

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Tujuan pemain dalam setiap penampilannya di setiap pertandingan adalah mencapai hasil yang maksimal. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan pengetahuan yang tinggi dari seorang pelatih, baik dalam bidang ilmu anatomi, fisiologi, biomekanika, dan ilmu-ilmu lain yang menunjang pencapaian hasil tersebut. Di samping itu, pelatih harus memiliki pengetahuan mengenai prinsip-prinsip latihan, metode latihan, dan penyusunan program latihan.

Mengenai pengertian latihan, Harsono (2015:50) menyatakan bahwa, “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Sedangkan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013:3) menjelaskan bahwa, “Latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif”.

Sejalan dengan pengertian tentang latihan yang dikemukakan di atas, Harsono, (2015) “tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, 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)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud latihan itu adalah: 1) kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses yang sistematis, 2) kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang, dan 3) beban kegiatannya kian hari kian bertambah.

2.1.2 Tujuan Latihan

Mengenai tujuan latihan, Harsono (2015:39) mengemukakan bahwa tujuan dari latihan atau *training* adalah “Untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Sedangkan menurut (Giriwijoyo Santoso dan Dikdik Zafar Sidik, 2013:168) menjelaskan, “Tujuan Pelatihan fisik pada hakikatnya adalah meningkatkan Batas Kemampuan Maksimal (BKM) primer (Kapasitas Anaerobik) maupun BKM sekunder (Kapasitas Aerobik) melalui pelatihan anaerobik dan pelatihan aerobik yang adekuat dan akurat”. Selanjutnya Harsono (2015:39) menjelaskan sebagai berikut: “Untuk mencapai hal itu, 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”.

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

Dengan demikian, jika seorang atlet ingin mencapai suatu prestasi yang baik maka keempat aspek yang di kemukakan oleh Harsono, harus bisa terpenuhi dan melakukannya dengan sungguh-sungguh ketika proses latihan berlangsung.

2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Dalam kegiatan latihan melatih seorang pelatih harus memahami dan mampu menerapkan prinsip-prinsip latihan dalam pelatihan olahraga. Prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih.

Pelaksanaan latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sehingga hasil latihan mencapai target. Mengenai prinsip latihan Badriah, Dewi Laelatul (2013:4) mengemukakan sebagai berikut,

Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah:

- a. Prinsip latihan beban bertambah,
 - b. Prinsip menghindari dosis berlebih,
 - c. Prinsip individual,
 - d. Prinsip pulih asal,
 - e. Prinsip spesifik, dan
- Prinsip mempertahankan dosis latihan.

Berdasarkan prinsip-prinsip latihan di atas, dalam meningkatkan keterampilan *shooting* penulis menggunakan alat bantu target. Adapun prinsip latihan yang digunakan adalah prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip individualisasi, kualitas latihan, variasi latihan dan latihan relaksasi. Adapun penjelasan mengenai prinsip latihan tersebut adalah sebagai berikut:

2.1.3.1 Prinsip Beban Lebih

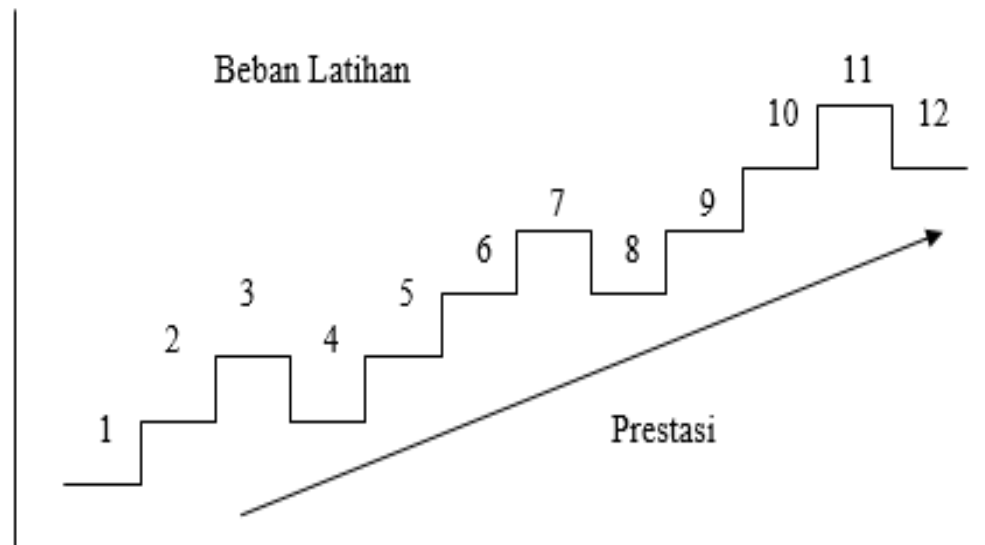
Prinsip latihan ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja di atas ambang kekuatannya. Badriah, Dewi Laelatul (2013:4) menjelaskan sebagai berikut: “Prinsip peningkatan beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan dilakukan dengan beberapa cara, misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”.

Sedangkan menurut Harsono (2015:51) menjelaskan mengenai prinsip beban lebih (*overload principle*), “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 berlaku dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”.

Lebih lanjut Harsono (2015:53) menjelaskan mengenai prinsip beban lebih sebagai berikut:

Setiap atlet harus mengalami stres dan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk melawan dan mengatasi stres yang dijumpai atau yang sengaja diberikan oleh pelatihnya. Beban latihan yang diberikan pada setiap kali berlatih haruslah senantiasa sedikit lebih berat daripada yang kini mampu dilakukannya. Dengan demikian maka ambang rangsang atlet tersebut sedikit demi sedikit akan dapat dinaikkan, yang berarti pula menaikkan prestasinya.

Berikut merupakan gambaran berupa desain latihan beban lebih yang disarankan oleh pelatih dalam menerapkan materi latihan.



Gambar 2.1. Sistem Tangga (Step-Type Approach).
Bompa (Harsono, 2015:54)

Mengenai penjelasan dari sistem tangga tersebut diuraikan oleh Harsono (2015:54-55) sebagai berikut:

Penjelasan: setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cyle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada cycle ke 4 beban diturunkan (ini adalah yang disebut *unloading phase*), yang dimaksud adalah untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat “mengumpulkan tenaga” atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di tangga ke 5-6. Setiap tangga disebut siklus mikro. Sedangkan jumlah setiap 3 tangga, seperti dalam contoh di atas, disebut siklus makro. Setiap siklus makro selalu didahului oleh fase regenerasi atau *unloading phase*.

Perubahan fisiologis dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip overload, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban bekerja jumlah, repetisi, serta kadar intensitas dari pada repetisi.

Pelaksana penerapan prinsip beban lebih (over load) dalam penelitian ini dengan menambahkan set dalam setiap latihannya. Latihan dimulai 3 set dengan menggunakan 5 bola untuk menendang dan waktu istirahat 1 menit dalam satu set. Setelah siswa bisa mengadaptasi beban latihan 3 set x 5 bola kira-kira 3 kali pertemuan maka beban latihan ditambah dengan menambah jumlah set.

2.1.3.2 Prinsip Individualisme

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu, dengan melakukan individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama. Harsono (2015:64) menjelaskan sebagai berikut:

Prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. 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.

Dari kutipan tersebut, maka prinsip individu sangat penting untuk mencapai hasil yang maksimal karena setiap individu pada prinsipnya tidak akan mempunyai kesamaan (persis sama), baik secara fisiologis maupun psikologis.

2.1.3.3 Kualitas Latihan

Pada prinsip ini pemain lebih penting dari pada banyaknya latihan yang dilaksanakan, karena mutu atau kualitas yang diberikan oleh pelatih kepada siswa.

Setiap latihan haruslah berisi dengan latihan-latihan yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihan. Siswa haruslah merasakan materi latihan yang diterima itu baik, dan dia telah belajar serta mengalami hal yang baru.

Latihan yang intensif belum tentu dengan sendirinya berarti bermutu. Latihan yang bermutu atau berkualitas menurut Harsono (2015:75) sebagai berikut:

Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya, dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru. Kalau bukan di bidang fisik, teknik, atau taktik, dalam segi mental dia telah mendapatkan pengalaman yang baru yang dirasakannya sebagai sesuatu yang penting dan berguna baginya.

Lebih lanjut Harsono (2015:75) menambahkan penjelasannya bahwa, “Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau drill-drill tidak berbobot, bermutu, berkualitas. Orang bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu. Karena itu prestasinya tidak akan meningkat”.

Penulis berasumsi bahwa, untuk dapat meningkatkan keberhasilan *shooting* dalam permainan sepakbola. Setiap siswa diharuskan untuk dapat berlatih sesuai dengan porsi dan kebutuhannya, karena akan menjadi sia-sia apabila pemain berlatih secara lama dan melelahkan, sedangkan tujuan yang ingin dicapai serta kualitasnya kurang sempurna.

Konsekuensi yang sangat logis latihan dengan kualitas tinggi akan menghasilkan prestasi yang tinggi pula. Akan tetapi, ada faktor yang lain yang

menjadi pendukung atau menunjang dalam menentukan kualitas latihan yaitu hasil penelitian, fasilitas dan peralatan latihan, hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan, kemampuan siswa, dan sebagainya.

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan *shooting* ke gawang dengan banyak latihan ke target. Penulis mengambil banyak variasi sasaran supaya para pemain tidak jenuh dan merasa senang. Apabila sampel pada saat melakukan *shooting* tidak benar, segera di koreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaiki secara individual.

2.1.3.4 Variasi Latihan

Latihan yang dilakukan oleh setiap pemain biasanya menuntut waktu yang lama dan tenaga dari atlet itu sendiri. Kerja keras dalam beberapa jam yang diperlukan oleh setiap pemain sepak bola secara bertahap terus menerus guna meningkatkan intensitas kerjanya. Hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola.

Oleh karena itu, hal tersebut dapat meningkatkan kejenuhan atau rasa bosan. Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Harsono (2015:77) bahwa:

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan, dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya

merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi teknik (yang banyak terdapat dalam bola basket, voli, sepak bola, dan sebagainya).

Berdasarkan uraian di atas, seorang pelatih harus kreatif dan inovatif dalam memberikan bentuk latihan kepada setiap pemain. Hal ini seperti yang dilakukan oleh peneliti pada anggota sepakbola Desa Margaharja, Kecamatan Sukadana, Kabupaten Ciamis dengan memberikan bentuk latihan *shooting* menggunakan alat bantu target yang bertujuan guna mengurangi faktor kejenuhan dan kebosanan pada pemain sepakbola. Serta dengan harapan latihan yang diberikan dapat dikuasai atau diterima oleh pemain.

Lebih lanjut Harsono (2015:78) mengungkapkan tentang variasi latihan sebagai berikut; “Variasi latihan lainnya dapat pula berbentuk permainan-permainan dengan bola”. Berdasarkan uraian tersebut peneliti memiliki kesesuaian bahwa setiap latihan teknik dapat diterapkan dengan bentuk permainan dalam hal ini peneliti menerapkan bentuk latihan *shooting* menggunakan alat bantu target.

Dengan demikian seorang pelatih harus mampu berfikir kreatif dan mampu menerapkan variasi-variasi dalam latihan, untuk mencegah timbulnya kebosanan yang terjadi pada atlet bahkan dapat menimbulkan rasa malas pada diri atlet tersebut untuk melakukan latihan. Dengan demikian penelitian menggunakan alat bantu target dengan ban motor yang di gantung diatas kanan dan kiri gawang dan di bawah kanan kiri gawang, di selangi sesudah latihan menendang dengan bentuk game yang menunjang akurasi *shooting* bisa meningkatkan akurasi dan mencegah kebosanan para pemain saat berlatih.

2.1.3.5 Prinsip Latihan Relaksasi

Menurut Harsono (2015:105) menjelaskan mengenai latihan relaksasi adalah, “Batasan yang umum diberikan untuk *relaxation* adalah hilangnya atau mengurangnya *tension* atau ketegangan, baik ketegangan fisik maupun mental”. Berdasarkan uraian tersebut, jelaslah bahwa setelah melakukan kegiatan fisik apapun jenisnya, tubuh sebaiknya diberikan waktu untuk memulihkan berbagai fungsi yang aktif digunakan. Dengan relaksasi tubuh dimungkinkan untuk memulihkan cadangan energi dan sebagai upaya meminimalkan terjadinya cedera yang berkelanjutan.

Sedangkan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013:7) mengungkapkan bahwa, “Setiap latihan fisik yang membutuhkan pasokan energi melebihi kebutuhan normal-fisiologis tubuh, bahkan menguras cadangan energi otot, sangat membutuhkan waktu untuk pulih asal, baik secara bio-fisiologis maupun mental”.

Berdasarkan pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwa prinsip 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 ini harus dianggap pentingnya prinsip *overload*. Pelaksanaan *recovery* dilakukan jika pada saat latihan sudah mencapai pada tahap kelelahan tiap set nya maka diberi istirahat 3 menit dalam satu setnya.

2.1.4 Permainan Sepakbola

2.1.4.1 Pengertian Permainan Sepakbola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain, termasuk penjaga gawang. Permainan boleh dimainkan oleh seluruh badan, kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangan.

Karena sepak bola merupakan permainan beregu, maka ciri khas permainan ini adalah kekompakan dan saling tolong-menolong sesama pemain. Susunan pemain dapat dibedakan menjadi tiga barisan yaitu: barisan penyerang, barisan penghubung, barisan pertahanan.

Menurut Aji, Sukma (2016:1) menjelaskan sepak bola berasal dari dua kata yaitu “Sepak” dan “Bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Jadi secara singkat pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dilakukan pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan untuk mencetak goal.

Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak, antara babak pertama dan kedua diberi waktu istirahat dan setelah istirahat kemudian dilakukan pertukaran tempat. Tujuan dari permainan sepak bola adalah menguasai bola dan memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya, serta berusaha

mematahkan serangan lawan untuk melindungi gawang agar tidak kemasukan bola. Regu yang dinyatakan pemenang adalah regu atau kesebelasan yang sampai akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukan bola ke dalam gawang lawannya.

2.1.5 Teknik Dasar Sepakbola

Untuk dapat bermain sepakbola setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola supaya taktik dalam permainan bisa berjalan dan mendapatkan kemenangan. Menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017) “pemain sepakbola didasari atas tiga teknik dasar, yaitu (1). Menggiring bola, (2) menendang bola, dan (3). Mengontrol bola (menghentikan bola)” (hlm.41).

Dalam teknik dasar dengan bola terdapat teknik menendang bola. Teknik dasar menendang bola merupakan teknik dasar yang sangat peting yang harus dikuasai oleh pemain bola. Fungsi dari tendangan terdiri dari tiga macam yaitu : tendangan dapat dipergunakan untuk mengoper bola, menghalau bola, bahkanmencetak gol. Seorang pemain yang memiliki teknik operan (*passing*) yang baik akan dapat bermain dengan baik dan efisien.

Oleh karena itu banyaknya teknik dasar yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola dan tidak mungkin untuk penulis bahas dalam kesempatan ini, pembahasannya penulis batasi hanya teknik *shooting*, dan hal ini yang menjadi perhatian penulis dalam menelitinya.

Tendangan ke gawang (*shooting*) Menurut Sucipto (2015) “merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan, pemain yang

mempunyai teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola (*shooting*) untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*)” (hlm.23).

Teknik dasar *shooting* permainan sepak bola sangatlah penting, hal ini dikarenakan untuk dapat mencetak gol atau skor ke gawang lawan dibutuhkan teknik dasar *shooting* yang baik dan akurat. Sehingga hasil yang dicapai dapat maksimal.

2.1.5.1 Teknik Dasar *Shooting*

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan menendang bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan keterampilan. Aktivitas dalam permainan sepak bola 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. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Mielke, Danny (2003:67) bahwa, “Pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan”.

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat

digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepakbola dengan baik.

Shooting atau tembakan merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya. Fralick (2015,17) menyatakan, “*Shooting at the goal is a very important phase of the game.*” Kemudian Sukatamsi (2013,230) menyatakan:

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Kesebelasan sepakbola yang baik adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat dan tepat ke arah sasaran, baik teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan.”

Sucipto dkk. (2015,11) menyatakan, “Menendang bola merupakan pola gerak dominan yang paling penting dalam permainan sepak bola. Pada dasarnya bermain sepakbola itu tidak lain dari permainan menendang bola.” Kemudian Tarigan (2015,58) menyatakan, “Sekitar 80% terjadinya gol berasal dari tembakan.”

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa penguasaan keterampilan teknik dasar menendang bola bagi seorang pemain sepakbola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan. Tanpa

penguasaan teknik menendang bola yang memadai maka tujuan permainan sepakbola cenderung tidak akan tercapai secara maksimal.

Mengenai teknik menendang bola dijelaskan oleh Soejoedi (2016,118) sebagai berikut:

Pembagian cara menendang:

Atas dasar bagian kaki yang digunakan untuk menendang:

1. dengan bagian kaki sebelah dalam
2. dengan kura-kura kaki (punggung kaki)
3. dengan kura-kura kaki bagian dalam
4. dengan kura-kura kaki bagian luar
5. dengan bagian kaki sebelah luar
6. dengan ujung jari (sepatu)
7. dengan tumit
8. dengan paha

Atas dasar kegunaannya:

1. mengoper bola kepada teman
2. menembak ke gawang
3. menyapu bola
4. tendangan-tendangan khusus seperti tendangan sudut, tendangan gawang, dan tendangan hukuman

Atas dasar tinggi rendahnya bola:

1. melambung rendah setinggi lutut
2. melambung sedang setinggi kepala
3. melambung tinggi di atas kepala

Atas dasar arah bola:

1. tendangan lurus
2. tendangan melengkung

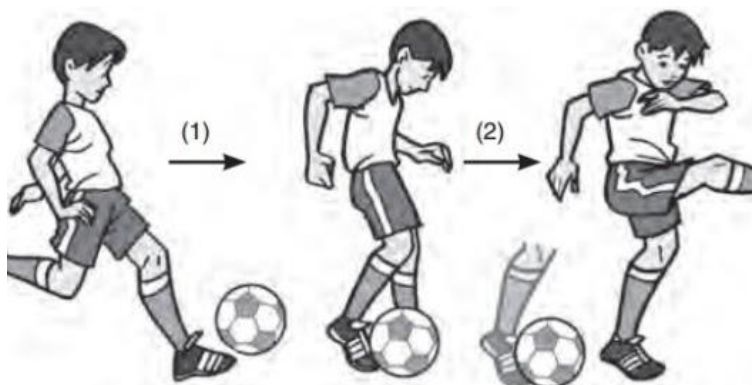
Kemudian Sukatamsi (2013,233) menjelaskan tentang jenis tendangan berdasarkan tinggi-rendahnya lambungan bola sebagai berikut:

Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola:

- 1) Tendangan bola rendah
Bola menggulir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut
- 2) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang
Bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi adalah setinggi kepala
- 3) Tendangan bola melambung tinggi
Bola melambung tinggi paling rendah setinggi kepala

Pemain sepak bola selalu dihadapkan dengan suatu tingkat kesulitan dalam menguasai teknik dasar permainan sepak bola terutama teknik *shooting* atau menendang bola ke arah gawang lawan. Oleh karena itu, diperlukan bentuk latihan yang tepat agar teknik dasar ini dapat dikuasai dengan baik.

Dalam penelitian yang penulis lakukan pada kesempatan kali ini, penulis mengujicobakan bentuk latihan *shooting* menggunakan alat bantu target. Hal ini disebabkan selain untuk mengurangi kejenuhan, dapat juga memberikan suatu target sasaran dengan tingkat kesulitan yang bertahap agar dalam permainan yang sesungguhnya pemain dapat mengaktualisasikannya.



Gambar 2.2. *Shooting* sepakbola

Sumber: <http://muhammadazis98.blogspot.com/2018/05/teknik-shooting-dan-dribbling-permainan.html>

2.1.6 Alat Bantu Target

Alat bantu merupakan alat yang digunakan untuk membantu proses latihan. Dengan adanya alat bantu bisa memudahkan latihan agar proses latihan lebih efektif dan efisien. Menurut Sudjana (2002:59) menjelaskan fungsi alat bantu sebagai berikut :

Unsur metode dan alat merupakan unsur yang tidak bisa dilepaskan dari unsur lainnya yang berfungsi sebagai cara atau teknik untuk mengantarkan bahan pelajaran agar sampai pada tujuan. Dalam tujuan tersebut perantara alat bantu atau alat peraga memegang peran yang sangat penting sebab dengan alat peraga ini dapat dipahami dengan mudah oleh siswa.

Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat bantu ban motor, alat bantu ban motor merupakan alat yang digunakan untuk menunjang proses latihan *shooting* menggunakan ban motor yang di gantungkan di pojok kanan atas dan kiri serta di bawah kanan dan kiri. Target *shooting* pada latihan ini yaitu ban motor. Sehingga bola yang ditendang harus masuk kedalam ban motor yang tergantung diatas gawang kanan dan kiri serta di bawah kanan dan kiri. Tujuan dari latihan menggunakan alat bantu ban motor ini adalah agar pemain mampu melakukan teknik operan *shooting* dengan baik dan benar.



Gambar 2.3. Alat Bantu Ban Motor
Sumber: Peneliti

2.1.7 Latihan Shooting Menggunakan Alat Bantu Target Ban Motor

Latihan *shooting* menggunakan alat bantu target dilakukan oleh setiap pemain yang berlatih mengarahkan pada target yang diterapkan oleh pelatih pada gawang dengan teknik dasar *shooting*. Latihan *shooting* menggunakan alat bantu

target menuntut pemain untuk lebih berkonsentrasi dalam melakukan setiap tendangan. Bola yang ditendang menuju target yang diterapkan pada gawang, sehingga memungkinkan pemain lebih cepat menguasai teknik dengan adanya target yang sulit.

Latihan *shooting* menggunakan alat bantu target adalah suatu bentuk latihan yang dipersiapkan oleh para pelatih untuk pemain guna meningkatkan hasil *shooting*, hal ini dilakukan karena waktu latihan yang sempit menjelang pertandingan yang akan dihadapi. Biasanya jadwal pertandingan yang akan dihadapi sangat dekat. Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Harsono (2015:110) menuraikan sebagai berikut;

Jadi kesimpulannya adalah bahwa antara jadwal latihan dan pertandingan harus ada keseimbangan yang wajar. Seorang atlet tidak bisa dilatih sebanyak mungkin dan disuruh bertanding sebanyak mungkin pula. Sebaliknya, dia tidak bisa dilatih sebanyak mungkin tanpa sewaktu-waktu diberi kesempatan bertanding untuk mengetes dirinya sendiri dan untuk mengukur potensi-potensinya yang sebenarnya serta melihat hasil-hasil yang telah dicapai karena training.

Latihan variasi *shooting* dilakukan oleh setiap pemain yang yang berlatih melewati rintangan yang disediakan oleh pelatih dengan di akhiri oleh teknik dasar *shooting*. Latihan variasi *shooting* menuntut pemain untuk gesit, lincah dan konsentrasi dalam melakukan setiap gerakan. Bola yang diberikan setelah melewati rintangan dimungkinkan adanya repetisi yang banyak dalam melaksanakan sehingga memungkinkan pemain lebih cepat bagus hasil *shooting* dengan adanya target yang berat.

Variasi sasaran atau variasi latihan menurut Harsono (2017) “ yaitu untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan

variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam” (hlm.11).

Pada pelaksanaan latihan menggunakan alat bantu target terhadap hasil *shooting* penulis memberikan 2 bentuk latihan target yang berbeda-beda diantaranya:

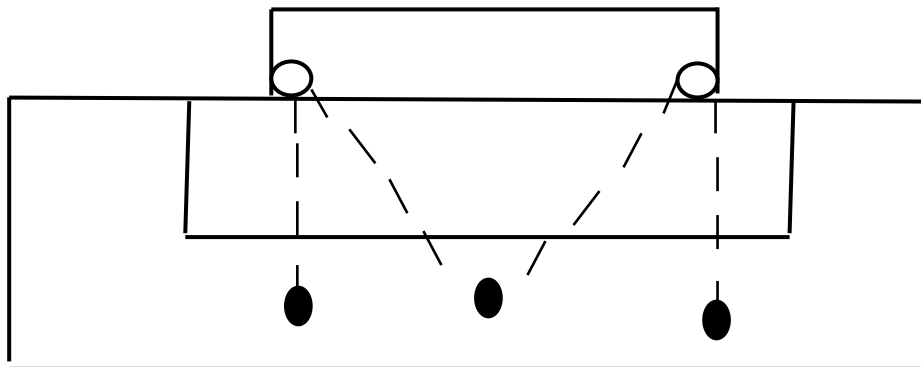
- Ban motor yang di gantung di pojok kanan atas dan kiri atas.
- Ban motor yang disimpan di bawah dekat tiang gawang kanan dan kiri bawah.

Semua bentuk latihan diatas harus diikuti oleh pemain, karena hal tersebut untuk hasil *shooting* dalam permainan sepakbola. Metode latihan dengan menggunakan alat bantu target ini akan berpengaruh, karena latihan menggunakan alat bantu target hampir mirip dengan permainan yang sebenarnya karena bola bergulir ke segala arah.

Latihan yang pertama adalah latihan dengan atrget ban motor yang digantungkan di kanan atas dan kiri dengan hari berikutnya kanan dan kiri bawah karena penjaga gawang akan sulit menjangkau bola yang diarahkan ke samping. Dengan ini peneliti mencoba jarak yang termudah 12 meter, 13 meter, 14 meter, 15, meter sampai terjauh 17 meter luar kotak finalti karena jarak tersebut lebih jauh. Dilakukan dari tengah, samping kanan dan kiri arah gawang. Latihan dimulai 3 set dengan menggunakan 5 bola untuk menndang dan waktu istirahat 1 menit dalam satu set setelah siswa bisa mengadaptasi beban latihan 3 set x 5 bola

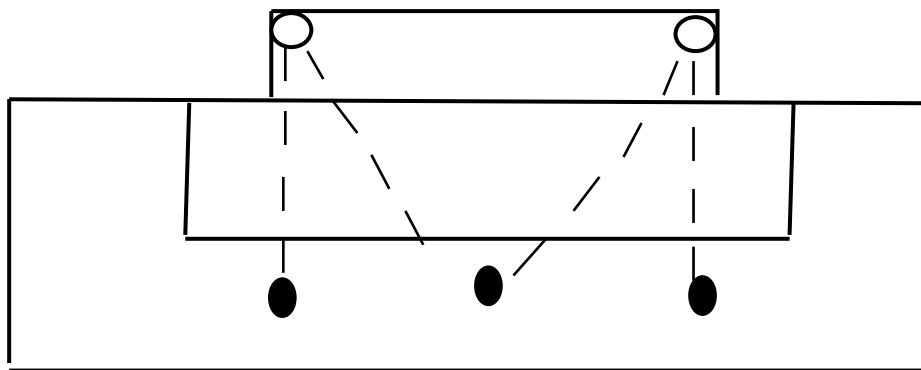
kira-kira 3 kali pertemuan maka beban latihan ditambahkan dengan menambah jumlah set.

Berikut bentuk gambar ilustrasi gerakan latihan akurasi shooting ban motor yang digantung.



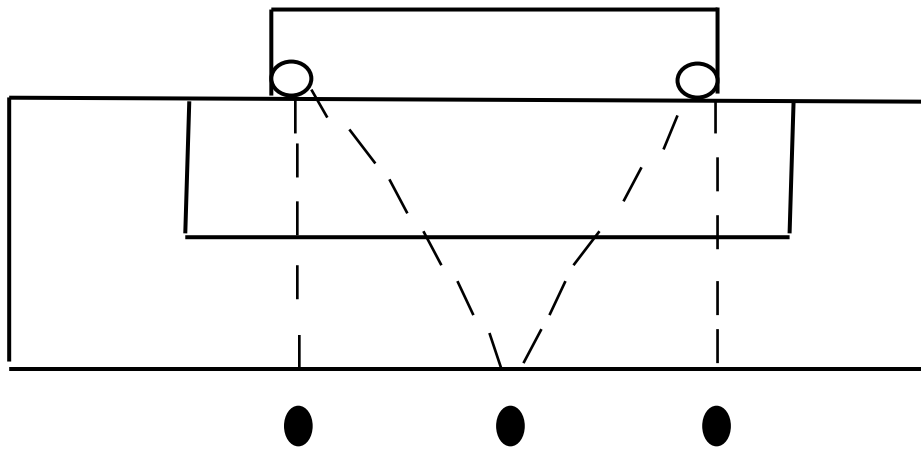
Gambar 2.4. Latihan *Shooting* ke target ban motor di bawah kiri dan kanan gawang

Sumber: Peneliti

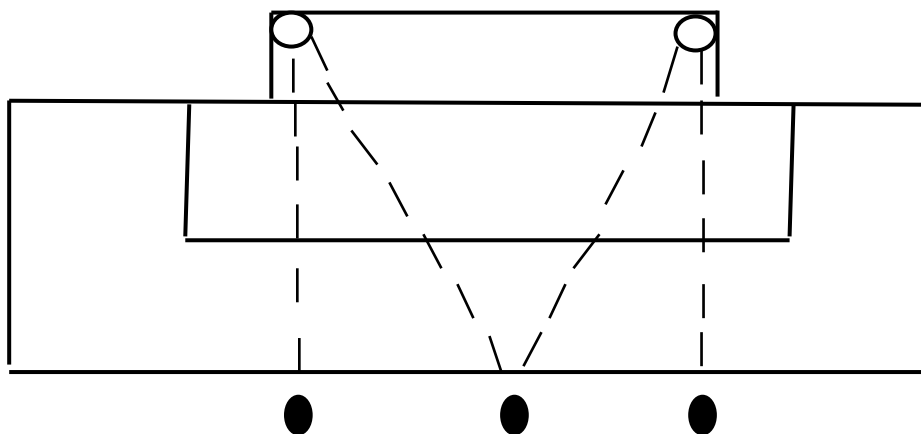


Gambar 2.5. Latihan *Shooting* ke target ban motor di atas kiri dan kanan gawang

Sumber: Peneliti



Gambar 2.6. Latihan *Shooting* ke target ban motor di bawah kanan dan kiri diluar kotak pinalti
Sumber: Peneliti



Gambar 2.7. Latihan *Shooting* ke target ban motor di atas kanan dan kiri diluar kotak pinalti
Sumber: Peneliti

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haris Anggita Pratama mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani angkatan tahun 2016. Penelitian yang dilakukan Haris Anggit Pratama bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai pengaruh variasi latihan *shooting* berbagai sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola pada

siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Majenang Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2019/2020. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai pengaruh latihan menggunakan alat bantu target terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepakbola di anggota klub Persatuan Sepakbola Margaharja Kecamatan Sukadana Kabupaten Ciamis.

Dengan demikian penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Haris Anggit Pratama seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan menggunakan target terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepakbola. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan titik tolak bagi penulis dari penelitian yang dilaksanakan, dan kerangka konseptual ini diperlukan sebagai pegangan secara umum. Pengertian anggapan dasar atau kerangka berfikir dijelaskan oleh Sugiyono, (2016) “kerangka berfikir yang dihasilkan dapat berupa kerangka berfikir asosiatif/hubungan maupun komparatif/perbandingan” (hlm.63). kerangka konseptual yang penulis buat adalah sebagai berikut: *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Dalam latihan teknik, sasaran pertama adalah memperoleh ketepatan dan kecermatan seperti yang disampaikan oleh Badriah (2011) “terbentuknya keterampilan sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu terletaknya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang,

respons, dan reflex” (hlm.69). ketika seorang pemula belajar latihan *shooting* ke target, dengan memberikan perubahan target akan memberikan suatu tantangan baru buat seseorang yang berlatih *shooting* dan sekaligus akan melatih keberhasilan *shooting* dengan baik ke gawang.

Melakukan latihan dengan sistematis dan berulang-ulang serta menambah repetisi setiap kali melakukannya, maka dalam diri para pemain terjadi perubahan terutama hal yang berkaitan dengan keberhasilan dalam melakukan *shooting*. Misalnya seorang melakukan gerakan latihan *shooting* ke target secara sistematis dan berulang-ulang serta menambah repetisi latihan, maka keberhasilan melakukan gerakan *shooting* ke gawang saat pertandingan tepat sasaran.

Dari uraian diatas, maka dipandang perlu untuk dilakukan penelitian dengan menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu target terhadap keberhasilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada anggota klub Persatuan Sepakbola Margaharja Kabupaten Ciamis. Harapannya dengan diketahuinya keberhasilan *shooting* pada anggota klub Persatuan Sepakbola Margaharja Kabupaten Ciamis melalui alat bantu target sesuai manfaat teoritis di depan. Manfaat teoritisnya yaitu bagi mahasiswa sebagai sumber ilmu pengetahuan, dalam meningkatkan proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau dalam proses pemberian latihan bagi anggota klub Persatuan Sepakbola Margaharja Kecamatan Sukadana Kabupaten Ciamis khususnya pemberian latihan alat bantu target terhadap keberhasilan *shooting* dalam permainan sepakbola.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah perumusan sementara tentang sesuatu hal yang akan dijadikan dugaan untuk menjelaskan hal itu. Seperti dikatakan Sugiyono (2009:64) yaitu: “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap perumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Mengenai penjelasan tentang jawaban sementara atau hipotesis, hal tersebut diuraikan dengan jelas oleh Arikunto, Suharsimi (2010:110) sebagai berikut:

Jawaban terhadap permasalahan ini dibedakan menjadi atas 2 hal sesuai dengan taraf pencapaiannya yaitu:

1. Jawaban permasalahan yang berupa kebenaran pada taraf teoretik, dicapai dapat melalui membaca.

Jawaban permasalahan yang berupa kebenaran pada taraf praktik, dicapai setelah penelitian selesai, yaitu setelah pengolahan terhadap data.

Berdasarkan kutipan diatas, maka penulis dapat diajukan hipotesis sebagai berikut: “Pengaruh latihan menggunakan alat bantu target berpengaruh secara berarti terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepakbola pada anggota klub Persatuan Sepakbola Margaharja Kecamatan Sukadana Kabupaten Ciamis”.