun otot anggota gerak bawah menurut Roger Watson (2002:219) adalah sebagai berikut :

a. Otot Paha

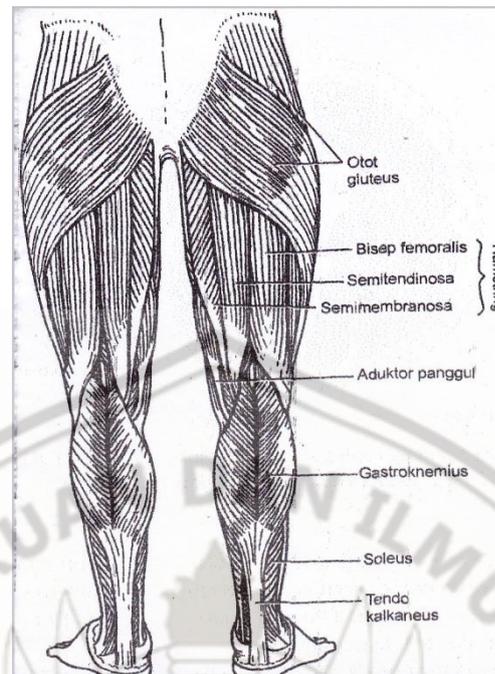
*Kuadrisep*, disebut demikian karena mempunyai empat kepala. Otot ini merupakan empat otot dengan insersi menyeluruh ke dalam patela dan melalui ligamen patela, kuadrisep bergabung dengan tibia. *Kuadrisep* merupakan ekstensor sendi lutut, digunakan saat berdiri dan untuk kerja menendang yang kuat. Otot ini tersusun atas *rektus* atau otot lurus dan tiga otot *vastus*, *lateral*, *intermedial*, dan *medial*. Dari semuanya, otot lateral adalah otot yang paling panjang dan berada dibagian luar paha. Kadang-kadang otot ini digunakan untuk pemberian injeksi intramuskular karena otot ini jauh dari pembuluh darah, saraf, dan *limfatik eksremitas*.



Gambar. 2.35. Otot-otot paha bagian depan  
(Roger Watson, 2002:220)

Urut-urat tubuh (*hamstrings*) adalah otot fleksor lutut. Disebut demikian karena kekuatan otot tendon atau “benang” yang di bentuk pada kedua sisi ruang popliteal, dibagian belakang sendi lutut. Hal ini dapat terlihat dan dirasakan ketika lutut ditekek. Otot urat tubuh antara lain :

- 1) *Bisep Femoris*, disebut demikian karena otot ini muncul dengan dua kepala, satu dari *tuberositas ishium*, lainnya dari bagian belakang *femur*. Otot ini diinsersi ke dalam *fibula*. Otot ini berada di luar belakang paha.
- 2) *Semitendinosa*, disebut demikian dikarenakan panjang *tendon* yang menginsersinya ke dalam *tibia*. Otot ini muncul dari *tuberositas ishium* bersama otot *bisep* dan berada dibagian tengah belakang paha.
- 3) *Semimembranosa*, disebut demikian dikarenakan *tendon*, *membranosa*, yang merupakan tempat otot ini muncul dari *tuberositas ishium*. Otot ini diinsersikan ke dalam *tibia* dan berada dibagian dalam belakang paha.



Gambar. 2.36. Otot-otot di bagian belakang dan bawah ekstremitas  
(Roger Watson, 2002:220)

Bisep kemudian membentuk tendon '*hamstring*' pada bagian luar belakang lutut dan semitendinosa serta semimembranosa membentuk tendon '*hamstring*' pada bagian dalam belakang lutut. Otot hamstring adalah kelompok otot sangat kuat yang berfungsi menekuk lutut saat berjalan, melompat, dan memanjat, dan juga ketika tibia terfiksasi, saat berdiri, tertarik pada tuberositas iskium dan membantu otot gluteus mengekstensi sendi panggul.

*Sartorius* atau otot penjahit membentang dari bagian anterior superior tulang belakang iliaka sampai bagian depan paha ke bagian dalam lutut, yang di silanginya, dan diinsersi ke dalam tibia. Otot ini membantu pergerakan sendi yang terjadi ketika duduk dalam posisi

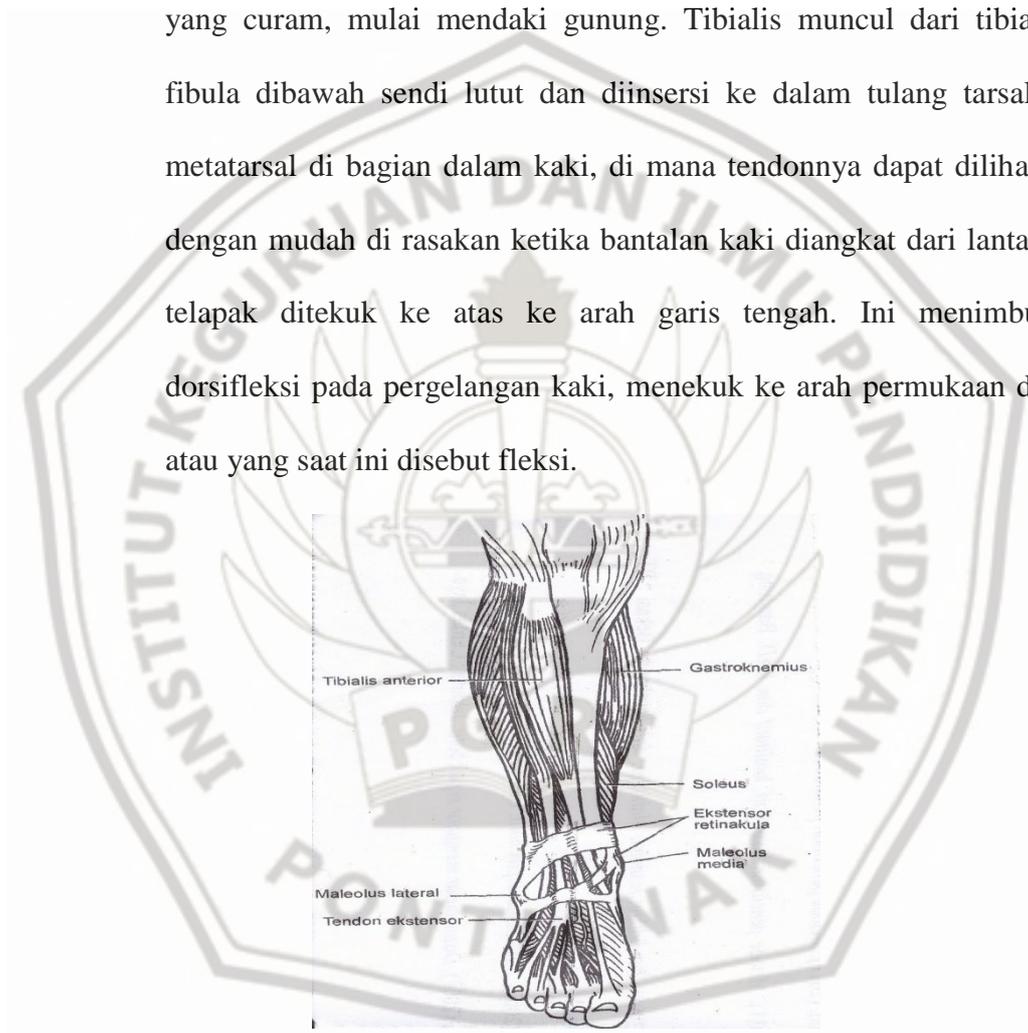
seperti sedang menjahit, memfleksi panggul dan lutut serta merotasi femur.

*Otot aduktor* membentuk daging dibagian dalam paha dan merupakan otot yang mengaduksi panggul, di bantu oleh otot yang lebih kecil dan superfisial, yakni *gracilis*. Otot-otot ini terutama berkembang baik pada orang yang menunggang kuda karena penunggang menahan dengan lutut, mempertahankan panggul tetap aduksi. Otot aduktor membentang dari pubis dan ishium dan diinsersi ke dalam linea aspera dan kondilus medialis femur. Aduktor magnus membentuk bagian yang lebih besar pada otot ini dan sebuah kanal melaluinya, yang memungkinkan arteri utama paha membentang dari bagian dalam paha ke belakang lutut, tempat ia terlindung dengan baik.

b. Otot Tungkai Bawah

*Gastrocnemius* dan *soleus* bersama-sama membentuk daging betis, *gastrocnemius* berada di belakang dan *soleus* berada di depannya. *Gastrocnemius* muncul dengan dua kepala dari femur, membentuk batas ruang popliteal bawah, di mana *hamstring* terletak di atas lutut. *Soleus* muncul dari tibia, tidak menyilang sendi lutut, sehingga tidak mempengaruhi gerakannya. Kedua otot bersatu di bawah untuk membentuk tendon umum yang kuat, tendon kalkaneus, di mana mereka diinsersi ke dalam kalkaneum. Otot betis memunculkan tumit, menyebabkan plantar fleksi, atau yang kadang-kadang disebut ekstensi, pada sendi pergelangan kaki, misalnya pada saat berjalan dan berlari.

*Tibialis* berada di depan betis, tepat diluar krista tibialis, tempat tibia dapat dilihat dan dirasakan ketika ibu jari kaki dan bantalan kaki di angkat dari lantai. *Tibialis* ialah otot yang menjadi kaku akibat latihan yang abnormal, yakni ketika orang, yang tidak terbiasa menapaki lereng yang curam, mulai mendaki gunung. *Tibialis* muncul dari tibia dan fibula dibawah sendi lutut dan diinsersi ke dalam tulang tarsal dan metatarsal di bagian dalam kaki, di mana tendonnya dapat dilihat dan dengan mudah di rasakan ketika bantalan kaki diangkat dari lantai dan telapak ditekuk ke atas ke arah garis tengah. Ini menimbulkan dorsifleksi pada pergelangan kaki, menekuk ke arah permukaan dorsal atau yang saat ini disebut fleksi.



Gambar.2.37. Otot bagian depan betis dan kaki  
(Roger Watson, 2002:220)

### c. Otot Kaki

Kaki, seperti tangan, mengandung sedikit otot. Otot utama yang menggerakkan kaki berada terutama di betis. Tendon ekstensor jari-jari menyilang pada permukaan dorsal kaki, ibu jari kaki mempunyai otot dan tendon sendiri. Tendon fleksor jari kaki menyilang telapak dan kuat serta sangat penting dalam membantu menyokong arkus kaki. Terdapat fleksor umum untuk jari-jari kaki dan fleksor ibu jari kaki. Selain itu, fleksor pendek jari-jari kaki menyilang tumit dari kalkaneum sampai falang dan juga menyokong arkus tersebut. Otot interoseus kecil di antara tulan-tulang metatarsal abduksi dan mengaduksi jari-jari, tetapi sedikit digunakan, sehingga kurang berkembang.

## B. Latihan Teknik *Passing* Berpasangan

### 1. Latihan

Meraih suatu prestasi dalam olahraga diperlukan latihan, latihan harus dilaksanakan dengan benar, terprogram dan berkesinambungan. Bompa (1983:37) mengemukakan latihan merupakan proses yang sistematis atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka panjang, yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas. Sedangkan Harsono (2000:101) mengemukakan latihan adalah proses sistematis berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau bekerja.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan organ tubuh dan penampilan pemain yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan pemain atau atlet.

Maka dengan adanya program latihan dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut yang diberikan pada bentuk latihan *passing* berpasangan tersebut diharapkan akan dapat meningkatkan kemampuan *passing* berpasangan dalam permainan sepak bola. Tujuan akhir dari sebuah program adalah prestasi. Untuk memperoleh semua itu seseorang yang akan melakukan salah satu keterampilan gerak olahraga harus didukung oleh kualitas yang ada pada dirinya yang tercermin dari gerak yang ditampilkan.

Menurut Sukadiyanto (2005:6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Beberapa ciri-ciri latihan seperti yang diungkapkan Sukadiyanto (2005:7) adalah sebagai berikut:

1. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
2. Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari

yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.

3. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
4. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
5. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis dengan beban latihan yang progresif atau meningkat secara bertahap.

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi para atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prestasi olahraga tidak akan meningkat jika dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan tetapi sebenarnya mereka tidak melakukan latihan dengan benar. Sebelum kita bahas latihan lebih lanjut ada baiknya kita ketahui pengertian latihan.

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari kerja fisik yang dilakukan berulang-ulang dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan. Adapun yang dimaksud sistematis bahwa latihan tersebut dilaksanakan secara berencana, teratur, berpola, dan berkesinambungan. Sedangkan berulang-ulang diartikan bahwa gerakan yang dipelajari dilakukan beberapa kali sehingga gerakan itu menjadi otomatis dan refleksif dalam koordinasi gerak yang lebih mulus dan efisien. (Susnadi, 2012:1-2).

Prinsip-prinsip latihan yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip dasar dari latihan yang perlu diketahui dan diterapkan dalam setiap cabang olahraga. Dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan tersebut diharapkan prestasi seorang atlet akan lebih cepat meningkat. Prinsip-prinsip latihan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Frekuensi Latihan

Latihan dilaksanakan sesering mungkin dan terencana dalam waktu yang panjang. Frekuensi latihan berbeda untuk setiap cabang olahraga, hal ini tergantung dari tingkat kesulitan gerak dan pencapaian prestasi.

2. *Overload*

Latihan harus diberikan dengan beban cukup berat mendekati batas kemampuan atau ambang rangsang agar dapat memberikan perubahan secara biologis di dalam tubuh atlet serta mentalnya. Beban latihan selalu bertambah secara terencana dan teratur sehingga kemampuan otot-otot juga akan semakin meningkat.

### 3. *Spesifikasi* Latihan

Latihan akan berpengaruh secara spesifik terhadap tubuh kita terutama berpengaruh terhadap kelompok otot tertentu, ruang gerak persendian, dan sistem energi. Jadi sebelum latihan kita tentukan terlebih dahulu apa yang akan dilatih apakah teknik atau kemampuan fisik dan yang terpenting adalah agar latihan yang diterapkan sesuai dengan cabang olahraga yang akan ditingkatkan prestasinya.

### 4. Individualisasi

Sekalipun sejumlah atlet memiliki prestasi yang hampir sama tetapi prinsip individualis harus menjadi perhatian utama untuk itu konsep latihan harus disusun sesuai dengan kemampuan serta kekhasan setiap individu. Latihan merupakan masalah pribadi artinya setiap atlet akan memberikan reaksi yang berbeda terhadap beban latihan yang sama.

### 5. Kualitas Latihan

Latihan harus bermutu oleh sebab itu latihan intensif harus disertai koreksi yang tepat serta konstruktif agar tujuan dari latihan tercapai.

### 6. Variasi Latihan

Latihan yang berulang-ulang seringkali menimbulkan rasa jenuh untuk itu pelatih dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menyusun program latihan. Banyak ragam latihan akan mengurangi kejenuhan itu misalnya latihan yang dikemas dalam suatu permainan baik individu maupun kelompok dapat mengurangi kejenuhan.

## 7. Model Latihan

Latihan sebaiknya berisikan unsur-unsur yang menyerupai situasi dan kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Karena itu perlu diciptakan suatu model latihan yang hampir sama situasi dan kondisi yang kelak akan dialami dalam pertandingan sesungguhnya misalnya latihan dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

## 8. Metode Latihan

Dalam melatih ketrampilan olahraga seorang pelatih perlu mengetahui berbagai metode latihan dengan tujuan agar latihan tersebut lebih bervariasi dan produktif. Metode latihan yang dapat diterapkan antara lain; Whole and Part Method, Mental Practice, dan Mass and Distributed Practice.

## 9. *Goal Setting* (Target)

Setiap pelatih dalam melaksanakan program latihan pasti mempunyai tujuan atau target. Target atau sasaran dapat dilakukan secara bertahap agar keberhasilan mencapai tujuan akhir dapat terkontrol, tahap pertahap diatur sedemikian rupa dari mulai tahap jangka pendek sampai tahap jangka panjang.

## 10. Monitoring

Hasil latihan harus selalu dimonitoring dan dievaluasi secara periodik dan secara kontinyu. Hal ini sangat perlu guna mengetahui apakah program latihan berjalan sebagaimana mestinya, dan pada

akhirnya program latihan yang disusun dan dilaksanakan akan mendapatkan hasil optimal sesuai yang diharapkan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Harsono (2000:317-320) adalah sebagai berikut:

1. Pembebanan berlebih
2. Konsistensi
3. Kekhususan
4. Kemajuan
5. Ciri pribadi
6. Keadaan pelatih
7. Periodisasi
8. Masa stabil
9. Tekanan
10. Tekanan dalam bertanding.

Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005:12) prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Selanjutnya Sukadiyanto (2005:12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai antara lain:

1. Prinsip kesiapan
2. Individual
3. Adaptasi
4. Beban lebih

5. Progresif
6. Spesifik
7. Variasi
8. Pemanasan dan pendinginan
9. Latihan jangka panjang
10. Prinsip berkebalikan
11. Tidak berlebihan
12. Sistematis.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip spesifikasi, yakni memiliki kekhususan, kemudian sistem energi yang meliputi penggunaan energi, dan prinsip *overload* yang berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi.

Dalam penelitian ini frekuensi latihan yang digunakan adalah tiga kali per minggu selama enam minggu. Sehingga tidak terjadi kelelahan yang kronis dengan lama latihan enam minggu tersebut.

## **2. Latihan Teknik**

Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan ketrampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, seperti misalnya teknik menendang, melempar, menangkap, menggiring bola, mengumpan dalam bolavoli, smash, menarik busur, teknik start, lari dan sebagainya. Penguasaan ketrampilan dsri teknik dasar amatlah penting karena menentukan kemahiran melakukan seluruh gerak dalam suatu cabang olahraga. Salah satu faktor latihan dalam mencapai prestasi adalah teknik.

teknik merupakan faktor latihan yang kedua setelah fisik. walaupun faktor yang kedua, latihan teknik harus diberikan lebih awal dari pada latihan fisik.

Penguasaan teknik yang baik akan memudahkan dalam menerapkan taktik bermain ataupun bertanding. Menurut Suharno HP (1993: 85), teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (*skill*). Keterampilan teknik merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan teknik yang diperlukan dalam cabang olahraga. Menurut Bompa (1983: 94), teknik mencakup keseluruhan struktur teknik dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga.

Keterampilan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa keterampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dan benardalam suatu cabang olahraga. Teknik dalam setiap cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan permainan yang semakin tinggi tuntutananya, yaitu pencapaian keterampilan dan prestasi yang setinggi mungkin. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan keterampilan teknik secara proporsional harusmendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan.

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang sama dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan konsisten.

Teknik dibedakan menjadi tiga kategori yaitu teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi. Pengategorian teknik tersebut berdasarkan tingkatan kesulitan dalam melakukan gerakan, kebutuhan kemampuan fisik yang mendukung keterampilan teknik, banyaknya aspek lain yang mempengaruhi gerakan, kompleksitas dan variasi gerakan teknik yang memerlukan koordinasi, dan tuntutan kebutuhan keterampilan teknik gerakan dalam permainan.

Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses melakukan gerakan merupakan fondamen dasar, gerakan dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah. Latihan teknik dasar biasanya dilakukan oleh seseorang yang baru mempelajari teknik suatu cabang olahraga tertentu dan mempunyai tingkat penguasaan keterampilan pemula. Bahan latihan yang diberikan tentunya dimulai dari bagian-bagian gerakan teknik dasar yang paling sederhana dan mudah. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan teknik dasar secara keseluruhan, tetapi masih dengan tingkat kesulitan gerakan yang rendah. Gerakan teknik keseluruhan tersebut masih sangat mudah, belum banyak kombinasi dan variasi gerakan yang lebih sulit.

Teknik menengah adalah suatu teknik dimana dalam melakukan gerakan menuntut penggunaan kecepatan, kekuatan, kelincahan dan koordinasi yang lebih tinggi daripada teknik dasar. Teknik menengah merupakan lanjutan dari teknik dasar. Untuk dapat melakukan teknik menengah harus menguasai keterampilan teknik dasar lebih dahulu.

Teknik tinggi adalah suatu teknik dimana dalam melakukan proses gerakan menuntut tempo yang tinggi, koordinasi, keseimbangan, ketepatan yang tinggi serta gerakan tersebut sulit, simultan dalam kondisi yang sangat berat (Bompa: 1983: 94).

Langkah-langkah latihan gerakan teknik adalah sebagai berikut. Pertama, pelatih memberikan penjelasan dan memperagakan gerakan teknik secara keseluruhan tentang gerakan teknik yang akan dilatihkan. Kedua, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar dengan memperhatikan kunci-kunci gerakan. Ketiga, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar secara utuh dalam situasi dan kondisi yang sederhana. Keempat, tempo latihan ditingkatkan dan mengulang-ulang latihan teknik dasar dengan menggunakan kekuatan, kecepatan dan koordinasi yang agak lebih sulit. Kelima, mempersulit jenis dan bentuk-bentuk latihan teknik. Keenam, latihan keterampilan teknik lanjutan yang lebih tinggi. Ketujuh, meningkatkan efektifitas gerakan teknik dibarengi dengan pembentukan fisik. Kedelapan, mencoba keterampilan teknik dalam situasi permainan sederhana. Kesembilan, penguasaan keterampilan

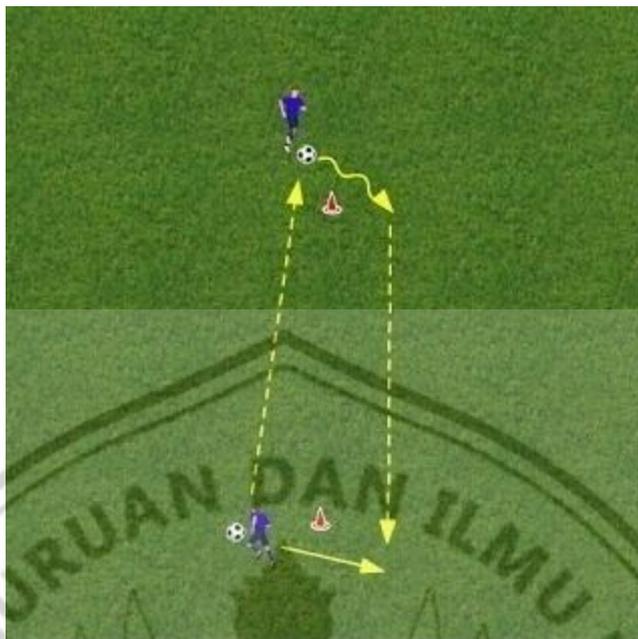
teknik secara sempurna dan otomatis yang diterapkan dalam pertandingan.  
(Suharno HP 1993: 85).

### 3. *Passing* Berpasangan

*Passing* berpasangan peneliti jabarkan berdasarkan sumber ayo latihan  
blogsport.com 2013 page 1-2 sebagai berikut:

#### b. *Passing* Dua Sentuhan Berpasangan

Sentuhan pertama sangatlah penting dalam sepak bola. Baik tidaknya sentuhan pertama akan menentukan sukses atau tidaknya eksekusi gerakan berikutnya. **Cara main:** Buat area 10x5 meter. Pemain bekerja berpasangan dengan dua bola. Lakukan *passing* dan penerimaan (*receiving*) secara bersamaan. Lakukan *passing* dengan kaki kanan, *receiving* dengan dengan kaki kiri atau sebaliknya. Kerja dengan kaki yang bergantian membuat pemain harus kerja ekstra keras guna menyesuaikan sudut datangnya bola dengan sentuhan pertama. Hal ini sangat diperlukan untuk selalu bisa menguasai bola dalam tekanan lawan dan membuat bola siap pakai hanya dalam dua sentuhan.



Gambar. 2.38. Cara melakukan *passing* dua berpasangan  
 Sumber: Blogsport.com2013: page 1

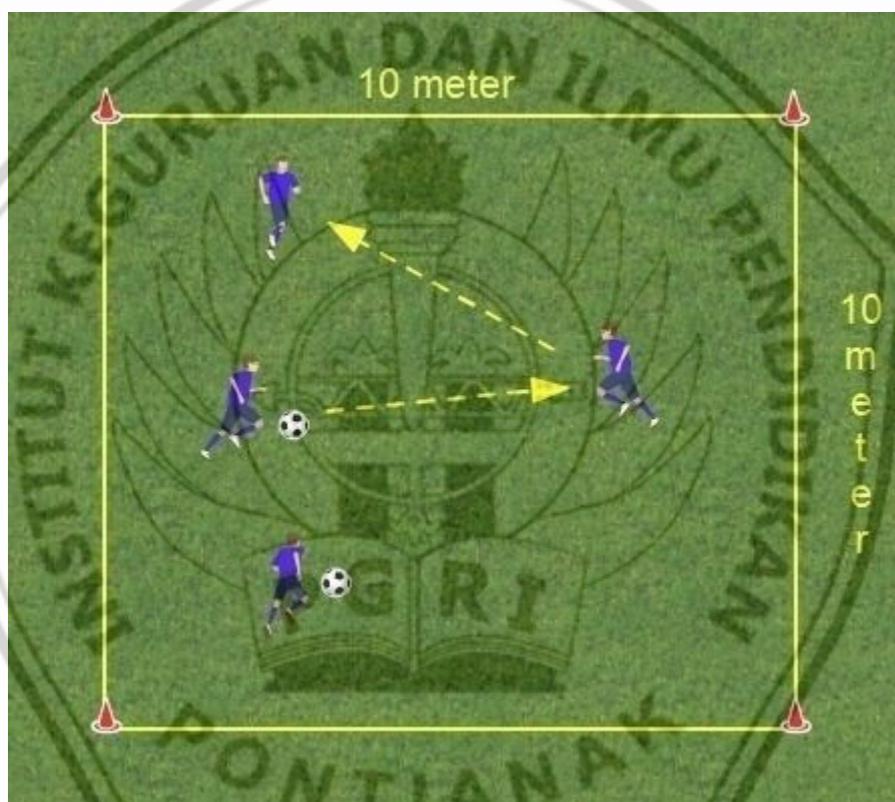
Dengan bentuk Variasi latihan sebagai berikut:

- 1) Mulai dengan satu bola bagi pemula
- 2) Lakukan *Passing* dengan kaki kiri, terima dengan kaki kanan
- 3) Pemain menghitung jumlah *passing* dalam satu menit. Ada tekanan buat pemain
- 4) Salah satu pemain melakukan *passing* datar, sementara rekannya melakukan *passing* dengan bola memantul. Ganti peran setelah satu menit. Hitung jumlah *passing* dan bandingkan dengan pasangan yang lain.

### c. *Passing* Empat Pemain Dua Bola

Latihan ini sangat bermanfaat untuk mengasah kecepatan berpikir pemain dalam mengambil keputusan. Terlebih ketika ada tekanan dari

lawan. **Cara main:** Buat area 10x10 meter. Tiga pemain *server* dengan dua bola bergantian melakukan umpan kepada satu pemain penerima, yang kemudian mengembalikan umpan kepada salah satu pemain penerima tanpa bola. Latihan ini mengondisikan pemain untuk merubah arah dengan satu sentuhan dalam kecepatan.



Gambar. 2.39. Cara melakukan *passing* empat pemain bola satu  
Sumber: Blogsport.com2013: page 1

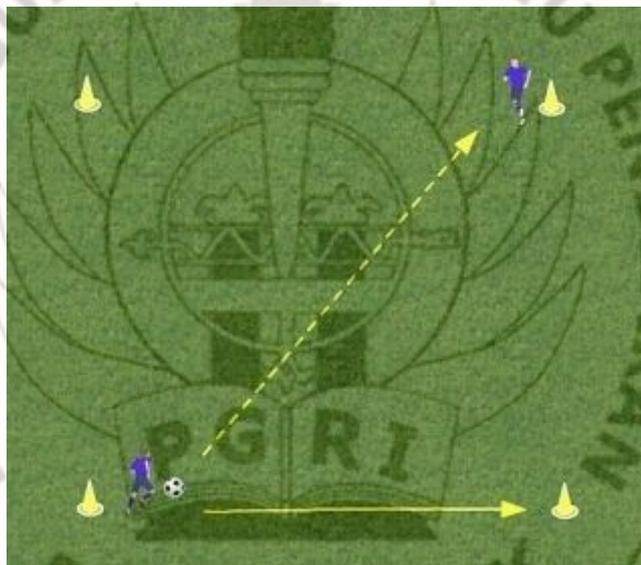
Pengembangannya sebagai berikut:

- 1) *Server* melempar bola dengan tangan untuk pemain penerima, kembalikan dengan tendangan *volley* satu sentuhan.
- 2) *Server* melempar bola dengan tangan untuk pemain penerima, kembalikan dengan dua sentuhan (lempar bola ke arah dada atau paha)

3) *Server* melempar bola untuk kemudian dikembalikan dengan sundulan.

#### d. Umpan Berpasangan di dalam Kotak

Latihan ini membiasakan pemain untuk mengukur beban umpan dengan arah yang tidak tegak lurus, juga memperbaiki ketepatan pemain dalam menjemput bola, serta sentuhan pertama sebelum melakukan umpan. Area Main: Buat area main 10x10 meter. Buat sebanyak mungkin area, sehingga mencukupi jumlah pemain untuk melakukan umpan berpasangan.



Gambar. 2.40. Cara melakukan *passing* umpan berpasangan dalam kotak  
Sumber: Blogsport.com2013: page 1

Adapun Cara Memainkannya sebagai berikut: Berikan contoh dengan salah satu pasangan untuk melakukan cara main latihan ini. Masing-masing pemain memulai dari sudut yang berbeda. Satu pemain dengan bola melakukan umpan ke arah pasangannya, kemudian berlari ke arah cone untuk menerima umpan kembali dari pasangannya. Sebelumnya

pemain penerima menahan laju bola dengan satu sentuhan. Setiap selesai melakukan umpan, pemain selalu bergerak untuk menerima umpan berikutnya. Dalam latihan ini satu pemain melakukan umpan yang menyilang, dan satu pemain melakukan umpan lurus. Lakukan selama dua menit, kemudian ganti peran masing-masing pemain. (lakukan umpan lurus bagi pemain yang sebelumnya melakukan umpan menyilang, begitu pula sebaliknya).

*Coaching Point* sebagai berikut:

- 1) Pastikan pemain melakukan sprint sebelum menerima bola (bukan menunggu bola).
- 2) Kecepatan bola harus diperhatikan. Bola yang terlalu cepat/lambat membuat permainan akan terhenti.
- 3) Sentuhan pertama sangat penting. Pemain harus mengarahkan bola ke arah dimana dia akan melakukan umpan, dengan satu sentuhan.