

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Suatu keterampilan dapat dikuasai hanya dengan melalui latihan yang teratur. Lutan (2010) menyatakan, “Tidak ada cara lain untuk menguasai keterampilan kecuali berlatih. Melalui latihan keterampilan dapat dikuasai dan akhirnya melekat sampai mahir” (hlm.63). 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). Menurut Adisasmita & Syarifuddin (2016) bahwa, “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya” (hlm.145). Hal senada dikemukakan Suhendro (2017) bahwa, “Latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat” (hlm.3.4).

Setiap pelatih akan berusaha meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori metodologi latihannya. Selanjutnya Harsono (2015) menyatakan,

Sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks.

Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi.

Kian hari maksudnya ialah setiap kali secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti harus setiap hari. (hlm.50)

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme *neurofologis* kita akan menjadi bertambah

bail, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan melakukan gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut.

Berdasarkan pengertian latihan yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Melalui latihan secara sistematis dan kontinyu, maka tujuan latihan akan dapat dicapai secara maksimal.

2.1.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan

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

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah 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*

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan

teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

3) Latihan Taktik (*Tactical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm.39 – 49).

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

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

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

2.1.1.3 Prinsip Latihan

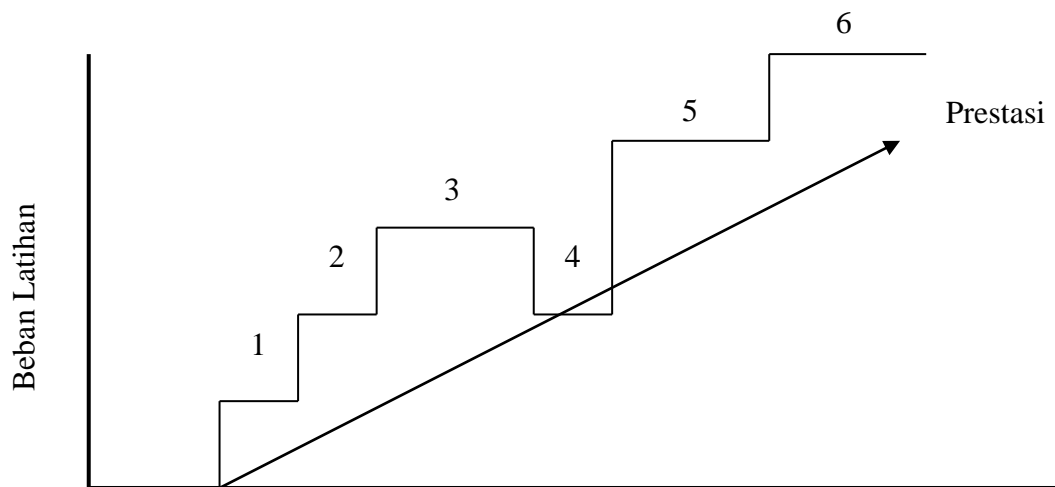
Setiap aktifitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan tersebut antara lain :

2.1.1.3.1 Beban Lebih (*Over Load*)

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

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm,51). Perubahan-perubahan *psychological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*”. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono

(2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



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

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

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*. Penerapan prinsip beban lebih atau *overload* dalam penelitian ini dengan menambah jumlah repetisi misalnya pada pertemuan ke-2 sampai dengan pertemuan ke-5 sampel melakukan *shooting* 20 repetisi dengan 2 set jadi jumlah 40 set.

2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah (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 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 atlet. (hlm. 64)

Sejalan dengan itu kenyataan diatas 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.74)

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 abnormal atau akan menimbulkan *staleness* (b) kurangnya motivasi, atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya (Harsono, 2015, hlm.68).

Selanjutnya Harsono 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).

Menurut Harsono (2015) “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” (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 “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 = $24 \times 3 \times 3 \text{ jam} = 216 \text{ jam}$ ” (Harsono,2015, 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 Permainan Sepak Bola

2.1.2.1 Pengertian Permainan Sepak Bola

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

Permainan sepak bola merupakan permainan yang mengasikkan yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa bahkan orang tua dan wanita. Permainan ini mempunyai penggemar yang banyak tidak saja di kota tetapi di desa-desa bahkan di pelosok-pelosok yang jauh dari keramaian kota. Untuk

melakukannya dapat digunakan di tanah lapang yang cukup luasnya, dan rata/datar.

Menurut Sudjarwo (2015) sepak bola adalah “Permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang” (hlm.1). Di dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diizinkan untuk memainkan bola dengan tangan.

Permainan sepak bola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Menurut Soekatamsi (2010) mendefinisikan secara jelas bahwa

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

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

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

Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai ketentuan yang ditetapkan. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya

penjaga gawang (*kiper*). Menurut Akhmad dan Suriatno (2018) menjelaskan bahwa “Tujuan permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan” (hlm.49).

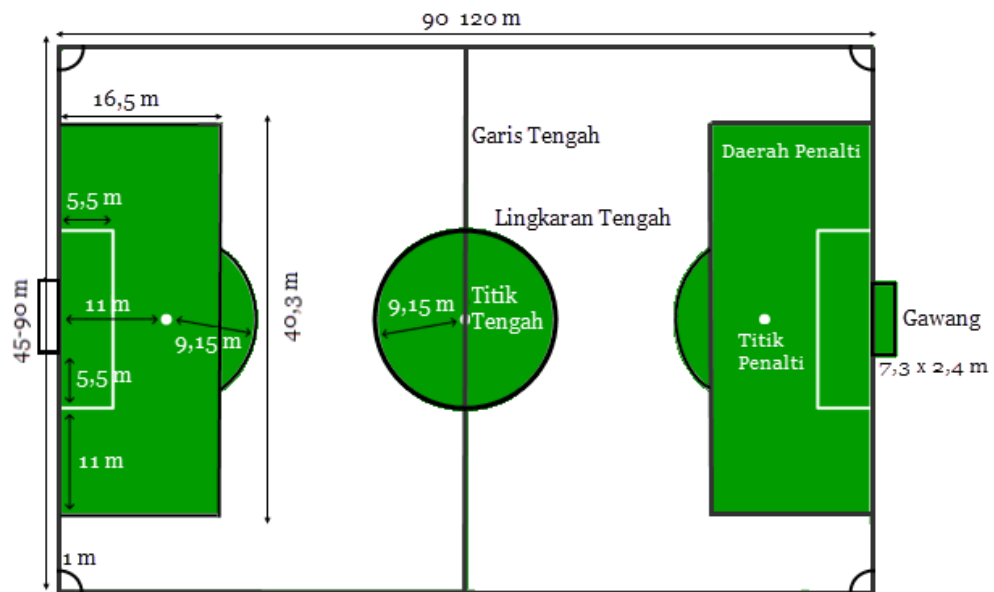
Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua tim yang saling berlawanan, setiap tim berjumlah sebelas orang pemain salah satunya penjaga gawang (*kiper*). Setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga timnya untuk tidak kebobolan bola dari lawan.

2.1.2.2 Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola

2.1.2.2.1 Lapangan Permainan

Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 90 meter hingga 120 meter dan lebar 45 meter hingga 90 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter.

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



Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola

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

2.1.2.2.2 Perlengkapan Permainan

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher, 2018: 3).



Gambar 2.3 Bola Sepak Bola

Sumber : <http://publicdomainvectors.org>

2.1.2.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

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

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (2012) bahwa “Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar” (hlm.149). Menurut Suganda (2017) “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula” (hlm.23). Komarudin (dalam Hermanto, 2017) teknik dasar dalam sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu “Teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang” (hlm.4). Menurut Misbahudin dan Winarno (2020) teknik dasar sepakbola ada enam macam, yaitu: “1). mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*), 3) menendang bola (*shooting*), 4) menghentikan bola (*controlling*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*)” (hlm.17).

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

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

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

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

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

2.1.3 Pentingnya Menguasai Teknik Dasar dalam Sepak Bola

Menguasai teknik dasar bermain sepak bola merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penampilan seorang pemain atau kualitas tim. Semakin baik seorang pemain sepak bola menguasai teknik dasar bermain sepak bola, maka akan memiliki keterampilan teknik bermain sepakbola dan bahkan dapat mempengaruhi pencapaian prestasi sepak bola lebih maksimal. Sarumpaet, dkk. (2012) menyatakan, “Dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan” (hlm.47). Menurut Soekatamsi (2010) bahwa, “Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka” (hlm.16).

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, penguasaan teknik dasar sepak bola akan meningkatkan kualitas permainan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Selain itu, para pemain yang menguasai teknik dasar bermain sepak bola akan mendukung keterampilan bermain sepak bola. Untuk mencapai kualitas permainan sepak bola yang baik dan mencapai prestasi yang tinggi, maka teknik dasar sepak bola harus dilatihkan secara benar, sistematis, kontinyu dan

terprogram. Penguasaan teknik yang baik akan mendukung penerapan taktik dan strategi permainan agar mampu mencapai kemenangan dalam pertandingan.

2.1.4 Keterampilan Teknik

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

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

Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut. Menurut Badriah (2011) “Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus dityujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu” (hlm.69). Selanjutnya Badriah (2011) menjelaskan “Terbentuknya keterampilan tersebut sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu, terlaksananya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang, respons dan refleksi” (hlm.69).

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

- 1) Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Bila gerakan itu terjadi tanpa lebih dulu diketahui macam rangsanganya, maka gerakan tersebut tersebut dinamakan gerakan refleks, 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 terakunya keterampilan orang yang bersangkutan. Dalam hal ini perlu dimengerti bahwa mempercepat gerakan suatu tugas akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, di samping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol ketepatannya. Namun meskipun demikian, lewat latihan dan pengalaman semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi.

2.1.5 Teknik Dasar Menendang Bola

2.1.5.1 Jenis-jenis Tendangan dalam Sepak Bola

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan. Dalam melakukan tendangan dalam permainan sepak bola dapat bermacam-macam bentuknya. Hal ini

didasarkan pada situasai dan kondisi yang terjadi dalam permainan. Menurut Kemendiknas (2010) bahwa,

Bila dilihat dari segi arahnya bola yang ditendang, maka tendangan dibagi atas (1) *direct kicking*, arah bola yang ditendang menuju langsung lurus ke arah sasaran (2) *sliced kicking*, bola yang ditendang jalannya setengah lingkaran yang berputar pada sebuah sumbu menuju ke sasaran (kecuali bola melambung yang langsung menuju sasaran)” (hlm.108-109).

Menurut Tenang (2018) menyatakan, “Ada dua tipe tendangan berdasarkan posisi bola, yakni tendangan mendatar (*gound kick*) dan tendangan voli atau lambung (*volleys*)” (hlm.74). Sedangkan Soekatamsi (2010) membedakan jenis tendangan sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan atas tinggi rendahnya lambungan bola, tendangan dibedakan menjadi tiga yaitu:
- 2) Tendangan bola rendah, bola menggulir datar di atas tanah sampai setinggi lutut.
- 3) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala.
- 4) Tendangan bola melambung tinggi, bola melambung paling rendah setinggi kepala.
- 5) Berdasarkan atas putaran dan jalannya bola yaitu:
- 6) Tendangan lurus (langsung), bola setelah ditendang tidak berputar sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang. Tenaga tendangan melalui titik pusat bola.
- 7) Tendangan melengkung, bola setelah ditendang berputar ke arah yang berlawanan dengan tendangan dan arah bola.

Berdasarkan tiga pendapat tersebut menunjukkan bahwa, jenis tendangan dalam permainan sepak bola dibedakan menjadi dua yaitu, berdasarkan tinggi rendahnya lambungan bola dan berdasarkan putaran jalannya bola. Kemampuan seorang pemain melakukan jenis-jenis tendangan tersebut didasarkan pada kebutuhan dalam permainan. Untuk menjadi pemain yang terampil, maka jenis-jenis tendangan dalam permainan sepakbola tersebut harus dikuasai, sehingga akan mampu melakukan tendangan yang cermat dan akurat.

2.1.5.2 Tujuan Menendang dalam Permainan Sepak Bola

Menendang bola merupakan teknik dasar permainan sepak bola yang paling sering dilakukan dalam permainan sepak bola dan sebagai ciri khas yang

dominan dalam permainan sepak bola. Agar menjadi pemain sepak bola yang berkualitas, seorang pemain perlu mengembangkan kemahirannya dalam menendang bola. Gifford (2017) menyatakan, “Menendang bola/mengumpan adalah keterampilan paling penting untuk dikuasai. Tendangan/umpan menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan” (hlm.14).

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, menendang bola merupakan bagian penting dalam permainan sepak bola. Melalui tendangan yang cermat dan akurat akan menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya dalam satu tim untuk melakukan serangan pertahanan lawan. Namun demikian, dalam menendang bola harus diperhatikan situasi dan kondisi dalam permainan. Karena setiap tendangan yang dilakukan dalam permainan mempunyai tujuan yang berbeda-beda. Kemendiknas (2010) menyatakan, “Tujuan tendangan dalam permainan sepakbola yaitu: (1) memberi bola kepada kawan, (2) tembakan (inti) ke gawang, (3) tembakan *clearing* (pembersihan) dari belakang (daerah pertahanan)” (hlm.109).

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, menendang bola dalam permainan sepak bola mempunyai tujuan sebagai umpan atau operan, mencetak gol ke gawang lawan dan penyelamatan di daerah gawang apabila diserang oleh lawan. Oleh karena itu, setiap pemain sepak bola harus memiliki keterampilan menendang bola yang baik agar setiap tendangan yang dilakukan sesuai yang diinginkan.

2.1.6 Shooting ke Gawang dalam Sepak Bola

2.1.6.1 Hakikat Shooting ke Gawang dalam Sepak Bola

Shooting atau tendangan ke gawang merupakan bagian yang penting dalam permainan sepak bola. Banyak para pemain sepak bola dunia yang terkenal karena kepercayaannya melakukan *shooting* ke gawang lawan. Kemampuan seorang pemain sepak bola melakukan *shooting* ke gawang lawan, maka mempunyai peluang yang besar untuk mencetak gol. Oleh karena itu, seorang pemain sepak bola yang memiliki kemampuan *shooting* yang baik, maka setiap

timnya mendapat kesempatan tendangan bebas dekat daerah gawang lawan selalu diberi kepercayaan untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan.

Shooting yang dilakukan dalam permainan sepak bola pada prinsipnya merupakan usaha untuk mencetak gol ke gawang lawan. Semakin sering suatu tim melakukan *shooting* ke gawang lawan, maka mempunyai kesempatan untuk mencetak gol. Soekatamsi (2010) menyatakan, “Keterampilan menembakkan bola ke dalam gawang lawan merupakan faktor penting dalam pertandingan. Kesebelasan yang tidak pernah berusaha menembakkan bola ke arah gawang lawan, maka kesebelasan tersebut jelas tidak akan memenangkan pertandingan” (hlm.33). Menurut Tenang (2018) bahwa, “*Shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang lawan guna mencetak gol” (hlm.84). Sedangkan Scheunemann (2015) menyatakan, “Apalah artinya bila seorang pemain mampu mengumpan dan menggiring bola dengan baik, tanpa mampu melakukan *shooting* dengan baik. Mampu melakukan *shooting* dengan baik tentu saja penting sekali artinya, karena bermain sepakbola bertujuan mencetak gol” (hlm. 58-59).

Berdasarkan tiga pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, *shooting* ke gawang merupakan upaya seorang pemain sepak bola untuk mencetak gol ke gawang lawan yang dilakukan dengan keras dan akurat. Melakukan *shooting* ke gawang lawan sangat penting dalam permainan sepak bola, karena mempunyai peluang yang besar untuk menciptakan gol. Kerjasama tim yang kompak tidak akan memperoleh hasil yang maksimal dalam pertandingan, jika tidak pernah melakukan *shooting* ke arah gawang lawan. Oleh karena itu, setiap pemain sepakbola yang mendapat kesempatan melakukan *shooting* harus dimanfaatkan sebaik mungkin. Mielke (2017) menyatakan: “Kebanyakan peluang melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan *shooting* jika telah tiba waktunya” (hlm.67).

Kesempatan melakukan *shooting* ke gawang lawan tidak dapat diprediksi kapan dilakukan. Namun setiap ada kesempatan dan telah siap melakukan *shooting*, maka pemain tersebut harus mampu memanfaatkan semaksimal mungkin. Semakin sering melakukan *shooting* ke gawang lawan, maka mempunyai peluang yang besar untuk menciptakan gol. Seperti dikemukakan

Mielke (2007) menyatakan, “Kegigihan pasti membawa hasil. Seorang pemain sepakbola yang terus menerus mencoba melakukan *shooting* pada akhirnya pasti akan berhasil” (hlm.71).

2.1.6.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan *Shooting* ke Gawang dalam Sepak Bola

Shooting ke gawang lawan merupakan usaha untuk mencetak gol. Namun demikian untuk mencetak gol ke gawang lawan bukan merupakan hal yang mudah, karena lawan yang selalu menghadang atau agresif memberi tekanan agar tidak ada kesempatan melakukan *shooting* untuk mencetak gol.

Keberhasilan *shooting* dalam permainan sepakbola dibutuhkan kepiawaian dan kecerdikan. Lhaksana & Pardosi (2018) menyatakan, “*Shooting* memerlukan kematangan dan kecerdikan pemain agar bola tidak dapat dijangkau atau ditangkap oleh penjaga gawang” (hlm.76). Menurut Scheunemann (2015) bahwa, “Mengenai waktu yang tepat untuk melakukan *shooting* pada prinsipnya dilakukan pada saat: (1) ada ruang tembak, (2) ada waktu yang cukup untuk melakukan *shooting*, (3) tidak ada pemain lain yang berada di posisi yang jauh lebih menguntungkan” (hlm.59). Sedangkan Luxbacher (2018) menyatakan, “Kualitas seperti antisipasi, kemandirian dan ketenangan di bawah tekanan lawan adalah faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tendangan” (hlm.105).

Berdasarkan tiga pendapat tersebut menunjukkan bahwa, keberhasilan *shooting* dalam permainan sepak bola dibutuhkan kecerdikan dan kematangan seorang pemain sepak bola. Selain itu, pemain yang akan melakukan *shooting* harus memiliki ruang tembak, memiliki waktu yang cukup untuk melakukan *shooting* dan tidak ada pemain lain yang lebih menguntungkan dari posisinya. Pemain sepak bola yang akan melakukan *shooting* harus memiliki antisipasi dan ketenangan yang baik agar *shooting* yang dilakukan berhasil atau tercipta gol ke gawang lawan. Untuk memperoleh kemampuan *shooting* yang baik, maka harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu.

2.1.6.3 Prinsip dan Teknik *Shooting* ke Gawang dalam Sepak Bola

Shooting merupakan teknik dasar sepak bola yang membutuhkan keahlian dan *skill* yang tinggi. Untuk memiliki keterampilan *shooting* yang baik, maka

harus menguasai mengetahui prinsip-prinsip *shooting* dan teknik *shooting* yang baik dan benar. Mielke (2017) menyatakan:

Prinsip-prinsip *shooting* dalam sepakbola yaitu:

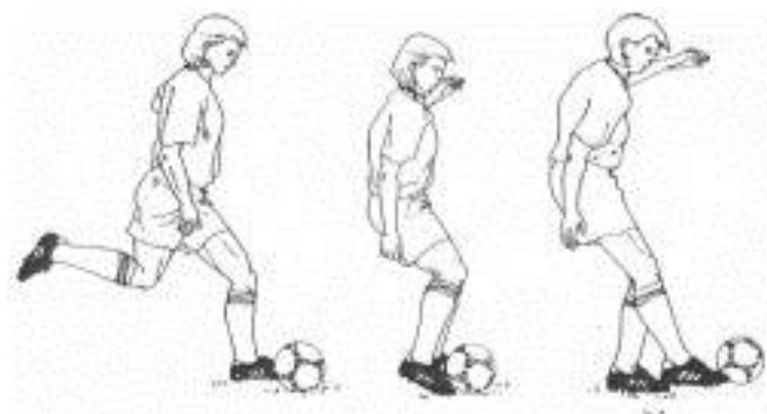
- 1) Usahakan *shooting* yang dilakukan bola mendarat atau berdekatan dengan tanah.
- 2) Usahakan untuk mengarahkan tendangan *shooting* ke sudut jauh gawang.
- 3) Manfaatkan lapangan yang ada. Seorang pemain sepakbola harus mampu melakukan *shooting* dari berbagai sudut dan posisi di lapangan dengan menggunakan bagian-bagian kaki yang berbeda. (hl.69)

Sedangkan teknik *shooting* menurut Scheunemann (2015) sebagai berikut:

- 1) Persiapkan bola dengan sisi kaki luar bagian depan sebesar 45° ke arah samping depan.
- 2) Langkahkan kaki ke arah bola yang sudah dipersiapkan, lalu tanamkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang bola beberapa inci di samping bola.
- 3) Arahkan pinggul ke arah sasaran sambil mengayun kaki tendang.
- 4) Kaki tendang hendaknya ditekuk ke depan, sehingga bagian tengah kaki menyentuh bagian tengah bola saat bola ditendang. Pastikan pergelangan kaki (*ankle*) terkunci, sehingga kaki tidak lemas saat kontak dengan bola.
- 5) Demi mengoptimalkan kerasnya tendangan, pastikan ayunan kaki tidak terhenti di tengah jalan melainkan terus diayunkan ke depan. Pastikan kaki tetap menekuk ke depan selama proses tendangan berlangsung. (hlm.59)

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, prinsip-prinsip *shooting* dalam permainan sepak bola yaitu: dilakukan mendarat atau berdekatan dengan tanah, mengarah ke sudut jauh gawang dan memanfaatkan lapangan yang ada dari berbagai sudut dan posisi di lapangan dengan menggunakan bagian-bagian kaki yang tepat menurut situasi dan kondisi dalam permainan.

Sedangkan teknik *shooting* sepakbola terdiri dari lima tahapan yaitu: posisi pemain dengan bola 45 derajat di samping bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola, arah pinggul ke gawang sambil mengayun kaki tendang, kaki tendang ditekuk hingga menyentuh bagian tengah bola dengan mengunci pergelangan kaki dan ayunan kaki tendang tidak terhenti saat kontak dengan bola.



Gambar 2.4 Teknik *Shooting* dalam Sepak Bola
Sumber : Ryosoul (2012)

2.1.7 Metode Praktik Distribusi

Metode praktik distribusi adalah metode yang biasa dilakukan pada saat latihan dan pada waktu persesi latihan istirahatnya lebih lama. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mahendra (2017) bahwa metode praktik distribusi adalah “Latihan distribusi yang memerlukan istirahat diantara ulangnya minimal selama waktu pelaksanaannya, misalnya 30 detik atau lebih lama” (hlm.268). Menurut Lutan (2018) menyatakan metode praktik distribusi adalah “Serangkaian kegiatan latihan melibatkan kegiatan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba” (hlm.113). Menurut Suhendro (2017) bahwa, metode praktik distribusi adalah “Prinsip pengaturan giliran dalam latihan dimana diadakan pengaturan waktu latihan dengan waktu istirahat secara berselang-seling” (hlm. 3.72). Mengenai hal yang sama Yunyun dkk (2012) mengemukakan bahwa “Latihan distribusi diselesaikan dengan cara membaginya menjadi beberapa bagian. Setiap bagian akan diselingi istirahat” (hlm.34).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa, metode praktik 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 praktik distribusi. Suhendro (2017) 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 (2012) 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” (hlm.284).

Pada pelaksanaannya metode praktik distribusi menggunakan beberapa kali istirahat dalam setiap sesi latihan. Latihan dibagi ke dalam beberapa set, yang pada sela setiap set berhenti sekitar 30 detik atau lebih dengan tujuan memberikan waktu istirahat. Singer (2010) mengemukakan bahwa *“The students might learn the skill in shorter but more frequent practice sessions. These practice periods would be divided by rest interval or intervals of alternate skill learning, a condition known as distributed practice”* (hlm.419). Artinya pemain boleh latihan kemampuan secara singkat tetapi sesi latihannya lebih sering. Periode latihan ini dibagi oleh selang istirahat atau selang dari latihan kemampuan secara bergantian.

Schmidt (dalam Magil 2015) mengemukakan bahwa *“The amount of rest between trials equals or exceeds the amount of time in a trial”* (hlm.373). Artinya jumlah istirahat antara percobaan-percobaan sama dengan atau melebihi jumlah waktu latihan dalam suatu percobaan. Dan menurut Magil (2015) *“Practice in which the amount of rest between trials or groups of trials is relatively large”* (hlm.373). Artinya latihan dimana jumlah istirahat antara percobaan-percobaan atau kelompok percobaan cenderung besar. Dari pendapat-pendapat diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa metode praktik distribusi merupakan suatu bentuk metoda latihan yang dilakukan dengan jeda waktu istirahat persesi latihannya relatif lama atau banyak, dengan kata lain pemain dalam melakukan latihan diselingi jeda waktu istirahat yang lama.

Menurut Salamun (dalam Langga dan Supriyadi (2016) Ciri dari metode praktik distribusi ini diantaranya,

- 1) Ada jeda waktu istirahat antar set latihan yang diberikan;
- 2) Pengulangan latihan lebih sedikit;
- 3) Efektif digunakan untuk mempercepat penguasaan gerak latihan yang kompleks;

- 4) Lamanya waktu istirahat akan memberikan kesempatan kepada seluruh pemain untuk *recovery* terutama untuk kebugarannya kurang baik;
- 5) Jeda istirahat dapat mengurangi kebosanan pemain.

Berarti metode ini mempunyai keuntungan yang ditunjukkan dengan adanya masa regenerasi atau pemulihan, terutama pada atlet pemula sehingga dengan adanya istirahat yang akan mengembalikan kondisi fisik tubuh untuk memulai latihan berikutnya serta untuk beradaptasi dengan latihan.

2.1.8 Pelaksanaan Latihan *Shooting* dengan Metode Praktik Distribusi Tetap

Metode praktik distribusi tetap merupakan pengaturan giliran praktik keterampilan yang dilakukan secara berselang seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Bertolak dari pengertian metode latihan praktik 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 praktik distribusi 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 praktik 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. Menurut Lutan (2010) menyatakan:

- 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 praktik 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.

Pelaksanaan latihan *shooting* menggunakan metode praktik distribusi tetap dalam penelitian ini adalah dengan cara melakukan tendangan yang dimulai dari samping kanan, tengah dan kiri. Pemain berdiri pada jarak 8 sampai 15 meter di depan gawang, bola terletak di atas tanah dalam keadaan berhenti. Pemain berdiri dibelakang bola, kemudian mengambil posisi untuk awalan. Bola ditendang, kemudian pindah tempat untuk melakukan tendangan.

Pada pertemuan pertama pemain melakukan tes awal *shooting*. Pada pertemuan kedua sampai dengan pertemuan kelima pemain melakukan latihan *shooting* kegawang dari samping kanan 3 kali, tengah 4 kali dan dari sebelah kiri 3 kali sebanyak 20 repetisi dan 2 set, istirahat antar set adalah 3 menit. Pertemuan keenam sampai dengan pertemuan kedelapan pemain melakukan latihan *shooting* kegawang sebanyak 30 repetisi dengan 3 set dan istirahat antar set adalah 3 menit. Untuk pertemuan kesembilan sampai dengan pertemuan ke-12 pemain melakukan latihan *shooting* ke gawang sebanyak 40 repetisi dengan jumlah set adalah 3 set dan istirahat antar set sebanyak 3 menit. Sedangkan untuk pertemuan ke-13 sebanyak 30 repetisi sebanyak 3 set dan pertemuan sampai pertemuan ke-14 sampai dengan pertemuan ke-15 sebanyak 60 repetisi sebanyak 4 set. Untuk pertemuan ke-16 sampai dengan pertemuan ke-17 sebanyak 70 repetisi dengan jumlah set sebanyak 4 dan istirahat antar set sebanyak 3 menit.



Gambar 2.5 Visualisasi Latihan *Shooting* dengan Metode Praktik Distribusi
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Keterangan :

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



Gambar 2.6 Latihan *Shooting* dengan Metode Praktik Distribusi
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

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

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Wage Muhammad Iqbal hanya objek penelitian serta materi latihannya berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah Anggota Tim Garuda Muda FC Desa Panjalu Kabupaten Ciamis, sedangkan materi latihannya yaitu variasi latihan *shooting*. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh Metode Praktik Distribusi Tetap terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Anggota Tim Garuda Muda FC Desa Panjalu Kabupaten Ciamis)”.

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

2.3 Kerangka Konseptual

Metode praktik distribusi yaitu latihan dengan jeda waktu latihan yang jumlah waktu istirahat diantara sesi praktik atau latihannya relatif lama. Latihan yang dimaksud yaitu menendang ke arah gawang yang dilakukan secara bergantian. Latihan dengan metode praktik distribusi tetap lebih mudah karena penendang lebih mempunyai waktu untuk berkonsentrasi ke bola dan sasaran tembak yaitu gawang.

Dalam latihan ini pemain dapat lebih berkonsentrasi untuk mengarahkan bola pada titik tertinggi yang dituju. Waktu istirahat yang relatif lama juga dapat menjadi kelebihan dalam latihan ini sehingga pemain mempunyai waktu untuk melakukan *recovery*. Berdasarkan pengertian diatas bahwa dengan latihan metode

praktik distribusi diharapkan dapat mempengaruhi hasil tendangan, pemain diharapkan dapat melakukan tendangan yang baik karena dalam latihan dengan metode praktik distribusi mempunyai kelebihan dalam waktu istirahat yang cukup dan konsentrasi untuk menendang yang relatif lama. Setelah melakukan salah satu latihan maka hasilnya dapat mempengaruhi akurasi tendangan ke gawang.

Ditinjau dari pelaksanaan latihan *shooting* ke gawang dengan metode praktik distribusi tetap dapat diidentifikasi kelebihan dan kekurangannya, antara lain:

1) Kelebihannya :

- a. Dapat meminimalkan kesalahan teknik *shooting* ke gawang, karena setiap kesalahan dapat segera dibetulkan.
- b. Kondisi fisik pemain akan terhindar dari kelelahan yang berlebihan (*overtraining*).
- c. Kondisi atlet akan lebih siap untuk melakukan *sesion* atau latihan berikutnya dengan baik.

2) Kekurangannya :

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

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2015), bahwa hipotesis adalah “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm.96).

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “Latihan *shooting* menggunakan metode praktik distribusi tetap berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada pada Tim Garuda Muda FC Desa Panjalu Kabupaten Ciamis”.