

**BAB II**  
**PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN**  
***PASSING BAWAH* PERMAINAN SEPAK BOLA PADA**  
**EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA**  
**SMP NEGERI 4 TEMPUNAK KABUPATEN SINTANG**

**A. Deskripsi Teori**

**1. Pengertian Sepak Bola**

**a. Sejarah Permainan Sepak Bola**

Sepak bola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, dkk., 2000: 7). Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78). Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Permainan sepak bola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan” (Sucipto, dkk, 2000: 7).

### **b. Sarana dan Prasarana Permainan Sepak Bola**

### 1) Lapangan Sepak Bola

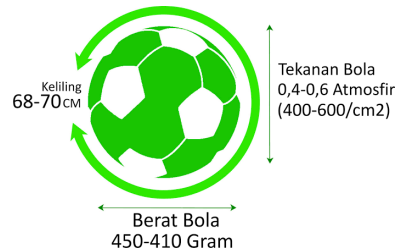
The diagram illustrates the dimensions and key areas of a football pitch. The overall dimensions are 90-120 m in length and 45-90 m in width. Key features include:

- Half-way line**: Divides the pitch into two equal halves.
- Centre circle**: A circle centered on the **Centre spot**, with a radius of 9.15 m.
- Centre spot**: Located at the center of the pitch.
- Penalty area**: A 16-yard box, measuring 16.5 m in width and 18.3 m in depth.
- Penalty spot**: Located 9.15 m from the center of the goal.
- Goal**: The target area, measuring 7.32 m in width and 2.44 m in height.
- Dimensions**: The pitch is 90-120 m long and 45-90 m wide. The goal is 7.32 m wide and 2.44 m high. The penalty area is 16.5 m wide and 18.3 m deep. The center circle has a radius of 9.15 m. The distance from the center spot to the edge of the penalty area is 16.5 m. The distance from the center spot to the goal line is 18.3 m. The distance from the center spot to the edge of the goal is 11 m. The distance from the center spot to the edge of the goal is 11 m.

Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola  
Sumber: Andri Setiawan (2007:5) dalam Nugroho (2019)

## 2) Bola

Bola terbuat dari bahan kulit atau bahan jenis yang disetujui dan bentuknya harus bulat dengan ukuran lingkaran bola 68-71 cm, beratnya antara 396-453 gram, dan tekanan udara didalam bola antara 0,60-0,70 atmosfer.



Gambar 2.2 Bola

Sumber: Andri Setiawan (2007:7) dalam Nugroho (2019)

## 3) Gawang Sepak Bola

Tinggi gawang dalam permainan sepak bola 2,44m di ukur dari tanah hingga sisi bawah tiang gawang atas. Lebar gawang 7,32m di ukur dari sisi dalam kedua tiang. Tiang gawang biasanya terbuat dari kayu atau logam dengan tebal 12 cm dan dicat putih. Pada umumnya tiang gawang berbentuk bulat, dibelakang gawang di pasang jaring pada tiang atas, tiang samping, dan tanah sehingga jika terjadi gol akan terlihat jelas.



Gambar 2.3 Gawang Sepak Bola

Sumber: Andri Setiawan (2007:6) dalam Nugroho (2019)

#### 4) Tiang Sudut Lapangan Sepak Bola

Tinggi tiang bendera harus tidak kurang dari 1,5 meter dari permukaan tanah dengan ujung tumpul tidak runcing dan sebuah bendera ditempatkan pada masing-masing sudut lapangan untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut:



Gambar 2.4 Tiang Sudut Lapangan Sepak Bola

Sumber: (Muhajir, 2007:2) dalam Nugroho (2019)

#### c. Teknik Dasar Permainan sepak Bola

Menurut Abdul Rohim (2008: 7) untuk menjadi pemain sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri atas:

- 1) Teknik dasar menendang bola,
- 2) Teknik dasar menghentikan bola,
- 3) Teknik dasar menggiring bola,
- 4) Teknik dasar menyundul bola,
- 5) Teknik dasar lemparan ke dalam.

Menurut Muhajir (2007: 25) teknik dasar sepak bola dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Teknik tanpa bola (teknik badan)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

## 2) Teknik dengan bola

Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola kedalam, (h) teknik menjaga gawang.

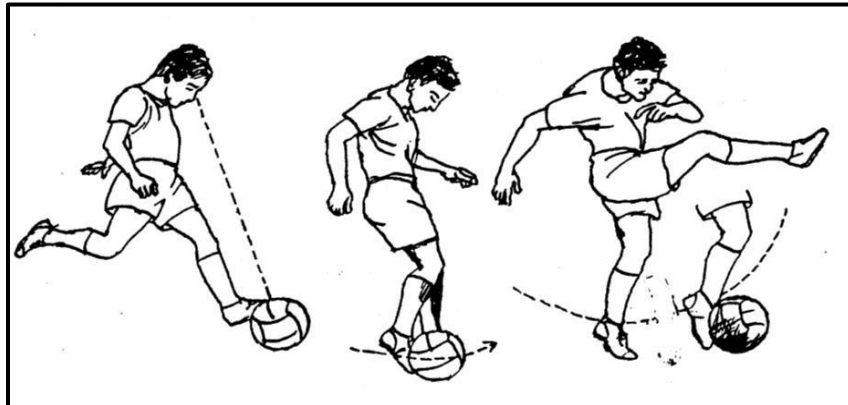
Menurut Herwin (2004: 21-49) permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

### a) Gerak atau teknik tanpa bola

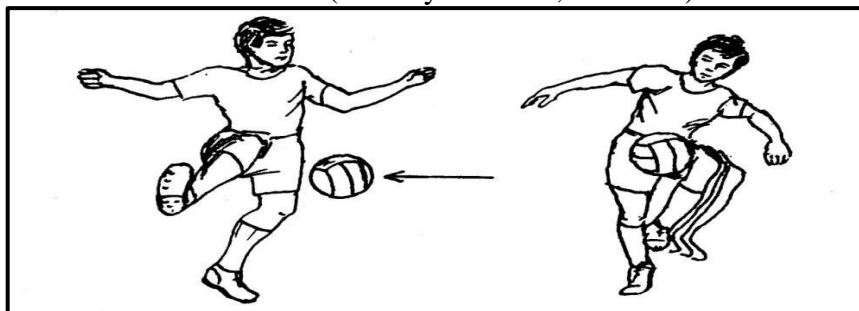
Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

### b) Gerak atau teknik dengan bola

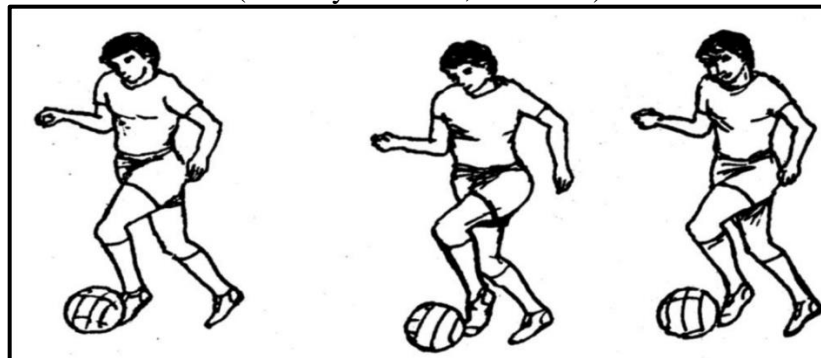
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tacklesielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).



Gambar 2.5  
Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki  
(Remmy Muchtar, 1992: 31)



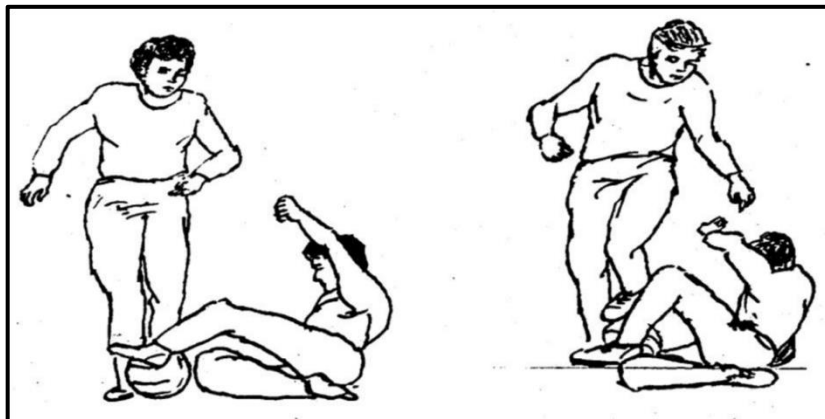
Gambar 2.6  
Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha  
(Remmy Muchtar, 1992: 33)



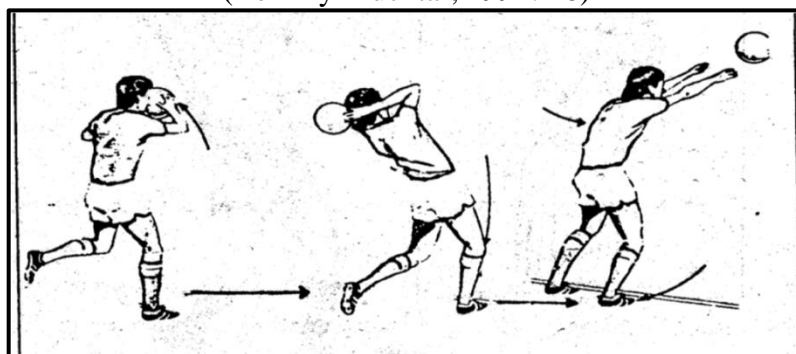
Gambar 2.7  
Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki  
(Remmy Muchtar, 1992: 4)



Gambar 2.8  
Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat  
(Remmy Muchtar, 1992: 45)



Gambar 2.9  
Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur  
(Remmy Muchtar, 1992: 48)



Gambar 2.10  
Melempar Bola ke Dalam  
(Sucipto dkk, 2000: 3)

## 2. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepak bola, menurut Muhammad Sajoto (1998) dalam (Nugroho, 2018) kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Adapun komponen-komponen tersebut antara lain:

### a **Kekuatan** (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

### b **Daya Tahan** (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu yang lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan.

### c **Kecepatan** (*speed*)

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Diantara tipe kecepatan tersebut di atas ada dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepak bola.

### d **Daya lentur** (*Flexibility*)

Kelenturan mengandung pengertian, yaitu luas gerak suatu persendian atau beberapa persendian. Kelenturan ada dua macam, yaitu kelenturan statis dan kelenturan dinamis. Pada kelenturan statis ditentukan oleh ukuran luas gerak (range of motion) satu persendian atau beberapa persendian. Sedangkan kelenturan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.



**e Keseimbangan (*Balance*)**

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dinamis.

**f Ketepatan (*Accurasi*)**

Ketepatan atau biasa disebut *accurasi* adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah gerakan secepat-cepatnya sesuai dengan target atau mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan. Ketepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotorik yang diperlukan setiap cabang olahraga.

**g Koordinasi (*Coordination*)**

Koodinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling berpengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan pekerjaan, yang ditunjukan dengan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

**h Daya Ledak (*Power*)**

Power atau daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplorif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

**i Reaksi (*Reaction*)**

Kemampuan seorang untuk segera bertindak secepatnya dalamanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, syaraf, dan felling lainnya.

### 3. *Passing*

Sepak bola adalah permainan tim yang mengutamakan kolektifitas. Pemain dengan teknik tinggi dapat mendominasi pada saat tertentu, akan tetapi seorang pemain sepak bola tergantung pada anggota tim lainnya untuk menciptakan peluang dan permainan yang bagus. Dalam sepak bola *passing* atau operan memiliki tujuan, antara lain mengoper kepada teman, mengoper bola didaerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan. *Passing* dalam permainan sepak bola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan *passing*. Menurut pendapat Luxbacher (2008: 9), *passing* adalah mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Sedangkan menurut Danny Mielke (2007: 18), umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Dalam era sepak bola sekarang pemain dituntut untuk dapat bermain di lebih dari satu posisi dan teknik yang tinggi, mampu dengan baik menggunakan kedua kakinya untuk mengolah bola. Pemain harus mampu dengan baik menguasai bola baik dengan kaki kanan dan kaki kirinya.

Perkenaan pada kaki dapat memberi ketepatan akurasi *passing*. Namun secara teknis menurut Herwin (2004: 29) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar. Lebih lanjut menurut Herwin (2004: 29-30) *passing* dalam sepak bola dibedakan menjadi 2 kelompok besar, yaitu *passing* pendek (*short pass*) dan *passing* panjang (*long pass*). *Passing* bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola pada daerah yang kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan. Adapun *passing* atas dilakukan pada saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang dan saat tendangan sudut.

#### **4. Latihan**

##### **a. Definisi Latihan**

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 5). Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan, karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi (Awan Hariono, 2006: 6).

Menurut Nossek Josef (1995:9) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan. Hal senada Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) menyatakan bahwa:

Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Menurut Awan Hariono (2006: 1) menyatakan latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta

didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya.

Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2010: 7) adalah sebagai berikut:

- 1) Suatu proses untuk pencapaian 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 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 menekan pada sasaran latihan.

#### b. Prinsip-Prinsip Latihan

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 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.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan,
- 2) Prinsip pengembangan menyeluruh,

- 3) Prinsip spesialisasi,
- 4) Prinsip individual,
- 5) Prinsip bervariasi,
- 6) Model dalam proses latihan, dan
- 7) Prinsip peningkatan beban.

Selanjutnya Sukadiyanto (2010: 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, dan
- 12) Sistematis.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet. Menurut Harsono (2001: 102-122) untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu:

- 1) Prinsip beban lebih (*over load principle*),
- 2) Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*),
- 3) Prinsip kekhususan (*spesialisasi*),
- 4) Prinsip individual,

- 5) Intensitas latihan,
- 6) Kualitas latihan,
- 7) Variasi latihan,
- 8) Lama latihan,
- 9) Prinsip pulih asal.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet, seperti prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

c. Tujuan Latihan

Menurut Bompa (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Sukadiyanto (2010: 9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus,
- 3) Menambah dan menyempurnakan teknik,
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau sasaran dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran

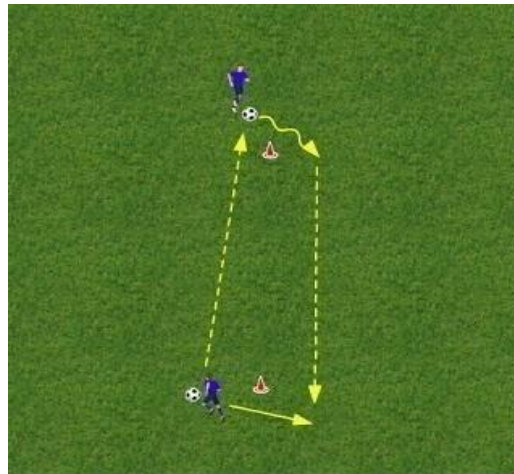
jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

d. Model latihan *passing*

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

1) ***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. 2.11. Cara melakukan *passing* dua berpasangan  
Sumber: Blogsport.com2013: page 1

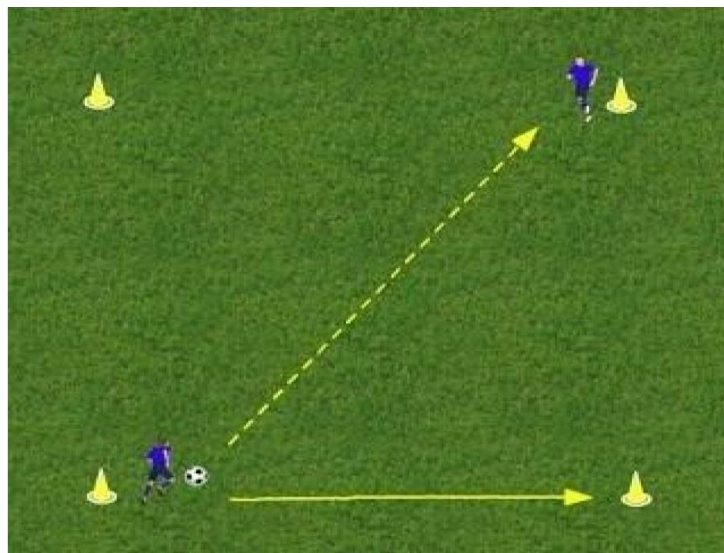
Dengan bentuk Variasi latihan sebagai berikut:

- a) Mulai dengan satu bola bagi pemula

- b) Lakukan *Passing* dengan kaki kiri, terima dengan kaki kanan
- c) Pemain menghitung jumlah *passing* dalam satu menit. Ada tekanan buat pemain
- d) 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.

## 2) *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 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. 2.12. 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.

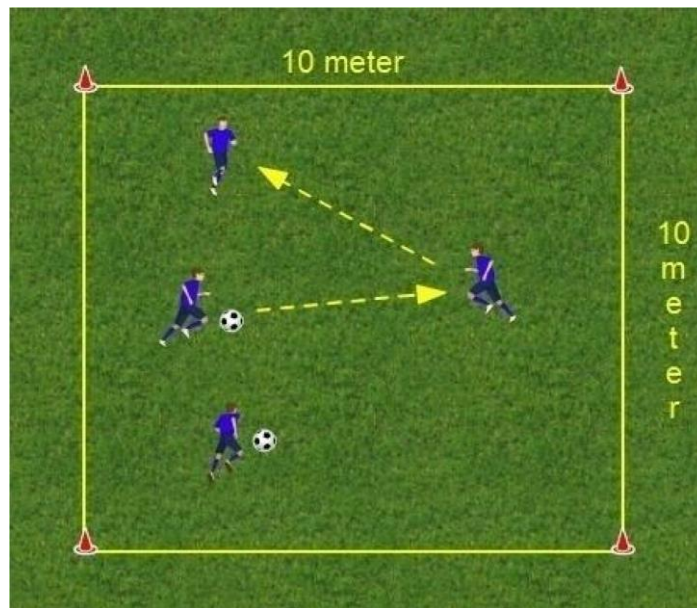


Masing-masing pemain memulai dari sudut yang berbeda. Satu pemain dengan bola melakukan umpan ke arah pasangannya, kemudian berlari ke arah cone untuk menerima umpan kembali dari pasangannya. Sebelumnya pemain penerima menahan laju bola dengan satu sentuhan. Setiap selesai melakukan umpan, pemain selalu 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:

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

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.

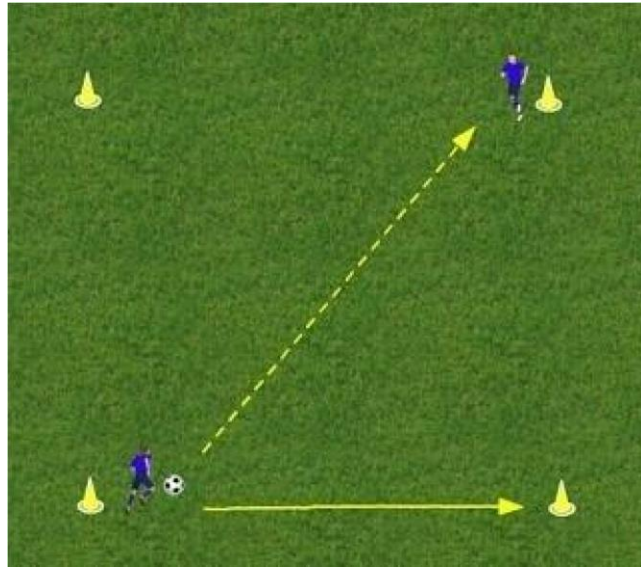


Gambar. 2.13. Cara melakukan *passing* empat pemain bola satu

Sumber: Blogsport.com2013: page 1

Pengembangannya sebagai berikut:

- a) *Server* melempar bola dengan tangan untuk pemain penerima, kembalikan dengan tendangan *volley* satu sentuhan.
  - b) *Server* melempar bola dengan tangan untuk pemain penerima, kembalikan dengan dua sentuhan (lempar bola ke arah dada atau paha)
  - c) *Server* melempar bola untuk kemudian dikembalikan dengan sundulan.
- 1) 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. 2.14. Cara melakukan *passing* umpan berpasangan dalam kotak

Sumber: Blogsport.com2013: page 1

Adapun cara Memainkanya 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).

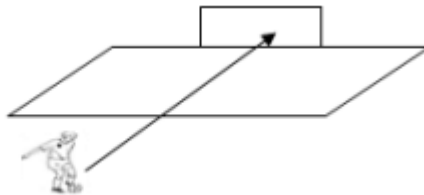
- 2) Pastikan pemain melakukan sprint sebelum menerima bola (bukan menunggu bola).
- 3) Kecepatan bola harus diperhatikan. Bola yang terlalu cepat/lambat membuat permainan akan terhenti.

- 4) Sentuhan pertama sangat penting. Pemain harus mengarahkan bola ke arah dimana dia akan melakukan umpan, dengan satu sentuhan.

3) **Latihan *passing* berbasis sasaran teman**

- a. Teknik dasar *passing* kaki bagian dalam

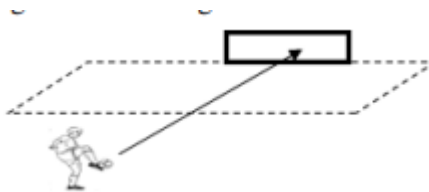
**Cara main:** Bola 1 meter di luar kotak pinalti, jarak pemain dengan bola 2-3 meter. Setelah mendengar peluit, pemain langsung melakukan *passing* ke gawang menggunakan teknik kaki bagian dalam. Lakukan tendangan dengan perlahan-lahan sampai pemain menguasai teknik dengan benar.



Gambar 2.15 *Passing* kaki bagian dalam

- b. Teknik dasar *passing* kaki bagian luar

**Cara main:** Bola 1 meter di luar kotak pinalti, jarak pemain dengan bola 2-3 meter. Setelah mendengar peluit, pemain mengoper bola dengan kaki bagian luar. Dengan kaki kanan atau kiri menggunakan secara bergantian. Lakukan tendangan dengan perlahan-lahan sampai pemain menguasai teknik dengan benar.

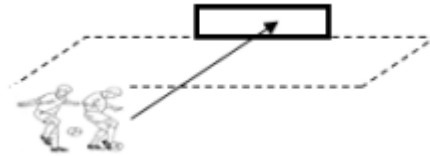


Gambar 2.16 *Passing* kaki bagian luar

- c. Teknik dasar *passing* dengan punggung kaki

**Cara main:** Bola 1 meter di luar kotak pinalti, jarak pemain dengan bola 2-3 meter. Setelah mendengar peluit, pemain mengoper

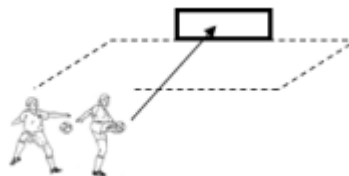
dengan punggung kaki. Dengan kaki kanan atau kiri menggunakan secara bergantian. Lakukan tendangan dengan perlahan-lahan sampai pemain menguasai teknik dengan benar.



Gambar 2.17 *Passing* dengan punggung kaki

d. Teknik dasar *passing* kaki bagian dalam dengan bola pantul

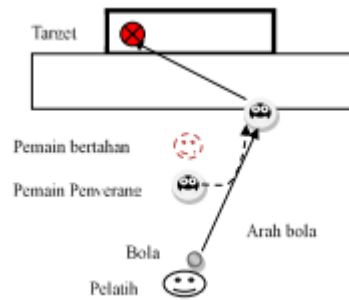
**Cara main:** Bola 1 meter di luar kotak pinalti, jarak pemain dengan bola 2-3 meter. Setelah mendengar peluit, pemain melambungkan bola sendiri, sebelum bola menyentuh tanah pemain langsung melakukan *passing* ke teman menggunakan teknik kaki bagian dalam. Dengan kaki kanan atau kiri menggunakan secara bergantian. Lakukan tendangan dengan perlahan-lahan sampai pemain menguasai teknik dengan benar.



Gambar 2.18 *Passing* kaki bagian dalam dengan bola pantul

e. Teknik dasar *passing* kaki bagian luar bola pantul

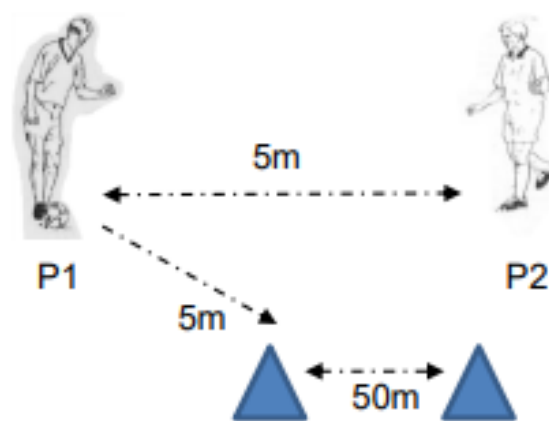
**Cara main:** Bola 1 meter di luar kotak pinalti, jarak pemain dengan bola 2-3 meter. Setelah mendengar peluit, pemain melambungkan bola sendiri, sebelum bola menyentuh tanah pemain langsung melakukan *passing* ke teman menggunakan teknik kaki bagian luar. Dengan kaki kanan atau kiri menggunakan secara bergantian. Lakukan tendangan dengan perlahan-lahan sampai pemain menguasai teknik dengan benar.



Gambar 2.19 *Passing* kaki bagian luar bola pantul

#### 4) Latihan Variasi *Passing* dan Target Dengan Cara Berpasangan

Bentuk-bentuk latihan sebagai berikut:



Gambar 2.20 Latihan Variasi *Passing* dan Target dengan Cara Berpasangan

Keterangan:

- P1 Memulai *passing* menggunakan kaki bagian dalam kepada P2
- P2 langsung membalaskan *passing* kepada P1
- P1 langsung *passing* yang mengarah pada target
- Setelah itu di lakukan secara bergantian

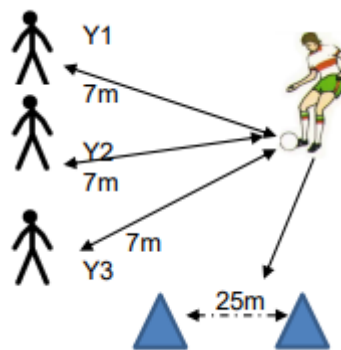
Latihan ini diberikan pada pemain dengan harapan pemain tersebut dapat melakukan *passing* dengan benar dan tepat sasaran yang telah diberikan target dengan jarak 5 meter berupa dua cone yang diberi jarak 50 cm

### 5) Latihan Variasi *Passing* dan Target Dalam Bentuk 1 vs 3

Latihan ini merupakan latihan *passing* dan target dalam bentuk 1 vs 3 yaitu pemain yang satu saling memberikan *passing* secara bergantian dengan 3 pemain lainnya yang diberi jarak 7 meter dan kemudian diberikan target yang berjarak 7 meter berupa 2 cone yang diberi jarak 25 cm, dan latihan ini tentunya sedikit lebih sulit dilakukan oleh pemain daripada latihan yang pertama yang sudah diberikan.

Latihan ini diberikan pada pemain dengan harapan pemain tersebut dapat melakukan *passing* dengan benar dan tepat sasaran yang telah diberikan target dengan jarak 7 meter.

Adapun bentuk latihannya adalah seperti pada gambar berikut ini:



Gambar 2.21 Latihan variasi *passing* dan target dalam bentuk 1 vs 3

Keterangan:

- a. Pemain X melakukan *passing* pertama ke pemain Y1, setelah itu pemain Y1 *passing* balik ke pemain X, Kemudian X langsung *passing* ke Y2 dan Y2 langsung *passing* balik ke X, X langsung *passing* ke Y3 dan Y3 langsung *passing* balik ke X
- b. Setelah itu X langsung *passing* ketarget yang berupa gawang kecil

## B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang berkaitan atau menyerupai dengan apa yang diteliti sesuai dengan kaidah atau norma penelitian. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sigit Pratama (2012) yang berjudul “Pengaruh latihan small side game terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10-12 tahun”. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group PretestPosttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepakbola Selabora UNY, sampel akan diambil secara purposive sampling, adapun sampel yang akan digunakan sebanyak 30 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa pengembangan tes keterampilan passing bawah dari Subagyo Irianto, yang memiliki validitas concurrent 0,484 dan reliabilitas 0,860. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t sebesar 7,763 dengan signifikansi 0,000. Nilai t tabel dengan db=14 pada taraf signifikansi 5% adalah 1,761, oleh karena nilai t hitung > t tabel (7,763 > 1,761) dan nilai sig 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05), hal ini berarti ada pengaruh latihan small side game terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10-12 tahun
2. Penelitian yang dilakukan oleh Lilik Sandyka (2013) yang berjudul “perbedaan latihan *passing* bawah bervariasi dan latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 Tahun”. Desain penelitian ini menggunakan *Two Groups Pretest Posttest Design*, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen A dengan latihan *passing* bawah bervariasi dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *passing* bawah lurus berhadapan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Garuda Muda yang berjumlah 40 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria (1) kelompok umur 11-13 tahun, (2) bersedia menjadi



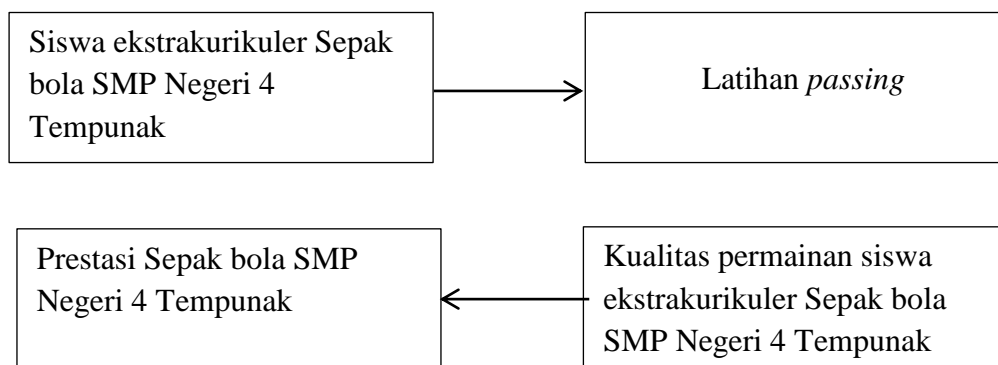
sampel, (3) lama latihan minimal 1 tahun, yang memenuhi berjumlah 30 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan *passing*, dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Analisis data menggunakan uji t. Hasil pengujian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan nilai t hitung  $12.25 > t \text{ tabel } 2.14$ , dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , kenaikan persentase sebesar 72.06%. (2) Ada pengaruh latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan nilai t hitung  $7.790 > t \text{ tabel } 2.14$ , dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , kenaikan persentase sebesar 42.03%. (3) Latihan *passing* bawah bervariasi lebih baik daripada latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan t hitung  $3.660 > t \text{ tabel } = 2.05$  dan sig.  $0.001 < 0.05$ .

Penelitian yang dilakukan oleh Sigit Pratama (2012) yang berjudul “Pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10-12 tahun”. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group PretestPosttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepakbola Selabora UNY, sampel akan diambil secara *purposive sampling*, adapun sampel yang akan digunakan sebanyak 30 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa pengembangan tes keterampilan *passing* bawah dari Subagyo Irianto, yang memiliki validitas *concurrent* 0,484 dan reliabilitas 0,860. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t sebesar 7,763 dengan signifikansi 0,000. Nilai t tabel dengan db=14 pada taraf signifikansi 5% adalah 1,761, oleh karena nilai t hitung  $> t \text{ tabel } (7,763 > 1,761)$  dan nilai sig 0,000 lebih kecil dari 0,05 ( $\text{Sig} < 0,05$ ), hal ini berarti ada pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10-12 tahun.

### C. Kerangka Berpikir

Perkembangan sepak bola pada saat ini menjadikan kita sebagai pelatih, atlet, menjadi lebih terpacu mengembangkan dan meneliti perkembangan sepak bola itu sendiri. Dalam hal ini penulis menganalisis model latihan terhadap kemampuan *passing* pada permainan sepak bola.

Latihan *passing* digunakan sebagai media untuk mengetahui peningkatan kemampuan *passing* siswa, selain dari segi efektif dan efisiennya model latihan *passing* menjadi suatu latihan pengembangan variasi latihan kondisi fisik sepak bola yang baru. Model latihan *passing* menjadi salah satu bagian penelitian terhadap perkembangan *passing* siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Tempunak.



Gambar 2.22 Kerangka Pikir

### D. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 64), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan yaitu:

#### 1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tempunak.

## 2. Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tempunak

