



**MODEL LATIHAN PERMAINAN DENGAN MENGGUNAKAN
BATASAN DUA SENTUHAN DAN TIGA SENTUHAN
TERHADAP KEMAMPUAN *SHORT PASSING*
SEPAK BOLA PADA SSB JAVA
PUTRA YUDHA PUSDIKIF
KOTA BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Sains
pada universitas negeri semarang

UNNES
oleh

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Fata Ready Bela Fiddiin
6211410091

**ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Fata Ready Bela Fiddiin. 2015. Model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan dan batasan tiga sentuhan terhadap kemampuan *short passing* sepakbola pada SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med.

Kata Kunci: Latihan *passing*, permainan batasan sentuhan, *short passing*.

Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim, dikarenakan akurasi *passing* sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim dalam menciptakan ruang gerak dan strategi penyerangan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan model latihan permainan dengan batasan dua sentuhan dan batasan tiga sentuhan terhadap kemampuan *short passing* sepakbola.

Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *design pre-test dan post- test group*. Populasi penelitian pemain SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung yang berjumlah 52 pemain, kemudian sampel penelitian berjumlah 20 pemain dari pemain kelompok usia 15 tahun. Teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*. Metode analisis data menggunakan uji *Independent Sample test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji beda diperoleh t hitung $>$ t tabel ($p=0,333<0,05$), dimana tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara model latihan permainan menggunakan batasan dua sentuhan dan batasan tiga sentuhan terhadap kemampuan *short passing* sepakbola. Peningkatan *mean* pada latihan permainan batasan dua sentuhan sebesar 2,30 dan latihan permainan batasan tiga sentuhan sebesar 2,90.

Simpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan antara model latihan permainan menggunakan batasan dua sentuhan dan batasan tiga sentuhan terhadap kemampuan *short passing* sepakbola dan diharapkan para pelatih dapat menerapkan latihan *passing* dengan model latihan permainan menggunakan batasan tiga sentuhan dalam meningkatkan hasil kemampuan *short passing* sepakbola.

PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul "Model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan dan batasan tiga sentuhan terhadap kemampuan *short passing* sepakbola pada SSB Java Putra Yudha Puskidif Kota Bandung" telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :



Mengetahui

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Ketua Jurusan IKOR

Dosen Pembimbing

Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP.196907151994031001

Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med.
NIP. 198112242003122001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Fata Ready Bela Fiddiin
NIM : 6211410091
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan dan batasan tiga sentuhan terhadap kemampuan *short passing* sepakbola pada SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini merupakan kutipan dan karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Oktober 2015

Yang menyatakan,



Fata Ready Bela Fiddiin
NIM 6211410091

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Fata Ready Bela Fiddiin NIM 6211410091. Program Studi Ilmu Keolahragaan judul model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan dan batasan tiga sentuhan terhadap kemampuan *short passing* sepakbola pada SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung, telah dipertahankan dihadapan sidang panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 30 Desember 2015

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Fandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes
NIP. 195512291988111001

Dewan Penguji

1. Prof. Dr. Soegiyanto, M.S
NIP. 195401111981031002

2. Nanang Indardi, S.Si, M.Si.Med
NIP. 198111122005011001

3. Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med.
NIP. 198112242003122001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Sebuah kesuksesan dan keberhasilan sebanding dengan usaha, kerja keras dan doa yang dikerjakan semaksimal kemampuan.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Sriyanto, S.Pd (Alm) dan Ibu Sri Sujarwati dan yang senantiasa mendoakan, dan semoga beliau selalu diberi kesehatan dan kebaikan oleh Allah SWT.
2. Saudara-saudaraku Bana Satria FF, Device Roykhan, Tazakka Dicky, Ava Akfi Sulaiman , Ni'ma Sabila Qisti, Rafika Dini Navi, Azka Dzikri Aksari.
3. Eleny Sania Putri yang selalu mendampingi dan menyemangatiku.
4. Teman- temanku IKOR 2011 yang solid.
5. Almamaterku FIK UNNES.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini atas bantuan, bimbingan, saran dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melaksanakan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
4. Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med. Dosen pembimbing yang telah dengan sabar dan memberikan petunjuk, serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Nanang Indardi, S.Si, M.Si, Med. Dosen wali yang telah memberikan masukan dan arahan selama penulis menempuh studi di Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, khususnya Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing penulis selama kuliah.
7. Staf dan Karyawan Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas informasi dan layanan yang baik demi terselesainya skripsi ini.

8. Bapak Tete Kustiawan Manager SSB SSJ Arcamanik dan Mas Rinal selaku pelatih SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung yang telah bersedia membantu penelitian.
9. Bapak Guntur Ivanto, ST Manager Semarang Rental Mobil yang selalu memberikan dorongan motivasi dan nasehatnya.
10. Sahabat-sahabat saya Sukma Kusuma S.Pd, Kamaludin Auliya' Efendi, Aan Taufik Irvanudin, S.Farm., Apt, Nur Chasan Fatachullah, Chandra Wijaya yang selalu setia menemani, mengingatkan dan menyemangati saya.
11. Teman-teman Remaja Menoreh-dua Family dan Pengurus GP Sampangan, Keluarga besar Manajemen Semarang Rental Mobil, teman-teman Jurusan Arsitektur UNNES 2010 yang telah ikut membantu saya.
12. Teman-teman Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, dan semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan semoga mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada semua pihak. Amin.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang,

Oktober

2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 LandasanTeori	10
2.1.1 Pengertian Sepakbola	10
2.1.2 Teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola.....	12
2.1.2.1 <i>Passing</i> sepakbola	14
2.1.2.2 <i>Passing</i> menggunakan bagian dalam kaki	15
2.1.2.3 <i>Passing</i> menggunakan bagian luar kaki	16
2.1.2.4 <i>Passing</i> menggunakan <i>instep</i>	17
2.1.2.5 <i>Passing</i> menggunakan <i>short chip</i>	18
2.1.2.6 <i>Passing</i> menggunakan <i>long Chip</i>	19
2.1.2.7 Menghentikan bola.....	20
2.1.3 Akurasi <i>Passing</i> Pendek atau <i>Short Passing</i>	20
2.1.3.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam <i>passing</i>	21
2.1.3.2 Unsur-unsur kondisi fisik dalam sepakbola	22
2.1.4 Analisis Gerak <i>Passing</i> Ditinjau Dari Segi Anatomi Dan Fisiologi.....	24
2.1.5 Metode Latihan <i>Passing</i>	29
2.1.5.1 Permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan.....	29
2.1.5.2 Permainan dengan menggunakan batasan tiga sentuhan	30
2.1.6 Prinsip Latihan	31
2.1.6.1 Prinsip induvialisasi	31
2.1.6.2 Prinsip variasi latihan.....	32
2.1.6.3 Prinsip pedagogig.....	32

2.1.6.4 Prinsip keterlibatan aktif	33
2.1.6.5 Prinsip <i>recovery</i>	34
2.1.6.6 Prinsip pulih asal (<i>reversibility</i>).....	35
2.1.6.7 Prinsip pemanasan.....	36
2.1.6.8 Prinsip pendinginan.....	36
2.1.7 Prinsip Karakteristik Anak Usia 14-15Tahun	36
2.1.8 Analisis Berfikir.....	39
2.1.8.1 Analisis model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan tiga sentuhan terhadap kemampuan <i>short passing</i>	40
2.9 Hipotesis	42
 BAB III METODE PENELITIAN	
1.1 Jenis Dan Desain Penelitian	43
1.2 Variabel Penelitian	43
1.3 Populasi, Sampel, Dan Teknik Penarikan Sampel	44
1.3.1 Populasi Penelitian	44
1.3.2 Sampel Penelitian.....	44
1.3.3 Teknik Penarikan Sampel	45
1.4 Waktu dan Tempat Penelitian	45
3.4.1 Waktu Penelitian	45
3.4.2 Tempat Penelitian	45
3.5 Instrumen Penelitian	45
3.5.1 Instrumen Tes	45
3.5.2 Progam Latihan.....	47
3.6 Prosedur Penelitian.....	47
3.6.1 Tahap Persiapan.....	47
3.6.2 Tes Awal	47
3.6.3 Pelaksanaan Latihan.....	48
3.6.4 Tes Akhir.....	48
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	49
3.7 Uji Prasyarat Analisis	50
3.7.1 Uji Normalitas.....	50
3.7.2 Uji Homogenitas.....	51
3.8 Analisis Data.....	51
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Gambaran Umum Obyek Penelitian	52
4.1.2 Deskripsi Data.....	53
4.1.3 Uji Prasyarat Analisis	54
4.1.3.1 Uji normalitas dan uji homogenitas.....	54
4.1.4 Uji Statistik Hasil Penelitian.....	55
4.1.4.1 Uji statistik <i>pre-test</i> dan <i>post test</i>	55
4.2 Pembahasan.....	57
4.3 Keterbatasan Penelitian	62

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	63
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil <i>Pre-test Short Passing</i> Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II.....	53
4.2 Statistik Deskriptif Subyek Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II.....	54
4.3 Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.....	55
4.4 Hasil Uji Statistik <i>Pre-test Short</i> dan <i>Post-Test Passing</i> Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II.....	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik Operan <i>Inside-Of-The-Foot</i>	16
2.2 Teknik Operan <i>Outside-Of-The-Foot</i>	17
2.3 Teknik Operan <i>Instep</i>	18
2.4 Teknik Operan <i>Short Chip</i>	19
2.5 Teknik Operan <i>Long Chip</i>	20
2.6 Otot <i>M. Psoas Major</i> dan <i>M. Iliacus</i>	21
2.7 Bagian Anterior Otot Paha.....	22
2.8 Kelompok Otot <i>Superficial</i> Bagian Posterior Tungkai Bawah.....	27
2.9 Otot Telapak Kaki (<i>Plantar Pedis</i>), Lapis Pertama.....	28
2.10 Model Latihan Permainan Dengan Menggunakan Batasan Sentuhan.....	30
3.1 Tes Keterampilan Sepakbola.....	46
4.1 Diagram Batang Kemampuan <i>Short Passing</i> Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing	67
2. Surat Ijin Penelitian	68
3. Surat Balasan Penelitian SSB Java Putra Yudha Kota Bandung	69
4. Data Sampel.....	70
5. Data Hasil <i>Pre-test Short Passing</i>	71
6. Hasil Matching	72
7. Hasil <i>Post-test</i> kelompok 1 dan kelompok 2	73
8. Hasil Uji Normalitas Data	74
9. Hasil Uji Homogenitas Data	75
10. Tabel Perhitungan <i>Pre-Test</i> Uji Independent Sample Test	76
11. Tabel Perhitungan <i>Post-Test</i> Uji Independent Sample Test.....	77
12. Program Latihan	78
13. Dokumentasi Penelitian.....	83



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Olahraga merupakan kegiatan yang tepat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik dan kesegaran jasmani, sehingga dalam melaksanakan kegiatan rutinitas sehari-hari tidak akan mengalami kelelahan yang berlebihan. Melalui kegiatan olahraga juga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki sikap disiplin serta jiwa sportif yang mana akhirnya akan membentuk manusia yang berkarakter.

Semakin pesatnya perkembangan zaman dan teknologi, hampir seluruh sisi kehidupan manusia saat ini dalam kesehariannya tidak bisa lepas dari teknologi. Aktifitas fisik semakin berkurang, baik dalam menjalankan pekerjaan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas gerak fisik adalah suatu kebutuhan yang harus dijalankan dan merupakan salah satu ciri kehidupan manusia, sedangkan dengan hal tersebut manusia membutuhkan suatu wadah kegiatan untuk menyalurkan kebutuhan yang diinginkan dan mengalihkan dari hal hal negatif yang bisa merusak kesehatan. Olahraga merupakan wadah yang sangat tepat untuk menampung dan menyalurkan kebutuhan gerak manusia.

Masyarakat modern telah mengenal berbagai macam jenis olahraga, baik itu olahraga individu atau beregu, diantaranya adalah sepakbola. Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat

populer dan mendunia sampai dengan saat ini. Kemajuan teknologi yang pesat membuat sepakbola telah banyak mengalami banyak perubahan dan perkembangannya mulai dari peraturan permainan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan dan organisasi sepakbolanya. Kesemuanya itu membuat sepakbola semakin di gemari dan di cintai oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, internasional dari mulai usia anak-anak, dewasa hingga orang tua bahkan wanita, mereka senang memainkannya sendiri atau sebagai penonton.

Permainan sepakbola sekarang tidak hanya sekedar untuk rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang professional.

Sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang dilakukan secara beregu atau tim yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang, maka suatu tim yang dikatakan baik adalah kesebelasan yang terdiri dari pemain-pemain yang mampu melakukan permainan tim yang kompak artinya mempunyai kerjasama yang baik, oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang mempunyai keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik sehingga dapat memainkan bola dalam situasi yang tepat dan cepat yang mana tidak akan membuang energi dan waktu.

Teknik dasar permainan sepakbola harus dimiliki oleh setiap pemain, karena teknik dasar merupakan faktor penting dan sebagai fundasi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Pengertian dari teknik

dasar adalah suatu kegiatan yang mendasari untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar dalam sepak bola yang sederhana menurut Sukatamsi (1984:38) yaitu, gerakan tanpa bola seperti gerak tipu, gerakan khusus penjaga gawang dan gerakan dengan bola diantaranya, menendang bola, menahan bola, mengontrol bola, menyundul bola, menggiring bola dan teknik khusus penjaga gawang.

Salah satu teknik dasar yang sering digunakan dan harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah *passing*. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari suatu pemain ke pemain lain (Danny Mielke, 2007:19). *Passing* membutuhkan banyak teknik keterampilan dan ketepatan yang tinggi agar dapat tetap menguasai bola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik dasar dengan baik. (Sukatamsi, 1984:44).

Keberhasilan dalam mengembangkan suatu permainan dalam sepakbola, seorang pemain harus bisa saling bergantung pada setiap pemain lainnya dalam satu tim untuk menciptakan permainan yang baik dan membuat keputusan yang tepat, walaupun seorang pemain tersebut memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada suatu kondisi tertentu. Karena sepakbola sejatinya adalah permainan tim, oleh karena itu seorang pemain harus terus mengasah keterampilan *passing*.

Permainan sepakbola modern saat ini lebih memainkan permainan *passing-passing* pendek dan cepat, sedang berkembang diseluruh klub

sepak bola eropa bahkan dunia. Gaya permainan ini dikenal dengan sebutan "Tiki Taka" (secara umum dieja *Tiqui Taca* dalam bahasa Spanyol). Tiki taka adalah gaya permainan sepakbola yang mengandalkan *passing-passing* pendek dan pergerakan yang dinamis dalam memindahkan bola melalui berbagai saluran, dan mempertahankan penguasaan bola. Tiki taka sendiri sering dikaitkan dengan klub FC Barcelona yang sukses dengan permainan gaya tiki takanya. Lago-Ballesteros, et al (2012) memfokuskan pada dua gaya bermain yang paling populer, penguasaan permainan (*possession play*) dan serangan balik (*direct play*), dan efektivitas mereka sesuai dengan posisi pertahanan dan karakteristik lain dari masing-masing gaya di klub Liga *Primera Division* Spanyol, sedangkan Timnas Spanyol di Piala Dunia 2010 dalam usaha menciptakan peluang mencetak goal lebih efektif menggunakan strategi bermain lewat "*set play*" (Gonzalez-Rodenas et al,2015). Timnas Indonesia U-19 dibawah asuhan Indra Sjafri di Piala AFF 2013 dan dibabak kualifikasi Piala Asia 2014 juga sempat sukses menampilkan gaya permainan tersebut.

Banyak tim yang sulit untuk mengembangkan permainan ketika bertanding hanya karena kemampuan *passing* pemain dalam tim tersebut kurang baik. Untuk memperoleh atau meningkatkan kemampuan *passing* dengan baik maka perlu adanya bentuk latihan *passing* yang efektif bisa melatih kemampuan *short passing* dengan baik. Bentuk latihan sendiri banyak model dan variasinya. Penelitian menggunakan latihan *passing* dengan pendekatan permainan. Permainan yang dimaksud adalah model latihan permainan menggunakan batasan dua sentuhan dan tiga sentuhan, bentuk permainan menggunakan *passing* jarak pendek dengan aturan yang

tidak baku, dalam artian permainan ini masih bisa dikembangkan dalam berbagai bentuk dan variasi. Area permainan yang dipakai yaitu menggunakan lapangan berukuran 30 x 40 meter, dan terdapat gawang kecil berukuran satu meter. Jumlah pemainnya sendiri dalam setiap tim terdiri dari 5-7 pemain, Peraturan sederhana, yaitu setiap pemain dalam satu tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan, tetapi dalam permainan setiap pemain hanya diperbolehkan melakukan *passing* sebanyak dua sentuhan atau tiga sentuhan. Apabila seorang pemain melakukan *passing* lebih dari jumlah sentuhan yang telah ditentukan, maka permainan berhenti dan bola harus diberikan kepada lawan untuk memulai permainan kembali.

Model latihan permainan ini adalah latihan *passing* dalam bentuk permainan yang mengharuskan seorang pemain melakukan *passing* dengan cepat dan akurat karena adanya tekanan dari lawan. Bentuk latihan tersebut diharapkan bisa meningkatkan kemampuan seorang pemain sepakbola dalam melakukan *short passing*.

Salah satu materi sepakbola yang menjadi teknik dasar adalah kemampuan mengoper/*passing*. Berbagai teknik dasar untuk mengoper bola sering diajarkan oleh pelatih disetiap sesi latihan, akan tetapi tingkat akurasi *passing* kelompok usia 15 tahun masih rendah. Masih rendahnya tingkat akurasi *passing* tersebut diketahui bahwa kurangnya variasi program latihan khususnya yang mengembangkan latihan teknik dasar *passing* pendek/*short passing*. Dampak dari rendahnya kurangnya variasi latihan mengenai materi akurasi *passing* sangat dirasakan sekali ketika Sekolah Sepakbola (SSB) Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung

kelompok usia 15 tahun menjalani latihan tanding ataupun pertandingan resmi dengan Sekolah Sepakbola (SSB) lain, dimana pola penyerangan sering dipatahkan dengan mudahnya oleh tim lawan dikarenakan umpan-umpan melalui *passing* masih sering kurang pas ataupun melenceng.

Masih rendahnya tingkat akurasi *passing* siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Java Putra Yudha Puskidif Kota Bandung kelompok usia 15 tahun tersebut menjadikan sedikit permasalahan di setiap pertandingan yang sering diikuti, karena kerjasama untuk melakukan penyerangan dapat dengan mudah dipatahkan oleh tim lawan sehingga peluang untuk mencetak gol terbuang.

Berdasarkan uraian bentuk latihan diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan dan tiga sentuhan terhadap kemampuan *short passing* sepakbola pada SSB Java Putra Yudha Puskidif Kota Bandung tahun 2015”**. Sebagai alasan judul penelitian ini adalah :

1. Dalam permainan sepakbola, *passing* adalah teknik dasar yang paling penting dan paling dominan dilakukan saat bermain sepakbola.
2. Latihan permainan menggunakan batasan dua sentuhan dan tiga sentuhan dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar khususnya dalam melakukan *passing* dalam sepakbola.

1.2 Identifikasi Masalah

Setelah mengamati dan memahami uraian di atas yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1.2.1 Program latihan khususnya yang mengembangkan latihan teknik dasar *passing* pendek/*short passing* variasi latihannya masih kurang.

1.2.2 Sarana penunjang untuk latihan akurasi *passing* seperti gawang kecil untuk sasaran jumlahnya masih sangat kurang dibandingkan jumlah anak.

1.2.3 Pola penyerangan siswa SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung kelompok usia 15 tahun mudah dipatahkan oleh tim lawan dikarenakan umpan-umpan melalui *passing* masih sering kurang pas ataupun melenceng.

1.2.4 Masih rendahnya tingkat akurasi *passing* siswa SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung kelompok usia 15 tahun.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar penelitian lebih terarah, terfokus, dan tidak menyimpang dari sasaran pokok penelitian, oleh karena itu penulis memfokuskan pada konteks pembahasan yaitu model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan dan tiga sentuhan terhadap kemampuan *short passing* sepakbola pada siswa SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung tahun 2015.

1.4 Perumusan Masalah

Perumusan masalah merupakan langkah yang paling penting dalam menyusun penelitian ilmiah. Perumusan masalah berguna untuk

mengatasi kerancuan dalam pelaksanaan penelitian. Bagi siswa SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung dalam proses latihan untuk meningkatkan kemampuan melakukan *short passing* maka perlu variasi latihan agar kemampuan teknik dasar *passing* bisa meningkat. Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian adalah :

1.4.1 Apakah ada pengaruh model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan terhadap kemampuan melakukan *short passing* sepakbola pada SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung tahun 2015?

1.4.2 Apakah ada pengaruh model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan terhadap kemampuan melakukan *short passing* sepakbola pada SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung tahun 2015?

1.4.3 Adakah perbedaan model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan dan tiga sentuhan terhadap kemampuan melakukan *short passing* sepakbola pada SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung tahun 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Untuk mengetahui adakah pengaruh model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan terhadap kemampuan melakukan *short passing* sepakbola pada SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung tahun 2015?

1.5.2 Untuk mengetahui adakah pengaruh model latihan permainan dengan menggunakan batasan tiga sentuhan terhadap kemampuan

melakukan *short passing* sepakbola pada SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung tahun 2015?

1.5.3 Untuk mengetahui adakah perbedaan model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan dan tiga sentuhan terhadap kemampuan melakukan *short passing* sepakbola pada SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah:

1.6.1 Memberikan informasi kepada para pelatih maupun pemain sepakbola tentang pentingnya penguasaan teknik dasar terutama passing pendek dalam permainan sepakbola.

1.6.2 Memberikan sumbangan yang bermanfaat berupa informasi bagi pelatih, pembina maupun pemain sepakbola dalam memilih bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan passing dalam permainan sepakbola.

1.6.3 Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti yang lain yang ingin melakukan penelitian sejenis.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Sepakbola

Pada dasarnya sepakbola adalah permainan sederhana. Olahraga yang dimainkan oleh dua tim dengan jumlah masing-masing tim adalah 11 orang. Permainan ini bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan, tanpa menggunakan tangan atau lengan, tim yang mencetak gol terbanyak akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan.

Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu berjumlah sebelas orang yang dimainkan di lapangan berumput dengan media sebuah bola. Secara garis besar posisi pemain dalam permainan sepakbola dibagi menjadi empat, yaitu penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah, dan pemain depan (*striker*). Kedua regu mempunyai dua fungsi utama yaitu menyerang dan bertahan. Tujuan menyerang adalah berusaha untuk mencetak gol dengan cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan, sedangkan bertahan adalah menjaga gawang agar tidak kemasukan bola oleh pemain lawan.

Sepakbola hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Perkembangan permainan sepakbola dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*) (Sucipto, dkk. (2000: 7).

Sepakbola adalah suatu permainan tim yang bersatu dalam kesatuan formasi untuk membentuk kerjasama sebagai satu tim. Tidak mungkin keberhasilan sebuah tim dalam pertandingan hanya ditentukan oleh seorang pemain saja. Setiap pemain harus saling mendukung, saling bahu membahu dan percaya akan kemampuan temannya demi keberhasilan tim dalam suatu pertandingan. Karena kesebelasan yang baik dan tangguh adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak. Keberhasilan seseorang merupakan keberhasilan bersama (Salim, 2007:43). Untuk mencapai kerjasama yang baik diperlukan pemain dengan kemampuan yang baik dalam menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan sepakbola, oleh karena itu tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik, untuk selanjutnya pemain tersebut tidak dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak dapat melakukan macam-macam sistem permainan, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik permainan permainan modern (Sukatamsi, 1984:11).

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain sebelas orang termasuk penjaga gawang, permainan dilakukan di lapangan terbuka berumput dengan media bola dengan waktu permainan selama 90 menit terbagi menjadi dua babak dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua hakim garis. Tujuan dari permainan ini adalah menyerang untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan bertahan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh pemain lawan. Permainan ini menggunakan kemahiran seluruh anggota badan khususnya kaki dan tidak boleh menggunakan tangan terkecuali penjaga gawang.

2.1.2 Teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola terdapat teknik dasar bermain yaitu gerakan-gerakan dasar yang diperlukan dalam bermain dan cara-cara permainan itu sendiri. Menurut Robert Koger (2007:13) ada tiga jenis kategori teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan, mulai teknik dasar, teknik lanjut, kemudian teknik bermain. Adapun penjelasan singkat dari ketiga kategori teknik tersebut, adalah sebagai berikut :

1. Teknik Dasar : teknik-teknik yang tergolong sebagai pondasi atau dasar seperti, menendang, menggiring, menerima bola, teknik individu dan keterampilan khusus menjaga gawang merupakan latihan paling mendasar tingkatannya, latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang digunakan oleh semua pemain, namun menu latihan ini tidak ditujukan untuk menghadapi pertandingan yang sesungguhnya. Membangun dasar yang kokoh adalah sebuah keseharusan, layaknya membangun sebuah bangunan, semakin kuat pondasinya maka semakin kokoh bangunan tersebut.
2. Teknik Lanjutan : teknik ini merupakan teknik lanjut atau teknik menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi antara keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain yang sesungguhnya, teknik-teknik itu bukanlah untuk permainan yang sesungguhnya, namun merupakan dasar yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan bermain yang sebenarnya.
3. Teknik Bermain : keterampilan-keterampilan bermain sepakbola yang sesungguhnya yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka benar-

benar bertanding melawan tim lain, teknik-teknik ini menunjukkan cara menempatkan diri di dalam pertandingan sesungguhnya.

Penguasaan teknik dasar merupakan prinsip yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Teknik dasar dalam sepakbola sendiri dibagi menjadi dua yaitu teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dengan bola meliputi menendang bola (*Shooting*), menerima bola dan mengontrol bola, menggiring bola (*Dribbling*), menyundul bola (*Heading*), melempar bola (*Throwing*), gerakan tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan gerakan khusus penjaga gawang. Teknik tanpa bola meliputi gerakan lari cepat, meloncat atau melompat, gerakan tipu tanpa bola atau gerakan tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang.

Penguasaan teknik dasar yang baik akan membantu untuk mengembangkan pola permainan menjadi lebih mudah. Salah satu teknik yang sering menjadi topik pembicaraan adalah *passing*. Keterampilan *passing* yang baik bisa menunjukkan penguasaan bola yang dominan. Pada dasarnya semua teknik adalah penting untuk dilakukan.

Seperti yang telah dijabarkan sebelumnya, seseorang pemain yang berkualitas memiliki : (1) teknik dasar individu yang baik; (2) Mental yang bagus; (3) Pengertian permainan yang memadai; dan (4) Fisik yang mendukung. Dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik dasar yang baik pada pemain akan meningkatkan permainan suatu tim. Tim dapat berkembang dengan cepat melakukan berbagai variasi permainan ketika pemain-pemainnya menguasai teknik dasar sepakbola dengan baik.

2.1.2.1 *Passing* sepakbola

Permainan sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dalam membuka ruang gerak dan operan bola dengan gerakan yang sederhana dengan kecepatan dan ketepatan. Aktifitas dalam permainan ini dikenal dengan nama *ball possession* (Penguasaan bola). Permainan yang menuntut melakukan banyaknya *passing* yang cepat dan tepat. Pengertian dari *passing* menurut Danny Mielke (2007:19) adalah memindahkan momentum bola dari suatu pemain ke pemain lain. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat penting agar tetap tetap menguasai bola, dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan dalam membangun strategi penyerangan. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Keterampilan menerima atau mengontrol bola pada saat menerima *passing* dari teman juga harus dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang dalam posisi bebas tidak dalam kawalan lawan.

Seorang pemain sepakbola harus mampu mengoper dan menerima bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak lepas atau kehilangan kesempatan dalam menciptakan gol (Luxbacher, 2004:11). Keterampilan mengoper dan menerima bola adalah salah satu hal yang tidak dapat terpisahkan, karena keduanya merupakan usaha dalam membentuk jalinan vital menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit formasi yang berfungsi lebih baik. Bagian yang penting dalam keberhasilan melakukan operan tidak lepas dari ketepatan langkah dan waktu pelepasan bola.

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 *passing* para pemainnya (Timo Scheuneman, 2005:31). Kebanyakan pelatih sepakbola Inggris telah terpengaruh, untuk tingkat yang lebih besar atau lebih kecil, dalam menerapkan strategi bagaimana cara urutan dalam mencetak goal. Permainan dengan penguasaan bola yang lama dengan *passing-passing* pendek lebih signifikan untuk memenangkan suatu pertandingan. Taktik tersebut disebut sebagai "*Possesion Play* atau *Direct Play*" (Hughes et. Al, 2005).

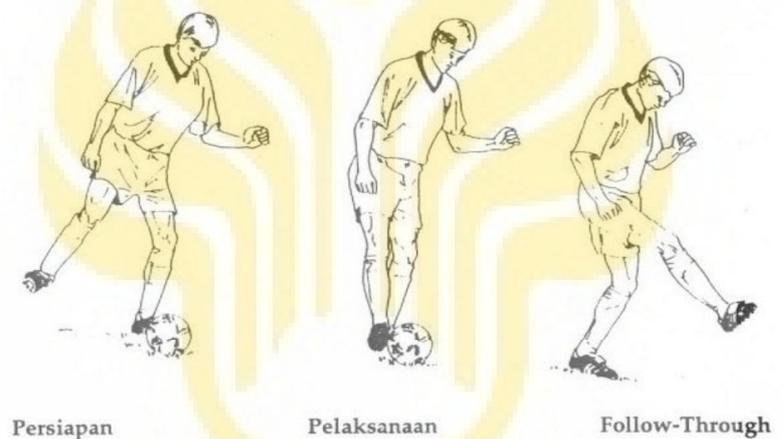
Ada beberapa macam cara dalam melakukan *passing*. Danny Mielke (2007:20-21) memberikan beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan para pemain sepakbola. Yaitu seperti : 1) *Passing* menggunakan kaki bagian dalam, 2) *Passing* menggunakan punggung sepatu, 3) *Passing* menggunakan *drop pass*, 4) *Passing* dengan lari *overlap*, dan 5) *Passing* dengan *give and go*.

Sementara Luxbacher (2004:11-23) menjelaskan tentang beberapa teknik *passing* (Mengoper bola) di atas permukaan ada tiga teknik yaitu: 1) operan *Inside-of-the Foot* (dengan bagian dalam kaki); 2) operan *Outside-of-the Foot* (dengan bagian luar kaki); 3) operan *Instep* (dengan kura-kura kaki); 4) operan *Short Chip*, dan 5) operan *Long Chip*.

2.1.2.2 *Passing* menggunakan bagian dalam kaki (*Inside-of-the Foot*)

Teknik operan dalam penelitian ini yang dipakai adalah operan *Inside-of-the Foot* (dengan bagian dalam kaki). Keterampilan pengoperan bola yang paling besar adalah *push pass* (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik pengoperan ini digunakan

untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Cara pelaksanaannya cukup sederhana. Salah kaki 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 diatas 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 (Luxbacher,2004:12).

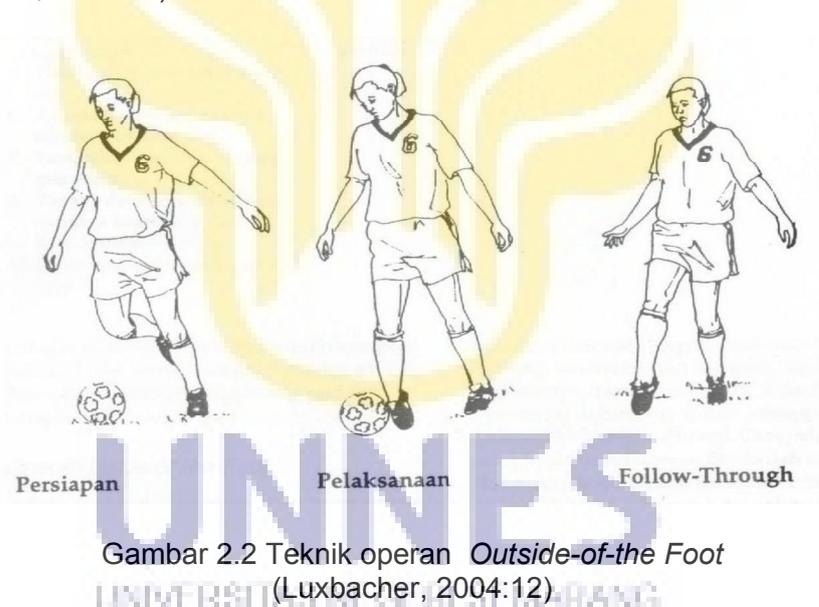


Gambar 2.1 Teknik operan *Inside-of-the Foot*
(Luxbacher, 2004:12)

2.1.2.3 Passing menggunakan bagian luar kaki (*Outside-of-the Foot*)

Pada suatu saat anda mungkin harus melakukan operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, pada saat lainnya, anda mungkin ingin mengoperkan bola secara diagonal ke arah kanan atau kiri. Untuk situasi seperti ini, pengoperan dengan bagian samping luar kaki merupakan pilihan yang paling baik. Teknik ini melibatkan elemen gerak tipu dan kurang diperkirakan oleh lawan, tidak seperti operan *inside-of-the-foot*.

Gunakan teknik *outside-of-the foot* untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola. Julurkan kaki yang akan menendang ke bawah dan putar sedikit ke arah dalam. Gunakan gerakan menendang terbalik saat anda menendang setengah bagian bawah bola dengan bagian samping luar dari instep anda. Jaga agar kaki tetap lurus. Untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 10 yard, gunakan gerakan menendang yang pendek dan seperti menyentak pada kaki anda. Untuk operan yang lebih panjang gunakan gerakan akhir yang penuh untuk mendapatkan jarak yang lebih jauh dan cepat. (Luxbacher, 2004:13).



2.1.2.4 *Passing menggunakan Instep*

Teknik operan *Instep* digunakan untuk mengoper bola pada jarak 25 meter atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Untuk melakukan operan dengan kura-kura kaki, dekati bola dengan posisi sedikit menyudut. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola

dengan lutut sedikit ditekukkan. Bahu dan pinggul dalam posisi lurus dengan target yang dituju. Saat mengayunkan kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan dan mantapkan posisi kura-kura kaki. Jaga kepala agar tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Gunakan gerakan akhir yang penuh saat menggerakkan kura-kura kaki pada titik kontak dengan bola. Mekanisme penendangan hampir sama dengan yang digunakan pada tendangan tembakan.



Gambar 2.3 Teknik operan *Instep*
(Luxbacher, 2004:12)

2.1.2.5 *Passing* menggunakan *Short Chip*

Teknik *passing* ini digunakan untuk melintasi lawan yang memblok jalur operan. Situasi ini dapat terjadi dalam permainan jika lawan membentuk dinding untuk bertahan menghadapi tendangan bebas. Operan *short chip* yang sempurna memungkinkan untuk membuat ruang yang terbuka dibelakang pemain bertahan.

Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dan tarik kaki yang akan menendang ke belakang dengan kaki yang diluruskan. Jaga kaki tetap lurus dan kuat saat

menggerakkannya ke bawah bola. Gunakan gerakan seperti menyentak yang pendek dengan gerakan akhir yang minim. Dengan menyelipkan kaki ke bawah bola akan menimbulkan sedikit putaran pada operan, yang akan menghasilkan operan yang lebih halus.



Gambar 2.4 Teknik operan *Short Chip*
(Luxbacher, 2004:12)

2.1.2.6 *Passing menggunakan Long Chip*

Mekanisme cara melakukan *passing* menggunakan teknik *long chip* hampir sama dengan *short chip*. Melakukan pendekatan dari belakang bola pada sudut yang tipis. Meletakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping belakang bola. Perhatikan bahwa posisi dari kaki yang menahan keseimbangan sedikit berbeda dari posisi yang digunakan pada operan *short chip*. Letakkan kaki di belakang bola agar gerakan akhirnya lebih sempurna dan memungkinkan untuk menggerakkan bola dalam jarak jauh yang lebih jauh. Luruskan kaki yang akan menendang, jaga agar tetap kuat, dan gerakan instep ke sepertiga bagian bawah bola. Miringkan tubuh pada saat menendang bola.



Gambar 2.5 Teknik operan *Long Chip*
(Luxbacher, 2004:12)

2.1.2.7 Menghentikan bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing* (Sucipto, dkk, 2000: 22). Dilihat dan berkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

2.1.3 Akurasi *Passing* Pendek atau *Short Passing*

Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu, Sri Haryono, (2008:48). Menurut Rubianto Hadi, (2007:51) ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan seseorang mengarahkan sesuatu ke arah sasaran yang ditentukan, dapat berupa jarak atau obyek langsung.

Menurut Robert Koger (2005: 19) “Mengoper berarti memindahkan bola dari kaki ke kaki pemain lain, dengan cara menendangnya”. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan. Pengertian ketepatan *passing* bola adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoper atau *passing* bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan *passing* yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan. Untuk dapat memiliki ketepatan *passing* bola yang baik, seorang pemain harus sering melakukan latihan *passing* bola, baik menggunakan sasaran *passing* berupa benda mati maupun dengan *passing* bola kepada rekan.

2.1.3.1 Faktor- faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam *passing*

Ketepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Sukadiyanto (2002: 102-104), mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Dapat diartikan bahwa jika sasarannya dekat pasti mudah untuk melakukan ketepatan tendangan, sebaliknya jika sasarannya jauh pasti akan sulit melakukannya, jika sasarannya besar pasti akan lebih mudah melakukan ketepatan tendangan bila dibandingkan dengan sasaran yang lebih kecil.

Menurut Suharno (1981:37), faktor-faktor penentu yang mempengaruhi ketepatan antara lain:

1. Koordinasi tinggi berarti ketepatan baik
2. Besar kecilnya sasaran

3. Ketajaman indera
4. Jauh dekatnya jarak sasaran
5. Penguasaan teknik
6. Cepat lambatnya gerakan
7. *Feeling* dari atlet dan ketelitian
8. Kuat lemahnya suatu gerakan

Cara-cara pengembangan ketepatan:

1. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi otomatis
2. Jarak sasaran dari dekat ke makin jauh
3. Gerakan dari lambat ke cepat
4. Setiap gerakan harus ada kecermatan atau ketelitian
5. Sering diadakan pertandingan sebagai penilaian

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penentu yang menentukan ketepatan adalah koordinasi, tingkat kesulitan, kuat lemah dan cepat lambatnya gerakan, besar kecilnya sasaran, jarak dengan sasaran, perasaan (*feelling*), pengalaman, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

2.1.3.2 Unsur-unsur kondisi fisik dalam permainan sepakbola

Menurut Komarudin (2005: 21-37), bahwa faktor pendukung yang sangat penting bagi penguasaan keterampilan sepakbola ada dua aspek yang harus dipenuhi, yaitu unsur fisik dan unsur motorik.

1. Unsur Fisik
 - 1) Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah jarak kemungkinan gerak dari suatu persendian atau kelompok sendi. Semakin besar jarak yang dicapai semakin baik kelentukan dari sendi itu.

2) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah sejumlah daya yang dapat dihasilkan oleh suatu otot ketika otot berkontraksi. Kekuatan dapat ditingkatkan dengan menambah beban yang bisa di atasi otot secara progresif sehingga otot tersebut menyesuaikan kekuatannya pada beban itu dengan cara menambah ukurannya yang diistilahkan dengan *hyper trophy*.

3) Daya Ledak (*power*)

Power adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan. Kekuatan mengukur kemampuan untuk mengangkat bebannya dan kecepatan mengukur kecepatan untuk mengangkat beban itu.

4) Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan otot dapat dianggap sebagai kemampuan menahan kelelahan otot atau kemampuan untuk bertahan dalam lama kegiatan olahraga.

2. Unsur Motorik

1) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah istilah yang digunakan untuk menerangkan kemampuan atau ketidakmampuan seseorang untuk memelihara *equilibrium*, baik bersifat statis (*static balance*) seperti dalam posisi diam bisa juga bersifat dinamis (*dynamic balance*) seperti pada saat melakukan gerakan lokomotor.

2) Orientasi Ruang (*spatial orientation*)

Orientasi ruang adalah kemampuan seseorang untuk bisa merasakan dan berfungsi dalam situasi-situasi seperti :

- a) Posisi tubuh terbalik
- b) Posisi tubuh berputar
- c) Posisi tubuh pada ketinggian
- d) Posisi tubuh pada saat melayang.

Unsur-unsur kemampuan fisik itu dikembangkan dalam latihan fisik sebelum melakukan latihan teknik khusus. Latihan kemampuan fisik dapat dicapai dengan latihan secara rutin dan peningkatan beban latihan.

2.1.4 Analisis Gerak *Passing* Ditinjau Dari Segi Anatomis dan Fisiologi

Gerak *passing* dalam sepakbola merupakan suatu gerakan yang melibatkan banyak anggota tubuh terutama bagian bawah yaitu adalah tungkai, Menurut Soedarminto (1992: 60-61) tungkai terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Tungkai atas terdiri atas pangkal paha sampai lutut, sedangkan tungkai bawah terdiri atas lutut sampai kaki. Persendian yang turut menunjang melakukan *passing* terhadap bola diantaranya adalah sendi panggul (*hip joint/ articulatio coxae*), sendi lutut (*knee joint/ articulatio genuae*), sendi pergelangan kaki (*ankle joint/ articulatio talocralis*). Persendian di bagian panggul ditemukan tiga bagian, yaitu di posterior terdapat persendian antara *os sacrum* dan *os coxae (articulatio sacroiliaca)*, kemudian dibagian anterior antara *os pubis* kiri dan kanan (*symphysis pubica*), dan dibagian lateral diantara *os coxae* dan *os femur (articulatio coxae)*. Gerak pada sendi panggul saat melakukan *passing* terhadap bola diantaranya adalah gerak fleksi/ekstensi, yaitu saat melangkah

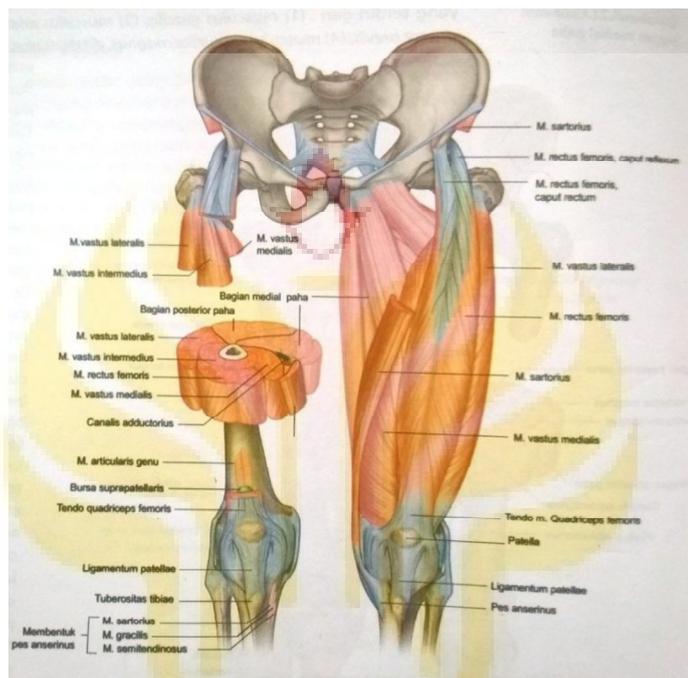
kaki ke belakang dan ke depan untuk berlari menendang bola, otot penggerak utama gerak fleksi (*antefleksio*) adalah otot *musculus iliopsoas* (*iliacus* dan *psoas major*), yang berorigo di *processus transversus vertebrae lumbales*, terletak memanjang di kiri kanan *columna vertebralis*, menembus di bawah *ligamentum inguinale* dan berisertio pada *trochanter minor*. Kadang-kadang otot ini di dampingi *musculus psoas minor* (Daniel S. Wibowo, 2007:135-138).



Gambar 2.6. Otot *M. Psoas Major*
dan *M. iliacus*
(Daniel S. Wibowo dan Widjaya Paryana)

Otot lainnya pendukung gerak fleksi adalah kelompok otot-otot tungkai atas yang terdiri dari lateral ke medial yaitu, *musculus biceps femoris*, *musculus semitendoneus* dan *musculus semimembranosus*. Otot-otot ini juga disebut sebagai otot hamstring, sedangkan otot penggerak utama gerak ekstensi (*retrofleksi*) adalah *musculus quadriceps femoris* dan *musculus sartorius* pada gerak rotasi lateral/medial yaitu pada saat memutar tungkai diputar ke dalam atau ke luar untuk menendang bola agar perkenaan bola tepat pada kaki bagian dalam atau kaki bagian luar, otot penggerak pada gerak rotasi lateral (*exorotasi*) adalah *musculus gluteus maximus*, *musculus piriformis*, *musculus*

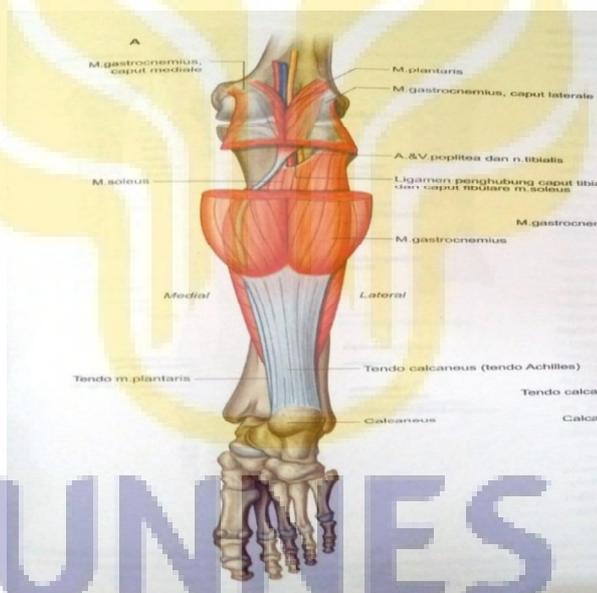
sartorius dan otot penggerak pada gerak rotasi medial (*endorotasi*) adalah *musculus gracilis*, *musculus adductor longus*, *musculus adductor brevis*, *musculus adductor magnus*, *musculus adductor minimus* (Daniel S. Wibowo, 2007:139-141).



Gambar 2.7. Bagian Anterior otot paha.
(Daniel S. Wibowo dan Widjaya Paryana)

Sendi lutut (*articulatio genue*) adalah salah satu sendi yang banyak bergerak dan sekaligus menanggung beban berat. Sendi ini dibuat oleh dua buah persendian, yaitu sendi engsel (*gynglimus*, suatu *diarthrosis*) antara *os femur* dan *os tibia*, dan sendi antara *os femur* dan *os patella*, yang terakhir ini tidak berarti banyak dalam mekanisme menahan berat, tetapi merupakan tempat gerakan yang penting (sebagai *plane joint*) dalam gerak flexio-extensio lutut. Gerak pada sendi lutut pada saat menendang bola terdiri dari gerak fleksi dan ekstensi, yaitu untuk menggerakkan tungkai bawah ke depan atau ke belakang.

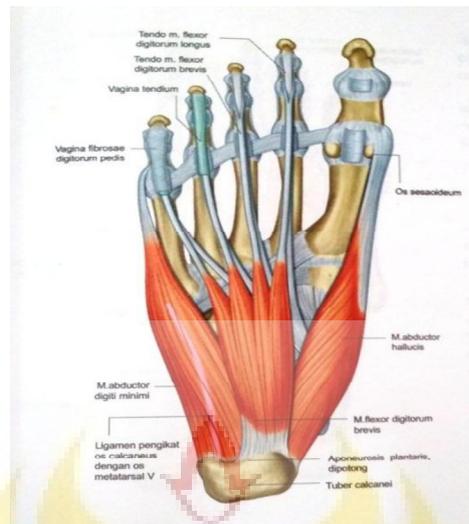
Pada gerak fleksi, otot penggerak termasuk dalam kelompok otot-otot tungkai bawah yang dibagi menjadi dua, yaitu otot flexor bagian luar, otot-otot yang tergolong ke dalam kelompok *triceps surae* yang terdiri atas *musculus gastrocnemius* (*caput mediale* dan *caput laterale*) dan *musculus soleus*, kemudian bagian otot flexor bagian dalam terdiri atas, *musculus tibialis posterior*, *musculus flexor digitorum longus* dan *musculus flexor hallucis longus*. Pada gerak ekstensi otot penggerak utamanya adalah *musculus tibialis anterior*, *musculus extensor hallucis longus*, dan *musculus extensor digitorum longus* (Daniel S. Wibowo, 2007:151,158-159).



Gambar 2.8. Kelompok otot superficial bagian posterior tungkai bawah (Daniel S. Wibowo dan Widjaya Paryana)

Gerak pergelangan kaki berbeda dengan gerakan pergelangan tangan yang kecil. Pergelangan kaki sulit untuk dideskripsikan karena ukuran dan bentuknya. Sendi pergelangan kaki mempunyai istilah "*ankle joint*" atau *articulatio talocruralis*. Sendi yang dimaksud tentu merupakan sendi *uni-axial* antara *tibia* dan *fibula* dengan *os talus* (salah satu *ossa tarsalia*). Pada sendi

ini terlihat tulang dari terlindungi kemungkinan tergelincir ke lateral-medial oleh *malleolus medialis (os tibiae)* dan *malleolus lateralis (os fibulae)*. Sendi ini merupakan suatu diarthrosis yang termasuk sendi engsel (*gynglimus, hinge joint*), saat *passing* menendang bola dengan kaki bagian dalam, yaitu gerakan yang terjadi lebih bersifat gerakan *flexi-extensio* dengan sedikit *abduksi-adduksi*. Gerakan lain yang terjadi di kaki seperti gerakan *inversi-eversi* tidak terjadi pada sendi ini, tetapi pada *articulationes pedis*, terutama pada persendian diantara *os talus* dan *os calcaneus*, antara *os calcaneus* dan *os naviculare* dan *os cuboideum*. Penggerak utama pada gerakan di pergelangan kaki diantaranya adalah dibagian *dorsum pedis* (punggung kaki) terdapat otot *musculus extensor digitorum brevis*. Dan pada bagian otot-otot *plantar pedis* (telapak kaki) yang dibagi menjadi empat lapisan, lapisan paling luar, terdiri dari *musculus abductor hallucis*, *musculus flexor digitorum brevis*, *musculus abductor digiti minimi*, kemudian pada bagian lapisan kedua terdapat *musculus flexor accesorius*, *musculi lumbricales*, *tendo musculus flexor digitorum longus*, dan *tendo musculus flexor hallucis longus*, lapisan ketiga terdiri atas *musculus flexor hallucis brevis*, *musculus adductor hallucis*, dan *musculus flexor digiti minimi brevis*, dan pada lapisan keempat diisi *musculi interossei plantares*, *tendo musculus tibialis posterior* dan *tendo musculus peroneus longus* (Daniel S. Wibowo, 2007:164-171)



Gambar 2.9 Otot telapak kaki (*plantar pedis*), lapis pertama (Daniel S. Wibowo dan Widjaya Paryana)

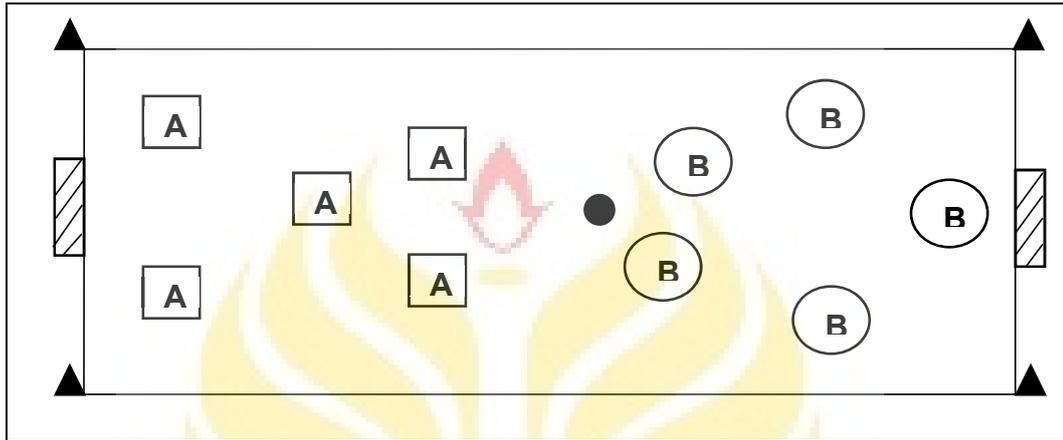
2.1.5 Metode Latihan Passing

Banyak berbagai macam bentuk metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing*. Hampir semua pemain pemula mengalami kesulitan dalam mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan yang banyak untuk menguasainya. Salah satu metode untuk meningkatkan kemampuan *passing* adalah dengan model permainan dengan beberapa batasan sentuhan, seperti berikut :

2.1.5.1 Permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan

Model permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan adalah pengembangan model latihan sepakbola yang dilakukan dalam suatu bentuk permainan sepakbola yang sederhana dengan jumlah pemain setiap tim yang terdiri dari 5-7 pemain, yang didalam bermainnya pemain hanya diberi batasan sentuhan terhadap bola sebanyak dua kali sentuhan, serta terdapat gawang kecil berukuran satu meter. Tujuan utama dari latihan sepakbola dengan menggunakan model permainan dua sentuhan adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan pemain dalam melakukan *passing* terutama *short*

passing. Pengertian dari *short passing* adalah *passing* jarak pendek menyusur atau datar dengan tanah. Keuntungan lainnya adalah pemain secara tidak langsung akan lebih lama dalam melakukan penguasaan bola dengan tekanan yang diberikan.



Gambar 2.10

Model latihan permainan dengan menggunakan batasan sentuhan

Keterangan :

- ▲ : Cones / Pembatas Lapangan
- ▨ : Gawang Kecil ukuran 1 meter
- : Bola
- A : Pemain Tim A
- B : Pemain Tim B

2.1.5.2 Permainan dengan menggunakan batasan tiga sentuhan

Model permainan dengan menggunakan batasan tiga sentuhan merupakan latihan yang sama dengan model latihan permainan menggunakan batasan dua sentuhan, hanya saja yang membedakannya adalah jumlah sentuhannya yaitu sebanyak tiga kali sentuhan. Pemain tidak boleh melakukan

sentuhan terhadap bola lebih dari tiga kali sentuhan, apabila seorang pemain melakukan sentuhan lebih dari tiga kali, maka penguasaan bola diberikan kepada tim lawan. Apabila salah satu tim melakukan pelanggaran yang sama untuk kelima kalinya, yaitu seorang pemain menyentuh bola lebih dari jumlah batasan yang ditentukan, maka sebagai hukumannya tim tersebut mendapat hukuman tendangan penalti. Tim yang mencetak gol terbanyak akan menjadi pemenang. Untuk selebihnya, peraturan model permainan dengan menggunakan batasan tiga sentuhan ini sama dengan model permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan.

2.1.6 Prinsip Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono,1988). Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Rubianto, 2007:55).

Berdasarkan pendapat Rubianto (2007:57) prinsip latihan yang dapat dijadikan pegangan pelatih antara lain :

2.1.6.1 Prinsip individualisasi

Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Factor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status

kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah/pekerjaan/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.

Salah satu penyebab ketidakberhasilan seorang pelatih dalam mempersiapkan atlet atau timnya, dapat disebabkan oleh kurang pemahamnya prinsip individualisasi ini. Prestasi seseorang atau tim dapat dicapai secara optimal apabila setiap program latihan apapun yang diberikan mengacu pada asas individualisasi ini.

Beberapa ahli olahraga maupun kedokteran mengemukakan pendapat yang senada tentang individu sosok manusia. Mereka mengemukakan bahwa tidak ada satu orangpun yang sama persis baik keadaan fisiknya maupun psikisnya. Setiap orang akan memberikan respon yang tidak sama terhadap setiap rangsangan yang diterimanya. Oleh sebab itu mencapai hasil yang maksimal dalam latihan maka dalam memberikan materi latihan kepada seseorang atlet, apalagi pada olahraga cabang 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. (Rubianto,2007:57-58).

2.1.6.2 Prinsip variasi latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan. Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Latihan kekuatan otot tungkai misalnya, selain

legpress dapat pula diciptakan bentuk-bentuk latihan lain yang sama manfaatnya seperti lompat bangku, naik tangga, sepakbola jongkok dan lain-lain (Rubianto,2007:58).

2.1.6.3 Prinsip pedagogig

Latihan pada dasarnya proses pendidikan yang membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Prinsip pedagogig mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu: multilateral, pengembangan, kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis dan gradual. Dengan prinsip pedagogig pelatihan 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 (Rubianto, 2007:58-59).

2.1.6.4 Prinsip keterlibatan aktif

Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kemampuan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal (Rubianto, 2007:59).

Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut:

1. Kegiatan fisik

Atlet dapat melaksanakan aktifitas 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.

2.1.6.5 Prinsip *recovery*

Recovery atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu 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 dimaksimalisasi. Hal tersebut sesuai dengan prinsip *recovery* yang mengatakan bahwa kalau kita ingin berprestasi maksimal, maka setelah tubuh diberi rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada "*complete recovery*" sebelum pemberian stimulus berikutnya. Tanpa *recovery* yang cukup sesuai latihan yang berat, tak akan 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. Menurut Rubianto (2007:60) seberapa lama waktu yang diperlukan untuk *recovery* bergantung pada: 1) individu atlet, 2) tingkat kelelahan yang diderita atlet, 3) sistem energi yang terlibat, 4) dan sejumlah faktor lainnya.

Kalau *recovery* antara sesi latihan tidak cukup, maka kelelahan akan semakin menumpuk (*accumulate*), sehingga proses adaptasi

latihan tidak akan terjadi dan akan menyebabkan adaptasi semakin tertunda, penurunan prestasi, kemungkinan terjadinya cedera semakin terbuka. Penyebab lambatnya *recovery* adalah akumulasi asam laktat di dalam otot dan darah. Menurut (R & P) dalam Harsono (2006), tingkat asam laktat dalam darah dapat mencapai 20 mmol.

Tubuh kita memang mampu mentolerir kehadiran asam laktat dalam darah, namun hanya sampai tingkat tertentu. Lebih dari itu atlet tersebut dapat hilang kesadaran atau bahkan dapat merusak organ tubuh yang lain. Karena itu dalam melatih skill yang baru atau olahraga yang menuntut skill tinggi sebaiknya jangan sampai terjadi akumulasi asam laktat yang tinggi pula. Dalam hal ini prosedur *recovery* atau *cooling down* rutin menjadi amat penting, sehingga harus menjadi bagian yang integral dalam sesi-sesi latihan. Sebagai patokan untuk memulai kembali aktivitas selanjutnya (yang praktis bagi sebagian besar kegiatan latihan) adalah dengan menggunakan “takaran denyut nadi”, karena bila berpatokan pada kadar asam laktat dalam darah sangat sulit dilakukan oleh para pelatih (Rubianto, 2007:59-60).

2.1.6.6 Prinsip pulih asal (*Reversibility*)

Beberapa pelatih sering mengatakan bahwa bila anda latihan akan menggunakan prinsip ini maka anda akan kehilangan lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak akan ada peningkatan.

Berkaitan dengan lamanya istirahat, Herberger (1977) yang dikutip Bompa (1988) menyarankan bahwa: satu hari adalah waktu yang cukup untuk pemulihan. Jadi dalam merancang atau memberikan beban latihan,

disamping harus dapat mengatur intensitas serta volume, mengatur hari-hari yang berat dan hari yang ringan, juga harus mempertimbangkan waktu istirahat minimal yang diperlukan oleh tubuh untuk pemulihan dan regenerasi (Rubianto, 2007:60-61).

2.1.6.7 Prinsip pemanasan (*Warming Up*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan (Rubianto, 2007:61). Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-bentuk pemanasan dapat meliputi: jogging, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelepasan persendian.

2.1.6.8 Prinsip pendinginan (*Cooling Down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula (Rubianto, 2007:62). Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah.

2.1.7 Karakteristik Anak Usia 14 – 15 Tahun

Menurut Syamsu Yusuf L. N (2004: 26-27), masa usia sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu di masyarakat. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi beberapa masa, yaitu sebagai berikut:

1. Masa Pra Remaja (Remaja Awal), (12-15 tahun)

Masa pra remaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu yang relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada si remaja sehingga seringkali masa ini disebut masa negatif dengan gejala tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistik, dan sebagainya.

2. Masa Remaja (Remaja Madya), (15-18 tahun)

Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang pada turut merasakan suka dan dukanya.

3. Masa Remaja Akhir (18-21 tahun)

Setelah remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah terpenuhi tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menentukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa.

Pada penelitian anak usia remaja yang dimaksud adalah anak usia pra remaja yaitu usia 12-15 tahun pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung kelompok usia 15 tahun. Menurut Syamsu Yusuf L. N (2004: 193-204), karakteristik perkembangan adalah:

1. Perkembangan fisik

Masa remaja merupakan salah satu diantara dua masa rentangan kehidupan individu, dimana terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat.

2. Perkembangan kognitif (intelektual)

Ditinjau dari perkembangan kognitif, masa remaja sudah mencapai tahap operasi formal (operasi= kegiatan-kegiatan mental tentang berbagai gagasan). Pra remaja secara mental belum begitu 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 dari pada berpikir kongkret.

3. Perkembangan emosi

Masa pra remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pada usia pra remaja, 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). Sedangkan remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya.

4. Perkembangan sosial

Pada masa pra remaja berkembang "*social cognition*", yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Pra remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifatsifat pribadi minat nilai-nilai, maupun perasaannya. Pemahaman ini mendorong pra remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka (terutama teman sebaya), baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan (pacaran).

5. Perkembangan moral

Melalui pengalaman atau berinteraksi social dengan orang tua, guru, teman sebaya, atau orang dewasa lainnya, tingkat moralitas pra remaja sudah lebih matang jika dibanding dengan usia anak. Mereka sudah lebih mengenal tentang nilai-nilai atau konsep-konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan.

6. Perkembangan kepribadian

Kepribadian merupakan sistem yang dinamis dari sifat, dan kebiasaan yang menghasilkan tingkat konsistensi respon yang beragam. Sifat-sifat

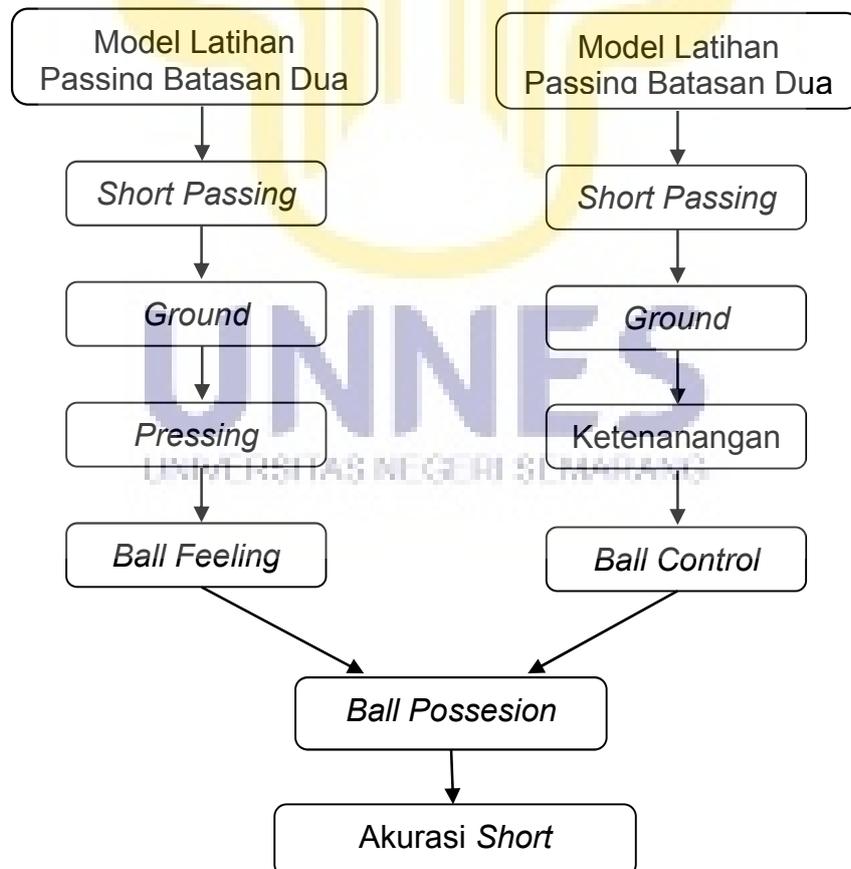
kepribadian mencerminkan perkembangan fisik, seksual, emosional, sosial, kognitif, dan lain-lain.

7. Perkembangan kesadaran beragama

Pandangan terhadap Tuhan atau agama sangat dipengaruhi oleh perkembangan berpikir, maka pikiran pra remaja tentang Tuhan berbeda dengan pemikiran anak. Kemampuan berpikir abstrak pra remaja memungkinkan untuk dapat mentransformasikan keyakinan beragamanya.

2.1.8 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan satu kajian yang dibuat berdasarkan teori yang diambil. Kerangka berpikir merupakan landasan teori secara logika yang dirumuskan oleh penulis. Kerangka berpikir dari landasan teori di atas adalah :



2.1.8.1 Analisis model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan dan tiga sentuhan terhadap kemampuan *short passing*

Passing membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. 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 *passing* para pemainnya. (Timo Scheunneman, 2005:31).

Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan. Menurut Sukatamsi (1984:44) menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola, maka teknik menendang bola merupakan dasar didalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan.

1. Untuk dapat bermain dengan cepat

Pemain harus menguasai semua gerakan bagian dari teknik dan dapat memainkan bola dalam segala situasi dan posisi. Tidak menggunakan gerakan-gerakan yang tidak perlu, kecuali memperlambat gerakan juga membuang-buang tenaga. Pada waktu mendapat operan bola segera lari menjemput bola dan ketika menerima bola segera dikontrol.

2. Untuk dapat bermain dengan tepat

Pemain harus mempunyai keterampilan menendang bola, tendangan operan kepada teman yang bergerak mudah diterima dan tanpa mendapatkan rintangan dan lawan, maupun tendangan tembakan dengan sasaran tempat luang mulut gawang tanpa mendapat rintangan dari penjaga gawang.

3. Untuk dapat bermain cermat

Artinya cermat dalam memberikan bola kepada teman dengan dengan mempergunakan jalan yang sependek-pendeknya dan mudah diterima oleh teman. Cermat juga berarti kesanggupan mengontrol bola hanya dengan satu sentuhan dengan cepat memainkan seperti yang dikehendaki.

Adanya model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan dan tiga sentuhan pemain bisa lebih cepat, tepat, dan cermat dalam bermain sepakbola. Kelebihan model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua kali sentuhan adalah pemain harus melakukan *passing* dengan cepat karena pemain hanya bisa melakukan dua kali sentuhan saja yaitu melakukan kontrol sekali sebelum melakukan *passing* kepada pemain lainnya. Keuntungan lainnya secara tidak langsung penguasaan bola akan menjadi lebih lama, karena adanya tekanan yang diberikan oleh lawan. Kelebihan dari latihan dengan menggunakan batasan tiga kali sentuhan adalah pemain bisa terlebih dahulu menguasai bola dengan lebih tenang setelah menerima bola, yaitu pemain dapat memainkan bola terlebih dahulu dengan mendorong bola ke depan atau menarik bola kebelakang untuk lebih mudah dalam membaca arah permainan sebelum memberikan *passing* kepada pemain lainnya, sehingga ada perbedaan model latihan permainan dengan menggunakan batasan

duasentuhan dan model latihan permainan dengan menggunakan batasan tiga sentuhan terhadap kemampuan melakukan *short passing* dalam sepakbola.

2.9 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada perbedaan model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan terhadap kemampuan *short passing* dalam sepak bola pada siswa SSB Java Putra Yudha Pusdiktif Kota Bandung tahun 2015.
2. Ada perbedaan model latihan permainan dengan menggunakan batasan tiga sentuhan terhadap kemampuan *short passing* dalam sepak bola pada siswa SSB Java Putra Yudha Pusdiktif Kota Bandung tahun 2015.
3. Ada perbedaan model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan dan tiga sentuhan terhadap kemampuan *short passing* dalam sepak bola pada siswa SSB Java Putra Yudha Pusdiktif Kota Bandung tahun 2015.

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh simpulan dan saran sebagai berikut :

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil beberapa kesimpulan antara lain:

5.1.1 Ada pengaruh latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan terhadap kemampuan *short passing* sepakbola pada SSB Java Putra Yudha Pusdikif KU-15 tahun Kota Bandung tahun 2015.

5.1.2. Ada pengaruh latihan permainan dengan menggunakan batasan tiga sentuhan terhadap kemampuan *short passing* sepakbola pada SSB Java Putra Yudha Pusdikif KU-15 tahun Kota Bandung tahun 2015

5.1.3. Tidak ada perbedaan model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan dan model latihan permainan dengan menggunakan batasan tiga sentuhan terhadap kemampuan *short passing* sepakbola pada SSB Java Putra Yudha Pusdikif KU-15 tahun Kota Bandung tahun 2015.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian antara lain:

5.2.1. Untuk pembina, pelatih dan atlit sepakbola SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung tahun 2015 dalam usaha meningkatkan hasil *short*

passing sepakbola dapat menggunakan model latihan permainan dengan menggunakan tiga sentuhan. Hal ini terbukti bahwa model latihan permainan dengan menggunakan tiga sentuhan berpengaruh terhadap hasil *short passing* sepakbola dan hasil latihan ini lebih baik dibandingkan model latihan permainan dengan menggunakan batasan dua sentuhan.

5.2.2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan perbandingan bagi peneliti selanjutnya apabila akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan sampel yang berbeda, dengan memperhatikan kendala-kendala yang ada. Selain itu perlu dilakukan penelitian terkait dengan peningkatan kemampuan pemain dalam meningkatkan kemampuan *passing* melalui variasi latihan yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Armates, V. Yannakos, A. Zaggeleus, G. Papadoulou, S. and Fragkos, N. (2009), *Differences inoffensive actions between top and last teams in Greek first division*, *Journal of Physical Education Sport*, 23 (2): 1-5
- Collet, Christian. (2012). "The Possesion Game? A Comparative Analysis Of Ball Retention And Team Succes In European And International Football". *Journal Of Sports Scienses*. Vol 1/14
- Guardiola J., (2011). *The Barca Boys. The Technician*, 48(1), 8-12.
- Gonzalez-Rodenas, J., Lopez-Bondia, I., Calabuig, F., James, N., & Aranda, R. (2015). *Association between playing tactics and creating scoring opportunities in elite football. A case study in Spanish Football National Team*. *J. Hum. Sport Exerc.*, 10(1), pp.65-80.
- Hughes, M., & Franks, I. (2005). *Analysis of passing squences, shots and goals in soccer*. *Journal of Sports Science*, 23, 509-514.
- Jones, P.D. James, N. and Mellalieu, S. D. (2004), *Possession as a performance 668 indicator in soccer*, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 4, 1, 98-102
- Koger, Robert L. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lago-Ballesteros, J., Lago, C., & Rey, E. (2012). *The effect of playing tactics and situational variables on achieving score-box possessions in a professional Football team*. *Journal of Sports Sciences*, 30(14), pp.1455-1461.
- Lago-Penas, C. and Martin, R. (2007). *Determinants of possession of the ball in soccer*, *Journal of Sport Sciences*, 25, 9, 969-974.
- Lago-Pen~as,C.,& Dellal,A. (2010). *Ball possession strategies in elite soccer according to the evolution of the match-score: The influence of situational variables*. *Journal of Human Kinetics*, 25, 93–100.
- Luxbacher A, Joseph. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Maimun Nusufi. 2012. *Pengaruh Latihan Double Multiple Jump Terhadap Tendangan Jarak Jauh Menggunakan Kura-Kura Bagian Dalam*. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol 6/1:475
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar- Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Karya Pustaka.

- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia..
- Salim, Agus. 2007. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung : Jembar.
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar Sepakbola*. Malang: Dioma.
- Soedarminto. 1991. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta :Tiga Serangkai.
- Sucipto, dkk. (1999/2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukma Kusuma (2013). Model Latihan Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan Dan Satu Sentuhan Terhadap Kemampuan Melakukan *Ground Passing* Dalam Permainan Sepakbola Pada Ssb Undip Semarang Ku-13 *Skripsi*. FIK UNNES.
- Sutrisno Hadi. 1990. *Metodologi Research*, Yogyakarta :Andi Offset.
- 2000. *Statistik Jilid I*, Yogyakarta :Andi Offset.
- . 2001. *Statistik Jilid II*, Yogyakarta :Andi Offset.
- Syamsu Yusuf L. N. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosda Karya.
- Toto Subroto. 2007. *Permainan Besar*. Jakarta: Universitas Terbuka.