BAB ll
LANDASAN TEORI

A.Deskripsi Teori

1.Hakikat Sepakbola

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan disebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, 11 pemain yang marumput dalam satu tim terdiri dari 10 pemain di tengah lapang dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. *Special Olympics Football Coaching Guide* (2004: 4) mendefinisikan sepak bola sebagai permainan yang membutuhkan fisik dan keaktifan dalam permainannya. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kekuatan fisik dan skill sehingga dapat bermain sepakbola dengan aktif. Secara umum permainan sepakbola dilakukan dengan cara seluruh pemain berada di lapangan kecuali kiper. Pemain kecuali kiper tidak diperbolehkan menyentuh bola dengan menggunakan tangan. Mereka hanya boleh menggunakan anggota tubuh mereka, seperti kaki, dada untuk mengontrol bola dan kepala. Berbeda dengan kiper yang boleh mengamankan bola dengan menggunakan tangannya.

2. Teknik Dasar *Passing* pada Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu. Tim sepak bola terdiri dari 10 pemain lapangan dan satu penjaga gawang. Teknik dasar dalam permainan sepakbola terdiri dari *passing, dribbling, heading dan shooting.* Definisi *passing* (Komarudin, 2011: 3) adalah proses mendorong bola dengan bagian kaki tertentu kepada kawan. Tujuan utama dari *passing* adalah mengalirkan bola agar tercipta peluang untuk mencetak gol serta agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola karena bola terjauhkan dari lawan dengan *passing.* Keterampilan dasar *passing* merupakan hal penting yang menghubungkan kesebelas pemain dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Keterampilan mengoper bola (*Passing*) yang kurang baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari pemain dan

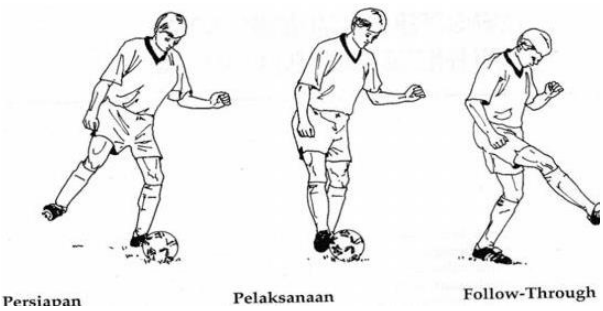
membuang kesempatan untuk menciptakan gol. Menurut Luxbacher (2011: 11) operan bola dibedakan menjadi dua yaitu mengoper saat bola ada di permukaan lapangan dan mengoper bola saat melayang di udara. Mengoper pada saat bola berada di atas permukaan lapangan akan lebih mudah dibandingkan mengoper bola saat bola di udara. Teknik mengoper (*Passing)* bola diatas permukaan menurut Luxbacher (2011: 11) meliputi tiga teknik yaitu *Inside-of-the-Foot (*dengan kaki bagian dalam), *Outside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian samping luar), dan *Instep* (dengan kura-kura kaki). *Inside-of-the-Foot* merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang pemain sepakbola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakan bola sejauh 5 hingga 15 meter. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Tabel 1. Teknik Passing Inside-of-the-foot

Persiapan	Pelaksanaan	Follow Through
1.Berdiri menghadap target. 2. Letakkankaki yang menahan keseimbangan disamping bola. 3.Arahkan kaki ketarget. 4.Bahu dan pinggul lurus dengan target 5. Tekukan sedikit lutut kaki 6.Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang 7. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping 8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan 9.Kepala tidak bergerak. 10. Fokuskan perhatian pada bola	1. Tubuh berada diatas bola. 2.Ayunkan kaki yangakan menendang ke depan. 3. Jaga kaki agar tetap lurus 4. Tending bagian tengah bola dengan bagian samping dalam.	1. Pindahkan berat badan kedepan. 2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola. 3.Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.

Sumber (Luxbacher,2011:12)

Maka langkah pada Tabel.1.dapat digambarken sebagai berikut:



Gambar 1.Teknik Passing Inside-of-the-food

Sumber (Luxbacher,2011:12)

passing yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal kearah kanan atau kiri. Teknik ini digunakan untuk menggerakan bola pada jarak pendek atau menengah.

Cara melakukannya teknik ini adalah sebagai berikut:

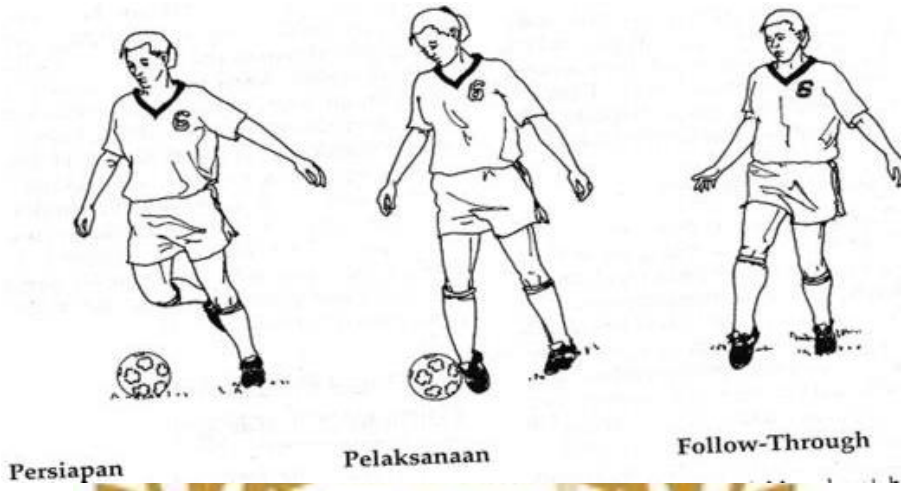
Tabel 2.Teknik *Passing Outside-of-the-foot*

Persiapan	Pelaksanaan	Follow Through
1. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola. 2.Arahkan kaki kedepan. 3. Tekukkan lutut kaki. 4.Ayunkan kakiyang akan menendang kebelakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan. 5. Luruskan kaki kearah bawah dan putar kearah dalam. 6.Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan.	1. Tundukan kepala dan tubuh diatas bola. 2. Sentakkan kaki yang menendang kedepan. 3.Kaki tetap lurus. 4. Tending bola dengan bagian samping luar instep. 5. Tending pada pertengahan bola kebawah.	1. Pindahkan berat badan ke depan. 2.Gunakan gerakan menendang terbalik. 3. Sempurnakan gerakan akhir kaki yang menendang.

7.Kepala tidak bergerak. 8. Fokus pada bola.		

Sumber (Luxbacher,2011:14)

Maka langkah pada tabel .2.dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 2. Teknik *Passing Outside-of-the-Foot*

Sumber (Luxbacher,2011:14)

Teknik operan instep merupakan teknik mengoper bola atau menggerakan bola sampai 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. Teknik ini dapat dilakukan denga cara sebagai berikut:

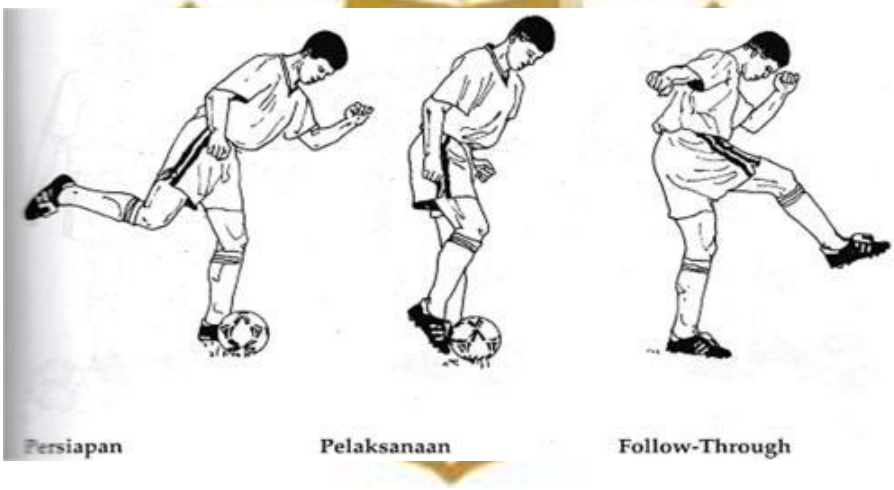
Tabel 3.Teknik *Passing Instep*

Persiapan	Pelaksanaan	Follow through
1.Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. 2. Letakkan kai yang menahan keseimbangan disamping bola. 3.Arahkan kai ketarget. 4. Tekukkan lutut kaki. 5.Bahu dan pinggul lurus dengan target. 6. Tarik kaki yang akan	1. Pindahkan berat badan ke depan. 2.Kaki yang akan Menendang disentakkan dengan kuat 3.Kaki tetap lurus 4. Tending bagian tengah bola Dengan bagian kurakura kaki.	1.Lanjutkan gerakan searah Dengan bola. 2.Berat badan pada kaki sejajar dengan dada. 3.Gerakkan akhir kaki Sejaja dengan dada.

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

Sumber (Luxbacher,2011:17)

Maka langkah pada Tabel.3.dapat digambarkan seperti berikut :



Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa mengoper bola bisa dilakukan untuk bola diatas permukaan lapangan atau saat bola tinggi/ melayang diudara. Mengoper bola tinggi/melayang diudara biasa dilakukan dengan dua cara yaitu operan *short chip* dan operan *long chip*. Teknik operan (*passing) short chip* digunakan untuk melintasi lawan yang memblok jalur operan. Dapat dilakukan dengan langkah – langkah sebagai berikut:

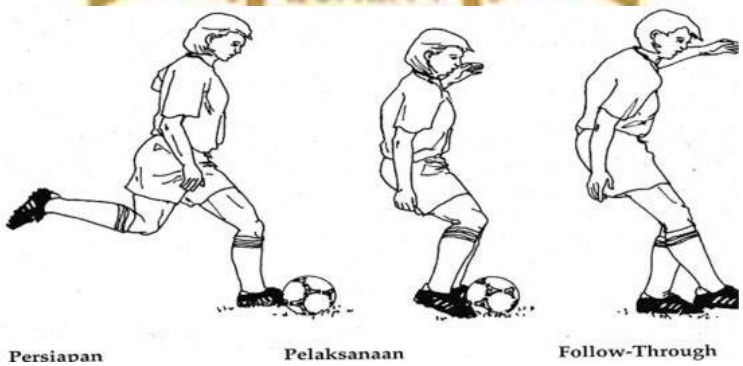
Tabel 4.Teknik Operan Short-Chip

Persiapan	Pelaksanaan	Follow through
1. Dekati bola dari sudut yang tipis.	1.Tempatkan lutut kaki yang akan menendang di atas bola.	1. Berat badandipindahkan Kedepan diatan bantalan kaki

2. Letakkan kaki yang menahan Keseimbangan disamping bola. 3. Tekukkan kai tersebut. 4. Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang. 5. Luruskan kaki tersebut 6. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan. 7. Kepala tidak bergerak. 8. Pusatkan perhatian pada bola.	2.Bungkukkan tubuh sedikit kedepan. 3.Luruskan bahu dengan target. 4.Masukakan bagian depan kaki kebawah bola. 5.Jaga kaki yang akan menendang agar tetap kuat. 6.Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat. 7.Ayunkan tangan kedepan. 8.Timbulkan sedikit backspin(putaran ke belakang) pada bola.	Yang menahankese imbangan. 2. Sentakkan kaki anda kedepan. 3. Gerakan akhir diperpendek.

Sumber (Luxbacher,2011:22)

Maka langkah pada Tabel 4.dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 4. Teknik operan *short chip*

Sumber (Luxbacher,2011:22)

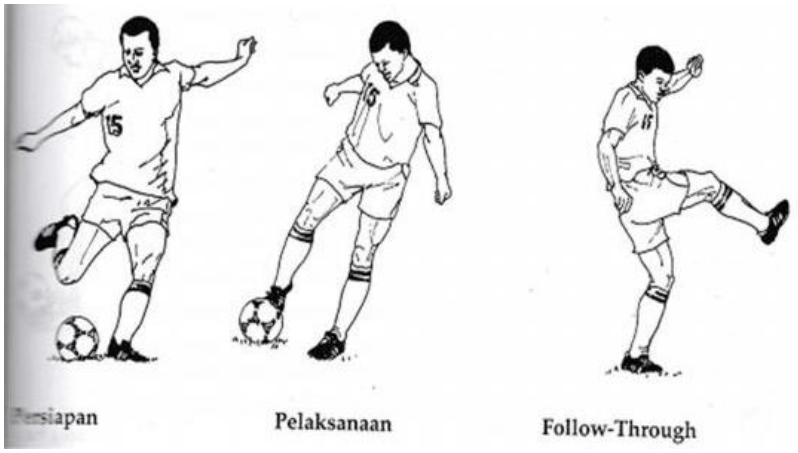
Teknik operan bola tinggi yang kedua adalah teknik operan *long chip*. Mekanisme menendang pada *long chip* hampir sama dengan *short chip*. Teknik operan ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Tabel 5.Teknik *Passing Long Chip*

Persiapan	Pelaksanaan	Follow through
1. Dekati bola dari sudut yang tipis. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dan sedikit dibelakang. 3. Tekukkan kaki yang Menahan keseimbangan. 4. Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang. 5. Luruskan kaki tersebut. 6. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan. 7. Kepala tidak bergerak. 8. Pusatkan perhatian pada bola.	1. Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit dibelakang bola. 2. Miringkan tubuh sedikit ke belakang. 3. Luruskan bahu dengan target. 4. Masukakan instep ke sepertiga bagian bawah bola. 5. Jaga kaki yang akan menendang agar tetap kuat. 6. Ayunkan tangan kedepan. 7. Timbulkan sedikit backspin(putaran ke belakang) pada bola.	1. Sentakkan kaki lurus kedepan. 2.Berat badan dipindahkan Kedepan diatan bantalan kaki Yang menahankese imbangan. 3. Sempurnakan gerakan akhirnya. 4.Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi.

Sumber (Luxbacher,2011:23)

Maka langkah pada Tabel.5.dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5.Teknik *Passing Long Chip*

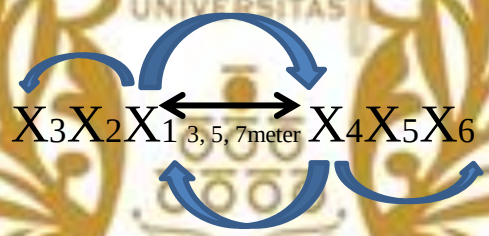
Sumber (Luxbacher,2011:23)

3. Latihan *Passing* Menggunakan Target

Latihan *passing* menggunakan target pada pembelajaran sepakbola meliputi :

a. *Passing* Berhadapan

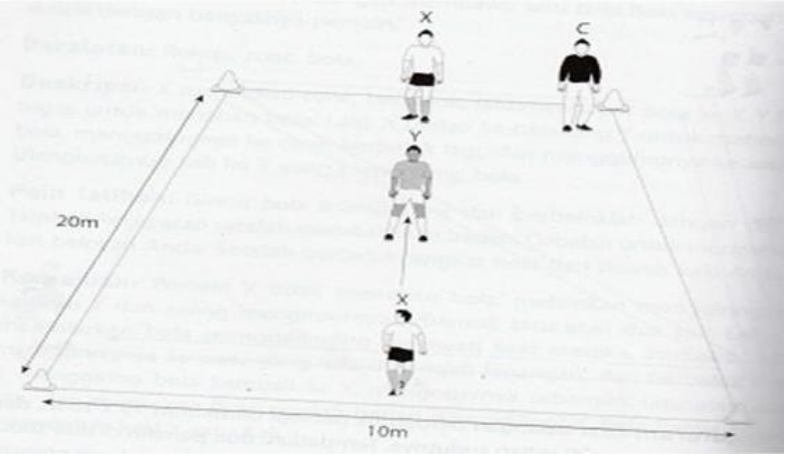
Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Siswa melakukan *passing* dengan target teman pasangannya. Satu bola bisa digunakan untuk 6 siswa atau lebih, atau menyesuaikan jumlah bola dan jumlah siswa. Cara pelaksanaannya adalah X_1 melakukan *passing* pada X_4, kemudian X_1 berpindah posisi dibelakang X_3 selanjutnya X_2 mengisi posisi X_1. Dilanjutkan X_4 melakukan *passing* ke X_2 dan kemudian X_4 berpindah posisi dibelakang X_6. Langkah-langkah tersebut terus dilakukan dalam waktu tertentu.



Gambar 6.*Passing* berhadapan

b. *Passing* Melalui Terowongan

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Lapangannya berbentuk persegi panjang, kemudian menempatkan siswa di kedua ujung lapangan, dan seorang siswa ditengah lapangan. Peraturan pola latihan ini adalah siswa di tengah lapangan berdiri dengan membuka kaki selebar mungkin, sedangkan satu siswa bertugas mengoper bola melewati kaki siswa yang berada ditengah lapangan dan satu siswa lagi bertugas untuk menghentikan bola supaya bola tidak jauh meninggalkan lapangan. Setelah siswa selesai mengoper bola melewati kaki siswa ditengah, siswa yang mengoper tadi bergantian posisi menjadi ditengah, sedangkan siswa yang berada ditengah berganti posisi kebelakang dan siswa yang bertugas menghentikan bola bergantian didepan untuk mengoper bola. Rotasi ini berjalan terus sampai guru memberikan tanda berhenti. Poin latihan ini adalah mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam dan ketepatan saat mengoper bola.



Gambar7.*Passing* melalui terowongan

c. Tembak Aku

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Siswa dibagi menjadi empat kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang terdapat pada kelas tersebut. Lapangan berbentuk persegi panjang. Peraturan permainan adalah kelompok pertama berada di dalam lapangan sedangkan kelompok kedua berada diluar garis lapangan. Tugas kelompok yang berada diluar garis lapangan adalah berusaha untuk mengenai sasaran yaitu kaki dari kelompok yang berada didalam lapangan dengan cara mengoper bola. Sasarannya adalah lutut kebawah, apabila siswa yang berada didalam lapangan terkena bola maka siswa tersebut akan menjadi kelompok yang berada diluar lapangan.

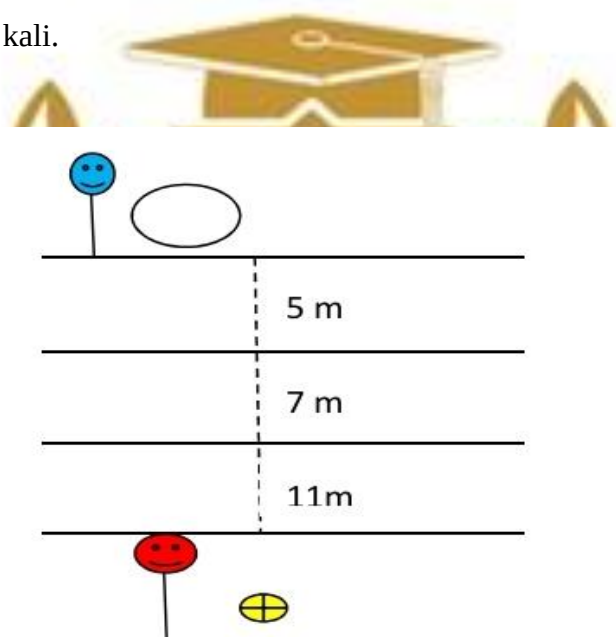
Gambar 8. Tembak Aku

Keterangan : = siswa yang menembak kearah sasaran

= siswa yang menjadi sasaran

d. *Passing* Merobohkan Botol Plastik

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang ada pada kelas tersebut. Delapan siswa tersebut memiliki tugas masingmasing, diamana siswa pertama melakukan *passing* dengan sasaran aqua yang berisikan pemberat pasir, sedangkan siswa kedua berada dibelakang target. Siswa pertama yang selesai melakukan *passing* kearah sasaran bergantian tugas untuk menjaga atau menata sasaran, sedangkan siswa yang bertugas menjaga sasaran bergantian untuk melakukan. Rolling terus dilakukan sampai semua siswa selesai melakukan. Jarak mengoper bola dengan holahop ada 3 jarak, yasng pertama dengan jarak 5, 7 dan 11meter. Masing-masing jarak siswa diberikan kesempatan sebanyak 3 kali.



Gambar 10.*passing* melewati holahop

Keterangan : = siswa yang menggelindingkan holahop

= holahop

= siswa yang memasing bola kearah holahop

= bola sepak

4. Hakikat Intrakurikuler

Pengertian Kegiatan Intrakurikuler Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 63 Tahun 2014, kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan sekolah diselenggaraakan melalui kegiatan terstruktur dan terjadwal sesuai dengan cakupan dan tingkat kompetensi muatan atau mata pelajaran sdm.data.kemdikbud.go.id, 2014. Kegiatan intrakurikuler diselenggarakan di sekolah dengan mengacu pada kompetensi muatan dan mata pelajaran tertentu. Kegiatan intrakurikuler erat kaitannya dengan mata pelajaran yang telah diatur struktur dan komponennya dalam kurikulum. Kegiatan intrakurikuler untuk sekolah dasar mencakup delapan mata pelajaran. Tatang M. Amirin, dkk 2010: juga menyatakan bahwa kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan sekolah dengan waktu sesuai dengan struktur program, seperti pelajaran IPA, pelajaran IPS, dan lain-lain.

Kegiatan kurikuler mencakup mata pelajaran-mata pelajaran yang wajib ditempuh pada jenjang pendidikan tertentu. Pelaksanaan kegiatan intrakurikuler di sekolah harus didasarkan pada struktur program berbagai mata pelajaran sebagaimana yang telah diatur dalam kurikulum. Kegiatan intrakurikuler dilaksanakan dengan mengacu pada kurikulum yang telah ditetapkan. Kedudukan kurikulum dalam kegiatan intrakurikuler adalah sebagai pedoman dalam pelaksanaan kegiatan. Hal tersebut dikarenakan kegiatan intrakurikuler terdiri dari komponen mata pelajaran sebagaimana yang telah diatur dalam kurikulum.

Mata pelajaran memiliki kedudukan sebagai unsur yang utama dalam kegiatan intrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah. Sehingga pelaksanaan kegiatan intrakurikuler diwujudkan dalam kegiatan pembelajaran yang mengacu kepada kurikulum dan komponen-komponen yang menjadi unsur dalam pembelajaran. Kegiatan Intrakurikuler di Sekolah Dasar Kegiatan intrakurikuler di sekolah dasar memuat kegiatan siswa yang telah diatur dalam kurikulum.

Kegiatan intrakurikuler yang didasarkan pada kurikulum memuat komponen mata pelajaran yang diwujudkan dalam kegiatan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran dirumuskan

dalam bentuk mata pelajaran. Berdasarkan dokumen Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan KTSP 2006 yang disusun oleh Badan Nasional Standar Pendidikan 2006: disebutkan bahwa kurikulum sekolah dasar memuat struktur kurikulum yang terdiri dari komponen mata pelajaran sebagai berikut.

a. Pendidikan Agama

b. Pendidikan Kewarganegaraan PKn

c. Bahasa Indonesia

d. Matematika

e. Ilmu Pengetahuan Alam

f. Ilmu Pengetahuan Sosial

g. Seni Budaya dan Keterampilan

h. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Mata pelajaran yang menjadi komponen kegiatan intrakurikuler di sekolah diwujudkan dalam bentuk kegiatan pembelajaran. Hal tersebut erat kaitannya dengan struktur kurikulum di sekolah dasar. Struktur kurikulum di sekolah dasar meliputi substansi pembelajaran yang ditempuh dalam satu jenjang atau tingkatan pendidikan selama enam tahun. Substansi pembelajaran di sekolah dasar menurut kurikulum memuat delapan mata pelajaran Loeloek Endah Poerwati dan Sofan Amri, 2013: 79.

Komponen mata pelajaran tesebut dilaksanakan dalam bentuk kegiatan pembelajaran dengan mengacu pada kurikulum yang berlaku. Komponen mata pelajaran dalam kegiatan intrakurikuler telah diatur strukur muatannya dalam kurikulum yang ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Republik Indonesia sebagai lembaga resmi dari pemerintah pusat yang membidangi pendidikan dan memiliki wewenang dalam menetapkan peraturan yang terkait dengan pendidikan. Mata pelajaran tersebut merupakan komponen utama dalam kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah dasar. Mata pelajaran yang menjadi unsur utama dalam kegiatan intrakurikuler dilaksanakan dalam kegiatan pembelajaran.

5. Hakikat Latihan

Pengertian latihan menurut Djoko Pekik Irianto (2002 : 11), adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang

waktunya.Menurut Bompa (1994) yang dikutip dalam buku Djoko Pekik Irianto(2002 : 11), latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk event khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi. Latihan berasal dari kata practice adalah untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto 2005 : 5).Beberapa ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2005: 7) adalah sebagai berikut:

(1) Suatu proses untuk mencapai tingkat
kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat,

(2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, muju, dan berkelanjutan (continue). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, d

(3) ari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat,(3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran,

(4) Materi latihan harus berisikan meteri teori dan praktek, agar pemahaman dan penguaasaan keterampilan menjadi relatif permanen,

(5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Berdasarkan uraian diatas latihan adalah proses organisme atlet untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, mental yang teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan motivasi berlatih seorang atlet sehingga memperoleh prestasi yang maksimal.

a. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 8), tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Djoko Pekik Irianto(2002: 61) mengatakan sebelum program latihan dilaksanakan perlu diterapkan sasaran latihan yang bermanfaat untuk

a) meningkatkan motivasi berlatih,
b) menyadarkan atlet bahwa ia bertanggung jawab untuk mencapai sasaran latihan tersebut,
c) mendorong prestasi yang lebih tinggi.

Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebakan karena tidak tujuan sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih. Oleh karena itu, menetapkan sasaran atau prognosis, dan mengajarkan kepada atlet bagaimana menetapkan sasaran-sasaran latihan adalah penting (Harsono, 1988 : 79).Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto 2005 : 8). Harsono (1988 : 100) menyatakan tujuan serta sasaran utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah membantu pelatih atau pembina agar menerapkan kemampuan konseptual dan memberi motivasi berlatih kepada atletnya supaya meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

b. Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas olahraga (Sukadiyanto, 2005 : 12). Menurut Djoko Pekik Iriantodkk (2009: 7) dijelaskan penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

1) Partisipasi aktif

Adanya perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, pelatih berkewajiban untuk mendidik atlet agar memiliki sikap bertanggung jawab, disiplin dan mandiri.

2) Perkembangan multilateral

Tahap perkembangan multilateral diletakkan pada awal program pembinaan sebelum memasuki tahapan spesialisasi, yakni pada anak usia 6-15 tahun, bertujuan: mengembangkan dan mengoreksi gerak dasar (jalan, lari, loncat, lempar, tangkap).

3) Individual

Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter unik, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula. Pelatih perlu mempertimbangkan perbedaan:

1. keturunan, atlet mewarisi sifat fisik, mental dan emosi orang tuanya,

2. umur perkembangan, kematangan (umur biologis) setiap atlet tidak sejalan dengan kronologisnya,
3. umur latihan, setiap atlet memiliki kebugaran dan kualitas biomotor berbeda bergantung kepada lama latihan yang telah diikutinya,
4. kecerdasan, perbedaan akan berpengaruh terhadap kesiapan atlet dalam melaksanakan dan menjawab beban latihan.

4) Overload

Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bias berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental (Harsono, 1988 : 102-103).

5) Spesifikasi

SAID : "Specific Adaptation to Imposed Demand" prinsip spesifikasi menjelaskan bahwa sifat khusus beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus, untuk itu program latihan hendaknya dirancang khusus sesuai dengan: (1) cabang olahraga, (2) peranan olahragawan, (3) sistem energi, (4) pola gerak, (5) keterlibatan, (6) biomotor.

6) Kembali asal (reversible)

Kemampuan atlet yang telah meningkat pada tahap training, akan menurun (detraining) apabila atlet tidak berlatih dengan benar dan untuk mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup lama (retraining). Agar prestasi atlet tidak fluktuaktif (naik-turun) secara drastis, latihan seharusnya dilakukan terus menerus dan berkelanjutan.

7) Variasi

Tubuh manusia memiliki kemampuan beradaptasi termasuk adaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan ringan, hari latihan sedang. Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa prinsip latihan sangatlah penting untuk meningkatkan prestasi atlet, pelatih juga berperan penting dalam mendidik atlet untuk bersikap disiplin, tanggung jawab dan mandiri, karena setiap atlet memiliki karakter yang berbeda dan unik sehingga pelatih perlu mempertimbangkan perbedaan faktor tersebut. Untuk meningkatkan keterampilan atlet pelatih perlu memberi porsi latihan yang lebih dan model latihan yang

terkesan monoton akan membuat atlet mengalami kebosanan, sehingga harus diberi variasi dalam latihan agar sasaran dalam latihan dapat tercapai.

c. Dosis Latihan

Selain prinsip latihan di atas ada perlu diperhatikan dalam latihan yaitu berupa ukuran atau dosis latihan. Ukuran atau dosis latihan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Frekuensi

   frekuensi dapat diartikan sebagai banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-5 kali/seminggu (Djoko Pekik, 2002 : 58).

2. Intensitas

   Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 54) intensitas adalah ukuran kualitas latihan meliputi % kinerja maksimum (Kg, Meter/detik), % detak jantung maksimal, % VO2max, kadar darah laktat dll.

3. Time (durasi/waktu)

   Menurut M. Sajoto (1988: 2010), yang dimaksud dengan lama latihan atau yang disebut duration, adalah sampai berapa minggu, atau berapa bulan program latihan tersebut dijalankan. Sehingga seorang atlit memperoleh kondisi endurance yang diharapkan.

4. Tipe latihan

   Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memilih metode latihan yang tepat. Metode dipilih untuk diselesaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan (Suharjana, 2007: 17) yang dikutip oleh (Puji Santoso, 2012: 20).

5. Enjoyment

   Menurut Ambarukmi dkk.(2007: 19) yang kutip oleh puji santoso (2012: 20) yang dimaksud dengan enjoyment adalah bahwa latihan yang dipilih dapat dinikmati oleh atlet.Atlet atau seseorang yang melakukan olahraga bisa menikmati jenis dan metode yang dilakukan selama olahraga. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seorang atlit harus memperhatikan beberapa faktor dosis latihan tersebut diatas yang biasa sering disebut dengan FITT (Frekuensi, Intensitas, Tipe dan Time) dengan memperhatikan FITT (Frekuensi, Intensitas, Tipe dan Time) seorang atlit diharapkan memperoleh hasil latihan dan prestasi yang maksimal.

B. Kerangka Berfikir

Penelitian ini didasari dari adanya masalah dalam pembelajaran olahraga disekolah.Khususnya pada pembelajaran Penjaskes.Pola latihan merupakan hal penting dalam pembelajaran sehingga siswa lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran.Sepakbola merupakan salah satu materi yang diajarkan disekolah dalam pembelajaran Penjaskes. Keterampilan dasar meliputi beberapa hal dan salah satu yang utama adalah keterampilan dasar *Passing*. *Passing* atau keterampilan mengoper bola merupakan keterampilan dasar yang harus benar-benar difahami oleh siswa.Terlebih lagi sepakbola merupakan permainan beregu. Akan tetapi seringkali terjadi disekolah bahwa pola latihan *passing* kurang menarik sehingga siswa kurang memahami teknik dasar *passing* yang baik.Sehingga perlu dilakukan sebuah inovasi pola latihan *passing* saat pembelajaran sepakbola. Pola latihan *passing* menggunakan target merupakan salah satu solusi agar siswa lebih memahami dan menguasai teknik dasar *passing* yang benar. Sehingga perlu dilakukan sebuah penelitian untuk menguji latihan *passing* menggunakan target yang diperkirakan mampu meningkatkan kemampuan *passing* siswa. Penelitian ini akan dilakukan di SDN 040452 KABANJAHE. Dengan alasan bahwa pembelajaran yang digunakan di SDN 040452 KABANJAHE tersebut masih menggunakan model pembelajaran demonstrasi. Guru memberikan materi dengan mendemonstrasikan materi kemudian siswa berlatih sesuai yang didemonstrasikan. Sehingga peneliti beranggapan bahwa penelitian ini dapat dilakukan disekolah tersebut.Sebagai upaya peningkatan penguasaan materi *passing* siswa, dan memotivasi siswa dalam pembelajaran.

C. Hipotesis Penelitian

Dari berbagai permasalahan dalam penelitian perlu dibuat hipotesis alternatif. Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir yang telah dibahas maka hipotesis alternatif yang dirumuskan adalah “ Ada pengaruh latihan *passing* menggunakan target pada kegiatan intrakulikuler sepakbola di SDN 040452 Kabanjahe.”