

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Latihan yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasinya secara maksimal. Bahkan atlet yang berbakat sekali pun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur, prestasi optimal yang diharapkannya akan sulit diraihinya. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu jika melakukan latihan secara teratur tidak mustahil ia akan meraih prestasinya yang optimal. Dengan demikian, siapa pun yang ingin meraih prestasi secara maksimal, perlu melakukan latihan secara sungguh-sungguh, teratur, sistematis, dan berulang-ulang.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm.70). Sedangkan menurut Harsono (2015) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. *Exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi

teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011),

Latihan fisik yang dikemas dalam suatu program latihan fisik, akan menghasilkan perubahan pada berbagai sistem tubuh, mulai dari : sistem saraf, sistem otot, sistem jaringan ikat, sistem respirasi, sistem jantung-pembuluh darah, sistem kekebalan tubuh, sistem reproduksi, dan sistem hormon yang secara umum ditujukan untuk memperbaiki status kesehatan para pelakunya. (hlm.3).

Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Tujuan latihan adalah untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan” (hlm.2). Sedangkan menurut Harsono (2015) “Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Selanjutnya menurut Harsono (2015) menyatakan bahwa “Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh

atlet, yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental” (hlm.39).

- 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*)
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 morotik atau perkembangan *neuromuscular*.
- 3) Latihan Taktik (*Teatical Training*)
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.40).

Keempat aspek tersebut di atas harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum 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.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah, Dewi

Laelatul (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).

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat ditarik garis besar bahwa tujuan dan sasaran latihan merupakan komponen terpenting yang harus dimiliki oleh atlet atau olahragawan dalam persiapannya untuk mencapai prestasi, baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang.

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah, Dewi Laelatul (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).

Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip intensitas latihan, prinsip kualitas latihan, dan variasi latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

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. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental” (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*.

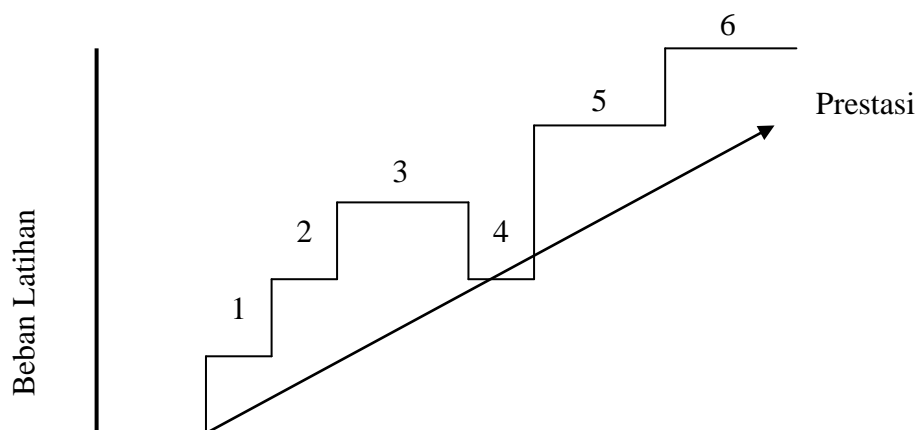
Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan (*adapt*) diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

Kita tahu bahwa sistem faaliah dalam tubuh kita pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Atau dengan perkataan lain dia harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya. Harsono (2015) menjelaskan “Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali” (hlm.52). Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

1) Penambahan Beban

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, pasti atlet akan menemui kesulitan-kesulitan, oleh karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang, maka selalu ketika beban latihan (yang lebih berat) tersebut akan dapat diatasinya, malah kemudian akan terasa semakin ringan. Hal ini berarti prestasi atlet kini telah mengalami peningkatan.

Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2015:54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar 2.1 di bawah ini.



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

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

2) *Overtraining*

Ada atlet-atlet yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada di atas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi yang berlebihan, prestise, atau menariknya hadiah-hadiah, sehingga atlet dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Atlet demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut Harsono (2015)

Latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan atlet untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangannya fisiologisnya, dan terlebih lagi psikologis atlet. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala-gejala *overtraining* dan *stalness*, kadang-kadang juga cedera-cedera. (hlm.56).

Dari segi psikologis, latihan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, putus asa, dan kehilangan kepercayaan pada atlet sehingga mungkin saja menyebabkan atlet kemudian meninggalkan cabang olahraganya. Di segi biologis mungkin bisa menghambat haid pada wanita yang berlatih terlalu berat. Kesimpulannya, latihan berat memang penting asalkan kita tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Jadi metodologi yang harus diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu kepada sistem tangga.

2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda” (hlm.4). Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Menurut Harsono (2015)

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet. (hlm.54).

Sejalan dengan itu 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.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

2.1.1.3.3 Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Menurut Harsono (2015) “Mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan *stanleness*, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya” (hlm.68).

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

Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan

Nomor Intensitas	Presentasi dari Prestasi Maksimal Atlet	Intensitas
1	30-50%	Low
2	50-70%	Intermediate
3	70-80%	Medium
4	80-90%	Sub maximal
5	90-100%	Maximal
6	100-105%	Super maximal

Sedangkan intensitas latihan yang digambarkan dengan berat beban latihan yaitu dengan cara menentukan jarak tempuh kemudian menentukan waktu tempuh untuk menentukan waktu tempuh saat latihan menurut untuk latihan cepat dengan jarak pendek yang lama latihan 5-30 detik maka intensitas kerja 85% - 90 % maksimum.

2.1.1.3.4 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 dril-dril 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 koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detil 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.

2.1.2 Konsep Variasi Latihan

2.1.2.1 Pengertian Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). 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.

Variasi latihan merupakan untuk pencegahan kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan, kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi” (Harsono,2015). “Variasi latihan merupakan untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Dalam hal ini seorang guru harus benar-benar mampu menguasai dan membuat macam-macam variasi latihan yang akan diajarkan nantinya” (Harsono,2015).

2.1.2.2 Prinsip Variasi Latihan

Prinsip Variasi latihan 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. Cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap

bersemangat dalam latihan. Bentuk bentuk latihannya harus mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengandung komponen-komponen pembentukan yang memang di butuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu.

2.1.2.3 Faktor- Faktor Variasi Latihan

Faktor-faktor yang mempengaruhi Variasi dalam latihan berupa: Tempat latihan yang berganti-ganti, Metode latihan yang bervariasi, dan Suasana latihan (Harsono, 2015) Dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Tempat latihan yang berganti-ganti, misalnya distadion, diruang latihan beban, dialam bebas, dipantai, bukit, tempat rekreasi dan sebagainya yang dapat memberikan suasana baru bagi atlet.
2. Metode latihan yang bervariasi. Untuk tujuan latihan yang sama pelatih dapat menggunakan metode berbeda, misalnya latihan kecepatan dapat diberikan dengan metode permainan. Latihan kekuatan dapat diberikan dengan metode pembebanan (besi) dan dapat pula dengan cara melakukan latihan *medicine ball*, *partnerwork*.
3. Suasana latihan, yaitu dengan memberikan berbagai situasi lapangan yang berbeda dengan mendatangkan klub lain untuk berlatih bersama, atau berlatih dalam kondisi keramaian yang ada di lapangan dan sebaliknya.

Pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya. Untuk menghindari kejenuhan atau kebosanan atlet pada sesi latihan yang monoton, pelatih dapat memberikan variasi latihan tetapi dengan tujuan latihan yang sama. Hal-hal yang termasuk dalam variasi latihan antara lain: Sesi latihan, istirahat dan pemulihan, latihan yang berlangsung lama, latihan dengan intensitas tinggi, beralih tempat latihan, rencana pertandingan, sasaran latihan, metode latihan fisik, peralatan yang sederhana, dan pendekatan yang efektif.

2.1.2.4 Fungsi Variasi Latihan

Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *heading* 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.

Variasi latihan akan membuat atlet bergairah untuk mengikuti latihan, sehingga dapat meningkatkan motivasinya untuk meraih prestasi yang tinggi. Latihan yang bervariasi akan menuntut atlet untuk melakukan latihan dengan sebaik mungkin. Atlet juga belajar untuk kualitas latihannya, karena mereka diberikan pengalaman-pengalaman baru pada proses latihan yang dilaksanakan.

2.1.2.5 Jenis-Jenis Variasi Latihan *Heading*

Latihan untuk meningkatkan keterampilan *heading* :

1. latihan *heading* berpasangan,
2. latihan *heading* bola digantung,
3. latihan *heading* dengan membentuk segitiga,
4. latihan menyundul bola dengan melompat.

2.1.2.6 Implementasi Variasi dalam Latihan

Hasil latihan *heading*, keterlaksanaan model latihan bervariasi oleh pelatih dalam pelaksanaan latihan, aktifitas berlatih peserta didik, efektifitas latihan dengan menggunakan metode variasi latihan meningkat menjadi lebih baik.

2.1.2.7 Kelebihan dan Kekurangan Variasi Latihan (Harsono, 2015)

a. Kelebihan Variasi Latihan

1. Mengurangi Kebosanan/ kejenuhan
2. Efektifitas Latihan Menjadi lebih baik
3. Kualitas latihan menjadi lebih baik
4. Motivasi meraih prestasi lebih tinggi.
5. Pengalaman baru

b. Kekurangan Variasi Latihan:

1. Intensitas waktu dan metode latihan harus bervariasi
2. Tempat latihan dan suasana lapangan harus berbeda
3. Jumlah peserta harus sesuai target latihan

2.1.3 Konsep Permainan Sepak bola

2.1.3.1 Pengertian Permainan Sepak bola

Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) “Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang” (hlm.iv). Bola disepak kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan. 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 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.

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. Karena sepak bola merupakan permainan beregu maka dasar kerjasama dan saling tolong-menolong merupakan ciri yang khas dari permainan tersebut. Mengenai susunan pemainnya dapat dibedakan menjadi barisan penyerang, barisan penghubung dan barisan pertahanan.

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. Sepak bola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Menurut Sucipto, dkk. (2005) “Bukti nyata bahwa permainan sepak bola ini dapat dimainkan perempuan yaitu diselenggarakan sepak bola wanita pada kejuaraan

dunia 1999. Dalam final hasil tim AS melawan China, sesungguhnya tidak kalah menarik dengan partai final *World Cup* 1998 antara Perancis melawan Brasil” (hlm.7). Menurut Soekatamsi (2004) 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).

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*). Dalam perkembangan permainan sepak bola ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan didalam ruangan tertutup (*indoor*).

Sepak bola merupakan kegiatan yang banyak struktur pergerakan. Dilihat dari gerak umum, sepak bola bisa secara lengkap diawali oleh gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif juga. Ketrampilan 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. Sehingga dapat dinikmati. Kegiatan ini sangat cocok untuk menjadikan alat pendidikan jasmani, karena mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan kualitas motorik dan fisik secara sekaligus.

Sepak bola memiliki teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain sepak bola. Menurut Sucipto, dkk. (2005) “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 (2002), 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*.

Menurut Komarudin (2005) sepak bola adalah “Olahraga tim, yang berarti seorang pemain mempunyai sepuluh pemain yang bisa diajak bekerjasama dengan tujuan yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya” (hlm.45). Terjadinya gol adalah saat yang dinantikan oleh penggemar sepak bola di dunia. *Shooting* mempunyai ciri khas yaitu laju bola yang sangat keras dan cepat serta keyakinan untuk mencetak gol atau skor. Lebih dari 70% gol-gol berasal dari tembakan (*shooting*).

Menurut Soekatamsi (2004), menyatakan bahwa “Dalam melakukan tendangan dapat dilakukan dengan bermacam-macam bagian kaki antara lain kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura penuh, ujung jari, dan dengan tumit” (hlm.74). Dari setiap bagian kaki yang digunakan untuk menendang maka hasil tendangan juga akan berbeda. Untuk mencetak gol atau skor dapat dilakukan dengan cara dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

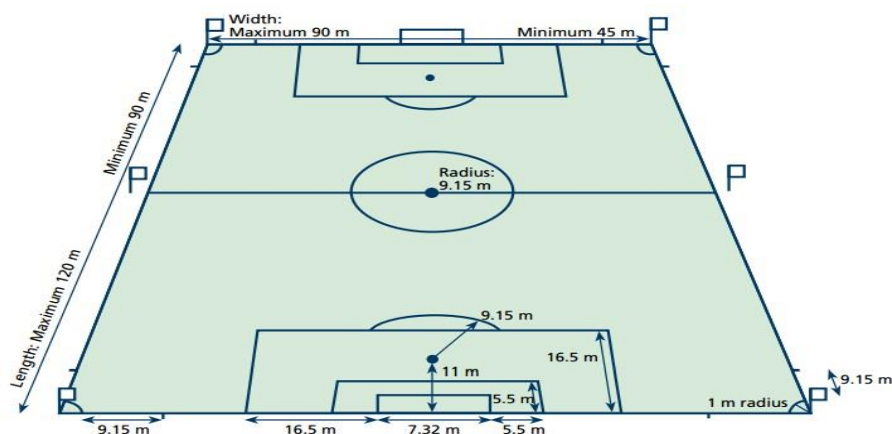
Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua tim yang saling berlawanan, setiap tim berjumlah sebelas orang pemain salah satunya penjaga gawang (*kiper*). Setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga timnya untuk tidak kebobolan bola dari lawan. Sepak bola adalah kegiatan olahraga yang digemari oleh masyarakat umum diseluruh dunia tanpa memandang umur dan status sosial.

2.1.3.2 Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola

2.1.3.2.1 Lapangan Permainan

Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter.

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola

Sumber : <http://www.mediabelajar.info/2013/09/permainan-sepakbola.html/?m=1>

2.1.3.2 Perlengkapan Permainan

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher,2008,hlm.3).



Gambar 2.3 Bola Sepak Bola
Sumber : <http://publicdomainvectors.org>

2.1.3.3 Teknik Dasar dalam Permainan Sepak Bola

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. 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.

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 Sudjarwo, Iwan (2015) menjelaskan

Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu: (1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari: lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. (2) teknik dengan bola, terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang. (hlm.1)

Menurut Herwin (2006) permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

- 1) Gerak atau teknik tanpa bola
Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- 2) Gerak atau teknik dengan bola
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*). (hlm.21-49).

Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola ada dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

2.1.4 Teknik *Heading* dalam Permainan Sepak Bola

Menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai dengan baik, dengan menguasai teknik menyundul bola permainan sepak bola akan lebih menarik dan tim yang menguasai teknik menyundul bola lebih besar kemungkinannya untuk memenangkan pertandingan. Danny Mielke (2009) “Salah satu ciri unik sepak bola adalah kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Proses menggerakkan tubuh ke posisi yang tepat pada dasarnya

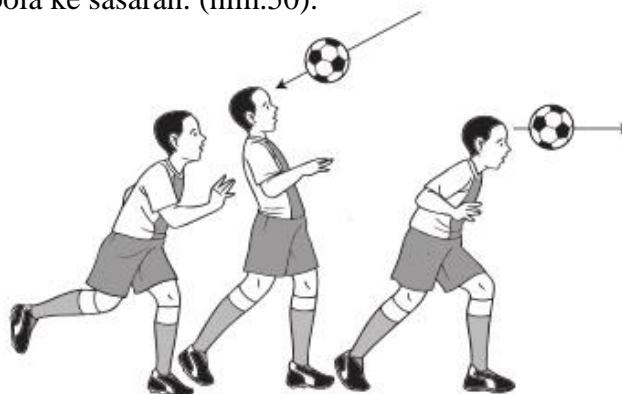
sama seperti gerak yang digunakan untuk keterampilan mengontrol bola lainnya” (hlm.49).

Dalam permainan sepak bola, pemain dapat menggunakan kepala untuk menyundul atau menanduk bola. Keterampilan ini disebut dengan istilah *heading*. *Heading* dapat dilakukan ketika sedang melompat kedepan, menjatuhkan diri atau saat sedang diam.

1) *Heading* Menggunakan Dahi

Menurut Danny Mielke (2009)

Gerakkan tubuh ke jalur melayangnya bola, usahakan selalu mengerakkan kaki sehingga bisa menyesuaikan saat bola sampai kepadamu. Sentuhlah bola dengan menggunakan dahi, tepat pada daerah pertemuan dahi dengan garis rambut dan pertahankan keseimbangan kaki ketika bola mendekat. Usahakan untuk selalu menjemput bola dan jangan menunggu bola mendatangi kepala, gerakkan tubuh bagian atas dari posisi melengkung menuju ke bola ketika bola mendekat. Meloncat ke udara ketika melakukan *heading*, gunakan kaki untuk melontarkan tubuh menuju ke bola dan arahkan bola ke sasaran. (hlm.50).



Gambar 2.4 *Heading* Menggunakan Dahi

Sumber : <http://pustakamateri.web.id>

2) *Heading* ke Bawah

Melakukan *heading* ke tanah menurut Danny Mielke (2009) “Jika ingin melakukan mengontrol bola seperti pada gerakan *trapping*. Membelokkan bola ke tanah bisa berfungsi sebagai cara untuk *passing* ke teman satu tim” (hlm.52). Sentuhlah bola pada sisi bagian atas menggunakan dahi. Ketika menyundul bola, belokkan kekuatan kearah bawah dengan tetap menundukkan kepala dan posisi badan condong ke depan.

Seimbangkan badan agar pada saat sesudah perkenaan badan bisa di kuasai dengan baik sehingga tidak terjatuh.



Gambar 2.5 *Heading* ke Bawah

Sumber : <http://keepsho.com/teknik-dasar-permainan-sepak-bola>

3) *Dive Header*

Sutrisno (2009) ”*Dive header* adalah menjatuhkan diri untuk menanduk bola. Kemampuan ini dapat dilakukan pada situasi tertentu, *dive header* dapat digunakan untuk mengarahkan bola yang bergerak sejajar ke permukaan dengan ketinggian sepinggang atau lebih rendah lagi” (hlm.3). *Heading* sambil menjatuhkan tubuh sering dilakukan di dekat gawang. Pemain penyerang yang berusaha memasukkan bola ke gawang akan maju dan menjatuhkan diri menuju titik persentuhan dengan bola. Aksi ini biasanya diperlukan ketika pemain penyerang tidak bisa menjangkau bola dengan berlari melainkan dengan menjatuhkan diri. Sebagai tambahan, pemain belakang bisa melakukannya untuk menjauhkan bola dari posisi berbahaya yang mengancam gawangnya.

Heading untuk menang menurut Danny Mielke (2009) “Melakukan *heading* bisa menjadi senjata yang sangat ampuh saat melakukan serangan dan merupakan keterampilan pertahanan yang cekatan” (hlm.53). Keputusan memainkan bola menggunakan kepala daripada bagian tubuh lainnya akan ditentukan oleh situasi di lapangan dan posisi pemain. Di daerah penyerangan pada sepertiga lapangan permainan, penggunaan kepala biasanya menunjukkan bahwa pemain memiliki peluang untuk memasukkan bola ke gawang atau

setidaknya melakukan *heading* kepada teman satu tim yang berada dalam posisi mencetak gol. Mencungkit bola menggunakan bagian atas kepala sangat efektif.

Di daerah pertahanan pada sepertiga lapangan, melakukan *heading* biasanya dilakukan dengan kuat ke arah menjauhi gawang, sehingga bola keluar lapangan pertandingan atau kembali ketengah-tengah lapangan pertandingan. Cara yang paling baik untuk meningkatkan keterampilan pemain dalam melakukan *heading* adalah dengan meningkatkan kemampuan meloncat. Memenangkan *heading* mungkin mengharuskan pemain untuk meloncat melebihi pemain lawan.



Gambar 2.6 *Dive Header*

Sumber : <http://topfootballgoalandskill.blogspot.co.id/2009/03/diving-header>

2.1.5 Analisis Gerak *Heading*

Menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dua cara, yakni (1) Menyundul bola dalam keadaan diam ditempat; dan (2) Menyundul bola yang dilakukan dengan cara melompat. Kedua cara tersebut dilakukan dalam keadaan dan tujuan yang berbeda. Misalnya menyundul bola dalam keadaan diam ditempat, pemain melakukan sundulan bola tidak merubah posisi badannya, dalam hal ini bola datang tepat didepan dahi pemain dan oleh pemain tersebut bola tersebut disundul kearah depan atau atah samping kiri/ kanan arah depan, tujuannya antara lain adalah untuk mengoper bola pada temannya.

Menyundul bola yang dilakukan dengan mendahului melompat, pemain melakukannya apabila bola sedikit jauh dari jangkauannya hanya dapat diraih dengan didahului melompat terlebih dahulu, misalnya saat memperebutkan bola di atas kepala antara pemain tersebut dengan lawannya.

Secara mekanik dilihat dari kecepatan bola yang disundul, maka bola dari hasil melompat hasilnya dapat lebih cepat daripada pemain tersebut menyundul

bola dalam keadaan diam ditempat, hal ini terjadi bola disundul dengan cara melompat ada tambahan tenaga dari lentingan badan saat di udara. Secara mekanik bola dilakukan oleh bagian dahi, karena bagian dahi adalah bagian yang paling lebar daripada bagian kepala lainnya, juga dilihat dari bentuk tulangnya, maka tulang dahi (*os frontale*) adalah bagian tulang yang paling tebal sehingga lebih kuat untuk menghasilkan sundulan bola yang baik, maka perkenaan bola dengan dahi harus searah atau tujuan bola yang hendak di sundul, misalnya bila bola tersebut akan diarahkan ke depan, maka perkenaan bola dengan dahi harus pada tengah-tengahnya, sehingga bola terdorong ke arah depan. Sedangkan bila bola tersebut akan diarahkan ke bagian sisi kiri arah depan, maka bagian bola tersebut disundul tepat pada bagian sisi kiri bola.

Prinsip-prinsip teknik menyundul bola, sebagai berikut :

- 1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola.
- 2) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan atau difiksasi dagu ditraik merapat ke leher.
- 3) Untuk menyundul bola digunakan dahi, yaitu daerah kepala di atas kedua kening (alis) dibawah rambut kepala.
- 4) Badan ditarik kebelakang melengkung pada daerah pinggang. Kemudian dengan gerakan seluruh tubuh, yaitu kekuatan otot-otot perut kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan atau dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola.
- 5) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

Kesalahan-kesalahan yang terjadi saat menyundul bola, sebagai berikut:

- 1) Pandangan mata tidak ke arah bola atau mata dipejamkan.
- 2) Otot-otot leher tidak dikuatkan (dikeraskan), dagu tidak ditarik ke arah dada, dagu merapat pada leher.
- 3) Menyundul bola tidak tepat pada dahi, mengenai kepala di atas dahi.
- 4) Bola tidak tepat mengenai dahi, tapi mengenai bagian kepala samping, karena pada saat memutar badan pada panggul terlambat atau terlalu cepat.

2.1.6 Variasi Latihan *Heading*

2.1.6.1 Latihan *Heading* Berpasangan

Latihan *heading* berpasangan dalam penelitian ini adalah melakukan gerakan-gerakan penguasaan bola secara berpasangan atau dengan teman dan berpasangan dilakukan untuk memudahkan dalam mengumpan bola ke arah teman dalam ketentuan bola tetap dalam jangkauan. Penggunaan latihan berpasangan pada hakekatnya adalah untuk menguasai gerakan-gerakan persentuhan, menggerakkan bola, menggerakkan badan secara tepat dan mengendalikan bagian tubuh sesuai dengan ruang dan waktu.

Untuk latihan *heading* dengan cara berpasangan perlu diterapkan pada siswa agar dapat mematangkan kemampuan *heading* bola dalam permainan sepak bola dengan mengulang secara sistematis dan berlanjut. Dengan adanya kemampuan *heading* bola yang dimiliki siswa, diharapkan memiliki kemampuan *heading* bola dalam permainan sepak bola.

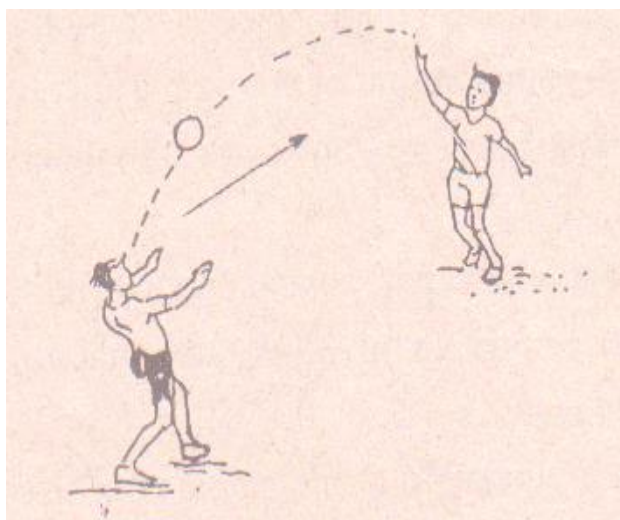
Latihan ini merupakan bentuk yang dilakukan dengan adanya bantuan atau alat bantu berupa teman, dalam pelaksanaannya dilakukan dengan berdua melakukan kemampuan *heading* bola. Tujuan dari model berpasangan ini adalah untuk mengotomatisasikan gerakan tersebut. Sehubungan dengan itu Jacob Nur (2012) mengatakan bahwa,

Dengan berlatih/latihan dapat mengantarkan seseorang mencapai keadaan yang diinginkan ketingkat efisiensi sesuai dengan kegiatan fisik yang akan dilakukan. Dalam olahraga kompetisi/pertandingan, tingkat efisiensi (penampilan top) yang diinginkan tersebut sangat tinggi, oleh karena itu dituntut perencanaan kegiatan/latihan yang sangat hati-hatidan sistematis dengan disertai disiplin yang tinggi. (hlm.6).

Penyajian model berpasangan dalam permainan sepak bola dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan *heading* bola dalam permainan sepak bola, yang terbentuk efisiensi dan efektivitas gerakan dasar tersebut. Dalam hal ini kemampuan gerakan membutuhkan usaha penyesuaian terhadap pola gerakan yang memadukan jenis gerakan dasar seperti *heading* dalam permainan sepak bola. Berikut pelaksanaan pembelajaran *heading* dengan berpasangan:

- 1) Bola dipegang kemudian dilemparkan kearah teman, kemudian bola disundul ke arah teman di depannya.

- 2) Teman pasangan di depannya menangkap bola, bola dipegang, dilemparkan sendiri ke atas kepala, kemudian bola disundul kembali ke arah teman di depannya, demikian seterusnya.
- 3) Selanjutnya seorang sebagai pelempar bola (pengumpan), teman pasangannya menyundul bola ke arah pelempar. Demikian seterusnya bergantian.



Gambar 2.7 Visualisasi Latihan *Heading* dengan Cara Berpasangan
Sumber : Soekatamsi (2004,hlm.288)

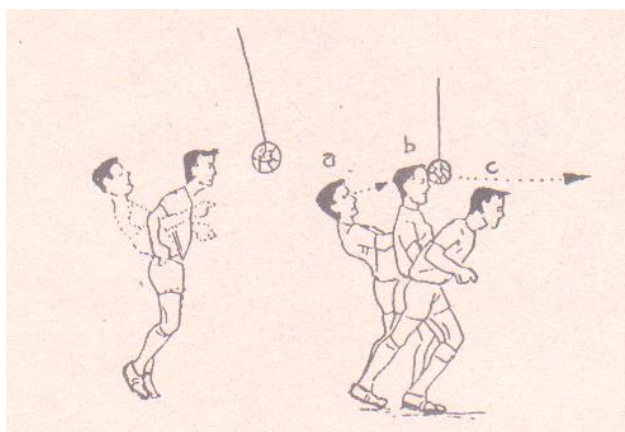


Gambar 2.8 Latihan *Heading* dengan Cara Berpasangan
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.1.6.2 Latihan *Heading* Bola Digantung

Sikap berdiri, bola digantung setinggi dahi. Bola dalam keadaan berhenti, pemain berdiri tegak di belakang bola, kedua kaki rapat atau kangkang ke muka-belakang, otot-otot leher dikuatkan, pandangan mata pada bola. Kemudian dengan kekuatan otot-otot perut dan kekuatan lutut diluruskan, badan diayunkan ke depan hingga dahi tepat mengenai tengah belakang bola.

- 1) Latihan menyundul bola langsung ke arah depan
- 2) Latihan menyundul bola dan menghentikan
- 3) Seperti latihan (a), dengan memutar badan ke kanan atau ke kiri
- 4) Seperti latihan (b), dengan memutar badan ke kanan atau ke kiri



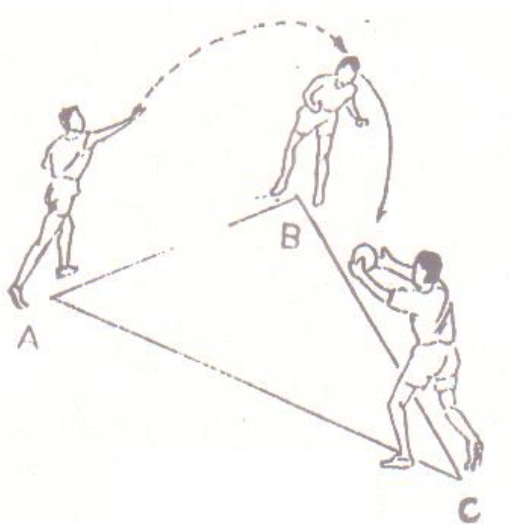
Gambar 2.9 Latihan *Heading* Menyundul bola dengan bola digantung
Sumber : Soekatamsi (2004,hlm.288)



Gambar 2.10 Latihan *Heading* Menyundul bola dengan bola digantung
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.1.6.3 Latihan *Heading* dengan Membentuk Segitiga

Tiga orang pemain A, B dan C berdiri membuat bentuk segitiga. A melempar bola melambung ke arah depan B, B menyundul bola ke arah C. C menangkap bola kemudian melemparkan bola melambung ke arah depan B, B menyundul bola ke arah A, A menangkap bola. Dan seterusnya berganti-ganti yang menyundul bola.



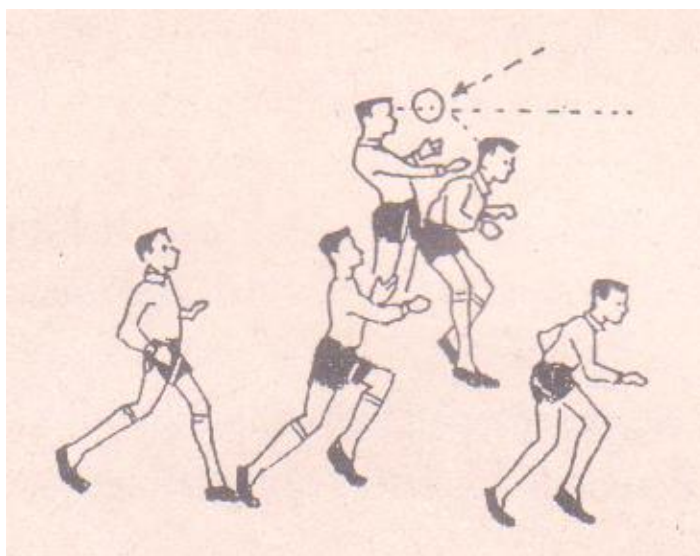
Gambar 2.11 Latihan *Heading* dengan Membentuk Segitiga
Sumber : Soekatamsi (2005hlm.289)



Gambar 2.12 Latihan *Heading* dengan Membentuk Segitiga
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.1.6.4 Latihan Menyundul Bola dengan Melompat

Dengan ancang-ancang melompat ke atas ke arah datangnya bola. Setelah badan berada di atas, badan di tarik ke belakang, hingga badan condong ke belakang, otot leher dikuatkan. Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengani bola. Badan condong ke depan hingga turun tanah dengan kedua lutut kaki mengeper, diteruskan dengan gerak lanjut.



Gambar 2.13 Menyundul bola dengan melompat
Sumber : Soekatamsi (2004,hlm.290)



Gambar 2.14 Menyundul bola dengan melompat
Sumber : Soekatamsi (2004,hlm.290)

Menyundul bola dengan melompat ini terdapat beberapa macam sundulan, dilakukan dengan :

- 1) Menyundul bola dilakukan pada saat mulai melompat atau pada saat badan naik ke atas. Sundulan ini digunakan untuk mematahkan serangan lawan atau membersihkan bola dari daerah berbahaya di depan gawang sendiri.
- 2) Menyundul bola pada saat mencapai puncak atau titik tertinggi dari lompatan, yaitu untuk menyundul bola ke bawah. Sundulan ini untuk membuat gol ke dalam gawang lawan, atau untuk memberikan operan kepada teman.
- 3) Menyundul bola pada saat lompatan telah mencapai puncak dan saat mulai turun, sundulan bola ini untuk operan bola lemah.
- 4) Menyundul bola dengan melayang, sundulan ini untuk membuat gol.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Eka Fajar Nurdiansyah mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2011. Penelitian yang dilakukan oleh Eka Fajar Nurdiansyah bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai perbandingan pengaruh latihan *heading* antara menggunakan metode individual dengan metode kelompok terhadap hasil *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 3 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/ 2015. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi latihan *heading* terhadap keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Eka Fajar Nurdiansyah seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh variasi latihan *heading*. Sampel dalam penelitian Eka Fajar Nurdiansyah adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 3 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/ 2015, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Eka Nurdiansyah tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Melakukan kegiatan dengan sistematis dan berulang serta menambah beban setiap kali melakukannya, maka dalam diri pelakunya akan terjadi perubahan dalam hal yang berkaitan dengan kegiatan yang dilakukannya. Misalnya jika seseorang melakukan gerakan *heading* secara sistematis dan berulang-ulang serta menambah beban latihan makin hari makin meningkat maka keterampilan melakukan gerakan *heading* orang tersebut akan meningkat.

Hasil latihan akan makin efektif apabila materi maupun alat yang digunakan dirasakan mudah oleh siswa dan proses pelatihannya disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa akan lebih memudahkan siswa menguasai fungsi gerak. Variasi latihan *heading* dalam pelatihan *heading* dapat menimbulkan keberanian dalam diri siswa untuk melakukan *heading* karena ketinggian dan bolanya bisa diatur oleh siswa sehingga motivasi untuk berlatih akan tetap menyala dan anak akan terhindar dari kemalasan berlatih.

2.4 Hipotesis

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

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).

Mengacu pada anggapan dasar yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut. “Variasi latihan *heading* berpengaruh terhadap keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada SSB Bufal FC Kabupaten Tasikmalaya”.