

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Latihan sangat berperan dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang teratur dan terarah prestasi optimal yang diharapkan akan sulit diraih. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang teratur dan terarah tidak mustahil akan meraih prestasi yang maksimal.

Latihan menurut Harsono (2018) adalah “proses yang sistematis dari berlatih /bekerja , yang di lakukan secara berulang –ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. (hlm. 50)”. Sedangkan menurut Michael (2005) menyatakan “latihan adalah sebuah program berlatih yang di rancang untuk membantu belajar keterampilan meningkatkan kebugaran fisik dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu. (hlm. 456)”.

Latihan yang sistematis adalah program latihan direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan dievaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling kompleks. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, maksudnya latihan harus dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan yang pada saat latihan dirasakan sukar dilakukan. Penambahan beban latihan harus dilakukan secara periodik, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap kali latihan, namun menambah beban harus segera dilakukan ketika atlet merasakan bahwa latihan yang dirasakan terasa ringan.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dan 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 (*kardiovaskuler*), 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 di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-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 (*Teatical 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-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental (*Psycological 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 stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm.39-49).

Keempat aspek tersebut di atas harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum para pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Berdasar kutipan di atas untuk memperjelas penulis paparkan sebagai berikut. Yang dimaksud dengan sistematis artinya terencana menurut jadwal/ pola sistem tertentu, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, yang akhirnya gerakan tersebut menjadi

otomatis dan reflektif sehingga dapat menghemat energi. Yang dimaksud dengan menambah beban yakni secara periodik atau bertahap, bila telah tiba saatnya untuk ditambah maka beban senantiasa ditambah.

Dari berbagai pendapat tersebut latihan dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis yang kian hari bertambah beban atau pekerjaannya yang terdiri dari empat aspek yang perlu dilatih yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Kemudian dari latihan tersebut terdapat tahapan yang harus dijalani yaitu dari gerakan dasar sampai ke tahap gerak kompleks dan sulit dengan prinsip tidak boleh sampai lelah karena akan menurunkan refleks bersyarat hingga hilangnya keterampilan teknik.

Maka dari itu pada saat melakukan latihan teknik *shooting* dengan menggunakan latihan target *games* latihan tersebut harus dimulai dari gerakan yang dasar hingga ke tahap yang kompleks dan sulit.

2.1.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan melakukan latihan menurut Badriah (2011) “Untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan” (hlm. 2). Sejalan dengan pengertian tentang latihan yang dikemukakan di atas, Harsono (2015) menjelaskan bahwa tujuan utama dari latihan adalah “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintenance*).

Latihan ini harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan

yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

Menurut Badriah (2011) “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah : a) prinsip latihan berban bertambah, b) prinsip menghindari dosis berlebih, c) prinsip individual, 4) prinsip pulih asal, 5) prinsip spesifik, 6) prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

2.1.3 Prinsip Latihan

Prestasi yang maksimal dalam olahraga dapat dicapai apabila didukung oleh beberapa faktor, antara lain faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor-faktor tersebut dapat ditingkatkan melalui proses latihan. Dalam hal ini atlet maupun pelatih harus menerapkan prinsip-prinsip latihan.

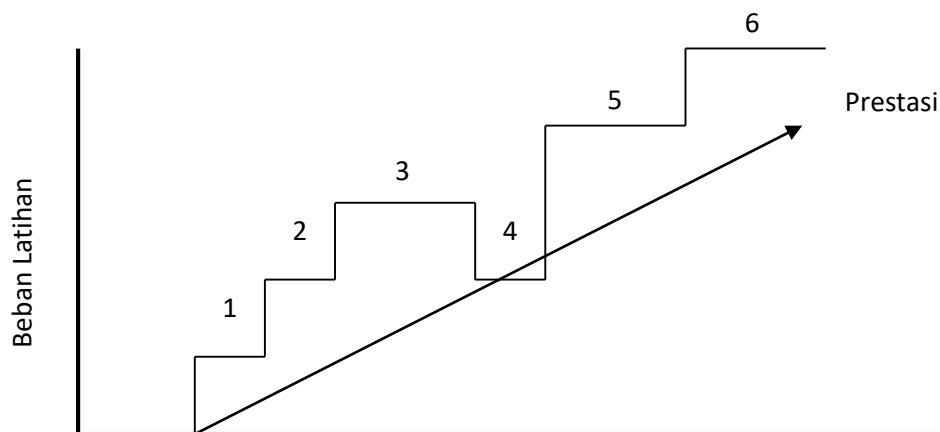
Untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, prinsip pulih asal, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm.51). Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload Principal*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Badriah (2011) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan” (hlm.6). Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Secara fisiologi, tubuh.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut “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). Perubahan-perubahan *physiological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2.1 Sistem Tangga
Sumber : Harsono (2015,hlm.54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau

mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah (2011) “Di lapangan penerapan prinsip ini sangat sulit dan membutuhkan perhatian, dan kemampuan yang ekstra dari pelatih” (hlm.7). Sedangkan menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Sejalan dengan pendapat Harsono Kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasar pada paparan di atas, 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 individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara : (a) Masing-masing individu melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2.1.3.3 Prinsip Pulih Asal

Pada saat menyusun program latihan seorang pelatih harus mencantumkan juga waktu pemulihan yang cukup bagi atlet. Apabila seorang pelatih tidak memperhatikan waktu pemulihan, maka akan terjadi kelelahan yang luar biasa kepada atlet sehingga atlet tidak dapat melakukan kemampuannya secara maksimal baik itu di saat latihan maupun di saat pertandingan. Apabila pelatih memberikan latihan yang berat kepada atlet tanpa adanya kesempatan untuk atlet beristirahat maka kemungkinan atlet akan mengalami kelelahan hebat (*overtraining*) atau bisa menyebabkan terjadinya cedera kepada atlet.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “pulih asal secara biofisiologis bertujuan untuk membentuk cadangan dan meresintesis sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktifitas fisik lainnya” (hlm.7). Menurut Rushall dan Pyke (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan” (hlm.28). Setiap latihan fisik membutuhkan pasokan energi melebihi kebutuhan normal fisiologis tubuh bahkan sampai menguras cadangan energi otot sangat memerlukan waktu untuk pulih asal baik secara bio-fisiologis maupun mental. Menurut Badriah, Dewi Laelatul. (2011) mengatakan bahwa:

Bentuk kegiatan selama pulih asal unsure bio-fisiologis tubuh dapat dilakukan dengan cara istirahat pasif maupun istirahat aktif. Istirahat aktif misalnya dengan melakukan peregangan dan aktivitas ringan seperti jalan cepat atau jogging. Kegiatan peregangan dinamis, jalan dan jogging, ditujukan untuk meresintesis sumber energi dari asam laktat menjadi sumber energi ATP-PC baru yang dibutuhkan untuk kegiatan fisik selanjutnya, utamanya untuk kegiatan anaerobic. Sementara itu pulih asal dengan istirahat pasif dilakukan dengan cara tiduran dengan sikap anatomis atau terlentang, untuk memulihkan oksigen yang terkuras dengan cara mengusir karbondioksida dari darah. (hlm.7-8)

Bernafas yang baik dapat dilakukan dengan cara bernafas lambat tapi dalam dan barnafas cepat tetapi dalam, menurut Badriah, Dewi Laelatul. (2011) mengatakan bahwa:

Cara bernafas lambat tetapi dalam dan bernafas cepat tetapi dalam akan mengakibatkan pengembangan rangka dada dan elastisitas paru-paru meningkat, sehingga karbondioksida akan keluar seiring dengan melakukan

ekspirasi kuat dan oksigen akan masuk ke dalam tubuh pada saat melakukan inspirasi dalam. Sehingga cairan tubuh menjadi lebih mampu menstimulasi terjadinya kontraksi otot dan sinergisme kerja antara saraf dan otot. Keuntungan lainnya tidak akan mengakibatkan otot-otot pernapasan tidak mengalami kelelahan yang berarti. (hlm.8)

Prinsip pulih asal harus dilakukan ketika melakukan program latihan, baik itu program latihan ringan, sedang maupun berat. Prinsip pulih asal juga merupakan cara untuk mempengaruhi status kesehatan atlet dari padatnya program latihan dan juga bertujuan untuk membentuk cadangan dan meresintesis sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktifitas fisik lainnya. Penerapan prinsip pulih asal dalam penelitian ini yaitu pada saat recovery dengan istirahat aktif dengan cara mengatur nafas dengan lambat tetapi dalam ataupun cepat tetapi dalam agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dan kembali dalam keadaan siap untuk menerima beban latihan selanjutnya.

2.1.3.4 Kualitas Latihan

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), 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-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan, “Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi 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 *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan.

Latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh

karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan harus dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan terus ditingkatkan.

2.1.3.5 Variasi Latihan

Mengatasi kebosanan dalam latihan sebagai dampak dari program latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Menurut Bempa (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan”. Menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015) “variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis”. Tidak menutup kemungkinan atlet akan merasa bosan dan jenuh terhadap program latihan yang itu-itu saja.

Menurut Bempa (dalam Budiwanto, Setyo. 2012) “Atlet selalu membutuhkan aneka ragam latihan dan pelatih akan menjamkannya”. Adanya bentuk variasi latihan juga akan membuat atlet tertarik untuk mengikuti latihan sebab atlet merasa tertantang untuk mengikuti latihan variasi tersebut. Keterampilan dan program latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau bisa mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan cabang olahraga.

Selanjutnya Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* misalnya, bisa melakukan latihan *shooting* dengan menggunakan *target games*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan *shooting* dapat tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

Berdasarkan dengan judul yang diteliti, peneliti membatasi materi yaitu ketepatan *shooting*. Maka dari itu Suharno (Ghozali, Prima. 2013) mengungkapkan “Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya” (hlm.9). Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

2.1.3.6 Keterampilan Teknik

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia.

Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan.

Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut. Menurut Badriah (2011) “Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu” (hlm.69). Selanjutnya Badriah (2011) menjelaskan “Terbentuknya keterampilan tersebut

sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu, terlaksananya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang, respons dan refleksi” (hlm.69).

Dari definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri dari batasan keterampilan teknik. Unsur-unsur itu adalah:

- 1) Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Bila gerakan itu terjadi tanpa lebih dulu diketahui macam rangsangnya, maka gerakan tersebut dinamakan gerakan refleksi, artinya macam rangsang baru diketahui setelah ada gerakan.
- 2) Di dalam keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau pemenuhan tujuan akhir tersebut dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari unsur kebetulan atau untung-untungan. Jika seseorang harus melakukan suatu keterampilan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.
- 3) Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.

Keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakunya keterampilan orang yang bersangkutan. Dalam hal ini perlu dimengerti bahwa mempercepat gerakan suatu tugas akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, di samping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol ketepatannya. Namun meskipun demikian, lewat latihan dan pengalaman semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi.

2.1.4 Konsep Permainan Sepakbola

2.1.4.1 Pengertian Permainan Sepakbola

Sepakbola ialah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan oleh karena itu pemain sepak bola harus memiliki faktor-faktor itu untuk menunjang performa pemain dalam bermain sepak bola. Menurut Muhammadiyah (2015:87) mengatakan bahwa “sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang merupakan cabang olahraga yang paling populer di seluruh dunia”. Menurut Anam (2013:78) “sepakbola merupakan olahraga yang memakai bola yang dimainkan oleh dua tim dan masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang, permainan sepakbola memiliki tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin”.

Menurut Novra et al. (2021:235) “teknik dalam sepakbola memiliki teknik dengan bola dan teknik tanpa bola dalam sepakbola yaitu: berjalan, berlari, melompat, meloncat, berputar, berbelok, meluncur (*sleding*) dan berhenti secara tiba-tiba. Sedangkan teknik dengan bola meliputi *passing, dribbling shooting, controlling, heading, feinting, throw-in*, dan *goal keeping*”.

Berdasarkan hakikat permainan sepak bola yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan sepak bola yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukkan bola ke gawang lawan mereka.

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang biasa disebut kesebelasan, karena tiap-tiap regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satu gawang. Tujuan permainan sepak bola adalah pemaian dapat memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Kesebelasan sepak bola dinyatakan menang apabila dapat memasukan bola terbanyak ke gawang kesebelasan lawan. Akan tetapi, jika kedua kesebelasan memasukan bola dengan jumlah yang sama maka permainan ini dinyatakan seri atau *draw*.

2.1.4.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (2012) bahwa “Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar” (hlm.149). Menurut Suganda (2017) “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula” (hlm.23).

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Komarudin (dalam Hermanto, 2017) teknik dasar dalam sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu “Teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang” (hlm.4).

Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga.

Menurut Misbahudin dan Winarno (2020) teknik dasar sepak bola ada enam macam, yaitu: 1). mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*), 3) menendang bola (*shooting*), 4) menghentikan bola (*controlling*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*) (hlm.17). Menurut Sucipto (2010), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul

(*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)” (hlm.17).

Sedangkan teknik dasar sepak bola menurut Yunus (dalam Aprinova dan Hariadi, 2016) diantaranya :

- 1) Teknik menendang *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.
- 2) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan.
- 3) Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.
- 4) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat sebelum melakukan *trapping*, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain.
- 5) Teknik menyundul bola atau *heading* para pemain biasa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.
- 6) Teknik merebut bola atau *tackling* merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- 7) Teknik menjaga gawang *goal keeping* merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepak bola.

Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola adalah menembak (*shooting*), mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*trapping*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2.1.5 Hakikat Menendang Bola

Menendang bola merupakan karakteristik pemain sepak bola yang paling dominan. Menurut Sucipto, dkk. (2010) “Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the gol*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*)” (hlm.17). Tendangan dapat

dibagi menurut beberapa keadaan, yaitu atas dasar bagian kaki yang digunakan untuk menendang yaitu: (a) dengan kaki bagian dalam, (b) dengan kaki bagian luar, (c) dengan punggung kaki bagian dalam, (d) dengan punggung kaki bagian luar, (e) dengan ujung kaki, (f) dengan tumit, dan (g) dengan paha.

2.1.5.1 Teknik Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam

Agar mampu melakukan tendangan yang baik dengan menggunakan kaki bagian dalam serta tujuannya dapat tercapai maka perlu perhatikan prinsip-prinsip menendang bola dengan kaki bagian dalam antara lain:

1) Letak Kaki Tumpu

Pertama kaki tumpu diletakan di belakang samping bola, $\pm 25-30$ cm dan arah kaki tumpu membuat sudut $\pm 40^\circ$ dengan garis lurus arah bola (garis di belakang bola).

2) Kaki yang Menendang

Kaki yang menendang bola diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga kaki bagian dalam dapat tepat mengenai tengah-tengah dibawah bola. Kemudian gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan.

3) Sikap badan

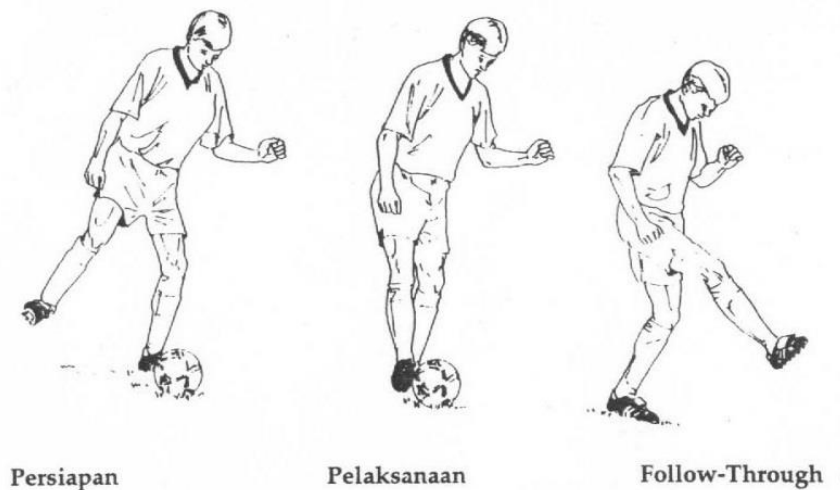
Sikap badan pada waktu kaki menendang bola diayunkan ke belakang badan condong ke depan. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke belakang. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan.

4) Pandangan mata

Pandangan mata saat menendang bola, mata melihat pada sasaran bola dan ke arah sasaran.

5) Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang dapat di tengah-tengah bawah bola, akan melambung tinggi. Dilakukan dengan ancang-ancang, bola dalam keadaan berhenti, pemain berada dalam 3-5 langkah dibelakang samping bola, sehingga letak pemain membentuk sudut $\pm 40^\circ$ dengan garis lurus arah sasaran bola di belakang bola.



Gambar 2.2 Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam
 Sumber : <http://bolaku18.blogspot.co.id/2015/01/tutorial-menendang-kicking.html?m=1>

Menurut Sucipto, dkk. (2010) “Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*)”. Analisa gerak menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut.

- 1) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- 2) Kaki tumpu berada disamping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan dan mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola.
- 5) Pergelangan kaki ditendangkan pada saat mengenai bola.
- 6) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
- 7) Pandangan ditujukan pada bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran.
- 8) Kedua lengan terbuka di samping badan. (hlm.20).

Kaki bagian dalam biasanya untuk mengumpan jarak pendek. bisa juga dapat menghentikan laju bola dan melakukan tendangan melengkung yang disebut tendangan pisang karena arah bola yang melengkung seperti buah pisang. Kaki bagian dalam lebih mudah menentukan sasaran, karena kaki bagian dalam perkenaan bola pada kaki lebih banyak. Oleh karena itu, banyak pemain yang memainkan bola dengan kaki bagian dalam. Sering juga pesepakbola melakukan tendangan penalti dengan kaki bagian dalam. Karena diperlukan ketepatan dan laju bola yang baik.

2.1.5.2 Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki

Berdasarkan kegunaan tendangan menggunakan punggung kaki, menurut Soekatamsi (2014), adalah “1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah dan rendah, 4) untuk operan melambung atas atau tinggi, 5) untuk tendangan keras ke mulut gawang, 6) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain” (hlm.113). Prinsip-prinsip menendang bola harus diperhatikan biar hasil lebih baik. Menurut Soekatamsi (2014), prinsip-prinsip menendang bola dengan kura-kura penuh yaitu:

1) Letak kaki tumpu

Diletakan di samping bola dengan jarak ± 15 cm dari bola. Arah kaki tumpu sejajar dengan arah kaki sasaran. Dan lutut sedikit ditekuk berada tegak lurus di atas ujung kaki.

2) Kaki yang menendang

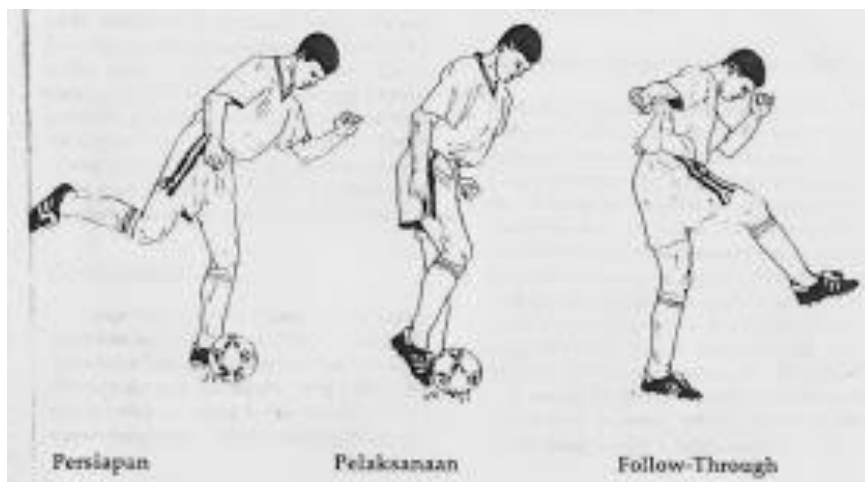
Kaki yang menendang diangkat ke belakang, selanjutnya diayunkan ke depan ke arah bola. Arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu. Dan kaki tendang diteruskan dengan gerak lanjut.

3) Sikap badan

Karena kaki tumpu di samping bola, maka panggul berada di atas bola. Sikap badan sedikit condong ke depan.

4) Bagian yang ditendang

Kura-kura kaki penuh dari kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola akan bergulir di atas tanah. Dan apabila kura-kura mengenai bawah tengah-tengah bola, bola akan naik atau melambung rendah atau sedang keras dan lurus. (hlm.107-109)



Gambar 2.3 Menendang Bola dengan Punggung Kaki

Sumber : <http://giovannivico.blogspot.co.id/2015/05/tips-menendang-bola-dengan.html?m=1>

Menurut Sucipto, dkk. (2010), pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisa gerak menendang dengan punggung kaki adalah:

- 1) Badan di belakang sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut tendang di arahkan dan di angkat ke arah sasaran. (hlm.20).

Pada waktu seorang guru olahraga mengajar para pemula, akan sangat baik bila seseorang guru olahraga mengetahui kemungkinan-kemungkinan terjadinya masalah. Dengan mengetahui kemungkinan ada yang salah maka guru bisa cermat untuk membetulkan. Dan kadang-kadang juga siswa merasa bosan karena ketidakberhasilan dalam melakukan teknik. Siswa yang sedang belajar teknik kadang-kadang merasa bosan dan tidak mau belajar sepak bola lagi. Karena siswa merasa tidak pernah berhasil. Ketidakberhasilan mungkin disebabkan siswa sudah biasa salah dalam melakukannya. Dari awal anak tidak diberitahu tentang kesalahannya itu.

2.1.6 Konsep Ketepatan

Pengertian ketepatan identik dengan keterampilan yang di dalamnya mencakup pengetahuan, teknik, kekuatan, kecepatan, dan ketepatan menendang bola dalam permainan sepak bola. Di dalam penelitian ini pengertian ketepatan lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan tendangan *shooting*. Hal ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik penilaian skoring pada subjek dalam melakukan tendangan *shooting* tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena indikator ketepatan yang paling mudah diamati secara kasat mata dari hasil tendangan *shooting* oleh subjek. Menurut Sajoto (2015), ketepatan (*accuracy*) adalah “Ketepatan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran” (hlm.9). Sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam permainan sepak bola banyak hal yang perlu diperhatikan dan dipelajari guna mendukung ketepatan melakukan suatu gerakan yang diharapkan, misalnya tendangan ke gawang atau *shooting*, *heading*, *controlling*, dan sebagainya. Menurut Suharno HP (2013), faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan ialah :

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi.
- 2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- 3) Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.
- 4) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan.

Ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- 2) Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan (ketenangan).
- 3) Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
- 4) Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara-cara pengembangan ketepatan adalah:

- 1) Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa).
- 2) Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- 3) Gerakan dari lambat menuju cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari siswa.
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan ujicoba maupun resmi. (hlm.33)

Ketepatan *shooting* dalam penelitian ini adalah ketepatan seseorang untuk mengarahkan tendangan *shooting* ke gawang lawan dengan arah yang tepat. Ketepatan tendangan *shooting* sangat diperlukan dalam permainan sepak bola karena dengan tepatnya arah sasaran tendangan tersebut dapat mencetak angka (gol) untuk timnya. Apabila tendangan ke arah gawang semakin akurat dalam arti pemain memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam menendang berarti akan semakin meningkatkan keberhasilan tendangan kearah gawang itu sendiri.

2.1.7 Target Games

Target *games* adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Mitchell dkk (dalam Pambudi, 2011), menjelaskan “*In target games, players score bythrowing or striking a ball to a target*” (hlm.31). *Target games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola, futsal, pukulan-pukulan pada bulutangkis memiliki sasaran yang bermacam-macam. Contoh permainan target yaitu golf, *bowling*, *freesbe*, *woodball*, panahan, *dart*, dan lain-lain.

Dapat disimpulkan bahwa permainan target membutuhkan akurasi yang sangat tinggi. Permainan di atas merupakan sebuah bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran atau target. Tujuan permainan ini adalah akurasi penyampaian objek pada sasaran. *Skill* yang dilibatkan dalam permainan ini pada umumnya dilakukan secara pasif atau cenderung bersifat *close skill*. *Close skill* merupakan gerakan yang muncul dari dalam diri pelaku sendiri.

Permainan target pemain didorong mengembangkan kesadaran taktik dan kemampuan pembuatan keputusan saat hal ini menjadi orientasi utama dalam permainan. Kesadaran taktik adalah prasyarat untuk memaksimalkan penampilan saat bermain, tetapi dengan bersamaan pemain harus menampilkan baik pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dengan sebaik-baiknya. Menurut

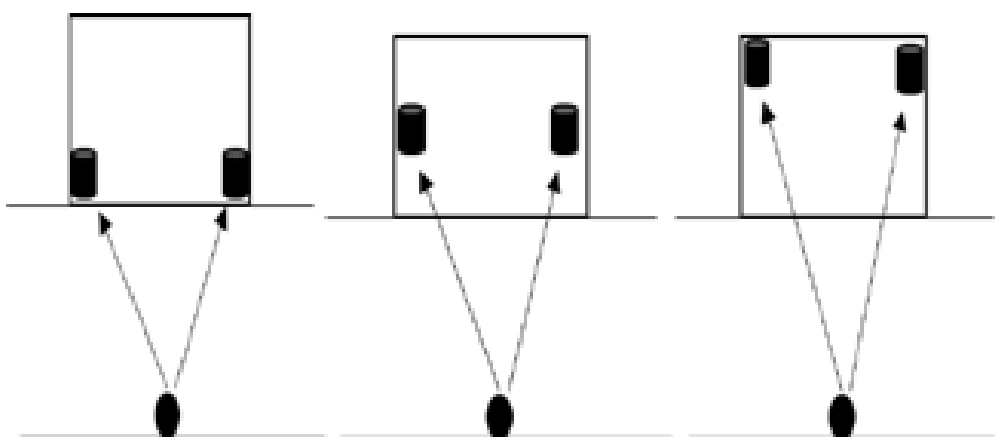
Pambudi (2011), “Melalui permainan target diharapkan siswa memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Nilai yang diharapkan muncul adalah (1) kemandirian sikap, (2) kemandirian belajar, (3) pembentukan karakter, (4) pembentukan kepribadian” (hlm.38). Sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi apabila dilakukan secara rutin dan berulang-ulang diharapkan mampu membentuk nilai yang disebutkan di atas dalam aspek afektif.

2.1.8 Pelaksanaan Latihan *Shooting* Dengan Menggunakan *Target Games*

Latihan permainan target berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. Didalam penelitian ini ada beberapa macam permainan target yang dimodifikasi oleh peneliti. Menurut Bahagia (2010), “Bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik permainan target yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu sepak bola. Bentuk permainannya sebagai berikut 1) *Goaling*, 2) *Girshoot (Giring shooting)*, 3) *Zig-zag Goal*, 4) *Bolbal Shoot*” (hlm.31-32). Dibawah ini penulis jelaskan bentuk-bentuk latihan *target games*.

2.1.8.1 *Goaling*

Permainan ini menggunakan bola sepak dengan sasaran ban motor bekas yang di letakkan pada sisi-sisi gawang. Pemain menendang bola ke target dengan jarak 6 m dan 10 m. Tujuan permainan ini agar pemain memahami konsep ketepatan sebelum menuju ke permainan.



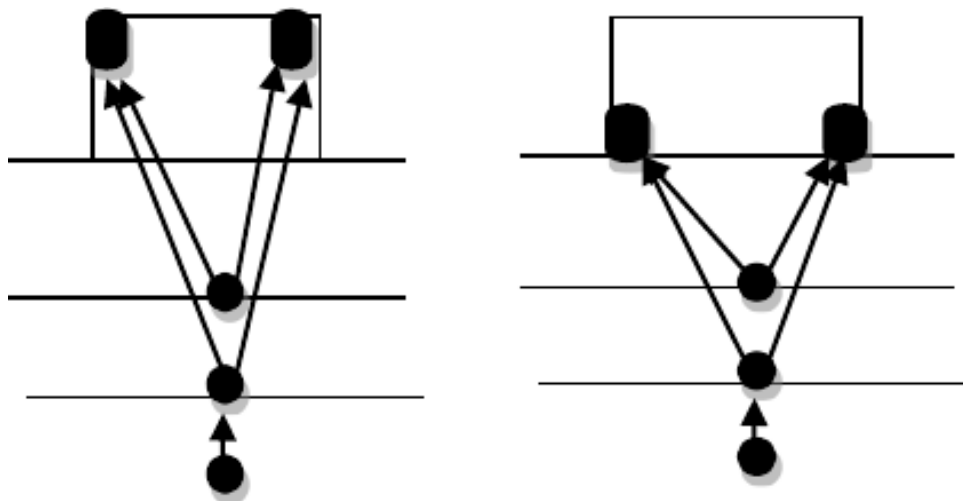
Gambar 2.4 Latihan *Goaling*
Sumber : Wardana (2017,hlm.31)

Pelaksanaan :

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi selesai.

2.1.8.2 *Grishoot (Giring Shooting)*

Permainan ini sudah menuju ke materi yang sesungguhnya. *Shooting* menuju sasaran target menggunakan kaki bagian dalam dengan cara menggiring bola terlebih dahulu. Jarak menggiring menuju batas *shooting* sejauh 5 m, *shooting* dilakukan pada jarak 12 m dengan sasaran target yang disediakan (ban motor bekas).



Gambar 2.5 Latihan *Girshoot*
Sumber : Wardana (2017,hlm.32)

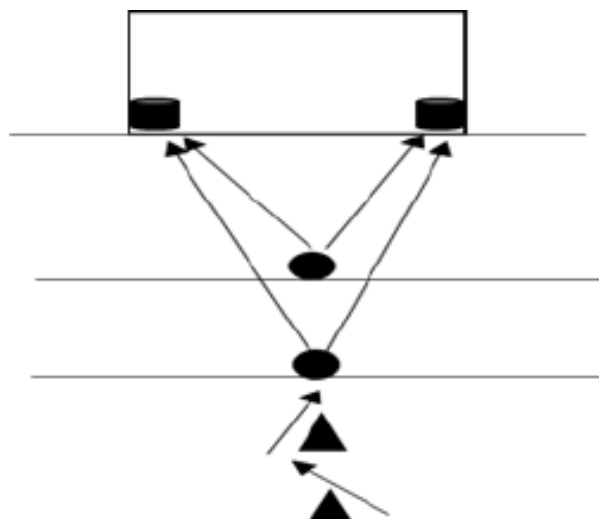
Pelaksanaan :

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 12 m yang sudah di ukur dari sasaran target.

- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

2.1.8.3 Zig-zag Goal

Permainan ini sudah mengarah ke olahraga sepak bola yang sebenarnya. *Shooting* dilakukan setelah melewati hadangan lawan. Permainan ini menuntut pemain melewati *cone* yang sudah disusun *zig-zag*, setelah melewati *zig-zag* pemain melakukan *shooting* dengan arah sasaran target (ban motor bekas) berjarak 10 m dan 14 m.



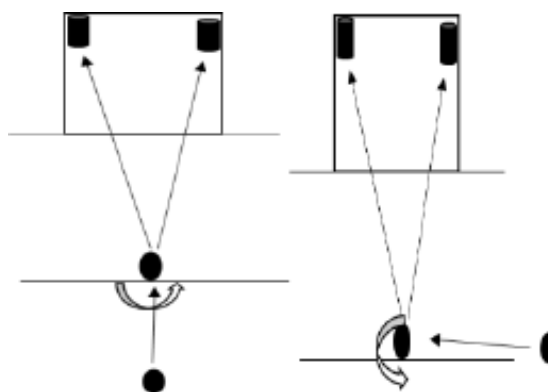
Gambar 2.6 Zig-zag Goal
Sumber : Wardana (2017,hlm.33)

Pelaksanaan :

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 10 m atau 14 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, pemain mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

2.1.8.4 *Bolbal Shoot*

Permainan ini mengarah pada antisipasi operan dari belakang dan samping sebelum melakukan *shooting* ke gawang. Tujuannya agar pemain dapat melakukan *shooting* jika mendapat operan dari teman dari samping dan belakang dengan cara balik badan. Jika bola masuk pada target mendapat nilai 5, jika tidak masuk pada target maka tidak mendapat poin atau 0.



Gambar 2.7 *Bolbal Shoot*
Sumber : Wardana (2017,hlm.34)

Pelaksanaan :

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 18 m yang sudah di ukur dari sasaran target
- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, pemain mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan siswa yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

Dari keempat bentuk latihan permainan *target games* di atas, peneliti menggunakan sasaran ban motor bekas, metode latihan menggunakan sasaran ban motor bekas merupakan salah satu variasi latihan menendang bola dengan target, yang dimaksud di sini ban bekas dijadikan sebagai sasaran. Ban bekas digunakan untuk meningkatkan tingkat kesulitan pemain dalam mengarahkan bola. Hal ini dikarenakan salah satu faktor penentu ketepatan adalah tingkat kesulitan. Selain itu

sasaran dan ini digunakan untuk menarik perhatian dan respon pemain agar lebih antusias dan bervariasi dalam latihan akurasi shooting.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan hasil penulis adalah :

- 1) Penelitian yang sudah dilakukan oleh Anjar Juliansyah mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2016. Penelitian yang dilakukan oleh Anjar Juliansyah bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Dengan Menggunakan Target Sasaran Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola (Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Cimahi Kabupaten Kuningan Tahun Ajaran 2020/2021).

Dari hasil penelitian terdahulu tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian yang sejenis tetapi dengan metode latihan yang lebih ringan yaitu Target *Games* dalam ketepatan *shooting* dan perbedaan dari penelitian yang penulis lakukan yaitu dari populasi, sampel, waktu tempat dan usia pada pemain.

Dengan ini jelas bahwa permasalahan yang penulis teliti ini didasari oleh hasil penelitian Anjar Juliansyah. Seperti yang dijelaskan, Penelitian yang akan penulis lakukan relevan dengan penelitian Anjar Juliansyah, karena sama-sama mengungkap kebenaran teori mengenai pentingnya latihan ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola, sehingga bisa mendapatkan informasi mengenai Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Target *Games* terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Sepak bola (Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepakbola Al-Hilal U-15 Kabupaten Tasikmalaya 2023)".

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Anjar Juliansyah sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, pembina, dan pemerhati olahraga.

2.3 Kerangka konseptual

Olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga yang populer diseluruh dunia. Olahraga ini telah banyak digemari orang-orang baik di Indonesia maupun negara-negara lain di dunia, mulai dari usia anak-anak remaja hingga dewasa. Salah

satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang mejadi unsur terpenting dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola adalah *shooting*. Hal ini dikarenakan *shooting* merupakan cara pemain sepak bola untuk menciptakan angka. Kurangnya variasi latihan di Sekolah Sepakbola Al-Hilal U-15 Kabupaten Tasikmalaya 2023 ini terutama dalam teknik *shooting* menjadi salah satu penyebab kurangnya prestasi klub ketika bertanding. Latihan yang monoton pemain menjadi bosan sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya.

Dengan demikian untuk meningkatkan hasil ketepatan pemain dalam memasukan bola ke gawang perlu adanya peningkatan motivasi dari pemain itu sendiri. Diperlukan sebuah metode pelatihan yang lebih efektif dan efisien. Metode yang dimaksud disini adalah metode pelatihan yang mengarah bagaimana pemian untuk lebih termotivasi dalam menendang objek ke tempat yang sudah ditentukan.

Peneliti menggunakan metode latihan *target games* yang diharapkan tepat untuk Siswa Sekolah Sepakbola Al-Hilal U-15 Kabupaten Tasikmalaya 2023 dengan asumsi bahwa, melalui bermain secara tidak sadar terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, tidak membosankan, dan dilakukan secara sukarela oleh pemain. Pemain akan merasa bebas dan leluasa dalam melakukan latihan. Prinsip latihan jika dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang akan meningkatkan sesuatu yang dipelajari, dalam hal ini merupakan latihan ketepatan. Dari uraian di atas diharapkan, pemain akan semakin meningkat ketepatan *shooting*-nya ketika bertanding agar lebih menguntungkan bagi timnya dan semakin baik pula kemampuannya dalam bermain sepak bola terutama saat menyerang gawang lawan. Serta tidak ada lagi *shooting* yang melebar ataupun terbentur pemain bertahan lawan.

Keunggulan latihan *Target Games* untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola, dimana dalam proses latihan siswa tidak akan bosan karena bentuk latihan ini ada unsur permainan serta terdapat bentuk variasi latihannya.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis memegang peranan penting di dalam suatu penelitian yang berfungsi untuk memperjelas pemecahan permasalahan dalam penelitian tersebut.

Menurut Sugiyono (2015) hipotesis adalah “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian” (hlm.224).

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut. “Latihan *shooting* menggunakan *target games* berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Siswa Sekolah Sepakbola Al-Hilal U-15 Kabupaten Tasikmalaya 2023”.