

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

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 prestasi. Bahkan atlet yang berbakat sekali pun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur dan terarah, prestasi optimal yang diharapkannya akan sulit diraihinya. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu jika melakukan latihan secara teratur dan terarah 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, 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

Setiap program latihan yang disusun oleh seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) mengatakan “Pada dasarnya latihan ditujukan untuk mencapai *physical fitness* (kebugaran jasmani). Dalam arti yang sederhana, kebugaran jasmani mencerminkan kualitas sistem tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap pembebanan latihan fisik” (hlm.2). 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*).

Selanjutnya Harsono (2015), “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya

semaksimal mungkin” (hlm.39). Untuk mencapai hal itu, Harsono (2015) mengatakan “Ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental” (hlm.39). Selanjutnya menurut Harsono (2015) menjelaskan keempat aspek tersebut sebagai berikut:

Latihan fisik tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faalial dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

Latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan morotik atau perkembangan *neuromuscular*.

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir 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.

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.. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks” (hlm.3.7).

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.

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 Latihan (*Overload Principle*)

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 *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*.

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.

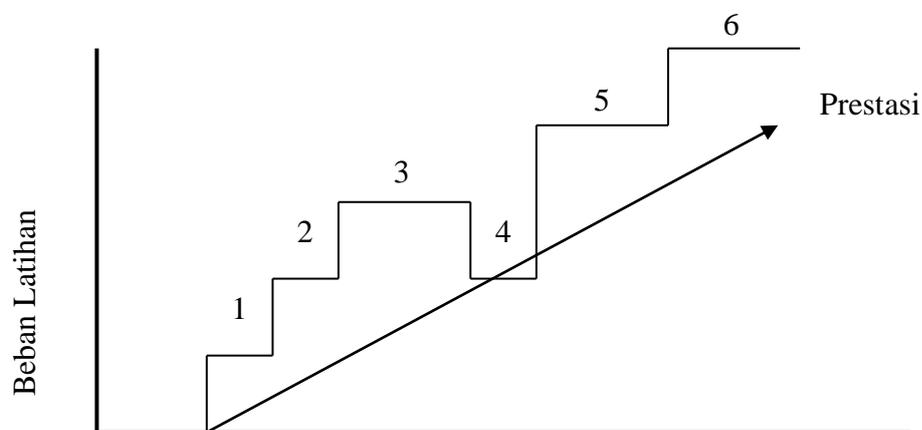
Kita tahu bahwa sistem faaliah dalam tubuh kita pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Atau dengan perkataan lain dia harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada diatas ambang rangsang 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

kalaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali” (hlm.52). Jadi, faktor beban lebih 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,hlm.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 ini, 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 keseimbangan 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.64).

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 Kualitas Latihan

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75).

Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan,

Latihan yang bermutu adalah: (a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet. (hlm.76).

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

Latihan-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.

2.1.1.4 Komponen Latihan

2.1.1.4.1 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 melebihi ambang rangsangannya. Mungkin hal ini disebabkan oleh: (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang akan menimbulkan *staleness* (b) kurangnya motivasi, atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya (Harsono, 2015, hlm.68).

Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan “Perubahan fisiologi dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet berlatih melalui suatu program latihan yang intensif yaitu latihan yang secara progresif menambah

program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut” (hlm.68).

Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam satu unit tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi kualitas kerjanya (Harsono,2015,hlm.68). Mengacu pada pendapat Harsono di atas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas kelincahan sudah bagus dengan cara menambah pengulangan, agar kualitas kelincahan semakin meningkat.

2.1.1.4.2 Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan merupakan bagian penting dalam latihan, baik untuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Volume latihan tidak sama dengan lamanya durasi latihan. Bisa saja latihan berlangsung singkat namun materi latihannya banyak. Atau sebaliknya, latihan berlangsung lama namun hampa dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Harsono (2015) menjelaskan,

Volume latihan ialah (banyaknya) beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. Contohnya, atlet yang diberi latihan lari interval 10 x 400m, dengan istirahat diantara setiap repetisi 3 menit, maka volume latihannya ialah $10 \times 400 \text{ m} = 4000 \text{ m}$. Kalau setiap 400 m-nya ditempuhnya dalam waktu 70 detik, maka volume latihannya ialah $10 \times 70 \text{ detik} = 700 \text{ detik}$. Jadi lamanya istirahat antara setiap repetisi latihan, tetapi termasuk dalam lamanya latihan. Jadi lama latihan (dalam hitungan waktu). (hlm.101).

Jadi, volume latihan adalah jumlah aktivitas yang dilakukan dalam latihan. Volume juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu sesi latihan, atau kita mengacu pada suatu tahap latihan, maka jumlah sesi latihan dan jumlah hari dan jam latihan harus dispesifikasi. Menurut Harsono (2015) “Misalnya latihan dilakukan selama 6 bulan (24 minggu); per minggu 3 hari latihan; setiap latihan berlangsung selama 3 jam. Jadi volume latihannya selama 6 bulan = $24 \times 3 \times 3 \text{ jam} = 216 \text{ jam}$ ” (hlm.101).

2.1.1.4.3 Recovery

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery*. *Recovery dan interval* mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan *interval* adalah *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan interval maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

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. Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus dityujuan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu, Badriah, Dewi Laelatul (2011,hlm.69). Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (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 rangsangannya, 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.
- 4) 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 terakainya 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 Konsep Permainan Sepakbola

2.1.3.1 Pengertian Permainan Sepakbola

Sejarah munculnya olahraga sepakbola masih mengundang perdebatan. Beberapa dokumen menjelaskan bahwa sepakbola lahir sejak masa Romawi, sebagian lagi menjelaskan sepakbola berasal dari tiongkok. FIFA sebagai togok sepakbola dunia secara resmi menyatakan bahwa sepakbola lahir dari daratan Cina yaitu berawal dari permainan masyarakat Cina abad ke-2 sampai dengan ke-3 SM. Olahraga ini saat itu dikenal dengan sebutan “*tsu chu*“.. Permainan bola saat itu menggunakan bola yang terbuat dari kulit binatang, dengan aturan menendang dan menggiring dan memasukkanya ke sebuah jaring yang dibentangkan diantara dua tiang. Selanjutnya tahun 1886 terbentuk lagi togok yang mengeluarkan peraturan sepakbola modern sedunia, yaitu: *International Football Association Board (IFAB)*. IFAB dibentuk oleh FA Inggris dengan *Scottish Football Association*, *Football Association of Wales*, dan *Irish Football Association di Manchester*, Inggris. Sejarah sepakbola semakin teruji hingga saat ini IFAB merupakan togok yang mengeluarkan berbagai peraturan pada permainan sepakbola, baik tentang teknik permainan, syarat dan tugas wasit, bahkan sampai transfer perpindahan pemain.

Permainan sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain. Tiap regu masing-masing berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat skor. Karena tiap regu dalam permainan ini sebelas orang, maka tim dalam sepak bola sering disebut kesebelasan. Permainan sepakbola dimainkan diatas lapangan rumput yang rata yang berbentuk empat persegi panjang.

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang digemari, terbukti hampir diseluruh dunia memainkan olahraga ini. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) sepakbola adalah “Permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang” (hlm.iv).

Menurut Simon dan Saputra (2007) mengungkapkan bahwa “Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola” (hlm.134). Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepakbola diungkapkan oleh Suyatno dan Santosa (2010) mengungkapkan bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya” (hlm.13). Dan tujuan sepakbola menurut Heryana dan Verianti (2009) mengungkapkan bahwa “tujuan utama permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan” (hlm.10).

Kemampuan teknik merupakan faktor utama yang harus dikembangkan untuk mencapai prestasi dalam permainan sepakbola. Sebab kelengkapan pokok yang fundamental sebagai dasar bermain adalah teknik dasar dan kemampuan bermain yang lebih dahulu dibina disamping pembinaan kelengkapan pokok yang lain. Oleh karena itu unsur ini harus mendapat perhatian yang serius bagi para pelatih, pembina maupun pemain sepak bola.

Kualitas kemampuan teknik dasar bermain yang dimiliki setiap pemain sangat menentukan tingkat kualitas permainan suatu kesebelasan sepakbola secara menyeluruh. Hal ini sesuai dengan pendapat (Soekatamsi, 2005:56) yaitu bahwa ”Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepak bola”. Oleh karena penguasaan teknik dasar bermain ini harus mendapat perhatian yang serius dan harus menjadi prioritas utama dalam latihan.

2.1.3.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola. 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 sepakbola 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 sepakbola 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 sepakbola mencakup 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 sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepakbola ada dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

2.1.4 Teknik Dasar Menendang Bola

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki. Arah bola yang ditendang harus tepat pada daerah atau kawan yang dituju, sebab dengan tendangan akurat dapat membantu teman satu tim untuk bekerja sama. Berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (*mengoper*) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke arah gawang. Sucipto, et al. (2010) menjelaskan bahwa: “Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*)”. (hlm.17)

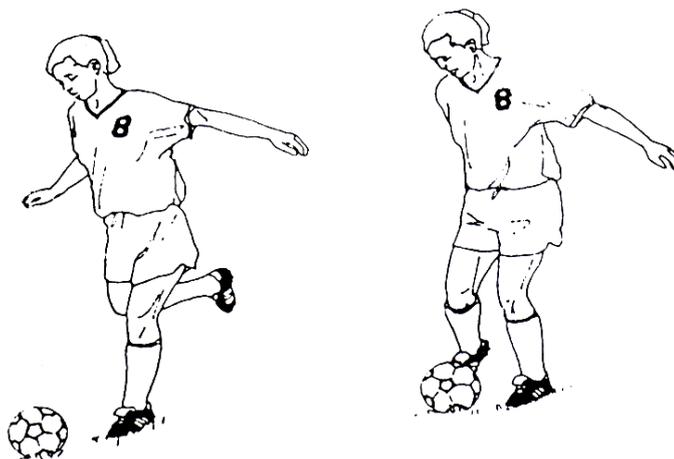
Teknik menendang bola dalam permainan sepakbola merupakan kebutuhan yang harus dikuasai oleh setiap pemain, oleh karena itu untuk malakukannya diperlukan pemahaman gerakannya dengan baik dan benar. Tendangan yang cepat dan tepat serta didukung kepercayaan diri merupakan faktor yang penting dan harus dimiliki pemain agar hasil tendangan ke arah gawang sesuai dengan harapan. Teknik menendang bola dapat dilakukan dengan beberapa bagian kaki. Sucipto, et al. (2010) menjelaskan sebagai berikut “Menendang dengan kaki bagian dalam (*inside the foot*), 2. Menendang dengan kura-kura kaki penuh (*instep*), 3. Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar (*out side of the foot*)” (hlm.17-21).

2.1.5 Shooting

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan menendang bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama *shooting* (menendang bola). Istilah menendang bola mempunyai makna yang sama dengan menembak, di mana sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol. Keberhasilan seorang pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Kemampuan untuk melakukan tembakan (tendangan) dengan kuat, akurat, dan tepat dengan menggunakan kedua kaki merupakan faktor yang paling penting.

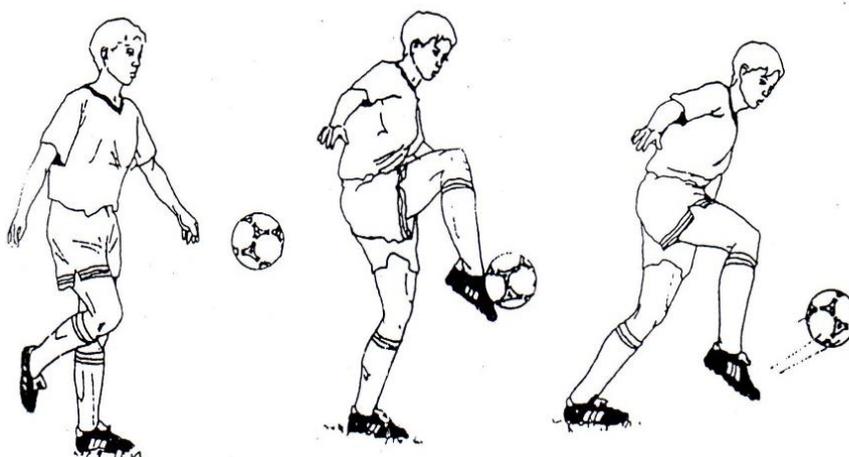
Mengenai definisi *shooting* (menendang bola), Sudjarwo, Iwan (2015) mengemukakan sebagai berikut: “*Shooting* adalah keterampilan menembak yang dasar, mencakup *instep drive*, *full volley*, *half volley*, *erving* atau menikung”. Dengan demikian, teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh setiap pemain karena teknik tersebut dapat membawa pada peningkatan prestasi, baik individu maupun tim” (hlm.23). Menurut Sudjarwo, Iwan (2015,hlm.23) mengenai kelima teknik menembak secara berurutan adalah sebagai berikut,

- 1) Tembakan *instep drive*, gunakan *instep drive* untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau tidak bergerak. Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan *instep*, kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola dengan lutut sedikit ditekukkan. Tarik kaki yang akan menendang dan luruskan. Sentakkan kaki lurus dan tendang bagian tengah bola dengan *instep*, kaki harus kokoh dan mengarah ke bawah saat menendang bola, luruskan bahu dan pinggul dengan target. Gunakan gerakan akhir yang penuh untuk menghasilkan tenaga yang maksimum pada tendangan.



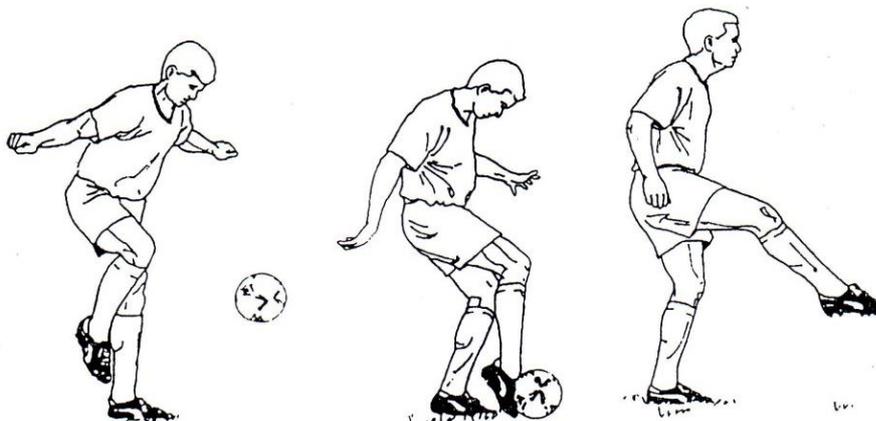
Gambar 2.2 Tembakan *Instep Drive*
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015,hlm.23)

- 2) Tembakan *full volley*, *volley* berarti menendang bola sebelum bola jatuh ke bawah. Untuk menembak bola langsung dari udara, bergeraklah ke titik di mana bola akan jatuh. Tekukkan lutut kaki yang tidak akan menendang untuk meningkatkan keseimbangan dan kontrol tubuh. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang dan luruskan. Sertakan kaki sehingga lurus dan tendang bagian tengah bola dengan *instep*. Kaki menendang harus kuat dan mengarah ke bawah pada saat kontak dengan bola, posisi dan lutut yang tepat dibutuhkan untuk menjaga agar tembakan tetap rendah. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat saat kaki menyentak lurus ke depan.



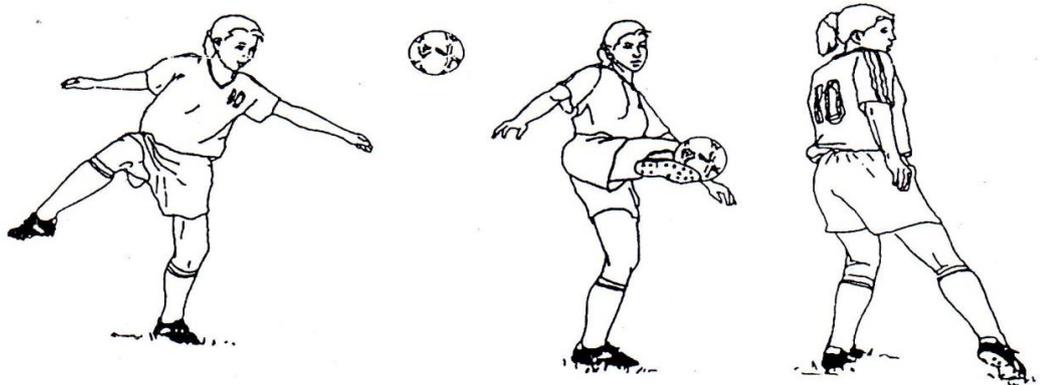
Gambar 2.3 Tembakan *Full Volley*
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015,hlm.24)

- 3) Tembakan *half volley* dalam berbagai segi sama dengan *full volley*. Perbedaan utamanya adalah bola ditendang pada saat bola menyentuh permukaan, bukan langsung di udara. Perkiraan di mana bola atau akan jatuh dan bergeraklah ke titik tersebut.



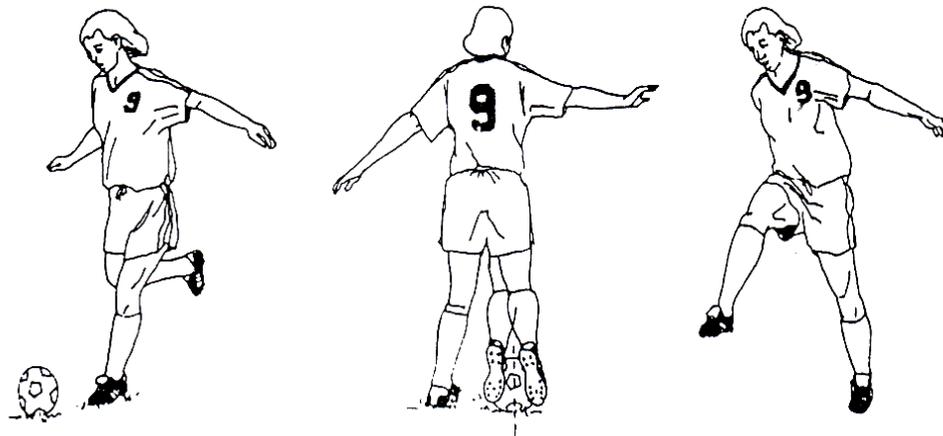
Gambar 2.4 Tembakan *Half Volley*
 Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015,hlm.25)

- 4) Tembakan *side volley* untuk menembak bola yang memantul atau jatuh di samping. Saat bersiap-siap melakukan tembakan, putar tubuh ke samping sehingga bahu depan mengarah ke arah gerakan bola yang diinginkan. Angkat kaki yang akan menendang ke samping sehingga hampir paralel dengan permukaan. Tarik kaki lurus ke depan dan tendang bagian pertengahan ke atas bola dengan *instep*. Jaga jarak kaki tetap kuat dan diluruskan turun sedikit.



Gambar 2.5 Tembakan *Side Volley*
 Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015,hlm.26)

- 5) Tembakan *swerving*, awali gerakan dari posisi hampir langsung di belakang bola, letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang dan luruskan. Sentakkan kaki lurus ke depan dan tendang bola dengan *inside* atau *outside-of-the instep*. Jika menggunakan kaki kanan dan menendang setengah bagian luar bola dengan bagian samping dalam *instep*, tembakan akan menikung ke arah dalam. Gunakan gerakan akhir keluar pada kaki yang menendang. Jika menendang setengah bagian dalam bola dengan bagian samping luar *instep*, bola akan menikung ke luar. Gunakan gerakan akhir ke dalam pada kaki yang menendang. Jaga agar kaki dalam posisi tidak bergerak saat menendang bola. Gunakan gerakan akhir yang penuh untuk menimbulkan tenaga dan tikungan yang lebih besar.



Gambar 2.6 Tembakan *Swerving Volley*
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015,hlm.27)

Tendangan ke gawang (*shooting*) memiliki beberapa keuntungan, sebagaimana di kemukakan oleh Soekatamsi (2004:15) sebagai berikut: “a) untuk menembak/mencetak gol, b) umpan pada teman, sulit dibaca musuh, dan c) untuk mengoper bola dengan cepat pada teman”. Teknik *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara, di antaranya dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan kaki kura-kura. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dijelaskan oleh Soekatamsi (2005:277-279) sebagai berikut: “a) menendang bola dengan kaki bagian dalam, b) menendang bola dengan punggung kaki bagian luar, c) menendang bola dengan kaki kura-kura”.

2.1.6 Analisa Gerakan *Shooting* secara Biomekanika

Dalam menendang anggota tubuh yang menjadi penggerak utama adalah anggota gerak bagian bawah yaitu tungkai. Sedangkan gerakan tangan hanya berayun untuk menjaga keseimbangan dan keserasian gerak. Akan tetapi tetap saja berkontraksi, terus hingga saat menapakan kaki kiri tangan kiri diangkat seandainya ke depan sedikit dengan ketiak terbuka dan tangan kanan berada di belakang.

Pada saat anjang-ancang, persendian bergerak dimulai dari fleksi dari persendian lutut panggul serta engkel kaki kanan yang terangkat ke atas. Sedangkan pada saat melurus di kaki yang memberikan tolakan. Demikian seterusnya hingga pergantian langkah kaki. Kaki kiri berhenti, maka akan terjadi penahanan berat badan pada kaki kiri yang didukung oleh otot-otot *hamstring*,

quadriceps, *gluteus* dan *gastronocmeus*. Berat badan akan ditanggung seluruhnya oleh kaki kiri. Kaki kiri dalam menahan berat badan sedikit dibengkokkan agar mendapat jangkauan kaki kanan pada bola. Sehingga perkenaannya sesuai dengan yang diinginkan. Pandangan sebelum tendangan dikonsentrasikan ke bola sedangkan ketika hampir menyentuh bola lihatlah sasaran yang akan dituju.

Pada saat menendang bola dengan kaki kanan maka poros pertama persendian terdapat sendi panggul. Lutut sedikit fleksi yang digerakkan oleh kelompok otot-otot *hamstring* yang juga ikut mengambil ancang-ancang dan sendi engkel lurus ekstensi yang dikontraksikan oleh otot-otot betis. Pada saat pergerakan menarik kaki tendang dari belakang yang bertugas adalah otot *illiacus*, *anterior sup. Illispine*, *tensor fasciae latae* atau kelompok *quadricep extensor* bagian *froximal*. Sedangkan saat ekstensi lutut digerakkan oleh *rectus femoris*, *vastus medialis*, *vastus rateralis* atau kelompok *quadricep* bagian *distal*. Pada saat gerakan *follow trough*, otot-otot rileks dan menapkkkan kaki seenaknya sebagai gerakan lanjutan untuk menghindari resiko cedera.

2.1.7 Metode Praktek Padat

2.1.7.1 Pengertian Metode Praktek Padat

Pengaturan giliran dalam latihan merupakan salah satu faktor yang penting, karena menyangkut peningkatan penguasaan gerakan keterampilan yang dipelajari. Dengan pengaturan giliran praktik yang baik dan tepat, maka dimungkinkan atlet akan lebih mudah meningkatkan keterampilan yang telah dimiliki. Pengatura giliran praktik ini erat kaitannya dengan beban latihan yang akan dilakukan.

Untuk mengatur giliran beban latihan dapat diterapkan dengan metode praktek padat. Lutan, Rusli (2008) menyatakan, metode praktek padat adalah “Kegiatan latihan yang dilakukan dalam satu rangkaian dengan selang waktu istirahat yang amat kecil diantara kegiatan mencoba” (hlm.113). Menurut Sugiyanto (2016) bahwa, metode praktek padat adalah “Mempraktikkan gerakan yang dipelajari secara terus menerus tanpa waktu istirahat atau sangat pendek waktu istirahatnya” (hlm.62). Menurut Suhendro, Andi (2007) bahwa, metode

praktek padat adalah “Prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat” (hlm.3.72).

Metode praktek padat menurut Mahendra dan Ma'mun (2008) “Latihan padat menunjukkan sedikitnya waktu istirahat di antara ulangan pelaksanaan latihan” (hlm.215). Metode praktek padat dalam penelitian ini adalah praktek yang tidak diselingi istirahat dalam pembelajaran *shooting* pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan pengertian metode praktek padat yang dikemukakan beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa, metode praktek padat merupakan prinsip pengaturan giliran praktik latihan keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara terus menerus tanpa istirahat. Hal ini maksudnya, atlet melakukan tugas gerak atau latihan secara terus menerus sesuai program latihan yang dijadwalkan tanpa diselingi istirahat. Jika program latihan telah dilaksanakan semuanya, baru kemudian diberi istirahat.

Yang menyebabkan adanya perbedaan potensi dalam mempelajari sesuatu keterampilan gerak dalam pelajaran olahraga adalah pengalaman siswa, kondisi siswa, banyak siswa, tingkat kelas, dan tingkat kemampuan siswa menjadi suatu karakteristik yang unik dan tersendiri yang dimiliki setiap individu. Kondisi fasilitas, bahan pelajaran, dan lingkungan merupakan faktor yang menentukan tingkat pencapaian hasil belajar siswa.

Dengan demikian perbedaan di atas, memaksa setiap guru diuji kemahirannya dalam menggunakan metode yang dipergunakan pada waktu kegiatan belajar mengajar. Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar gerak yang akan dipelajari, seorang guru harus terampil menggunakan metode. Salah satu metode belajar gerak adalah metode praktek. Di antaranya kekuatan praktek distribusi hal ini yang sesuai dengan pendapat Lorge yang diungkap oleh Supandi dan Lauren Seba (2005) sebagai berikut. “Perubahan pernapasan secara sempurna, adanya kesempatan pengisian energi, mengatasi pengaruh perangsangan yang berlebihan” (hlm.350). Sedangkan kekuatan praktek padat menurut Hull dan Kimal yang diungkapkan oleh Supandi dan Seba (1986) adalah “Dapat mempertinggi derajat kesegaran, menambah daya tahan” (hlm.35).

2.1.7.2 Pelaksanaan Metode Praktek Padat dalam Latihan *Shooting* Sepakbola

Prinsip metode latihan praktek padat yaitu, melakukan latihan atau pengulangan gerakan secara terus menerus tanpa istirahat. Bertolak dari pengertian metode praktek padat di atas, maka pelaksanaan latihan *shooting* ke gawang sepakbola dengan metode praktek padat yaitu, pemain melakukan *shooting* ke gawang secara terus menerus sampai batas waktu atau jumlah pengulangan *shooting* yang diprogramkan selesai tanpa diberi kesempatan istirahat. Dalam metode praktek padat pemain berusaha melakukan *shooting* ke sebanyak-banyaknya berdasarkan program latihan yang telah ditentukan. Andi Suhendro, Andi (2007) menyatakan, “Metode praktek padat setiap atlet diberi instruksi mempraktikkan secara terus menerus selama waktu latihan. Setelah atlet betul-betul lelah, maka latihan baru diakhiri atau latihan tetap dilanjutkan walaupun sudah lelah sampai waktu latihan yang diprogramkan habis” (hlm.3.72).

Melalui pengulangan gerakan *shooting* ke gawang sebanyak-banyaknya akan diperoleh keterampilan yang lebih baik. Karena tanpa melakukan pengulangan gerakan keterampilan yang dipelajari, maka suatu keterampilan tidak dapat dikuasai. Seperti dikemukakan Suharno HP. (2013) bahwa, “Untuk mengotomatiskan penguasaan unsur gerak fisik, teknik, taktik dan keterampilan yang benar atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu” (hlm.22). Mengulang-ulang gerakan yang dipelajari secara terus menerus atau sebanyak-banyaknya merupakan faktor yang sangat penting agar keterampilan yang dipelajari dapat dikuasai dengan baik.

Dengan mengulang-ulang secara terus menerus akan menguatkan respon. Sugiyanto dan Kristiyanto (2008) menyatakan, “Hubungan stimulus respon diperkuat melalui pengulangan-pengulangan. Selama pengulangan, hubungan stimulus respon diperkuat dan respon yang dikehendaki menjadi meningkat” (hlm.3). Metode latihan praktek padat merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa diselingi waktu istirahat. Dalam hal ini pemain melakukan *shooting* ke gawang secara terus menerus sesuai program yang telah dijadwalkan. Dengan melakukan *shooting* ke gawang secara berulang-ulang,

maka akan menguatkan respon. Siswa menjadi lebih peka dan konsisten melakukan *shooting* ke gawang menjadi lebih cermat dan akurat. Ditinjau dari proses informasi dan sistem memori, latihan *shooting* ke gawang dengan metode praktek padat termasuk sistem memori jangka panjang atau *long term memory*. Lutan, Rusli (2008:) menyatakan:

Tujuan latihan teknik dalam olahraga ialah untuk menguasai keterampilan secara efisien dan keterampilan itu melekat selama waktu tertentu. Hal ini erat kaitannya dengan konsep memori jangka panjang, karena dalam banyak hal pengembangan memori jangka panjang merupakan tujuan akhir dari proses mengajar atau belajar dalam keterampilan motorik. Dalam keadaan informasi itu melekat, maka pada suatu ketika bisa terjadi memori itu melemah yang berarti informasi dalam memori jangka panjang itu semakin hilang. Selain itu, dengan latihan atau pengulangan, maka semakin meningkat jumlah asosiasi dalam informasi yang telah dipelajari (misalnya semakin meningkat kebermaknaannya). (hlm.170).

Pendapat tersebut menunjukkan, latihan *shooting* ke gawang yang dilakukan secara terus menerus, maka suatu keterampilan akan dikuasai dengan baik. Keterampilan yang dilakukan secara terus menerus akan tersimpan didalam memori, sehingga pemain akan memiliki konsep gerakan *shooting* ke gawang yang konsisten. Pada waktu yang lain, keterampilan yang telah dikuasai tidak akan mudah hilang. Jika tidak ditunjang dengan latihan lambat laun keterampilan yang dimiliki akan menurun.



Gambar 2.7 Latihan *Shooting* menggunakan Metode Praktek Padat
Sumber : Dokumentasi Pribadi

2.1.7.3 Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Shooting* dengan Metode Praktek Padat

Berdasarkan pelaksanaan latihan *shooting* ke gawang dengan metode praktek padat dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan latihan *shooting* ke gawang dengan metode praktek padat dapat diidentifikasi antara lain :

- 1) Penguasaan terhadap teknik gerakan *shooting* ke gawang akan lebih cepat tercapai, karena latihan secara terus menerus dapat membentuk pola gerakan *shooting* yang lebih cepat.
- 2) Dapat meningkatkan daya tahan fisik, sehingga akan mendukung penampilannya dalam bermain sepakbola.

Selain kelebihan di atas, latihan *shooting* ke gawang dengan metode praktek padat memiliki beberapa kelemahan. Kelemahan latihan *shooting* ke gawang dengan metode praktek padat dapat diidentifikasi antara lain :

- 1) Gerakan *shooting* ke gawang yang dilakukan secara terus menerus akan menyebabkan kelelahan, sehingga akan berpengaruh terhadap ketidaktepatan teknik *shooting*.
- 2) Pengontrolan dan perbaikan teknik gerakan *shooting* sulit dilakukan karena tidak ada waktu istirahat.
- 3) Akan sering terjadi kesalahan teknik karena terlalu lelah, sehingga bola tidak tepat pada gawang.

2.1.8 Metode Praktek Distribusi Tetap

2.1.8.1 Pengertian Metode Praktek Distribusi Tetap

Metode praktek distribusi merupakan kebalikan dari metode praktek padat. Metode praktek distribusi merupakan prinsip pengaturan giliran praktek keterampilan yang pelaksanaannya diselingi dengan waktu istirahat di antara waktu latihan. Lutan, Rusli (2008) menyatakan metode praktek distribusi adalah “Serangkaian kegiatan latihan melibatkan kegiatan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba” (hlm.113). Menurut Suhendro, Andi (2007) bahwa, “Metode praktek distribusi adalah prinsip pengaturan giliran dalam latihan dimana diadakan pengaturan waktu latihan dengan waktu istirahat secara berselang-seling” (hlm.3.72).

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode latihan praktek distribusi pada prinsipnya merupakan pengaturan giliran praktik latihan yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Waktu istirahat merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam metode praktek distribusi. Andi Suhendro (2007) menyatakan, “Penggunaan waktu istirahat secara memadai bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian bagian penting di dalam proses belajar gerak untuk memperoleh pemulihan yang cukup” (hlm.3.72).

Pendapat lain dikemukakan Sugiyanto dan Sudjarwo (1992: 284) bahwa, “Waktu istirahat yang diberikan tidak perlu menunggu sampai mencapai kelelahan, tetapi juga jangan terlalu sering. Yang penting adalah mengatur agar rangsangan terhadap sistem-sistem yang menghasilkan gerakan tubuh diberikan secara cukup, atau tidak kurang atau tidak berlebihan”.

Menurut Supandi dan Seba (2005) “Metode praktek distribusi secara garis besarnya di bagi menjadi tiga, yaitu 1. metode praktek distribusi meningkat, 2. metode praktek distribusi tetap dan 3) metode praktek distribusi menurun” (hlm.31).

Dalam penelitian ini panulis hanya akan membahas metode praktek distribusi tetap. Menurut Supandi dan Seba (205) menjelaskan bahwa metode praktek distribusi tetap adalah “Metode praktek dalam waktu yang pendek dan diselingi waktu istirahat yang pendek pula” (hlm.31). Metode praktek distribusi tetap merupakan metode latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu untuk praktik (latihan). Waktu untuk istirahat bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting di dalam proses latihan keterampilan. Waktu istirahat di antara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Dengan istirahat yang cukup di antara waktu latihan memungkinkan kondisi atlet pulih dan lebih siap untuk melakukan kerja atau latihan berikutnya.

2.1.8.2 Pelaksanaan Metode Praktek Distribusi Tetap dalam Latihan *Shooting* Sepakbola

Metode praktek distribusi tetap merupakan pengaturan giliran praktik keterampilan yang dilakukan secara berselang seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Bertolak dari pengertian metode praktek distribusi tetap tersebut, maka latihan *shooting* ke gawang dilakukan secara berselang-seling. Hal ini maksudnya, setelah melakukan *shooting* ke gawang beberapa kali, untuk selanjutnya diberi kesempatan untuk istirahat sesuai dengan program yang telah dijadwalkan. Istirahat yang diberikan tersebut dapat digunakan untuk relaksasi atau pemulihan. Dengan demikian kondisi atlet akan pulih, selain itu dapat mengenali atau mencermati kesalahan pada saat melakukan latihan, sehingga pada kesempatan berikutnya kesalahan tidak diulang lagi.

Metode praktek distribusi tetap merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara berselang-seling. Ini artinya, setelah melakukan gerakan diberi waktu istirahat. Latihan yang dilakukan secara berselang-seling tersebut akan berdampak keterampilan yang dipelajari tersimpan dalam memori sangat singkat. Pengulangan gerakan yang diberi waktu interval (istirahat), maka keterampilan yang dipelajari akan lebih lama dikuasai. Ditinjau dari proses informasi dan sistem memori, latihan *shooting* ke gawang dengan metode praktek distribusi tetap termasuk sistem memori jangka pendek atau *short term memory*. *Short term memory* merupakan suatu pemrosesan informasi yang diterima dalam waktu singkat dan dapat hilang dengan cepat pula karena lamanya waktu. Hal ini sejalan dengan pendapat Rusli, Lutan (2008) yang menyatakan bahwa :

- 1) Penyimpanan sensori jangka pendek mampu untuk menyimpan semua informasi yang dihadirkan ke dalamnya (karena subjek dapat mengingatkan kembali huruf jika suara dibunyikan dengan segera).
- 2) Penyimpanan sensori jangka pendek itu kehilangan informasi dengan cepat seiring dengan lamanya waktu. (hlm.164).

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, latihan *shooting* ke gawang dengan metode praktek distribusi tetap yaitu, pemain akan mengingat gerakan tendangan ke gawang pada saat melakukan gerakan tersebut. Namun setelah melakukan gerakan *shooting* diberi waktu istirahat atau diselingi oleh

pemain lainnya. Pemberian waktu istirahat atau gerakan dilakukan pemain lainnya tersebut akan berdampak penurunan keterampilan yang dipelajari. Oleh karena itu, dalam pemberian waktu istirahat harus diperhatikan sebaik mungkin, karena pemberian waktu istirahat yang terlalu lama, maka keterampilan akan cepat hilang.



Gambar 2.8 Latihan *Shooting* Menggunakan Metode Praktek Distribusi Tetap
Sumber : Dokumentasi Pribadi

2.1.8.3 Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Shooting* dengan Metode Praktek Distribusi Tetap

Metode praktek distribusi tetap merupakan bentuk latihan yang diselengi dengan istirahat di antara waktu latihan. Berdasarkan hal tersebut, metode praktek distribusi tetap ini mempunyai beberapa keuntungan baik bagi pelatih maupun atlet. Menurut Suharno HP. (2013) bahwa, “Kegunaan prinsip interval dalam latihan yaitu: (1) menghindari terjadinya *overtraining*, (2) memberikan kesempatan organisme atlet untuk beradaptasi terhadap beban latihan dan (3) pemulihan tenaga kembali bagi atlet dalam proses latihan” (hlm.17). Waktu istirahat sangat penting diantara waktu latihan. Waktu istirahat memberi kesempatan untuk atlet mengadakan pemulihan diantara pengulangan gerakan. Ditinjau dari pelaksanaan latihan *shooting* ke gawang dengan metode praktek distribusi tetap dapat diidentifikasi kelebihannya antara lain:

- 1) Dapat meminimalkan kesalahan teknik *shooting* ke gawang, karena setiap kesalahan dapat segera dibetulkan.
- 2) Kondisi fisik siswa akan terhindar dari kelelahan yang berlebihan (*overtraining*).
- 3) Kondisi atlet akan lebih siap untuk melakukan session atau latihan berikutnya dengan baik.

Latihan *shooting* ke gawang dengan metode praktek distribusi tetap juga memiliki beberapa kelemahan. Kelemahan latihan *shooting* ke gawang dengan metode praktek distribusi tetap diidentifikasi antara lain:

- 1) Dapat menimbulkan rasa bosan atau jenuh saat istirahat untuk menunggu gilirannya.
- 2) Siswa yang aktif adalah atlet yang sedang mendapat giliran, sedangkan yang lainnya hanya menjadi penonton untuk menunggu giliran.
- 3) Seringnya waktu istirahat akan mengakibatkan penguasaan teknik *shooting* ke gawang menjadi agak berkurang karena gerakan yang sudah terbentuk akan berkurang lagi dalam istirahat.
- 4) Latihan ini prioritasnya hanya untuk peningkatan keterampilan teknik, sedangkan kondisi fisiknya terabaikan

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Imam Fauzi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Penelitian yang dilakukan oleh Imam Fauzi bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai perbandingan pengaruh antara metode praktek distribusi istirahat tetap dengan istirahat meningkat terhadap keterampilan *long passing* dalam permainan sepak bola.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai perbandingan pengaruh latihan metode praktek padat dan metode praktek distribusi tetap terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Imam Fauzi seperti yang penulis kemukakan di

atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai perbandingan pengaruh latihan metode praktek padat dan metode distribusi tetap. Sampel dalam penelitian Imam Fauzi adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2014/ 2015, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Imam Fauzi tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Praktek padat akan sangat berguna dalam menyesuaikan kegiatan yang benar-benar berat dan sering harus dilakukan dalam keadaan lelah dan tekanan faktor eksternal lainnya, seperti hari panas, teriakan penonton, dan cuaca atau keadaan yang menuntut melakukan gerakan-gerakan secara padat. Pendekatan latihan dengan praktek padat sangat cocok untuk belajar *pressure exercise*. Dengan latihan yang padat ini akan cepat mengkondisikan tubuh di dalam menguasai suatu keterampilan gerak. Pendekatan latihan dengan praktek padat akan lebih cepat menghasilkan gerakan yang otomatis.

Untuk mencapai tingkat keterampilan yang baik, maka dalam pelaksanaan latihan seorang atlet harus melakukan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Semakin sering atau semakin banyak mengulang-ulang gerakan yang dipelajari maka akan terjadi otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien.

Sedangkan dengan metode praktek distribusi tetap, atlet tidak memperoleh pemulihan yang cukup sehingga ia merasa lelah dan berat pada saat melakukan rangkaian gerak latihan selanjutnya selama waktu latihan. Hal ini akan memberi pengaruh yang tidak baik terhadap hasil latihannya. Keterampilan yang sudah dimilikinya agak sulit meningkat.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, penulis mempunyai kerangka konseptual bahwa latihan dengan menggunakan metode praktek padat akan cepat menimbulkan lebih efektif daripada metode praktek distribusi tetap.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2015), bahwa hipotesis adalah “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (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,

- 1) Latihan *shooting* dengan menggunakan metode praktek padat berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya.
- 2) Latihan *shooting* dengan menggunakan metode praktek distribusi tetap berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya.
- 3) Latihan *shooting* dengan menggunakan metode praktek padat lebih berpengaruh daripada latihan *shooting* dengan metode praktek distribusi tetap terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya.