

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Hakikat Latihan

1. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto, (2010:5) mengemukakan bahwa: “Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga.” Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Menurut Hariono, (2006:6) mengemukakan bahwa :

Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan, karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi.

Menurut Hariono (2006:1) menyatakan: “Latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif.” Latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya. Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2010: 7) adalah sebagai berikut :

- a. Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- b. Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.
- c. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.

- d. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- e. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekan pada sasaran latihan.

2. Prinsip-Prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut :

- a. Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan;
- b. Prinsip pengembangan menyeluruh;
- c. Prinsip spesialisasi;
- d. Prinsip individual;
- e. Prinsip bervariasi;
- f. Model dalam proses latihan;
- dan g. Prinsip peningkatan beban.

Menurut Sukadiyanto (2010:12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain :

- a. Prinsip kesiapan;
- b. Individual;
- c. Adaptasi;
- d. Beban lebih;
- e. Progresif;
- f. Spesifik;
- g. Variasi;
- h. Pemanasan dan pendinginan;
- i. Latihan jangka panjang;
- j. Prinsip berkebalikan;
- k. Tidak berlebihan;
- dan l. Sistematis.

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

a. Prinsip beban lebih (*over load principle*); b. Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*); c. Prinsip kekhususan (spesialisasi); d. Prinsip individual; e. Intensitas latihan; f. Kualitas latihan; g. Variasi latihan; h. Lama latihan; i. Prinsip pulih asal.

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

3. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bompa (1994:5) bahwa, “Tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan.” Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Menurut Sukadiyanto (2010:9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain :

- a. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.
- b. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus.
- c. Menambah dan menyempurnakan teknik;
- d. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain; dan
- e. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

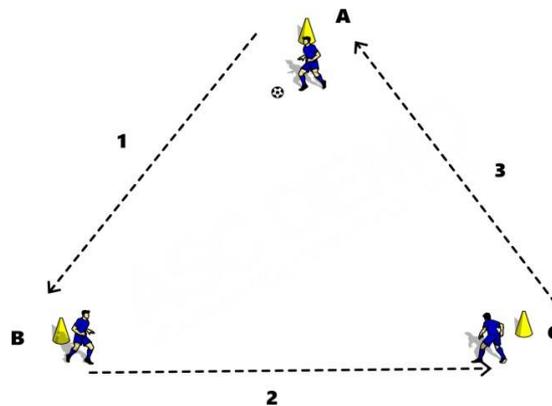
Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau sasaran dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

B. Bentuk Latihan *Passing*

1. *Passing* Aktif Segitiga

Model latihan *passing* aktif segitiga adalah model latihan *passing* yang mempunyai bentuk segitiga dengan jarak lintasan antar sudut yang sama. Pada model latihan ini arah lintasan *passing* memiliki jarak 5-7 m, jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan. Model latihan *passing* aktif segitiga juga dapat meningkatkan kemampuan akurasi short *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya.

Latihan ini juga dapat menunjang kemampuan pemain dalam hal ball filling ketika akan mengoper bola kepada rekannya. *Ball filling* merupakan "rasa" terhadap bola sehingga memudahkan pemain dalam mengatur pemain dalam menguasai bola. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing* support antar pemain. Kendala yang di hadapi dalam model latihan ini yaitu, pemain harus belajar lebih keras dalam mengatur kecepatan *passing*, pemain akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah itu pemain harus melakukan pergerakan atau rotasi.



Gambar 2.1 :
Model Latihan *Passing* Aktif Segitiga
Sumber : Teknik Dasar Modern Futsal (Irawan: 2009).

2. *Passing* Aktif Segiempat

Model latihan *passing* aktif segiempat merupakan bentuk latihan *passing* yang di lakukan dengan membentuk segiempat atau persegi dengan arah *passing* yang sama kemudian di ikuti posisi pemain lain yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 5-7 meter karena jarak ini merupakan jarak ideal untuk latihan akurasi *passing*, karena jika jarak *passing* terlalu jauh bola akan dengan mudah di potong oleh lawan saat bermain. Model latihan *passing* aktif segiempat di lakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya. Kelebihan dari model latihan *passing* ini sangat mudah di lakukan karena latihan ini hanya melakukan *passing*, mengontrol, dan *moving*. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing support* antar pemain.



Gambar 2.2 :
Model latihan Pasing aktif Segiempat

C. Defenisi *Passing*

Menurut Irawan (2009:23) mengemukakan bahwa: “*Passing* ialah merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan” . *Passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai keterampilan *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan *passing* juga ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal kualitas dalam melakukan *passing* ialah

1. Keras;
2. Akurat;
3. Mendatar.

Passing merupakan salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam permainan, dengan *passing* antar pemain satu dengan yang lain dapat dihubungkan. *Passing* dilakukan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain yang lain untuk membangun serangan, apabila pemain tidak dapat melakukan *passing*, maka permainan tidak dapat berjalan dengan baik. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat agar permainan berjalan efektif dan penguasaan bola dalam permainan dapat terjaga. Menurut Irawan (2009:24) mengemukakan bahwa:

Perlu diketahui juga bahwa perkenaan (*impact*) kaki dengan bola juga akan menentukan arah *Passing*. Bila bola ditendang pada bagian bawahnya bola akan melambung, bila bola ditendang pada bagian tengahnya maka bola akan berjalan mendatar dan apabila bola ditendang pada bagian sebelah kiri maka akan bergulir ke sebelah kanan atau sebaliknya.

1. Tipe atau Jenis-Jenis *Passing*

Menurut Irawan (2009:25) tipe *passing* berdasarkan jaraknya terbagi menjadi 3 yaitu:

- a. Jarak pendek (*short pass*) antara 0 sampai dengan 4 meter atau sekitar 10-12 *feet*.
 - b. Jarak menengah (*medium pass*) antara 4 meter sampai dengan 10 meter atau sekitar 10-30 *feet*
 - c. Jarak jauh (*long pass*) diatas 10 meter atau lebih dari 30 *feet*.
- Sedangkan berdasarkan cara melakukannya *passing* dalam permainan *futsal* secara umum ada 3 jenis yaitu:
- a. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam;
 - b. *Passing* menggunakan kaki bagian luar;
 - c. *Passing* menggunakan punggung kaki.

Menurut Lhaksana (2012:30), berikut adalah tahapan-tahapan dalam melakukan *passing* yaitu :

- a. Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
- b. Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.
- c. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat.
- d. Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e. Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.

Berdasarkan analisa gerakan dalam melakukan *passing* menurut Jaya (2008:62) mengungkapkan tahapan analisa gerak saat *passing* ialah sebagai berikut:

- a. Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- b. Kaki tumpuan berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- c. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- d. Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola.
- e. Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

D. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Novrizal Priawan (2018) dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Passing* Diamond dan Model Latihan Triangle Terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola Pada Pemain Persatuan Sepakbola Seluruh Tridadi (PSST) Tahun 2018”. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti tingkat akurasi *passing* sepakbola pemain persatuan sepakbola seluruh tridadi tahun 2018. Penelitian merupakan penelitian Kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah pemain persatuan sepakbola seluruh tridadi tahun 2018 sebanyak 20 orang yang di ambil menggunakan total sampling. Dari hasil uji perbandingan post-test dan pre-test kelompok eksperimen 1 dan 2 di ketahui thitung < 2.101 dengan sigifikansi 0.696 > 0.05. dengan demikian dapat di simpulkan bahwa model latihan *passing*

trianggle memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap akurasi *passing* sepakbola pada pemain persatuan sepakbola seluruh tridadi (psst) tahun 2018.

2. Wahyu Dwiyanto (2012) dengan judul “Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Tembok Terhadap Kemampuan *Passing* Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun”. Tujuan penelitian ini adalah untuk pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *Passing* mendatar siswa sekolah sepakbola panji putra usia 10-12 tahun, hasil dari penelitian initerdapat pengaruh signifikan 5% dari latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa sekolah sepakbola panji putra usia 10-12 tahun.

E. Anggapan Dasar dan Hipotesis

1. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah suatu pendapat yang telah diyakini kebenarannya dan dijadikan titik tolak penelitian dalam memecahkan suatu masalah yang akan dilakukan. Hal ini dijelaskan oleh Arikunto (2002:55) adalah sebagai berikut: “Anggapan dasar adalah suatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk berpijak peneliti dalam melaksanakan penelitiannya”. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka anggapan dasar penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Permainan *futsal* keterampilan *passing* sangatlah diperlukan, dengan *passing* antar pemain, sebuah tim dapat membangun serangan untuk mencetak angka, oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *passing* tanpa mengabaikan poin lain dalam latihan seperti fisik, taktik, dan mental yang mendukung keterampilan *passing* siswa. Pemain juga harus bergerak aktif setelah melakukan *passing* baik ke kiri, kanan, atau depan, karena ukuran lapangan futsal yang relatif kecil jadi pemain dituntut untuk melakukan gerakan yang dinamis baik tanpa bola ataupun dengan bola, lalu mengambil keputusan yang cepat untuk menciptakan ruang bagi rekan setim. Pemain dituntut untuk memiliki keterampilan *passing* yang baik untuk meminimalisir kesalahan saat melakukan *passing* dan agar taktik yang sudah dilatih dapat dijalankan saat dalam pertandingan.

Tanpa keterampilan *passing* yang baik maka taktik pun tidak dapat berjalan dengan baik, oleh karena itu dibutuhkan sebuah metode latihan yang diharapkan mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* para pemain baik posisi badan, pandangan saat akan melakukan *passing*, perkenaan kaki atau *impact* terhadap bola, dan yang lainnya. Metode latihan *passing* aktif segitiga dan latihan *passing* aktif segiempat ini diharapkan dapat meningkatkan hasil kemampuan *passing* para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan. Metode latihan *passing* aktif menekankan pada teknik *passing* yang baik juga namun diarahkan lebih kepada seperti saat situasi permainan yang harus bergerak cepat atau dinamis baik ke depan, kiri, ataupun kanan lapangan permainan untuk menguasai bola selama mungkin.

a. Latihan *Passing* Aktif Segitiga

Latihan *passing* aktif segitiga merupakan suatu bentuk latihan *passing* berbentuk segitiga dengan 3 orang pemain melakukan *passing* dengan bertotasi merubah posisi, pelatihan ini dapat membantu dalam permainan dalam membongkar pertahanan lawan yang ketat dengan *wall pass* dan *through pass*. Latihan *passing* aktif segitiga jelas ada pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan, dengan adanya peningkatan intensitas latihan secara bertahap maka latihan *passing* aktif segitiga dapat meningkatkan kemampuan *passing*.

b. Latihan *Passing* Aktif Segiempat

Latihan *passing* segiempat merupakan bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk persegi atau *square* dengan arah *passing* yang sama kemudian di ikuti posisi anak latih yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama. Arah untuk model latihan ini berbentuk *passing* diagonal. Bentuk model latihan *passing* segiempat jelas ada pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* pada permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan, dengan adanya peningkatan intensitas latihan secara bertahap maka model latihan *passing* segiempat dapat meningkatkan kemampuan *passing*.

c. Latihan *Passing* Aktif Segiempat dan Segitiga Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Pada Permainan Futsal

Latihan *passing* segiempat menekankan pada penguasaan teknik *passing* bawah futsal secara baik dan benar di sertai dengan jarak serta kekuatan *passing* yang sama kepada teman satu tim. Latihan *passing* segiempat pemain akan sedikit merasan jenuh karena pemain hanya akan melakukan gerakan *passing*, kontrol, dan *moving*, sedangkan dalam *passing* segitiga pemain akan melakukan *passing* seolah-olah dalam permainan sebenarnya pemain di dorong untuk lebih berkonsentrasi dan menggunakan *ball felling* untuk memberikan *passing* kepada teman yang berada pada sudut lain. Berdasarkan latihan *passing* segiempat dan latihan *passing* segitiga, kedua latihan tersebut memiliki fungsi yang sama dalam melatih kemampuan *passing* kepada teman satu tim, tetapi latihan *passing* segitiga memberikan pengaruh lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *passing* di bandingkan model latihan *passing* segiempat.

2. Hipotesis

Hipotesis merupakan penuntun ke arah proses penelitian untuk menyelaraskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Menurut Arikunto (2002:64) menyatakan bahwa: “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian data yang terkumpul”. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* aktif segitiga dan segiempat terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Babakan”.

