

BAB II

LATIHAN *PASSING* DAN KEMAMPUAN KETEPATAN *PASSING* SEPAK BOLA

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Sepak Bola

permainan sepak bola merupakan bentuk dari kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta social, yaitu prestasi. Pada kajian ini lebih menyoroti pada permainan dan olahraga sepak bola kaitannya dengan kebugaran tubuh. Permainan ini sendiri masuk dalam aktifitas gerak olahraga, karena bentuk aktifitas fisik yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik (Muhyi Faruq, 2008: 17).

Menurut Nurhasan, (2001: 46), menjelaskan permainan sepak bola dilakukan dalam 2 (dua) babak, yang mana masing-masing dari babak pada umumnya berlangsung selama 45 menit. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit, dengan dibantu oleh dua hakim garis. Para pemain menggunakan sepatu bola, serta kostum yang berbeda dengan lawan mainnya, sedangkan untuk penjaga gawangnya harus mengenakan kostum khusus yang berbeda dengan para pemain lainnya.

Sucipto, dkk, (2000: 7), menjelaskan permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali seorang penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Menurut Luxbacher, (2008: 2), menyatakan bahwa pertandingan sepakbola itu dimainkan oleh 2 (dua) tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Subroto, (2010: 10), dijelaskan pada dasarnya sepakbola merupakan olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Untuk bisa membuat gol harus tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain, karena itu disebut tim sepak bola yang sedang bertanding biasa disebut sebagai kesebelasan. Di luar jumlah 11 pemain yang sedang bertanding itu masih ada beberapa pemain yang berada diluar lapangan yang disebut sebagai pemain cadangan. Fungsi dari pemain cadangan adalah sebagai pengganti jika ada pemain yang terpaksa tidak dapat meneruskan pertandingan. Dalam peraturan itu disebutkan jumlah maksimal yang diperbolehkan untuk melakukan pergantian pemain dua kali, namun peraturan ini kemudian diubah, pergantian pemain bisa dilakukan sampai tiga kali.

Durasi permainan adalah 90 menit dengan dibagi menjadi dua babak yang masing-masing babak durasi 45 menit. Setelah menjalani 45 menit pertama dan sebelum menjalani 45 menit kedua, diberikan waktu jeda istirahat selama 15 menit. Jeda waktu ini dikenal dengan istilah turun minum dan misalnya dalam pertandingan yang mengharuskan munculnya tim pemenang, namun pertandingan tersebut berakhir imbang (*draw*), maka diberikan waktu tambahan. (*extra-time*) selama 30 menit yang dibagi menjadi 2 x 15 menit. Jika dalam waktu tambahan itu skornya juga tidak berubah maka hasil pertandingan akan diputuskan melalui babak adu tendangan penalti. Dalam babak ini setiap tim diberi lima kesempatan melakukan tendangan penalti yang dilakukan lima.

a. Sejarah Permainan Sepak bola

1) Sejarah di Dunia

Asal muasal sejarah munculnya olahraga sepak bola masih mengundang perdebatan. Beberapa dokumen menjelaskan bahwa sepak bola lahir sejak masa Romawi, sebagian lagi menjelaskan sepak bola berasal dari tiongkok.

FIFA sebagai badan sepak bola dunia secara resmi menyatakan bahwa sepak bola lahir dari daratan Cina yaitu berawal

dari permainan masyarakat Cina abad ke-2 sampai dengan ke-3 SM. Olah raga ini saat itu dikenal dengan sebutan “tsu chu“. Dalam salah satu dokumen militer menyebutkan, pada tahun 206 SM, pada masa pemerintahan Dinasti Tsin dan Han, masyarakat Cina telah memainkan bola yang disebut tsu chu. Tsu sendiri artinya “menerjang bola dengan kaki”. sedangkan chu, berarti “bola dari kulit dan ada isinya”. Permainan bola saat itu menggunakan bola yang terbuat dari kulit binatang, dengan aturan menendang dan menggiring dan memasukkannya ke sebuah jaring yang dibentangkan diantara dua tiang.

Versi sejarah kuno tentang sepak bola yang lain datang dari negeri Jepang, sejak abad ke-8, masyarakat disana telah mengenal permainan bola. Masyarakat disana menyebutnya dengan: Kemari. Sedangkan bola yang dipergunakan adalah kulit kijang namun ditengahnya sudah lubang dan berisi udara. Menurut Bill Murray, salah seorang sejarawan sepak bola, dalam bukunya *The World Game: A History of Soccer*, permainan sepak bola sudah dikenal sejak awal Masehi. Pada saat itu, masyarakat Mesir Kuno sudah mengenal teknik membawa dan menendang bola yang terbuat dari buntalan kain linen.

Sisi sejarah yang lain adalah di Yunani Purba juga mengenal sebuah permainan yang disebut episcuro, tidak lain adalah permainan menggunakan bola. Bukti sejarah ini tergambar pada relief-relief museum yang melukiskan anak muda memegang bola dan memainkannya dengan pahanya. Sejarah sepak bola modern dan telah mendapat pengakuan dari berbagai pihak, asal muasalnya dari Inggris, yang dimainkan pada pertengahan abad ke-19 pada sekolah-sekolah. Tahun 1857 berdiri klub sepak bola pertama di dunia, yaitu: Sheffield Football Club. Klub ini adalah asosiasi sekolah yang menekuni permainan sepak bola. Pada tahun 1863, berdiri asosiasi sepak bola Inggris, yang bernama Football

Association (FA). Badan ini yang mengeluarkan peraturan permainan sepak bola, sehingga sepak bola menjadi lebih teratur, terorganisir, dan enak untuk dinikmati penonton.

Selanjutnya tahun 1886 terbentuk lagi badan yang mengeluarkan peraturan sepak bola modern se dunia, yaitu: International Football Association Board (IFAB). IFAB dibentuk oleh FA Inggris dengan Scottish Football Association, Football Association of Wales, dan Irish Football Association di Manchester, Inggris. Sejarah sepak bola semakin teruji hingga saat ini IFAB merupakan badan yang mengeluarkan berbagai peraturan pada permainan sepak bola, baik tentang teknik permainan, syarat dan tugas wasit, bahkan sampai transfer perpindahan pemain.

2) Sejarah di Indonesia

Di akhir tahun 1920, pertandingan voetbal atau sepak bola sering kali digelar untuk meramaikan pasar malam. Pertandingan dilaksanakan sore hari. Sebenarnya selain sepak bola, bangsa Eropa termasuk Belanda juga memperkenalkan olahraga lain, seperti kasti, bola tangan, renang, tenis, dan hoki. Hanya, semua jenis olahraga itu hanya terbatas untuk kalangan Eropa, Belanda, dan Indo. Alhasil sepak bola paling disukai karena tidak memerlukan tempat khusus dan pribumi boleh memainkannya.

Lapangan Singa (Lapangan Banteng) menjadi saksi di mana orang Belanda sering menggelar pertandingan panca lomba (vijfkam) dan tienkam (dasa lomba). Khusus untuk sepak bola, serdadu di tangsi-tangsi militer paling sering bertanding. Mereka kemudian membentuk bond sepak bola atau perkumpulan sepak bola. Dari bond-bond itulah kemudian terbentuk satu klub besar. Tak hanya serdadu militer, tapi juga warga Belanda, Eropa, dan Indo membuat bond-bond serupa. Dari bond-bond itu kemudian terbentuklah Nederlandsch Indische Voetbal Bond (NIVB) yang pada tahun 1927 berubah menjadi Nederlandsch Indische Voetbal

Unie (NIVU). Sampai tahun 1929, NIVU sering mengadakan pertandingan termasuk dalam rangka memeriahkan pasar malam dan tak ketinggalan sebagai ajang judi. Bond China menggunakan nama antara lain Tiong un Tong, Donar, dan UMS.

Adapun bond pribumi biasanya mengambil nama wilayahnya, seperti Cahaya Kwitang, Sinar Kernolong, atau Si Sawo Mateng. Pada 1928 dibentuk Voetbalbond Indonesia Jacatra (VIJ) sebagai akibat dari diskriminasi yang dilakukan NIVB. Sebelumnya bahkan sudah dibentuk Persatuan Sepak Bola Djakarta (Persidja) pada 1925. Pada 19 April 1930, Persidja ikut membentuk Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di gedung Soceteit Hande Projo, Yogyakarta. Pada saat itu Persidja menggunakan lapangan di Jalan Biak, Roxy, Jakpus.

Pada tahun 1930-an, di Indonesia berdiri tiga organisasi sepakbola berdasarkan suku bangsa, yaitu Nederlandsch Indische Voetbal Bond (NIVB) yang lalu berganti nama menjadi Nederlandsch Indische Voetbal Unie (NIVU) di tahun 1936 milik bangsa Belanda, Hwa Nan Voetbal Bond (HNVB) punya bangsa Tionghoa, dan Persatoean Sepakraga Seloeroeh Indonesia (PSSI) milik orang Indonesia.

Memasuki tahun 1930-an, pamor bintang lapangan Bond NIVB, G Rehatta dan de Wolf, mulai menemui senja berganti bintang lapangan bond China dan pribumi, seperti Maladi, Sumadi, dan Ernst Mangindaan. Pada 1933, VIJ keluar sebagai juara pada kejuaraan PSSI ke-3. Pada 1938 Indonesia lolos ke Piala Dunia. Pengiriman kesebelasan Indonesia (Hindia Belanda) sempat mengalami hambatan. NIVU (Nederlandsche Indische Voetbal Unie) atau organisasi sepak bola Belanda di Jakarta bersitegang dengan PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) yang telah berdiri pada bulan April 1930. PSSI yang diketuai Soeratin Sosrosoegondo, insinyur lulusan Jerman yang lama tinggal di

Eropa, ingin pemain PSSI yang dikirimkan. Namun, akhirnya kesebelasan dikirimkan tanpa mengikutsertakan pemain PSSI dan menggunakan bendera NIVU yang diakui FIFA.

Pada masa Jepang, semua bond sepak bola dipaksa masuk Tai Iku Koi bentukan pemerintahan militer Jepang. Di masa ini, Taiso, sejenis senam, menggantikan olahraga permainan. Baru setelah kemerdekaan, olahraga permainan kembali semarak. Tahun 1948, pesta olahraga bernama PON (Pekan Olahraga Nasional) diadakan pertama kali di Solo. Di kala itu saja, sudah 12 cabang olahraga yang dipertandingkan. Sejalan dengan olahraga permainan, khususnya sepak bola, yang makin populer di masyarakat, maka kebutuhan akan berbagai kelengkapan olahraga pun meningkat. Di tahun 1960-1970-an, pemuda Jakarta mengenal toko olahraga Siong Fu yang khusus menjual sepatu bola. Produk dari toko sepatu di Pasar Senen ini jadi andalan sebelum sepatu impor menyerbu Indonesia. Selain Pasar Senen, toko olahraga di Pasar Baru juga menyediakan peralatan sepakbola.

Pengaruh Belanda dalam dunia sepak bola di Indonesia adalah adanya istilah henbal, trekbal (bola kembali), kopbal (sundul bola), losbal (lepas bola), dan tendangan 12 pas. Istilah beken itu kemudian memudar manakala demam bola Inggris dimulai sehingga istilah-istilah tersebut berganti dengan istilah persepakbolaan Inggris. Sementara itu, hingga 1950 masih terdapat pemain indo di beberapa klub Jakarta. Sebut saja Vander Vin di klub UMS; Van den Berg, Hercules, Niezen, dan Pesch dari klub BBSA. Pemain indo mulai luntur di tahun 1960-an.

b. Lapangan dan Peralatan Sepak Bola

Menurut Danny Mielke, (2007: 6), lapangan permainan sepak bola berbentuk persegi panjang. Panjangnya 90-110 meter dan lebarnya 45-90 meter. Panjang lapangan selalu melebihi lebarnya. Lapangan diberi garis tegas yang lebarnya tidak lebih dari 12 cm.

Setiap sudut lapangan diberi sebuah bendera dengan tiang berujung tumpul setinggi tidak lebih 1,5 meter. Tiang bendera yang sama bisa dipasang di kedua ujung garis tengah lapangan yang letaknya tidak boleh kurang dari 1 meter di luar garis pinggir. Garis tengah lapangan ditarik melintang. Titik tengah lapangan permainan diberi tanda dengan jelas, dan diberi lingkaran dengan jari-jari 9,15 meter.

Ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku terhadap garis gawang, dengan jarak 5,5 meter dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 5,5 meter ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut daerah gawang. Ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku dengan garis gawang, dengan jarak 16 meter dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 16 meter ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut dengan kotak penalti. Sebuah tanda yang jelas diberikan di daerah penalti, dengan jarak 11 meter dari titik tengah garis gawang dan berada di depan gawang yang menunjukkan tempat tendangan penalti dilakukan. Dari masing-masing titik penalti ditarik sebuah garis lengkung dengan jari-jari 9,15 meter di luar kotak penalti.

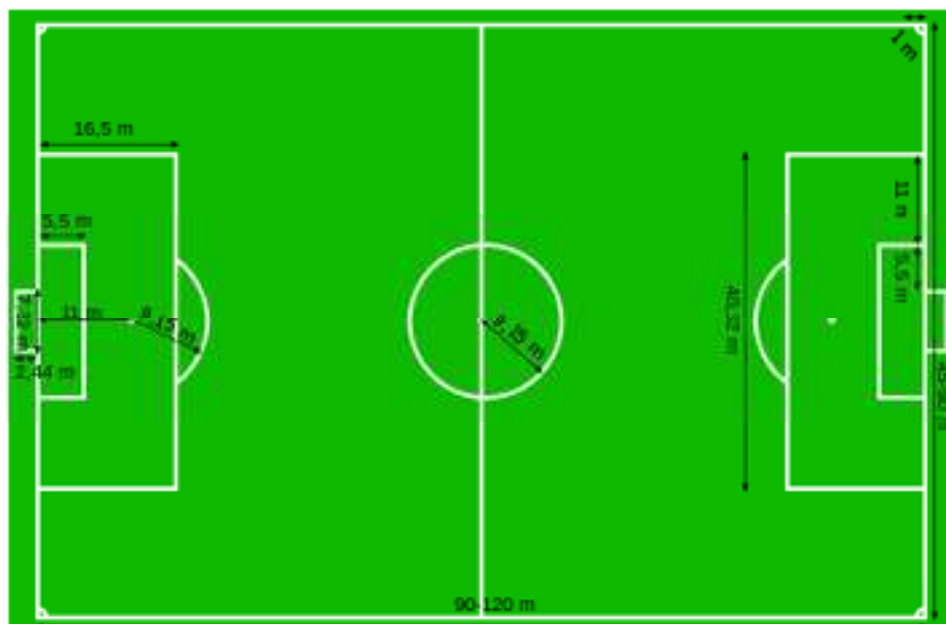
Masing-masing bendera sudut terdapat seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter. Daerah ini disebut dengan busur tendangan sudut. Gawang dipasang di tengah setiap garis gawang dan terdiri atas dua tiang tegak lurus yang jaraknya sama dari bendera sudut dan lebarnya 7,32 meter (ukuran bidang dalam), yang dihubungkan dengan tiang atas mendatar (horisontal). Tinggi tiang gawang adalah 2,44 meter dari tanah. Demi keamanan, gawang, termasuk gawang yang bisa dipindah-pindah, harus dipancang dengan kuat ke tanah. Jaring bisa dipasangkan di tiang samping, tiang atas, dan tanah di belakang

gawang. Jaring tersebut harus disangga dan dipasang dengan benar agar penjaga gawang memiliki ruang yang cukup untuk bergerak di dalam gawang. Jaring gawang bisa terbuat dari rami, yuta, atau nilon.

1) Lapangan Sepakbola

Ukuran Lapangan Sepakbola

Pajang garis samping lapangan	: 100-110 m
Lebar lapangan	: 64-75 m
Jari-jari lingkaran tengah	: 9.15 m
Daerah gawang	: 16.50 m
Jarak titik pinalti	: 11 m
Tinggi gawang	: 2.4 m
Lebar gawang	: 7.3 m



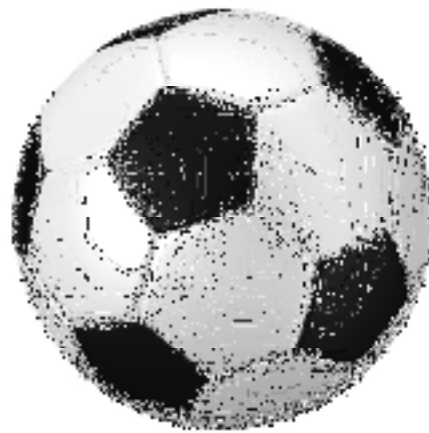
Gambar: 2.1 Lapangan Sepak Bola
Sumber: Hidayat, (2017 : 8)

2) Peralatan Sepakbola

a) Bola

- (1) Ukuran : 68-70 cm
- (2) Keliling : 10 cm

- (3) Tekanan : 8-12 psi. Artinya jika bola dijatuhkan ke tanah, kelembaman atau pemantulan bola sekitar 60%. Atau saat bola dijatuhkan dari ketinggian 1 meter, maka bola harus memantul balik setinggi 60cm.
- (4) Berat : 410-450 gram
- (5) Bahan : Karet atau karet sintetis (buatan)



Gambar 2.2 Bola kaki
Sumber Danny Mielke, (2007: 65)

b) Tim

- (1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan: 11, salah satunya penjaga gawang
- (2) Jumlah pemain maksimal keluar lapangan (tidak termasuk cedera): 4
- (3) Jumlah pemain cadangan maksimal: 12
- (4) Jumlah wasit: 1
- (5) Jumlah hakim garis: 2-4
- (6) Batas jumlah pergantian pemain: 3 kecuali pertandingan uji coba

c) Perlengkapan permainan

- (1) Kaos bernomor (sejak tahun 1954)
- (2) Celana pendek
- (3) Kaos kaki
- (4) Pelindung tulang kering
- (5) Alas kaki bersolkan karet

d) Lama permainan

- (1) Lama normal: 2×45 menit
- (2) Lama istirahat: 15 menit
- (3) Lama perpanjangan waktu: 2×15 menit (bila hasil masih imbang .setelah 2 x 45 menit waktu normal)
- (4) Ada adu penalti jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan .waktu selesai.

Waktu pergantian babak: maksimal 15 menit

c. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Menurut Subroto, (2010 :32) menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Seorang pemain untuk dapat bermain sepak bola dengan baik harus mempunyai teknik dasar sepak bola yang baik. Untuk mendapat mencapai prestasi optimal dalam permainan sepak bola, selain setiap pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tuhan juga harus menguasai teknik dasarnya. Adapun teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah, sebagai berikut:

1) Teknik Mengumpan (*Passing*)

Mielke, (2007: 19), mengatakan mengumpan dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan kaki bagian luar, bagian dalam, ujung kaki, dan punggung kaki. Dalam teknik ini yang tak kalah penting adalah

posisi kaki tumpu, sebab kemana arah kaki tumpu, maka bola yang di umpan/*passing*kan mengarah kemana arah ujung kaki tumpu. Hidayat, (2017 : 34), *Passing* merupakan komponen penting dalam permainan sepak bola guna melakukan control bola secara baik. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya.

2) Teknik Menghentikan Bola (*Trapping*)

Mielke, (2007: 29), mengatakan menghentikan bola dalam permainan sepak bola dapat dilakukan ketika seorang pemain menghentikan/menahan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti, dengan telapak kaki untuk bola yang jatuh ke tanah, dengan punggung kaki untuk bola yang melambung, dengan kaki bagian dalam, dengan bagian luar, dengan dada, kepala dan paha. Dengan kemampuan menghentikan bola secara baik, akan membuat pemain mampu menjaga bola tersebut sehingga bola yang datang tidak bergerak liar dan bisa diserobot pemain lawan Hidayat,(2017 : 42). Karena itu, kemampuan mengontrol bola juga sangat penting untuk diperhatikan dan ditingkatkan.

Mengingat sepak bola modern dimainkan dengan kecepatan tinggi, pastikan bola yang telah dikontrol disodorkan kepada teman dengan menyusur tanah. Dengan demikian pemain yang menerima umpan tidak akan kesusahan mengontrol bola dan serangan bisa dilancarkan dengan cepat.

Teknik menghentikan bola dapat juga dikatakan dengan teknik menerima bola atau mengontrol bola, dan ini merupakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dengan dimilikinya penguasaan mengontrol bola sampai bergerak, akan memberikan kemungkinan besar untuk dapat melakukan berbagai tindakan yang telah direncanakan.

3) Teknik menembak (*Shooting*)

Mielke, (2007 : 67), mengatakantujuan sepak bola adalah melakukan *shooting* kegawang. Teknik menendang bola meliputi, menendang menggunakan kaki bagian dalam, bagian punggung kaki, dan bagian luar.

Menendang atau menyepak bola adalah menggerakkan salah satu kaki yang dikenakan pada bola agar bola itu bergerak ke arah sasaran yang diinginkan. Sedangkan kuat lemahnya tendangan, tergantung pada kuat lemahnya gerakan kaki dan jauh dekatnya sasaran yang dituju, serta tujuan dari tendangan tersebut.

Mielke, (2007 : 71), mengenai waktu melakukan *shooting* pada prinsipnya tendangan dilakukan pada saat berada dalam jarak yang tepat didepan gawang dan berada didalam daerah penalti kecuali jika seorang pemain dihalangi atau dijaga ketat oleh pemain bertahan.

4) Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Mielke, (2007: 1), mengatakan menggiring bola meliputi, menggiring bola menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar. Ketiga teknik ini yang sangat sering digunakan oleh pemain-pemain profesional, untuk mendorong bola jarak dekat pemain biasa menggunakan punggung kaki dan kaki bagian luar, sedangkan kaki bagian dalam biasanya digunakan untuk mendorong bola jarak jauh agar jalannya bola lebih mudah diarahkan dan pemain bisa berlari ke depan dengan secepat mungkin.

Bagian dari sepak bola yang mungkin paling disenangi pemain di Indonesia adalah menggiring bola, Memiliki *skill* menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering

sekali memperlambat tempo permainan. Memang salah satu kunci terpenting dalam bermain sepak bola adalah melakukan hal yang tepat pada saat yang tepat.

2. Pengertian *Passing* Sepakbola

Passing merupakan teknik dasar menendang bola yang berperan penting dalam permainan sepak bola. Melalui *passing* yang cermat dan akurat akan meningkatkan kualitas permainan suatu tim sepakbola. Mielke, (2007: 19), menyatakan bahwa: Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain sepakbola harus mengasah keterampilan *passing*.

Pendapat tersebut menunjukkan sebaik apapun keterampilan seorang pemain sepakbola, keberhasilan atau kemenangan sebuah tim sepakbola dibutuhkan kerjasama yang kompak. Kerjasama tim yang kompak dibutuhkan kemampuan *passing* yang baik dari setiap pemainnya. *Passing* adalah operan bola yang diberikan seorang pemain kepada rekan setim (Pamungkas, 2009: 131). *Passing* menurut Mielke, (2007: 19), adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada penerima bola dari *passing* teman juga perlu dilatih agar pemain yang akan

melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan.

Menurut Scheunemann, (2008: 33), memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya. Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi *passing* bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepak bola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2011: 11).

Passing pada prinsipnya bertujuan sebagai umpan atau operan kepada teman seregunya. Laju bola dari *passing* pada umumnya menyusur tanah atau lapangan. Rohim, (2008: 149), menyatakan tendangan lurus adalah tendangan yang jalannya bola lurus menuju sasaran. *Passing* yang dilakukan menyusur tanah akan memudahkan teman seregunya untuk menguasai atau mengontrol bola.

Passing yang cermat dan akurat banyak manfaatnya terhadap kualitas permainan. Hal terpenting dalam melakukan *passing* harus diimbangi kontrol bola yang baik. Kemampuan pemain sepakbola melakukan *passing* dengan cermat dan kontrol bola yang baik dapat digunakan sebagai serangan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Mielke, (2007: 20), menyatakan *passing* yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang-ulang, sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan

passing yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol, karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah.

Pendapat tersebut menunjukkan, *passing* yang baik sangat berperan penting untuk membuka ruangan yang diimbangi kontrol bola yang baik. Selain itu, *passing* yang baik, kuat, dan terarah dapat mendukung menciptakan gol ke gawang. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka harus dilakukan latihan secara teratur dan dilakukan secara berulang-ulang. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola, *passing* yang baik pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

3. Teknik *Passing* Sepak Bola

Pemain yang memiliki keterampilan tinggi biasa mendominasi pada kondisi tertentu, pemain sepak bola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat, agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim, pemain harus mengasah keterampilan *passing*. *Passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola, *passing* yang baik pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan (Danny Mielke, 2007:19).

Menurut Muhammad Ari Nurcahyo, (2013: 22), *Passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik 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”. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada penerima bola dari *passing* teman juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan.

Permainan sepak bola, *passing* bola merupakan kemampuan teknik perseorangan yang setiap pemain harus menguasainya. Mengumpan bola harus disertai dengan kemampuan membebaskan diri dari hadangan lawan, melindungi bola sambil melakukan gerakan lari serta gerakan maju dan tipuan, namun bola tetap dalam penguasaannya. Jumlah penguasaan bola yang ditandai dengan banyaknya jumlah *passing* dalam La Liga Spanyol musim 2008/2009 berkorelasi positif dalam memenangkan pertandingan. Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim.

Hal ini berarti bahwa akurasi *passing* sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim tersebut (Cristian Collet, 2012). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah teknik mengumpan seefektif mungkin dengan organ tubuh yang ideal untuk berkenaan dengan bola kepada rekan tim pada tempat yang kosong dari pengawalan lawan dan apabila pemain yang telah melakukan *passing* harus menempatkan diri atau mencari ruang kosong untuk menerima *passing* kembali.

Menurut Timo Scheunemann, (2005: 31), memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepak bola. Mengingat

passing begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya. Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi *passing* bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepak bola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Joseph, A.Luxbacher, 2004: 11).

Sebagian pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk menguasainya dengan latihan yang baik dan benar. Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Menurut Danny Mielke, (2007: 20-24), mengatakan ada beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepak bola, terdiri atas beberapa teknik seperti: 1) *passing* menggunakan kaki bagian dalam, 2) *passing* menggunakan punggung sepatu, 3) *passing* menggunakan *drop pass*, 4) *passing* dengan lari *overlap*, 5) *passing* dengan *give and go*.

Kaki bagian dalam merupakan kaki yang mempunyai bagian permukaan yang luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Gerakan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dilakukan: 1) posisikan tubuh agar sebidang dengan arah *passing* yang dituju. 2) tarik kaki yang akan menendang ke belakang. 3) sentuh bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.



Gambar 2.3 *Passing* menggunakan Kaki Bagian Dalam
Sumber Danny Mielke, (2007: 20)

Keterampilan *passing* menggunakan punggung sepatu bertujuan untuk melakukan *passing* di lapangan pada jarak yang lebih jauh atau umpan lambung. Gerakan *passing* menggunakan punggung sepatu dilakukan: 1) Tendang bola pada bagian bawah untuk memberikan angkatan yang cukup. 2) Memiringkan tubuh ke belakang saat menyentuh bola. 3) Letakkan dengan kuat kaki yang digunakan sebagai tumpuan sedikit di depan bola dan sedikit menyamping. 4) Rentangkan tangan untuk mendapatkan keseimbangan.



Gambar 2.4 *Passing* Menggunakan Punggung Kaki
Sumber Danny Mielke, (2007: 22)

Penelitian ini menggunakan *passing* dengan bagian dalam kaki (*insideof-the-foot*). Keterampilan *passing* bola yang paling besar adalah *push pass* (operan dorongan) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Cara pelaksanaannya cukup sederhana. Kaki yang menahan keseimbangan tubuh, yang tidak digunakan untuk menendang diletakkan di samping bola dan arahkan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari kaki ke atas menjauh dari garis tengah tubuh. Bola yang ditendang adalah bagian tengah dan ditendang dengan bagian dalam kaki. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut.

Konsep latihan berkelompok, membentuk sebuah lingkaran besar sesuai jumlah kelompok. Permainan dengan satu bola, dimana pemain yang membawa bola pertama *passing* ke teman lain, kemudian pemain pertama mengubah posisi sesuai bola yang di *passing* ke rekannya. Arah *passing* *variatif* sesuai keinginan pemain. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Berikut adalah contoh dari gerakan *passing* kelompok:



Gambar 2.5 *Passing* Kelompok Mengubah Posisi
Sumber: Stacey Chapman Dalam Seta, (2015:36)

Selanjutnya latihan passing berpasangan dengan aturan sebagai berikut: pemain pertama melakukan passing ke pemain kedua dengan arah *zig-zag*, kemudian pemain pertama berlari melewati *cones* satu dan menerima passing dari pemain kedua dengan arah yang sama. Passing dilakukan seterusnya sampai cone terakhir disusul pemain yang lainnya secara berpasangan. Latihan dilakukan dua kali putaran dengan putaran pertama passing dilakukan menggunakan kaki kanan dan putaran kedua menggunakan kaki kiri.



Gambar 2.6 Latihan *Passing* Berpasangan

Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=pRZ-2MOEivM>

Selanjutnya latihan passing berkelompok yang dilakukan 4 orang pemain dengan aturan sebagai berikut: pemain merah melakukan passing pertama kali ke pemain biru dengan menyebut warna pemain lain hendak dituju berikutnya. Begitupun seterusnya pemain biru melakukan passing ke arah pemain lainnya sesuai dengan yang diperintahkan pemain merah dan pemain biru juga menyebutkan warna pemain lain yang hendak dituju berikutnya. Begitu seterusnya sampai ada aba-aba berhenti.



Gambar 2.7 Latihan Passing Berkelompok
 Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=PZFJzeWAIkk>

4. Pengertian Latihan

Prestasi yang dicapai merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek usaha disamping itu juga untuk mewujudkan prestasi olahraga memerlukan suatu proses yang relative lama diantaranya melalui *training*. Menurut Robert Koger, (2007: 2), setiap latihan memiliki tujuan tertentu. Latihan adalah proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi yang optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. Latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis. Latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu.

Dari pendapat di atas latihan dapat dirangkum yaitu proses untuk mencapai prestasi tinggi dengan mengoptimalkan kemampuan fungsional dan psikologis olahragawan atau atlet.

5. Tujuan latihan

Menurut Rubianto Hadi (2007: 51-52) mengatakan tujuan melakukan latihan olahraga adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kesegaran jasmani. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu

sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintnance*).

6. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan menurut Rubianto Hadi, (2007: 57-62), yang dapat dijadikan pegangan pelatih antara lain:

a. Prinsip Individualis

Menurut Dikdik Zafar Sidik, (2010: 12), Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

b. Prinsip Variasi Latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar sering kali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan

dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Menurut Dikdik Zafar Sidik, (2010: 25), Faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan membutuhkan faktor fisiologik.

c. Prinsip Pedagogik

Prinsip pedagogik mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu: multilateral, pengembangan, kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis, dan *gradual*. Dengan prinsip pedagogik pelatih dituntut memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atlet dengan segala manfaat positif maupun dampak negatifnya sehingga setiap latihan yang diberikan perlu dirancang secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin semua unsur pendidikan dapat tercapai. Menurut Dikdik Zafar Sidik, (2010;28), prinsip ini apa yang disebut dengan disain program latihan yang sistematis dan efisien, dari program jangka panjang sampai dengan unit latihan yang dibutuhkan oleh setiap atlet secara individu.

d. Prinsip Keterlibatan Aktif

Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal. Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Kegiatan fisik, atlet dapat melaksanakan aktivitas fisik dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan.
- 2) Kegiatan mental, atlet dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penyusunan program latihan, pelaksanaan latihan, kompetisi dan berbagai hal yang berkaitan dengan pengembangan kepribadian dan kedewasaan atlet.

e. Prinsip *Recovery*

Recovery atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Pelatih harus dapat menciptakan kesempatan *recovery* dalam sesi-sesi latihannya. Prinsip *recovery* harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*. Perkembangan atlet tergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, agar efek latihan dapat dimaksimalkan. Menurut Yoyo Bahagia, (2007), kalau ingin berprestasi maksimal, tubuh setelah diberi rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada ”*complete recovery*” sebelum pemberian stimulus berikutnya. Tanpa *recovery* yang cukup sesuai latihan yang berat, tak akan ada banyak manfaatnya bagi atlet. Lamanya *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet atas latihan sebelumnya. Makin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama waktu yang dialokasikan untuk pemulihan. Seberapa lama waktu yang diperlukan untuk *recovery* bergantung pada : a) individu atlet, b) tingkat kelelahan yang diderita atlet, c) sistem energi yang terlibat, d) dan sejumlah faktor yang lainnya. Sebagai patokan untuk memulai kembali aktifitas selanjutnya (yang praktis bagi sebagian besar kegiatan latihan) adalah dengan menggunakan “takaran denyut nadi”, karena apabila berpatokan pada kadar asam laktat dalam darah sangat sulit dilakukan oleh para pelatih.

f. Prinsip Pulih Asal (*Reversibility*)

Lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena kalau terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak akan ada peningkatan. Menurut Bafirman, (2013:42), pulih asal adalah prinsip yang memandang faal tubuh perlu masa istirahat. Kualitas yang diperoleh dari latihan dapat menurun kembali apabila tidak melakukan latihan dalam waktu tertentu. Proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang bila tidak dipraktikkan dan

dipelihara melalui latihan yang kontinyu, dengan demikian latihan harus berkesinambungan.

g. Prinsip Pemanasan (*Warming up*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan, selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-bentuk pemanasan dapat meliputi: *jogging*, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelepasan persendian.

h. Pendinginan (*cooling down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan tersebut, maka seorang pelatih akan lebih mudah dalam penyusunan program latihan yang akan diberikan pada atletnya sehingga tidak terjadi kesalahan penyusunan program latihan.

7. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran untuk menyalurkan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa. Menurut Tri Ani Hastuti (2008 : 63) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Menurut Yudha M. Saputra (1998: 6) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Tujuan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak didik, khususnya bagi mereka yang berpartisipasi perkembangan intelektual dan juga perilaku merupakan tujuan mendasar untuk dicapai oleh anak melalui kagiatan ekstrakurikuler (Yudha M. Saputra, 1999: 32). Kegiatan pembelajaran disekolah meliputi

tiga bentuk yaitu kurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan 21 yang bertujuan sebagai pengayaan dan kegiatan perbaikan yang mendukung program kurikuler dan kokurikuler. Berdasarkan pengertian tersebut ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang yang diminati oleh sekelompok siswa (peserta didik), seperti olahraga, kesenian, macam keterampilan dan kepramukaan. Tentunya dalam kegiatan ini peran serta guru sebagai Pembina kegiatan sangat dibutuhkan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan di luar jam KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) yang berfungsi mendukung minat, bakat, dan kemampuan siswa.

8. Tujuan dan Sasaran

Latihan Menurut Sukadiyanto (2005: 8), tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Djoko Pekik Irianto(2002: 61) mengatakan sebelum program latihan 23 dilaksanakan perlu diterapkan sasaran latihan yang bermanfaat untuk (1) meningkatkan motivasi berlatih, (2) menyadarkan atlet bahwa ia bertanggung jawab untuk mencapai sasaran latihan tersebut, dan (3) mendorong prestasi yang lebih tinggi. Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak tujuan sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih. Oleh karena itu, menetapkan sasaran atau prognosis, dan mengajarkan kepada atlet bagaimana menetapkan sasaran-sasaran latihan adalah penting (Harsono, 1988 : 79).Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto 2005 : 8). Harsono (1988 : 100) menyatakan tujuan serta sasaran utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah

membantu pelatih atau pembina agar menerapkan kemampuan konseptual dan memberi motivasi berlatih kepada atletnya supaya meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

9. Hakikat Ketepatan/Akurasi

a. Pengertian Ketepatan

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Wahjoedi Palmizal, (2011: 143), menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti *smash* dalam bulutangkis atau *shooting* dalam sepakbola tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sementara itu Sikumbang, dkk., Palmizal, (2011: 143) mengemukakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan *volunter* untuk tujuan. Seperti dalam pelaksanaan *shooting* bola basket, menendang bola ke arah gawang, panahan, golf, dan lain-lain. Hal senada diungkapkan oleh Moeslim Palmizal, (2011: 143), bahwa ketepatan (*accuracy*) diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan *volunter* untuk suatu tujuan. Gerakan *volunter* dimaksudkan di sini adalah gerakan merubah arah untuk menempatkan posisi yang pas, sehingga sasaran yang diharapkan tercapai.

Suharno, (1985: 32), menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan

tertentu. Lebih lanjut Suharno, (1985: 35), menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam yaitu; (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Suharno, (1985: 32), menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah: (a) koordinasi tinggi berarti ketepatan baik, (b) besar kecilnya sasaran, (c) ketajaman indera, (d) jauh dekatnya jarak sasaran, (e) penguasaan teknik, (f) cepat lambatnya gerakan, (g) *feeling* dari atlet dan ketelitian, (h) kuat lemahnya suatu gerakan.

Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran. Sukadiyanto, (2005: 102-104), mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno (1985: 32) menyatakan

bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu, dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Suharno, (1985: 36), menyatakan bahwa cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut.

- 1) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- 3) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan- pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

c. Karakteristik Siswa SMP/MTS

Siswa SMP/MTS tergolong dalam usia remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi, (2012: 4), menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal,

14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desminta (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desminta, (2009: 36), beberapa karakteristik pemain sekolah menengah pertama (SMP) antara lain: (1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas. Dewi, (2012: 5), menambahkan periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desminta, (2009: 190-192),

secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial. Yusuf, (2012: 193-209), menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Jahja, (2011: 231-234), menambahkan aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berdeda.

Karakteristik perkembangan remaja dilihat dari perkembangan fisik dan perkembangan psikologis, dijelaskan sebagai berikut.

1) Perkembangan Fisik

Perkembangan pada fisik sudah dimulai dari tahap pra remaja dan akan bertambah cepat pada usia remaja awal yang akan makin sempurna pada remaja akhir dan dewasa. Yusuf, (2012: 194), mengemukakan dalam perkembangan remaja secara fisik ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Hal senada diungkapkan Jahja, (2011: 231), bahwa perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi.

Desminta, (2009: 191-194), menyatakan bahwa perubahan yang terjadi pada aspek fisik remaja antara lain perubahan dalam tinggi dan berat badan, perubahan dalam proporsi tubuh, perubahan

pubertas, perubahan ciri-ciri seks primer dan perubahan ciri-ciri seks sekunder. Dengan perkembangan fisik yang meningkat akan memudahkan seorang atlet untuk dapat mengikuti latihan yang bersifat eksplosif. Perubahan dan perkembangan secara fisik yang dialami oleh remaja, antara lain: perubahan pada ciri-ciri seks primer dan sekunder.

2) Perkembangan Psikologis

Perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja merupakan bagian dari pembelajaran yang dialami setiap individu. Secara kejiwaan pada saat fase remaja, seorang remaja mulai menemukan kematangan dalam hal kejiwaan atau psikologis. Seperti yang diungkapkan oleh Yusuf, (2012: 195), bahwa “Remaja, secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak.

Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berpikir kongkret”. Senada dengan hal tersebut Jahja, (2011: 231), menyatakan “Remaja telah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide ini.” Selanjutnya Desminta, (2009: 194), menyatakan bahwa pada masa ini remaja sudah mulai memiliki kemampuan memahami pikirannya sendiri dan pikiran orang lain, remaja mulai membayangkan apa yang dipikirkan oleh orang tentang dirinya.

Dalam hal emosional, remaja masih tampak berapi-api atau remaja masih kesulitan dalam mengatur emosi yang ada dalam dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh Yusuf, (2012: 197), “Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, atau mudah sedih/murung)”. Faktor-

faktor yang mempengaruhi emosi seorang remaja dikarenakan faktor perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orang tua, perubahan interaksi dengan teman sebaya, perubahan pandangan luar, dan interaksi dengan sekolah.

Pola emosi pada remaja bersifat abstrak dan berbeda-beda di setiap individu, akan tetapi secara garis besar memiliki kesamaan cara mengekspresikannya. Seperti yang diungkapkan oleh Hurlock, (2000: 213), bahwa remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dan dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau bicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah.

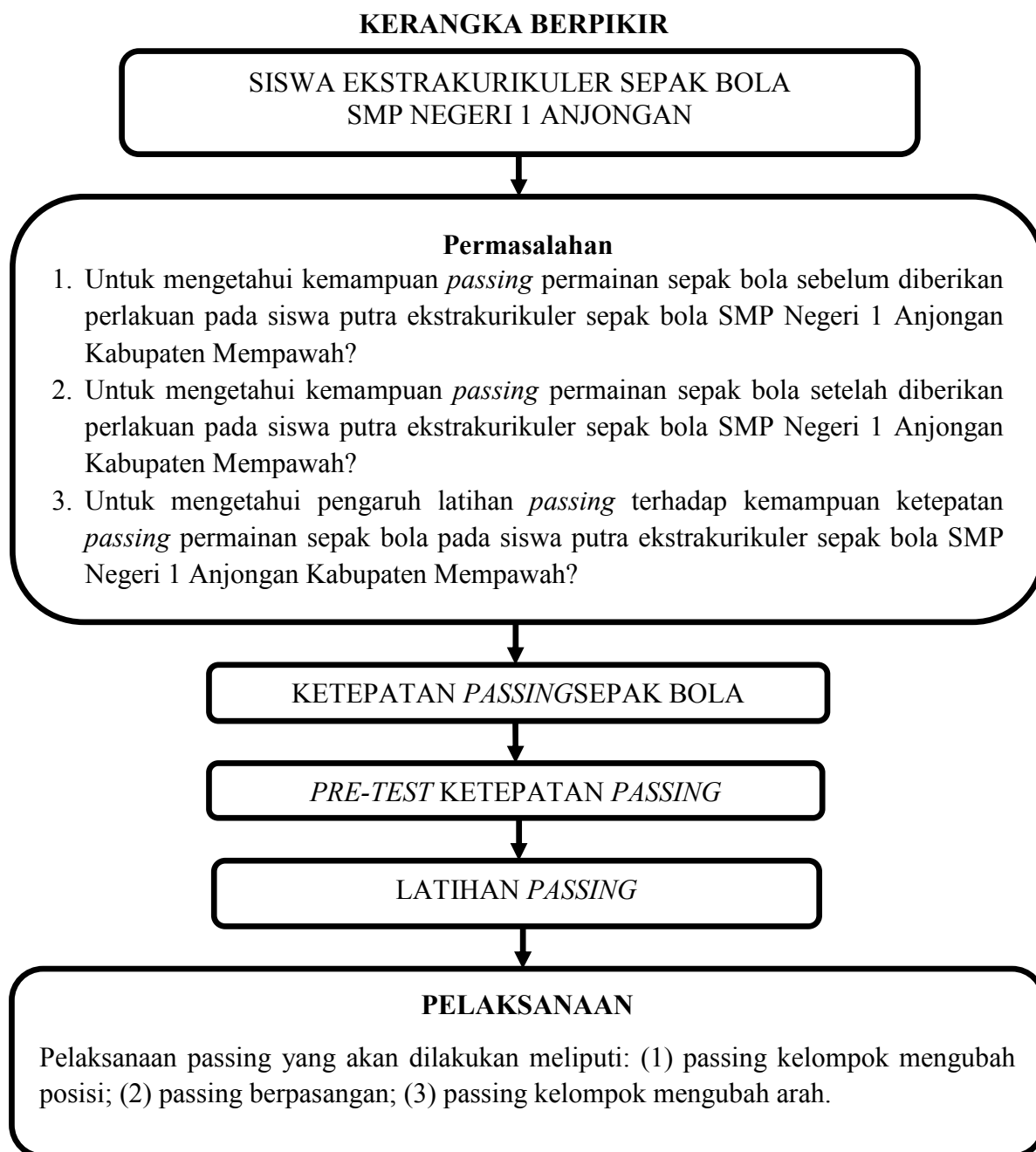
Berdasarkan beberapa pendapat ahli tentang remaja dan meskipun emosi yang dimiliki oleh remaja agak kuat, tidak terkendali dan tampak irasional, akan tetapi pada umumnya akan selalu ada perbaikan perilaku emosional yang dilakukan oleh remaja dari tahun ke tahun hingga menuju kematangan (kedewasaan). Berdasarkan perkembangan psikologis yang telah dikemukakan, atlet pada usia ini sudah mulai dapat berpikir yang rasional akan tetapi memiliki tingkat sensitifitas yang cukup tinggi, hal ini akan berdampak pada motivasi latihan yang akan diikuti oleh anak didik pada usia ini.

B. Penelitian 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 Hendrajid Kumala Seta, (2015), tentang “Pengaruh Latihan Passing Berpasangan arah Tetap dan Passing Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi Short Passing SSB U-12 di Kota Rembang” diperoleh Hasil penelitian untuk kelompok 1 (latihan *passing* berpasangan arah tetap) *pre test* nilai minimal 1, nilai maksimal 5, nilai *mean* 3,00. *Post test* nilai minimal 6, nilai maksimal 9, nilai *mean* 7,00. Untuk kelompok 2 (latihan *passing* kelompok mengubah posisi) *pre test* nilai minimal 1, nilai maksimal 5, nilai *mean* 3,10. *Post test* nilai minimal 6, nilai maksimal 9, nilai *mean* 7,50. Simpulan penelitian ini : 1) Terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap terhadap akurasi *short passing*. 2) Terdapat pengaruh latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing*. 3) Terdapat perbedaan antara latihan *passing* berpasangan arah tetap dan latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing*. 4) Penerapan latihan *passing* kelompok mengubah posisi lebih baik daripada latihan *passing* berpasangan arah tetap.

C. Kerangka Berpikir



Gambar: 2.7 Kerangka Berfikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan salah satu unsur penting dalam kehidupan. Dengan dilakukan penelitian maka dihasilkan berbagai macam ilmu pengetahuan yang dapat dimanfaatkan oleh manusia. Dengan mempunyai rasa keingintahuan tentang sesuatu, mendorong manusia untuk meneliti dan menghasilkan kebenaran. Untuk melakukan penelitian maka harus dilewati berbagai tahapan terlebih dahulu, ini sesuai dengan pengertian penelitian ilmiah itu sendiri yakni menjawab masalah berdasarkan metode yang sistematis. Salah satu hal penting yang dilakukan terutama dalam penelitian kuantitatif adalah merumuskan hipotesis. Menurut Sugiyono, (2017: 63), hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Sedangkan menurut Riduwan, (2003: 162), mengatakan hipotesis adalah pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya, maka perlu diuji kebenarannya.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap masalah penelitian sampel yang sebenarnya yang terbukti melalui data yang terkumpul dan harus diuji empiris. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

a. Hipotesis Alternatif (H_a)

terdapat pengaruh latihan *passing* terhadap kemampuan ketepatan *passing* permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Anjongan Kabupaten Mempawah.

b. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat pengaruh latihan *passing* terhadap kemampuan ketepatan *passing* permainan sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Anjongan Kabupaten Mempawah.