

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

###### **2.1.1.1 Pengertian Latihan**

Setiap pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang dimaksud latihan Giriwijoyo dan Sidik (2013) menjelaskan,

Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas/ penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik). (hlm.316).

Sedangkan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis adalah “Berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks” (hlm.50).

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

###### 1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan 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 memperdalam 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 (*Tactical 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 (*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 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 harus sering dilatih 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 uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud latihan itu harus berisi:

- 1) kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses harus sistematis
- 2) kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang dan
- 3) beban kegiatannya kian hari kian bertambah

#### **2.1.1.2 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). Sedangkan 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 (*maintnance*).

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).

### **2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan**

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (2011) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, 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.

#### **2.1.1.3.1 Prinsip Individualisasi**

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu (tim) meskipun tujuan akhir kekompakan regu, namun proses melatihnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu.

Menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu,

prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik dari atlet. Sejalan dengan pendapat Harsono, Badriah (2011) mengemukakan “Penerapan prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial dari setiap orang berbeda” (hlm.4).

Menurut Sukadiyanto (2012), prinsip individual adalah “Setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya” (hlm.14). Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cedera.

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 (atlet) 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.

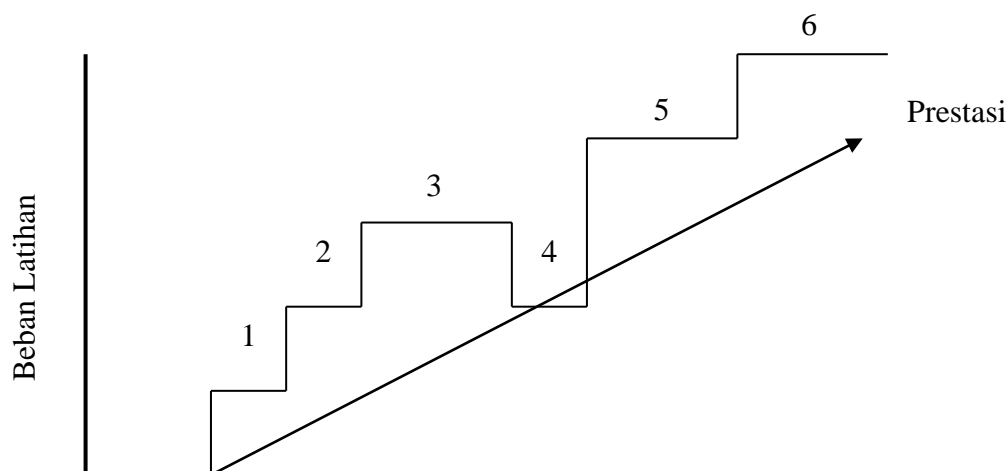
Dengan demikian penulis simpulkan bahwa prinsip individual yaitu bahwa karakteristik dan kemampuan setiap individu itu berbeda-beda sehingga pemberian dosis latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

#### **2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)**

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-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 *psychological* 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 berikut ini.



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*, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

### 2.1.1.3.3 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” (hlm.75). 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-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

#### **2.1.1.3.4 Variasi Latihan**

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). Menurut Usman (2010) variasi latihan adalah “Latihan yang diberikan tidak hanya satu bentuk latihan saja, melainkan dengan bermacam-macam bentuk latihan supaya siswa atau tidak bosan dalam melakukan latihan” (hlm.84). Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola. Hal ini sesuai dengan pendapat Tangkudung (2016)

Pada setiap periode latihan dimana latihan akan dirasakan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh guru agar siswa tetap semangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan sehingga unsur daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara. (hlm.55)



Menurut Herdiansyah, Edi (2014) variasi latihan adalah “Suatu bentuk latihan/perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan” (hlm.3).

Menurut Prihantoko (2014) “Dalam sebuah latihan diperlukan sebuah variasi, ini bertujuan mengatasi sebuah kebosanan dalam latihan dikarenakan latihan yang monoton setiap minggunya” (hlm.8). hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting*, bisa melakukan bisa melakukan variasi latihan *shooting* dari berbagai arah, latihan *shooting* bola bergerak, dan latihan *shooting* diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *shooting* 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.

### **2.1.2 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 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.

### **2.1.3 Permainan Sepak Bola**

#### **2.1.3.1 Sejarah Permainan Sepak Bola**

Permainan sepak bola telah diperkenalkan ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik prajurit perang, serta mengisi waktu senggang. Perubahan bentuk permainan kelompok dengan cara melakukan tendangan terhadap tengkorak kepala manusia, hingga benda dalam bentuk yang relatif bulat dari lambung binatang, yang akhirnya benda bulat yang terbuat dari usus atau kulit binatang bahan sintetis yang lebih ringan. Menurut Herwin (2014) "Peralihan perkembangan sejarah permainan sepak bola menurut, terbagi menjadi sejarah sepak bola kuno dan sejarah sepak bola modern" (hlm.3).

##### **1) Sejarah Sepak Bola Kuno**

Permainan sepak bola sejak 3000 tahun SM, menurut penyelidikan dan bukti-bukti dokumenter militer, telah ada dan dikenal di Tiongkok dengan nama Tsu Chu, yang dimainkan oleh 2 regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jaring. Permainan yang sama di Yunani Kuno, dilakukan oleh pemain usia muda yang terdidik dan dikelompokkan di bawah pemain berbakat, yang dikenal dengan episkyros. Pertandingan dilaksanakan dengan menonjolkan kekuatan 13 tenaga, kemahiran, serta semangat juang yang tinggi. Pada masa Romawi dikenal

dengan nama Harpostum, dengan tujuan yang hampir sama dengan Episkyros. Pada abad ke-11 di Inggris, bola dibuat bulat dengan menggunakan usus lembu. Di London dimainkan pada abad ke-12 dengan masing-masing regu berjumlah 500 orang dengan letak gawang berjarak 3 hingga 4 kilometer. Permainan dilakukan di jalan-jalan sehingga banyak mengakibatkan kerusakan, kecelakaan, dan kematian. Pada tahun 1389 permainan ini dilarang oleh Raja Richard II, selanjutnya dilarang oleh Raja Henry IV.

## 2) Sejarah Sepak Bola Modern

Pada tahun 1846, perkumpulan di sekolah-sekolah dan universitas membuat peraturan sepak bola untuk pertama kali di Universitas Cambridge, Inggris yang terdiri dari 11 pasal peraturan, yang kemudian dikenal dengan nama *Cambridge Rules of Football*. Selanjutnya pada 22 Mei 1904, *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) didirikan atas inisiatif dari Robert Guirin asal Perancis, dengan anggota 7 negara, yaitu Belgia, Denmark, Perancis, Belanda, Spanyol, Swedia dan Swiss. Permainan sepak bola mengalami peralihan dan perubahan yang signifikan setelah beberapa abad di temukannya permainan ini. Negara asal permainan sepak bola, seperti Inggris menunjukkan perkembangan yang cukup ketat bersaing dengan Negara Eropa lainnya dan Negara Benua Amerika Latin. Termasuk didalamnya pembinaan sepak bola di Asia, seperti Jepang, Korea, China, serta Timur Tengah, Arab Saudi, Iran. Asia Tenggara yakni Indonesia, dan Vietnam terus mengikuti perkembangan pembinaan sepak bola modern.

## 3) Sejarah Sepak Bola Indonesia

Perkembangan sejarah sepak bola di Indonesia diawali oleh penjajahan Belanda dan pada tanggal 28 September 1893, berdiri perkumpulan atau *bond* sepak bola pertama, yang dikenal dengan nama *Rood Wit* yang berarti merah putih, di Batavia. Pada masa ini diurus oleh pemerintahan Belanda melalui satu *bond* yaitu *Nedherlandche Indonesische Voetbal Bond* (NIVB) yang berpusat di Batavia. Pada tahun 1920 berdiri perkumpulan di Surakarta yang disebut *Java Voetbal Bond* oleh Dr. Warjiman dan Mr. Wangsa Negara. Selanjutnya pada tanggal 19 April 1930 diadakan konferensi *bond-bond* sepak bola pribumi yang

dipraksai oleh Mr. Subroto. Konferensi ini melahirkan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau dikenal dengan sebutan PSSI yang berhasil mengangkat ketua PSSI yang pertama adalah Ir. Soeratin. PSSI telah mengalami pasang surut kepengurusan dan pencapaian prestasi hingga sekarang ini, termasuk belum berhasil membawa sepak bola Indonesia lolos ke Piala Dunia.

### **2.1.3.2 Pengertian Permainan Sepak Bola**

Permainan sepak bola merupakan permainan yang paling populer dewasa ini di seluruh dunia. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Sepak bola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari sebelas pemain. Oleh karena itu, kelompok tersebut biasa disebut kesebelasan. Hal ini sejalan dengan pendapat Hendi (dalam Aprinova dan Hariadi, 2016) bahwa sepak bola adalah “Salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain. Karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepakbola sering disebut kesebelasan” (hlm.63).

Permainan sepak bola merupakan permainan yang mengasikkan yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa bahkan orang tua dan wanita. Permainan ini mempunyai penggemar yang banyak tidak saja di kota tetapi di desa-desa bahkan di pelosok-pelosok yang jauh dari keramaian kota. Untuk melakukannya dapat digunakan di tanah lapang yang cukup luasnya, dan rata/datar.

Menurut Sudjarwo (2017) sepak bola adalah “Permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang” (hlm.1). Di dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan.

Permainan sepak bola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Menurut Soekatamsi (2015) mendefinisikan secara jelas bahwa

Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainannya dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 90 sampai 120 meter dan lebarnya antara 45 sampai 90 meter. Pada kedua garis batas lebar di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. (hlm.3)

Menurut Salim (2018) dijelaskan pada dasarnya sepak bola adalah “Olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utama 8 dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan dengan ketentuan yang ditetapkan” (hlm.10).

Sukiyani (dalam Kusuma, Darmawan dan Ridwan 2018), sepak bola adalah “Suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola ke berbagai arah. Sedangkan tujuan permainan sepakbola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm.23).

Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai ketentuan yang ditetapkan. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang (*kiper*). Menurut Akhmad dan Suriatno (2018) menjelaskan bahwa “Tujuan permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan” (hlm.49). Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua tim yang saling berlawanan, setiap tim berjumlah sebelas orang pemain salah satunya penjaga gawang (*kiper*). Setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga timnya untuk tidak kebobolan bola dari lawan.

### 2.1.3.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan kegiatan yang banyak struktur pergerakannya. Dilihat dari gerak umum, sepak bola secara lengkap diawali oleh gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif juga. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan yang kompleks. Sepak bola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka, permainan yang dilakukan di lapangan luas, setiap pemain diharapkan dapat mengeluarkan *skill* yang dipunyai dirinya.

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). 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). Menurut Misbahudin dan Winarno (2020) teknik dasar sepakbola 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 ke dalam (*throw-in*)” (hlm.17).

Menurut Sucipto, dkk. (2010) “Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang” (hlm.17). Teknik dasar bermain sepak bola menurut Sarumpaet (2012), adalah

Semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepak bola, jadi teknik sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau

mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepak bola. (hlm.17)

Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat-cepatnya mencari posisi yang dapat dijangkau oleh temannya untuk mendapat umpan atau operan, melompat setinggi-tingginya untuk berebut bola dengan pemain lawan, lari *zig-zag* untuk menghindari dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu keterampilan pemain menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk menembak ke gawang dengan keras atau *shooting*.

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*).

#### **2.1.4 Teknik *Shoting* dalam Permainan Sepak Bola**

##### **2.1.4.1 Pengertian Teknik *Shooting***

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Seseorang pemain yang masih muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika keterampilan seseorang pemain meningkat, dia harus mulai melakukan shooting lebih jauh dari gawang.

Dinata (2017) menjelaskan *shooting* atau menendang bola dalam permainan sepak bola memiliki beberapa kegunaan antara lain :

Untuk melakukan *passing* atau mengumpan bola, untuk menembakkan bola ke gawang (*shooting*), untuk membersihkan dari serangan lawan (*clearing*) atau tendangan-tendangan khusus. Selain itu *shooting* dalam permainan sepak bola dapat dibagi menjadi tiga jenis yaitu : menyepak dengan kaki



bagian dalam, menyepak dengan punggung kaki, dan menyepak dengan kaki bagian luar.

Agar berhasil menendang bola, seseorang pemain perlu mengembangkan keterampilan menggiring bola dan juga keterampilan mengontrol bola lainnya, seperti *passing* atau menyundul bola. Kebanyakan peluang melakukan tembakan dengan secara tiba-tiba, seseorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan tembakan jika telah tiba waktunya. Kemampuan pemain untuk memanfaatkan berbagai macam keterampilan yang telah dipelajari akan mempermudah dalam melakukan *shooting*. Mielke, (2013) menjelaskan cara yang paling cepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah “Melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Jika seseorang ingin menjadi penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang” (hlm.67). Pemain akan semakin bisa menjalankan keterampilan ini di dalam pertandingan dan memanfaatkan peluang *shooting* dengan baik jika semakin banyak berlatih menggunakan situasi yang berbeda.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*). Selain itu, menendang bola merupakan faktor utama yang harus dikuasai, maka menendang bola dapat juga diartikan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lainnya dengan menggunakan kaki atau bagian dari kaki tersebut. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan diam, menggelinding, ataupun melayang di udara.

Terjadinya gol di dalam pertandingan sepak bola sangat dinanti-nantikan oleh penggemar sepak bola di dunia. Lebih 70% dari gol-gol tersebut berasal dari tembakan atau *shooting*. Nugraha (2012) menjelaskan “Pemain harus mampu menentukan keputusan untuk melekukan *shooting* ke gawang tanpa membuang waktu. Peluang untuk menciptakan gol terkadang waktunya sangat singkat, oleh karena itu pemain tidak boleh lengah dalam melakukan *shooting* dengan baik dan mencetak gol” (hlm.85). Sementara itu Kusuma (2014) menjelaskan “Tendangan

bola ke gawang mempunyai beberapa syarat yang harus dipenuhi di samping persyaratan lainnya yaitu kekuatan. Syarat tembakan itu antara lain adalah kuat untuk ke bawah melepaskan tembakan diperlukan tembakan keras (*power shooting*)” (hlm.12). Tembakan keras (*power shooting*) yang dimaksud disini adalah kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi otot tungkai dalam waktu yang singkat, atau *power shooting* adalah hasil dari perkalian kontraksi otot dengan kecepatan.

Koger (2017) menjelaskan konsep yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola ketika melakukan shooting. Konsep tersebut yaitu :

- 1) Ketika menendang bola, lakukan dengan cepat dan tanpa keragu-raguan. Jangan sampai penjaga gawang membaca arah tendangan.
- 2) Jangan menendang bola ke arah penjaga gawang.
- 3) Pusatkan seluruh gravitasi tubuh untuk menendang bola, fokuskan seluruh kekuatan pada kaki.
- 4) Perhatikan terus arah lari bola dan bergerak mengikutinya, hal ini mengantisipasi kemungkinan mendapatkan bola lagi. (hlm.39)

Dari beberapa teori dapat Menendang bola ke gawang dengan kaki dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknik agar bola dapat dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki. Keberhasilan anda sebagai pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas sepertiantisipasi, kemandirian, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya. Bersiap-siaplah untuk mengambil keuntungan dari kesempatan mencetak gol dengan mempraktikkan keterampilan menembak pada situasi yang menyimulasikan kondisi permainan yang sebenarnya.

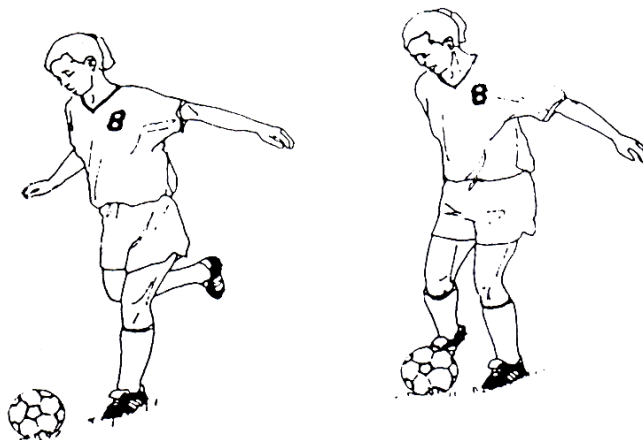
#### **2.1.4.2 Teknik Dasar Macam-macam *Shooting* Sepak Bola**

Keberhasilan *shooting* dalam permainan sepak bola harus dilakukan dengan teknik yang benar. Pada hakikatnya, secara praktek jenis-jenis *shooting* yang dikemukakan oleh para ahli adalah sama. Hanya saja perbedaan pada kata-katanya. Agar tata cara dan pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas, berikut penjelasannya:

### 1) Menyepak Dengan Kaki Bagian Dalam (*Instep Drive*)

Luxbacher mengemukakan tendangan bagian dalam kaki dengan istilah *instep drive*. Luxbacher (2014) mengatakan bahwa “Gunakan *instep drive* untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau bergerak. Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan *instep* (operan kaki bagian dalam) kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang” (hlm.106). Lebih lengkapnya Luxbacher (2014) menjelaskan tata cara melakukan *instep drive* sebagai berikut:

- a. Persiapan
  - 1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
  - 2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
  - 3) Tekukkan lutut kaki tersebut.
  - 4) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
  - 5) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
  - 6) Luruskan kaki tersebut.
  - 7) Kepala tidak bergerak.
  - 8) Fokuskan perhatian pada bola.
- b. Pelaksanaan
  - 1) Luruskan bahu dan pinggang dengan target.
  - 2) Tubuh di atas bola.
  - 3) Sentakan kaki yang akan menendang sehingga lurus.
  - 4) Jaga kaki agar tetap kuat.
  - 5) Tendang bagian tengah bola dengan *instep*.
- c. Penyelesaian
  - 1) Daya gerak ke depan melalui poin kontak.
  - 2) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.
  - 3) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan (hlm 106)



Gambar 2.2 Tembakan *Instep Drive*  
Sumber : Sudjarwo, Iwan (7,hlm.23)

## 2) Menyepak Dengan Kaki Bagian Dalam

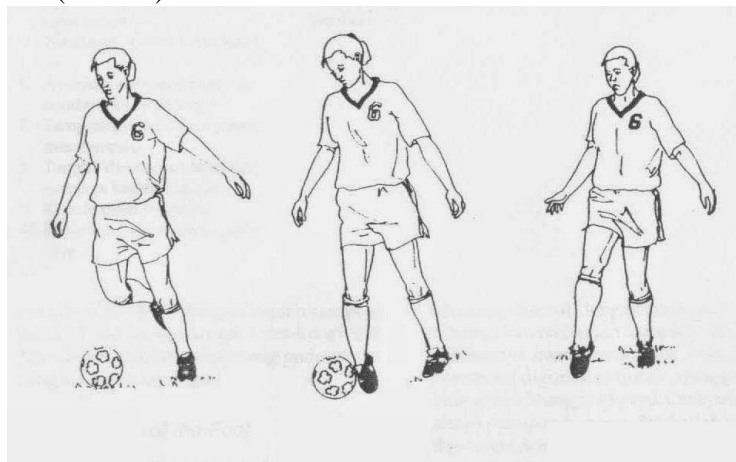
Menyepak dengan bagian dalam kaki secara sederhana menggunakan bagian luar mata kaki, tepatnya diarea kelingking kaki. Menurut Dinata (2017) “Menyepak dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk memperoleh tendangan melengkung. Jalannya tendangan ini setengah lingkaran dan berputar pada sumbu menuju ke sasaran” (hlm.23). Dinata (2017) menjelaskan tata cara melakukan teknik menyepak dengan kaki bagian dalam sebagai berikut:

### a. Sikap

- (1) Kaki tumpu bertekuk ringan dengan memikul seluruh berat badan waktu menendang.
- (2) Pergelangan kaki penendang dikunci kuat dan di tekuk dalam.
- (3) Badan sedikit tegak dan rileks.
- (4) Pandangan mata diarahkan ke bola.

### b. Gerakan

Lepaskan tendangan lurus ke arah depan dengan pergelangan kaki yang sudah ditekuk ke dalam sehingga bagian luar punggung kaki mengenai bola. (hlm.23)

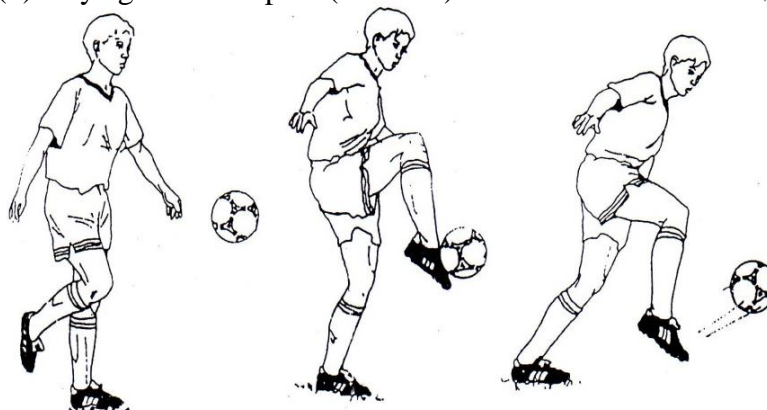


Gambar 2.3 Menyepak dengan Kaki Bagian Luar  
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2017,hlm.23)

## 3) Tendangan *Full volley*

Luxbacher (2014) mengatakan bahwa “Gunakan *full volley*, *volley* berarti menendang bola sebelum jatuh ke tanah untuk menembak langsung dari udara. Bergeraklah ke titik dimana bola akan jatuh” (hlm.107). Selanjutnya Luxbacher (2014) merincikan tata cara melakukan tembakan *full volley* sebagai berikut:

- a. Persiapan
  - (1) Bergeraklah ketitik di mana bola akan jatuh.
  - (2) Hadapi bola dengan bahu lurus.
  - (3) Tekukan lutut kaki yang menahan keseimbangan.
  - (4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.
  - (5) Luruskan dan kuatkan posisi kaki tersebut.
  - (6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
  - (7) Kepala tidak bergerak
  - (8) Fokuskan perhatian pada bola
- b. Pelaksanaan
  - (1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
  - (2) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola.
  - (3) Sentakan kaki ke depan mulai dari lutut.
  - (4) Kaki tetap kuat.
  - (5) Tendang bagian tengah bola dengan instep.
- c. Penyelesaian
  - (1) Kaki yang akan menendang disentakan lurus ke depan.
  - (2) Daya gerak ke depan. (hlm.107)



Gambar 2.4 Tendangan *Full volley*  
 Sumber : Sudjarwo, Iwan (2017,hlm.24)

#### 4) Tendangan *Half volley*

Menurut Luxbacher (2014) mengatakan bahwa “*Half volley* dalam berbagai segi sama dengan *full volley*. Perbedaan utamanya adalah bola ditendang pada saat bola menyentuh permukaan, bukan langsung di udara. Perkiraan dimana bola akan jatuh dan bergeraklah ketitik tersebut” (hlm.109). Selanjutnya Luxbacher (2014) menjelaskan tata cara melakukan teknik *half volley* sebagai berikut:

- a. Persiapan
  - (1) Bergeraklah ketitik di mana bola akan jatuh.
  - (2) Hadapi bola dengan bahu lurus.

- (3) Tekukan lutut kaki yang menahan keseimbangan.
  - (4) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
  - (5) Luruskan dan kuatkan posisi kaki tersebut.
  - (6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
  - (7) Kepala tidak bergerak.
  - (8) Fokuskan perhatian pada bola.
- b. Pelaksanaan
- (1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
  - (2) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola.
  - (3) Sentakan kaki yang akan menendang mulai dari lutut.
  - (4) Arahakan kaki kebawah dan jaga agar tetap kuat.
  - (5) Tendang bagian tengah bola saat menyentuh permukaan lapangan.
- c. Penyelesaian
- (1) Sentakan kaki yang menendang lurus ke depan.
  - (2) Daya gerak ke depan. (hlm.109)



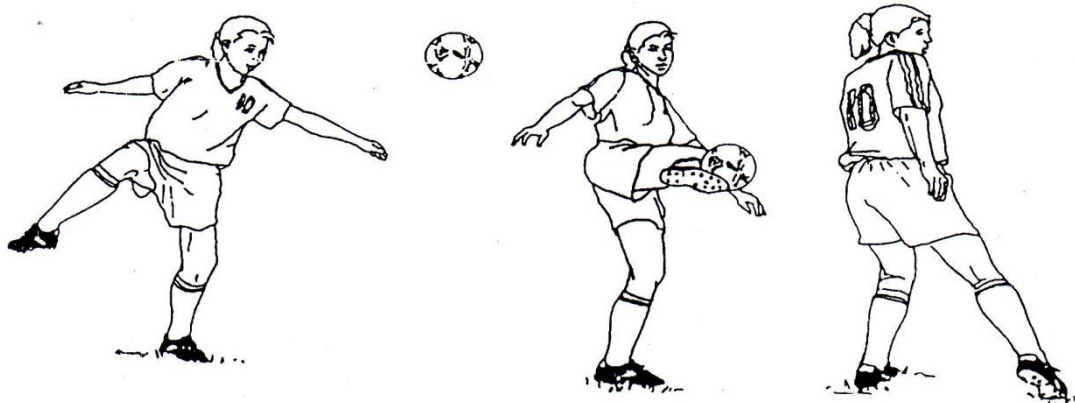
Gambar 2.5 Tembakan *Half Volley*  
 Sumber : Sudjarwo, Iwan (2017,hlm.25)

#### 5) Tembakan *Side Volley*

Menurut Luxbacher (2014) mengatakan bahwa “Gunakan *side volley* untuk menembak bola yang memantul atau jatuh di samping anda” (hlm.110). Selanjutnya Luxbacher (2014) merincikan tata cara pelaksanaan tembakan *side volley* sebagai berikut:

- a. Persiapan
- (1) Putar tubuh hingga menyamping.
  - (2) Angkat kaki yang akan menendang kesamping paralel dengan permukaan lapangan.
  - (3) Tarik kaki ke belakang, tekukkan pada lutut.
  - (4) Luruskan kaki tersebut ke depan.
  - (5) Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan.
  - (6) Tekukan kaki tersebut.

- (7) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
  - (8) Kepala tidak bergerak.
  - (9) Fokuskan perhatian pada bola.
- b. Pelaksanaan
- (1) Putar tubuh setengan ke arah bola pada kaki yang menahan keseimbangan.
  - (2) Sentakan kaki yang akan menendang pada lutut.
  - (3) Tendang pertengahan ke atas bola dengan instep.
  - (4) Arahkan bahu depan ke arah target.
- c. Penyelesaian
- (1) Sentakan kaki yang menendang lurus ke depan.
  - (2) Arahkan gerakan menendang sedikit ke bawah.
  - (3) Jatuhkan kaki yang menendang ke permukaan. (hlm.110)



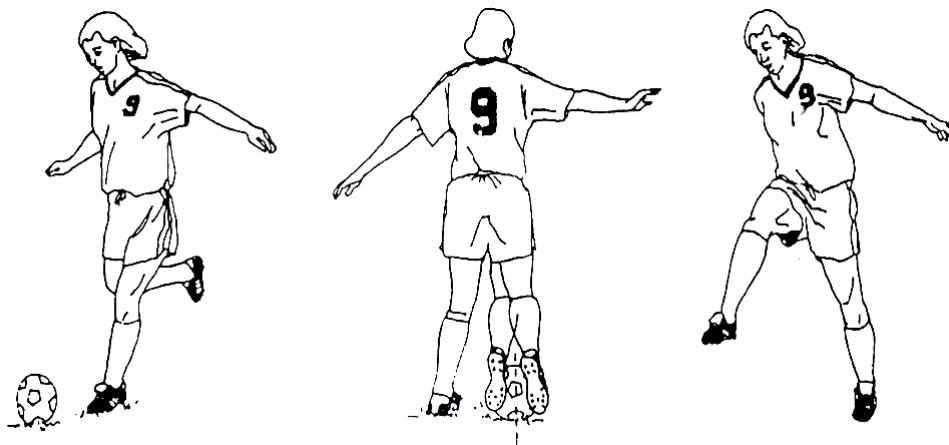
Gambar 2.6 Tembakan *Side Volley*  
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2017,hlm.26)

#### 6) Tembakan *Swerving*

Menurut Luxbacher (2014) mengatakan bahwa “Kadang-kadang jalur yang paling langsung ke gawang bukan merupakan rute yang terbaik. Tembakan yang menikung sulit untuk ditangkap dan dapat mengelirukan kiper lawan. anda dapat menikungkan tembakan anda dengan memberikan putaran pada bola” (hlm.110). Selanjutnya Luxbacher (2014) menjelaskan tata cara pelaksanaan tembakan *swerving* sebagai berikut:

- a. Persiapan
- (1) Dekati bola langsung dari belakang.
  - (2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
  - (3) Tekukkan lutut kaki tersebut.
  - (4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.
  - (5) Luruskan kaki tersebut.
  - (6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
  - (7) Kepala tidak bergerak.
  - (8) Fokuskan penglihatan pada bola.

- b. Pelaksanaan
- (1) Daya gerak ke depan.
  - (2) Tendang bagian kanan atau kiri dari vertikal bola dengan bagian samping dalam atau luar instep.
  - (3) Jaga agar kaki yang menendang agar tidak bergerak.
- c. Penyelesaian
- (1) Menggerakkan bola melalui titik kontak dengan bola.
  - (2) Menggunakan gerakan menendang ke dalam untuk menendang dengan bagian samping luar instep.
  - (3) Menggunakan gerakan menendang keluar untuk tendangan dengan bagian samping dalam instep.
  - (4) Gerakan berakhir pada ketinggian pinggang atau lebih tinggi lagi. (hlm.110)



Gambar 2.7 Tembakan *Swerving Volley*  
 Sumber : Sudjarwo, Iwan (2017,hlm.27)

Dari penjabaran teori di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai gaya dalam melakukan *shooting*. Kesemua gaya tersebut dapat digunakan dalam permainan sepak bola. Penggunaan teknik menendang bola tergantung pada situasi dan kondisi di lapangan, seorang pemain dapat memilih salah satu teknik *shooting* yang dianggap paling berpeluang untuk menciptakan gol

### 2.1.5 Variasi Latihan *Shooting*

#### 2.1.5.1 Latihan *Shooting* dari Berbagai Arah

Dalam latihan *shooting* bola diam disini adalah dengan cara melakukan tendangan yang dimulai dari samping kanan, tengah dan kiri. Pemain berdiri pada jarak 8 sampai 15 meter di depan gawang, bola terletak di atas tanah dalam keadaan berhenti. Pemain berdiri dibelakang bola, kemudian mengambil posisi



untuk awalan. Bola ditendang, kemudian pindah tempat untuk melakukan tendangan.



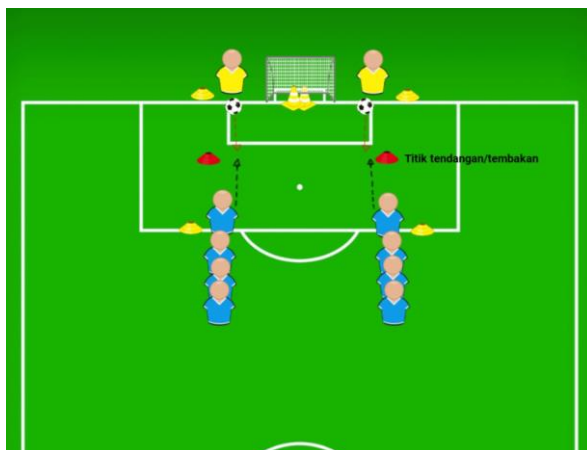
Gambar 2.8 Visualisasi Latihan *Shooting* dari Berbagai Arah  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Keterangan :

- 1) Siswa berbaris
- 2) Siswa yang berada paling depan bersiap melakukan tendangan
- 3) Siswa melakukan tendangan dari arah kiri, tengah dan kanan dengan jarak 8 – 15 meter
- 4) Siswa yang sudah melakukan tendangan kembali ke barisan paling belakang untuk mendapatkan giliran menendang.

#### **2.1.5.2 Latihan *Shooting* Bola Bergerak**

Dalam latihan *shooting* bola bergerak disini adalah seseorang melakukan tendangan dengan cara di *passing* oleh temannya di tiap sudut gawang. Dengan latihan ini siswa dilatih melakukan tembakan yang tepat mengarah secara berulang-ulang dengan pengaturan jarak yang sistematis, dari jarak dekat sampai pada jarak yang makin lama makin jauh dengan arah tembakan relatif tetap. Sesuai dengan manifestasi belajar berupa perubahan kebiasaan dan keterampilan seperti yang dikemukakan di atas, penulis berpraduga bahwa melalui latihan ini pemain akan terbiasa melakukan tembakan ke arah yang sama dan akhirnya ia akan menjadi terampil melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola.



Gambar 2.9 Visualisasi Latihan *Shooting* dengan Bola Bergerak I  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Keterangan :

- Siswa membentuk dua barisan yang akan menendang
- Dua orang siswa bersiap disamping gawang untuk melakukan *passing* ke arah penendang
- Siswa yang berada disamping gawang melakukan *passing* ke arah penendang
- Siswa yang berada paling depan barisan melakukan *shooting* dengan cara berlari ke arah *cones*



Gambar 2.10 Visualisasi Latihan *Shooting* dengan Bola Bergerak II  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Keterangan :

- Latihan ini hampir sama dengan latihan *shooting* dengan bola bergerak I yang membedakannya adalah siswa yang mengumpan tidak lagi berada disamping gawang tapi berada didepan gawang.

- Siswa melakukan *shooting* dengan cara mengumpan bola ke arah teman sebagai bola pantul lalu siswa berlari ke arah bola dan menendang bola pantul ke arah kanan dan kiri posisi penendang

### 2.1.5.3 Latihan *Shooting* diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu

*Shooting* diawali dengan menggiring bola disini adalah seseorang melakukan tendangan dari posisi kanan dan kiri. Dengan latihan ini atlet dilatih melakukan tembakan yang tepat mengarah secara berulang-ulang dengan pengaturan jarak yang sistematis, dari jarak dekat sampai pada jarak yang makin lama makin jauh dengan arah tembakan relatif tetap dengan melakukan menggiring bola secara *zig-zag* terlebih dahulu. Sesuai dengan manifestasi belajar berupa perubahan kebiasaan dan keterampilan seperti yang dikemukakan di atas, penulis berpraduga bahwa melalui latihan ini siswa akan terbiasa melakukan tembakan ke arah yang sama dan akhirnya ia akan menjadi terampil melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola.



Gambar 2.11 Visualisasi Latihan *Shooting* diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Keterangan :

- Siswa membentuk dua barisan
- Siswa yang berada paling depan mendapat giliran melakukan menggiring bola dengan pola *zig-zag*
- Setelah melewati *cones* dan melakukan menggiring bola siswa melakukan *shooting* ke arah gawang

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Wage Muhammad Iqbal mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2011. Penelitian yang dilakukan oleh Wage Muhammad Iqbal bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai perbandingan pengaruh latihan antara pendekatan taktis dengan teknis terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2014/ 2015.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Wage Muhammad Iqbal hanya objek penelitian serta materi latihannya berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah Peserta Diklat Sepak Bola Kabupaten Garut, sedangkan materi latihannya yaitu variasi latihan *shooting*. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* terhadap Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Peserta Diklat Sepak Bola Kabupaten Garut)”.

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Wage Muhammad Iqbal 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

Variasi Latihan *shooting* dalam penelitian ini adalah latihan *shooting* bola diam, bola bergerak 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 dimodifikasi sehingga mudah untuk menguasai teknik dasarnya. Selain dari pada itu, repetisi yang banyak dapat membantu siswa untuk dapat lebih cepat meningkatkan keterampilan teknik *shooting* dalam permainan sepak bola.

Hal ini dapat memberikan variasi latihan kepada para siswa agar mereka merasa tertantang dalam melakukan latihan tersebut dan juga agar mereka tidak merasa bosan atau jenuh pada saat melakukan latihan. Walaupun bakat masing-masing orang memegang peran penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor

sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh ketika melakukan latihan tersebut. Demikian latihan meningkatkan keterampilan *shooting* dengan variasi latihan *shooting* dapat efektif dan meningkat pada Peserta Diklat Sepak Bola Kabupaten Garut.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2015), bahwa,

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96)

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Sejalan dengan kutipan di atas penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut, “Variasi latihan *shooting* berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Peserta Diklat Sepak Bola Kabupaten Garut”.