

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Dalam melaksanakan kegiatan yang berhubungan dengan fisik, kata latihan adalah hal yang mutlak nantinya untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Banyak yang harus dilakukan agar dalam proses latihan berjalan dengan lancar dan tidak terjadi kesalahan dalam pelaksanaannya. Menurut Iskandar dalam (Hariadi, 2022) “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari meningkatnya jumlah beban latihan atau pekerjaan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya”. (hlm. 12). Selanjutnya (Hawindri, 2016) menjelaskan “sistematis adalah sesuatu yang terprogram dari yang sederhana sampai ke kompleks yang dilakukan secara terus menerus sehingga menjadi lebih mahir dalam melakukannya”. (hlm. 289). Dengan melakukan latihan secara sistematis dan melalui pengulangan yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme *neurofologis* kita akan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan melakukan gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut.

Dari beberapa sumber diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang dilakukan secara terencana dan terprogram yang dilakukan secara rutin untuk mencapai sesuatu yang telah ditetapkan.

2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan

Rumusan dan tujuan sasaran latihan bisa bersifat untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Untuk tujuan jangka panjang merupakan tujuan dan sasaran yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Menurut (Kadir, 2009) “tujuan latihan adalah meningkatkan kekuatan, ketahanan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan. Kekuatan-kekuatan ini berhubungan dengan struktur dan faal dalam tubuh”. (hlm. 8). Sedangkan menurut

(Harsono, 2015) menjelaskan bahwa “tujuan serta sasaran dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. (hlm. 39). Selanjutnya (Harsono, 2015) menyatakan bahwa untuk mencapai hal itu, ada empat latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet antara lain :

- 1) Latihan fisik (*phisycal training*)
Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan prestasi dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskular*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*), dan power.
- 2) Latihan teknik (*technical training*)
Yang dimaksud dengan latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.
- 3) Latihan taktik (*teactical training*)
Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk dan formasi-formasi permainan , serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.
- 4) Latihan mental (*psychological training*)
Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* dan *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stress yang kompleks. (hlm. 39)

Keempat aspek di atas harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Agar hasil latihan yang dilakukan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Menurut (Harsono, 2015) “prinsip-prinsip dasar latihan adalah *individual needs* (kebutuhan individu), *specialization* (kekhususan), *progressive, overload* (beban lebih), *recovery* (pemulihan), dan

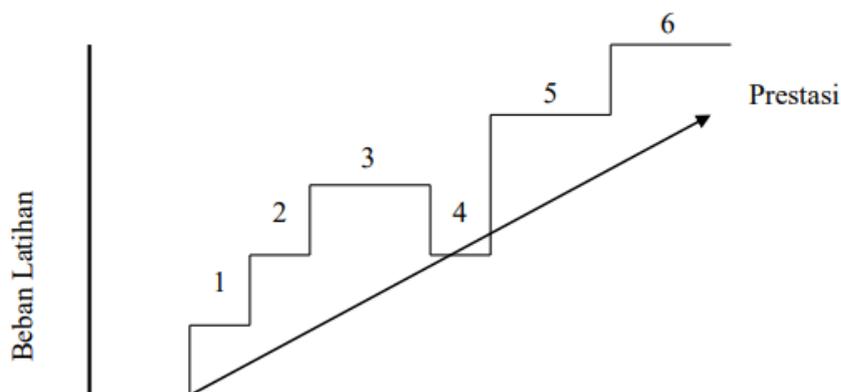
reversibility (kebalikan)”. (hlm. 37). Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dan sasaran latihan merupakan komponen terpenting yang harus dimiliki oleh atlet atau olahragawan dalam persiapannya untuk mencapai prestasi, baik untuk jangka pendek maupun untuk jangka panjang.

2.1.3 Prinsip Latihan

Setiap aktifitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain : keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan tersebut antara lain :

2.1.3.1. Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip latihan yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Hal ini sejalan dengan penjelasan menurut (Harsono, 2015) yang menjelaskan bahwa “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”. (hlm. 51). Sedangkan menurut (Nurdiansyah & Susilawati, 2018) “prinsip beban lebih adalah bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup”. (hlm. 31). Prinsip ini mengatakan bahwa latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Pada saat awal melakukan latihan dengan beban yang berat pasti atlet akan kesulitan, oleh karena itu tubuh belum mampu menyesuaikan diri dengan beban yang berat tersebut. Namun bila latihan dilakukan secara terus menerus dengan pengulangan yang sering, maka tubuh akan mampu beradaptasi dengan beban latihan yang lebih berat tersebut. Penerapan beban lebih ini dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, macam-macam latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, dan pengulangan repetisi latihan. Penerapan prinsip beban lebih dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan (Harsono, 2015) dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga

Sumber : (Harsono, 2015)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis diatas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada tangga ke 4 beban diturunkan, yang bisa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi, atlet memiliki kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga berikutnya.

Dalam penelitian ini penulis bermaksud menerapkan prinsip *overload* dengan cara menambah beban latihan, intensitas ataupun repetisi setelah atlet merasa beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan.

2.1.3.2. Prinsip Individualisasi

Setiap atlet memiliki perbedaan baik dalam kemampuan, potensi, maupun karakteristik belajarnya. Hal ini sesuai pendapat menurut (Badriah, 2011) bahwa “prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda”. (hlm. 4). Maka perencanaan latihannya pun harus didasarkan pada perbedaan individu atas kemampuan, kebutuhan, dan potensi. Latihan mesti dirancang dan juga disesuaikan dengan kekhasan dari setiap individu atlet agar menghasilkan yang terbaik. Faktor-faktor yang harus dipertimbangkan antara lain umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status

kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, ciri-ciri psikologis dan lain-lain. Menurut (Harsono, 2015) menjelaskan bahwa:

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet. (hlm. 64)

Berdasarkan pernyataan tersebut kenyataan dilapangan pun menunjukkan bahwa tidak ada orang yang sama persis, tidak ditemukan pula secara fisiologis dan psikologis yang sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual agar latihan tersebut dapat menghasilkan prestasi yang cukup baik. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil yang maksimal maka dalam memberikan materi latihan pada seorang atlet apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individual ini.

Berdasarkan paparan diatas prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individual dalam penelitian ini dilakukan dengan cara : (a) masing-masing individu melakukan sesuai kemampuan masing-masing seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat. (b) peningkatan beban latihan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2.1.3.3. Intensitas Latihan

Fakta dilapangan banyak pelatih yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Menurut (Harsono, 2015) “mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal

atau akan menimbulkan *stanless*, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip latihan-latihan yang sebenarnya”. (hlm. 68).

Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu, intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian.

2.1.3.4. Kualitas Latihan

Prinsip latihan lainnya yang tak kalah penting adalah kualitas latihan. Menurut (Harsono, 2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan jelas arah tujuan latihannya”. (hlm. 75). Latihan yang dikatakan berkualitas adalah latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail gerakan dan prinsip *overload* diterapkan.

Adapun menurut (Harsono, 2015) mengemukakan latihan yang bermutu adalah “(a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet”. (hlm. 76).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas latihan, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan yang telah dilakukan.

Latihan-latihan yang meskipun kurang intensif, namun latihan tersebut bermutu, sering kali lebih berguna untuk menentukan kualitas latihan, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung

kualitas latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.3.5. Variasi Latihan

Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Menurut (Harsono, 2015) “latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. (hlm. 77). Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola. Menurut (Mustafa et al., 2016) “dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis Latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik”. (hlm. 163). Selanjutnya (Harsono, 2015) menjelaskan “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. (hlm. 78). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prinsip variasi latihan adalah salah satu prinsip latihan yang harus dilakukan untuk mencegah kebosanan atlet dan latihan yang terkesan monoton sehingga latihan mejadi beranekaragam.

Latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dalam penelitian ini mengadopsi variasi latihan dengan bola bergerak dan juga bola diam dari (Hariadi, 2022). Variasi latihan dengan bola bergerak memiliki kelebihan seperti yang dijelaskan oleh menurut Setiyono dalam (Hariadi, 2022) bahwa:

- (1) Tendangan dari *shooting* bola bergerak lebih sulit diantisipasi oleh penjaga gawang lawan, karena dengan bola bergerak arah tendangan bisa berubah.
- (2) penendang mampu berfikir dengan cepat untuk menentukan keputusan dengan ketenangan untuk melakukan tembakan yang akurat.
- (3) pemain mampu lebih berkonsentrasi dalam melakukan tendangan ke gawang. (hlm. 14-15).

Selain itu Setiyono dalam (Hariadi, 2022) juga menjelaskan beberapa kelebihan latihan *shooting* bola diam yaitu: “(1) memiliki waktu konsentrasi lebih

lama untuk mengarahkan bola ke arah gawang lawan. (2) presentase akurat bola ke gawang lebih besar. (3) latihan baik digunakan untuk siswa sekolah sepak bola yang sedang belajar *shooting*". (hlm. 16). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variasi latihan dengan bola bergerak dapat melatih tendangan yang sulit diantisipasi oleh penjaga gawang selain itu dapat melatih kemampuan berfikir cepat dalam pengambilan keputusan pada siswa saat melakukan tendangan ke gawang. Selanjutnya latihan dengan bola diam dapat melatih konsentrasi siswa pada saat mengarahkan bola ke gawang, selain itu latihan ini cocok digunakan untuk pemula yang sedang belajar *shooting* sehingga latihan dengan bola diam cocok dalam penelitian ini karena usia sampel yang digunakan masih berusia 13 tahun.

Variasi latihan dengan bola bergerak dilakukan dengan cara latihan *shooting* bola diumpan, latihan *shooting* bola dipantul, dan latihan *shooting* dengan melakukan *dribbling* terlebih dahulu. Lalu untuk variasi latihan *shooting* bola diam dilakukan dengan cara melakukan tendangan yang dimulai dari samping kanan, kiri, dan tengah. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *shooting* dapat tercapai. Variasi-variasi latihan latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga faktor kebosanan saat berlatih dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi latihan dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.4 Konsep Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari saat ini, terbukti hampir di seluruh dunia memainkan olahraga ini. Menurut (Etizen et al., 2014)

Sepak bola merupakan kemampuan individu atau tim yang memiliki aktivitas gerak dan teknik (keterampilan serta didukung oleh kondisi fisik yang prima bagi pelakunya dalam menampilkan permainan dan dengan berbagai unsur lainnya seperti taktik yang sudah direncanakan melalui program latihan telah dibuat dan disesuaikan dengan usia atlet sepak bola itu sendiri. (hlm. 7).

Sedangkan menurut Rahmani dalam (Sidik et al., 2021) menjelaskan bahwa "sepak bola merupakan permainan yang terdiri dari 2 tim dan dimainkan oleh 11 orang pada setiap timnya, permainan ini dimainkan di lapangan dan dari 11 pemain

tersebut, 10 pemain bermain di tengah dan 1 pemain menjadi penjaga gawang”. (hlm. 60-61).

Selanjutnya (Syukur & Soniawan, 2015) menjelaskan bahwa “sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran didalam lapangan mengacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim”. (hlm. 74).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan beregu yang terdiri dari 11 orang pemain dan permainan sepak bola diperlukan kerja sama antar tim untuk bermain sepak bola yang baik, pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik pemain juga cenderung dapat bermain dengan baik.

2.1.5 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Faktor penting yang dibutuhkan dan paling berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. Menurut (Hutajulu, 2013) “teknik dasar bermain sepak bola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola, dan untuk bermain sepak bola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola”. (hlm. 46-51). Selanjutnya (Hutajulu, 2013) juga menjelaskan “teknik dasar passing merupakan salah satu gerak dominan yang menjadi ciri khas dari permainan sepak bola selain *dribbling*, *control*, *shooting*, dan *heading*”. (hlm. 46-51). Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik adalah supaya pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai penguasaan teknik dasar yang baik, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga.

Teknik dasar dalam bermain sepak bola menurut (Scheunemann, 2012) Adalah (1) teknik *passing* dan *receiving* (mengumpan dan menerima bola) *passing* bola bawah dilakukan dengan keras atau tegas selagi berhadapan pada jarak yang bervariasi serta menerima bola yang bergerak dilakukan disemua kelompok umur, (2) *shooting* (melesatkan tembakan) pemain harus menumbuhkan kemampuan *shooting* dari jarak yang bervariasi, (3) *ball control and turning* (control bola dan berbalik dengan bola) pemain harus di dorong untuk tetap mengontrol bola dan menggunakan teknik gerakan memutar yang berbeda guna bergerak menjauh dari pemain bertahan. (hlm. 109).

2.1.6 Teknik Dasar Shooting

Tujuan utama dari sepak bola adalah memasukan bola kedalam gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk memperoleh poin. Oleh karena itu dalam permainan sepak bola teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh para pemain. Hal ini sesuai dengan pendapat menurut (Irfan et al., 2020) bahwa “tanpa melakukan *shooting* tim tidak akan bisa mencetak gol dan meraih kemenangan dalam pertandingan. (hlm. 724). Sesuai dengan tujuannya *shooting* mempunyai merupakan salah satu cara memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subjek gerakannya. Hal ini sesuai dengan pendapat menurut (Luxbacher, 2012) “*shooting* atau yang lebih dikenal dengan tembakan kegawang merupakan suatu usaha untuk memasukkan bola ke gawang dengan menggunakan kaki atau bagian kaki”. (hlm. 13). Berdasarkan paparan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah menendang bola kearah gawang secara langsung baik menggunakan kaki maupun menggunakan anggota badan lainnya kecuali tangan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Sedangkan menurut (Rajidin, 2014) menjelaskan bahwa:

Shooting adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan sepak bola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan, yang diperlukan dalam sebuah akhir serangan adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tembakan ke gawang lawan dengan baik sehingga akan tercipta sebuah gol. (hlm. 196).

Selanjutnya (Rajidin, 2014) menjelaskan hal-hal yang harus diperhatikan dalam latihan teknik *shooting* adalah sebagai berikut :

- 1) mempersiapkan bola dengan sisi kaki yang digunakan untuk menendang,
- 2) penyesuaian arah langkah kaki terhadap bola yang sudah dipersiapkan lalu menjejakan kaki yang digunakan sebagai tumpuan beberapa inci di samping bola,
- 3) mengarahkan pinggul kesasaran sambil mengayunkan kaki,
- 4) menekuk kaki kedepan sehingga bagian kaki tidak lemas saat menendang bola,
- 5) untuk mengoptimalkan kerasnya tendangan pastikan ayunan kaki tidak berhenti di tengah bergerak melainkan terus diayunkan kedepan. (hlm. 198).

Shooting memiliki tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang untuk menciptakan gol guna menambah poin atau skor. Selain itu, *shooting* juga dapat menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan

bebas, tendangan penjuru, tendangan hukuman dan sebagainya. Dan juga dapat dilakukan untuk *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah seniri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Terdapat berbagai cara untuk melakukan *shooting*. Menurut (Lauh & Suhairi, 2022) “*shooting* dapat dilakukan dengan 4 cara antara lain:

- 1) *Shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
 - a. Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokkan.
 - b. Kaki tendangan dari arah belakang, dengan lutut berputar arah keluar. Telapak kaki membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu, pada saat terjadi kontak antara kaki dengan kaki tendangan dengan bola.
 - c. Posisi badan berada diatas bola(menutup)
 - d. Tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
 - e. Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola. Bagian kaki yang menyentuh bola adalah tengah-tengah kaki bagian dalam.
- 2) *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
 - a. Kaki tumpu diletakan di samping dan sejajar dengan bola, lutut sedikit ditekuk.
 - b. Kaki tendangan diayun dari belakang. Saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ke tanah dan harus ditegangkan. Bagian yang mengenai bola adalah punggung kaki atau bagian yang tedapat tali sepatu.
 - c. Setelah tendangan, kaki masih terus mengikuti Gerakan (*follow trough*).
- 3) *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
 - a. Kaki tumpu diletakan disamping bola.
 - b. Kaki tendangan diayun dari belakang, tenaga datang mulai dari paha.
 - c. Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki bagian depan dan kaki bagian dalam.

- d. Pandangan mata pada bola.
 - e. *Follo trough* dari kaki tendangan.
- 4) *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki bagian luar. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
- a. Kaki tumpu diletakan disamping atau sedikit dibelakang bola.
 - b. Kaki tendangan diayun dari belakang dan pada saat menyentuh bola, ujung kaki diputar kearah dalam.
 - c. Gerakan kaki tendangan terutama pada sendi lutut.
 - d. Tangan direntangkan.
 - e. Mata tertuju pada bola.
 - f. *Follow through* dari kaki yang menendang bola.

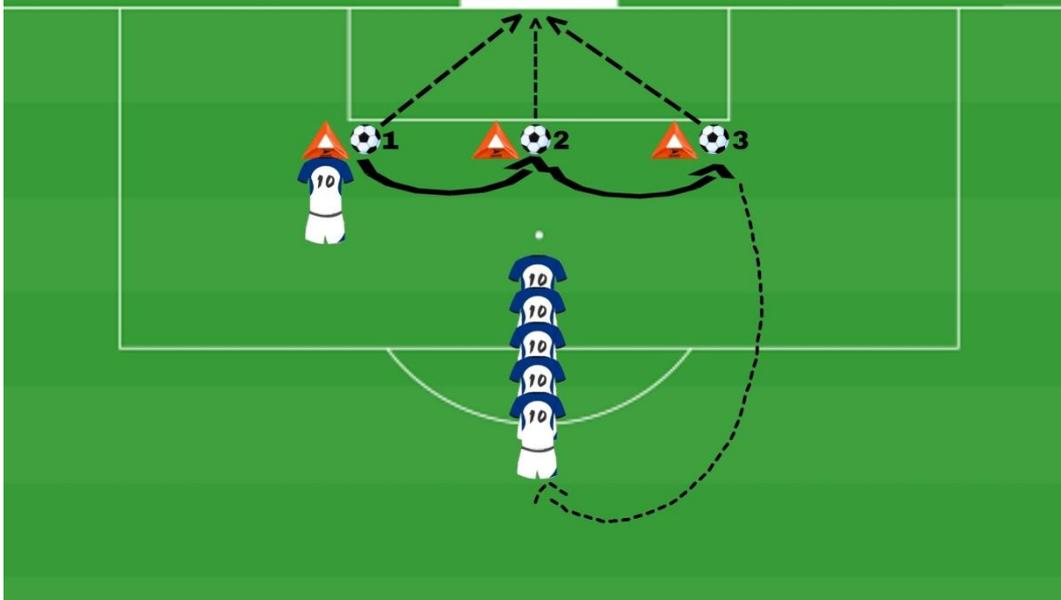
2.1.7 Variasi Latihan Shooting

Latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dalam penelitian ini mengadopsi variasi latihan dengan bola bergerak dan juga bola diam dari (Hariadi, 2022). Variasi latihan dengan bola bergerak dilakukan dengan cara latihan *shooting* bola diumpan, latihan *shooting* bola dipantul, dan latihan *shooting* dengan melakukan *dribbling* terlebih dahulu. Lalu untuk variasi latihan *shooting* bola diam dilakukan dengan cara melakukan tendangan yang dimulai dari samping kanan, kiri, dan tengah.

2.1.7.1 Latihan Shooting dari Berbagai Arah

Dalam penelitian ini latihan *shooting* dari berbagai arah dapat dilakukan dengan cara melakukan tendangan yang dimulai dari sisi kiri, tengah, lalu kanan gawang. Pemain berdiri dibelakang *cones* yang sudah disediakan dengan titik tembakan. Pengaturan jarak disini dilakukan secara sistematis dari jarak yang terdekat sampai jauh, jarak awal tendangan adalah 9 meter dan akan terus bertambah sampai dengan 17 meter. Bola disimpan disetiap titik diatas tanah dalam keadaan diam. Pemain berdiri di belakang bola lalu mengambil awalan untuk melakukan tendangan. Ketika peluit dibunyikan, pemain langsung menendang bola, lalu berpindah ke titik selanjutnya untuk melakukan tendangan berikutnya. Latihan dari berbagai arah dapat melatih konsentrasi siswa pada saat pengambilan keputusan untuk menentukan arah tendangan ke gawang, hal ini dapat diterapkan

pada saat melakukan tendangan penalti maupun tendangan bebas pada saat pertandingan.



Gambar 2.2 Visualisasi latihan shooting dari berbagai arah

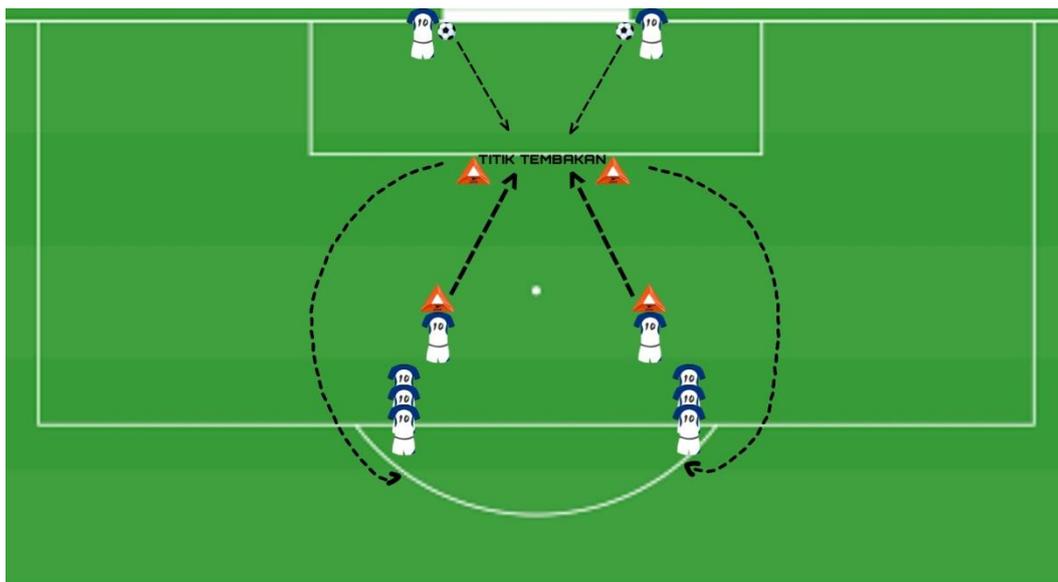
Sumber: Gambar Pribadi

Keterangan gambar:

- pemain berbaris satu banjar di depan gawang
- pemain paling depan melakukan *shooting* pada *cone* yang dimulai dari arah kiri, tengah, lalu kanan gawang
- setelah melakukan ketiga rangkaian *shooting* tersebut pemain *jogging* untuk kembali ke barisan

2.1.7.2 Latihan Shooting Bola Diumpan

Dalam latihan *shooting* disini pemain melakukan tendangan dengan diumpan oleh temannya di tiap sudut gawang. Dengan melakukan latihan ini siswa dilatih melakukan tembakan ke arah gawang dengan bola yang bergerak secara berulang-ulang dengan jarak yang diatur secara sistematis mulai dari jarak terdekat hingga jarak yang jauh dengan arah tembakan yang relatif sama. Sesuai dengan manifestasi belajar berupa perubahan kebiasaan dan keterampilan seperti yang dikemukakan di atas, penulis berasumsi bahwa melalui latihan ini pemain akan terbiasa melakukan tembakan kearah yang sama dan akhirnya pemain akan menjadi terampil pada saat melakukan *shooting* dalam bermain sepak bola.



Gambar 2.3 Visualisasi latihan shooting bola diumpun

Sumber : Gambar Pribadi

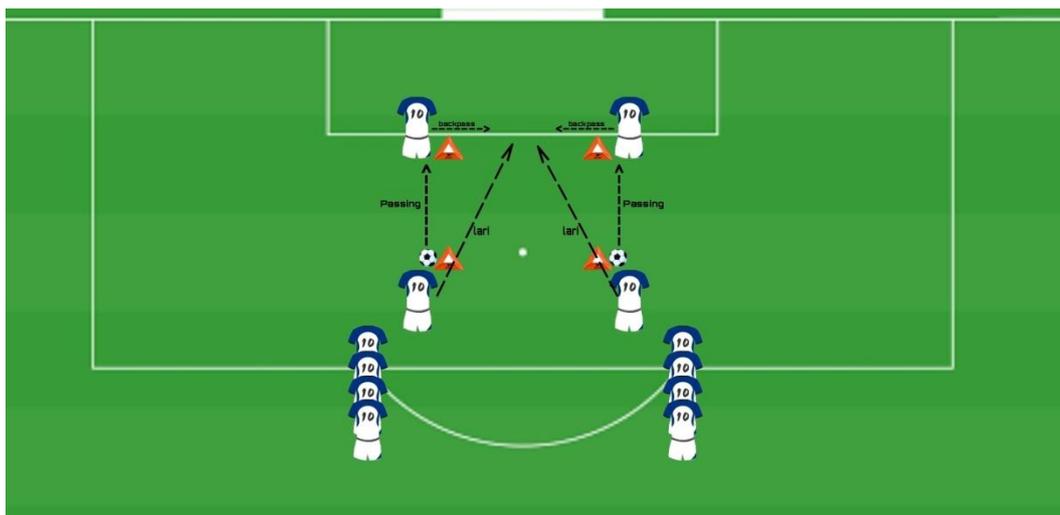
Keterangan gambar:

- Pemain dibagi menjadi dua baris berdiri di depan gawang pada *cone* yang telah disediakan
- Lalu ada dua pemain yang bertugas sebagai pengumpan bola berdiri di samping gawang dengan bola yang sudah disediakan
- *Cone* yang berada ditengah berfungsi sebagai titik tembakan atau sebagai patokan pemain untuk menendang bola
- Ketika peuit dibunyikan pemain yang berhak menendang bola berlari kearah *cone* tengah lalu diumpun oleh temannya.
- Pemain yang sudah melakukan tendangan bergantian menjadi pengumpan

2.1.7.3 Latihan Shooting Bola Dipantul

Pada latihan *shooting* kali ini pemain melakukan tendangan kearah gawang yang diawali dengan melakukan *passing* terlebih dahulu pada teman yang bertugas untuk memantulkan bola. Siswa yang akan melakukan tendangan berdiri pada garis penalti lalu melakukan *passing* terlebih dahulu pada temannya, pemain yang bertugas untuk memantulkan bola melakukan *backpass*, pemain yang melakukan tendangan melakukan *shooting* kearah gawang. Jarak tembakan terletak pada penempatan pemain yang bertugas sebagai pengumpan dengan jarak yang

sistematis. Semakin jauh letak pemain yang mengumpan dari gawang maka titik tembakan pun akan semakin jauh dari gawang. Latihan dengan bola dipantul terlebih dahulu dapat melatih koordinasi dan juga kerjasama antar pemain. Dalam sebuah pertandingan varias latihan dengan bola dipantul biasa disebut dengan umpan 1 2, variasi ini biasa digunakan untuk menyusun sebuah serangan dan dapat digunakan untuk melewati lawan yang menghadang sebelum melakukan tendangan ke arah gawang lawan.



Gambar 2.4 Visualisasi latihan shooting dengan bola dipantul

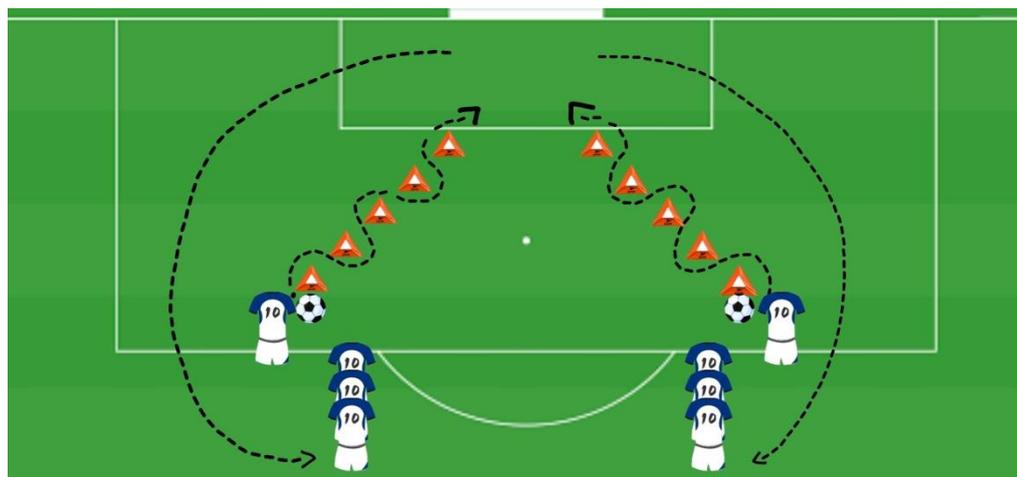
Sumber : Gambar Pribadi

Keterangan Gambar:

- Pemain dibagi mejadi dua baris di depan gawang, setiap barisnya berdiri pada *cone* yang sudah disediakan dengan bola.
- Lalu pemain yang hendak melakukan *shooting* berdiri di samping *cone* yang, lalu mengumpan bola pada temannya yang berdiri ditengah,
- Pemain yang berdiri di depan gawang sebagai pengumpan, bertugas mengumpan balik (*backpass*) kepada pemain yang melakukan *shooting*.
- Lalu pemain berlari kearah bola pantul tersebut dan menendang bola kearah gawang.
- Pemain yang sudah melakukan tendangan bergantian menjadi pengumpan, dan pemain yang sudah menjadi pengumpan kembali ke barisan untuk melakukan tendangan berikutnya.

2.1.7.4 Latihan Shooting dengan Diawali Dribbling Terlebih Dahulu

Latihan *shooting* disini adalah dengan melakukan tendangan kearah gawang yang diawali dengan melakukan *dribbling* terlebih dahulu. Pemain melakukan *dribbling* secara zig-zag melewati *cones* dari posisi kanan dan kiri lebih tepatnya dari sudut kotak penalti. Dengan latihan ini siswa dilatih melakukan tembakan yang mengarah ke gawang secara berulang-ulang dengan pengaturan jarak yang sistematis, pengaturan jarak yang dimaksud disini adalah dengan memperjauh letak *cones* dari depan gawang dari jarak yang terdekat shingga jarak yang makin lama makin jauh dengan arah tembakan yang relative tetap. Sesuai dengan manifestasi belajar berupa perubahan kebiasaan dan keterampilan seperti yang dikemukakan diatas, penulis berasumsi bahwa melalui latihan ini siswa akan terbiasa melakukan tembakan ke arah yang sama dan akhirnya pemain akan menjadi terampil melakukan *shooting* dalam bermain sepak bola. Penulis berasumsi latihan *shooting* dengan melakukan *dribbling* terlebih dahulu dapat melatih siswa agar terbiasa menguasai bola dan dapat melewati lawan dengan mudah, hal ini dapat diterapkan dalam pertandingan untuk melewati lawan yang menghadang pada saat akan melakukan tendangan ke daerah gawang lawan.



Gambar 2.5 Visualisasi latihan shooting dengan dribbling terlebih dahulu

Sumber : Gambar Pribadi

Keterangan gambar:

- Pemain dibagi menjadi dua baris, berdiri pada *cone* yang telah disediakan.

- Pemain yang hendak melakukan *shooting*, harus menggiring bola (*dribbling*) terlebih dahulu melewati *cone* secara *zig-zag*.
- Pemain yang sudah melakukan tendangan *jogging* kembali ke barisan untuk melakukan tendangan berikutnya.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, diantaranya yaitu:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh (Hariadi, 2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Bola Bergerak dan Bola Diam terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang” dengan menggunakan metode eksperimen dan hasil dari penelitian tersebut bahwa terdapat pengaruh latihan *shooting* bola bergerak dan bola diam terhadap akurasi *shooting*, meskipun latihan *shooting* dengan bola diam lebih baik dari pada latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap akurasi *shooting* ke gawang siswa ekstrakurikuler SMPN 10 Palopo. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama melakukan penelitian pengaruh variasi latihan *shooting* dan menggunakan metode eksperimen. Kemudian yang membedakan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu penulis tidak membahas mengenai akurasi pada *shooting*, lalu bentuk latihan yang diberikan dan juga sampel yang digunakan berbeda.
- 2) Penelitian (Nurwiyandi, 2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepak Bola” dengan menggunakan metode eksperimen dan hasil dari penelitian tersebut bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *shooting* langkah awalan lurus dengan awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 4 Ciawigebang, persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama membahas mengenai variasi latihan *shooting* dan menggunakan metode eksperimen. Kemudian yang membedakan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu penulis akan membahas mengenai pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap keterampilan *shooting*,

lalu bentuk variasi latihan yang diberikan dan juga sampel yang digunakan berbeda.

- 3) Penelitian relevan lainnya yaitu yang dilakukan oleh (Junaidi et al., 2018) yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu”, penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan hasil bahwa latihan variasi *shooting* berpengaruh terhadap akurasi *shooting* pada pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama melakukan penelitian variasi latihan *shooting* dengan menggunakan metode eksperimen. Kemudian yang membedakan penelitian yang akan penulis lakukan penulis tidak membahas mengenai akurasi *shooting* dalam permainan sepak bola, lalu bentuk variasi latihan yang diberikan dan juga sampel yang digunakan berbeda.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan dengan judul penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, terdapat persamaan dan juga perbedaan. Penelitian yang akan penulis lakukan adalah meneliti pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap keterampilan *shooting* pada pemain SSB Putra Asgar U 14-15 sehingga dari perbedaan-perbedaan tersebut, hasil penelitian yang akan didapatkan akan berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pada pemain SSB Putra Asgar peneliti menggunakan sebuah variasi latihan *shooting*. Variasi latihan *shooting* dalam penelitian ini adalah latihan *shooting* dari berbagai arah, latihan *shooting* bola diumpun, latihan *shooting* bola dipantul, dan latihan *shooting* diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola karena pemain dapat melakukan teknik tersebut dengan bentuk latihan yang telah divariasikan. Selain itu, pengulangan latihan dan repetisi yang banyak dapat membantu pemain untuk dapat lebih cepat meningkatkan keterampilan teknik *shooting* dalam permainan sepak bola. Hal ini sesuai dengan prinsip latihan *overload* yang dikemukakan oleh (Nurdiansyah & Susilawati, 2018) bahwa “beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan

berulang kali dengan intensitas yang cukup”. (hlm. 31). Dengan latihan yang divariasikan dan prinsip latihan *overload* ini diharapkan dapat memberikan variasi latihan kepada siswa agar mereka merasa tertantang dalam melakukan latihan tersebut dan juga agar mereka tidak merasa bosan atau jenuh pada saat melakukan latihan. Menurut (Harsono, 2015) “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. (hlm. 78). Walaupun bakat masing-masing orang memegang peran penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh dari melakukan latihan tersebut, demikian latihan meningkatkan keterampilan *shoting* dengan variasi latihan *shooting* dapat efektif dan meningkat pada pemain SSB Putra Asgar.

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sugiyono, 2017) bahwa “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. (hlm. 64).

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di bagian awal maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut. “Variasi latihan *shooting* berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Putra Asgar.”