

## BAB II LANDASAN TEORITIS

### 2.1. Kajian Pustaka

#### 2.1.1. Sepak bola

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (*kicking*), Menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Merampas (*tackling*), Lemparan Kedalam (*throw – in*) dan Menjaga gawang (*Goal Keeping*). Di bawah ini akan dijelaskan beberapa teknik Menendang, Menghentikan, dan Menggiring bola dalam permainan Sepakbola.

#### 1. Teknik Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu Menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

##### a) Menendang dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakannya adalah sebagai berikut :

- Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan.
- setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan *Follow throw*, (gerakan lanjutan).

b) Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakanya sebagai berikut :

- Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap kedalam.
- kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan.
- Perkenaan bola tepat di punggung kakibagian luar, dan tepat pada tengah – tengah bola.
- Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

c) Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau *shooting*. Analisis gerakanya sebagai berikut:

- Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikit ditekuk.
- Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan / sasaran.
- Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola.
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah – tengah bola.
- Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat kearah sasaran.

2. Teknik Menghentikan Bola (*Stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya

adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*.

Tindakan untuk menghentikan bola yang diterima agar mudah dikontrol.

- a. Menggunakan kaki (untuk *passing* bawah)
- b. Menggunakan dada (untuk *passing* atas) Analisis gerakanya sebagai berikut :
  - Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
  - Kaki tumpu mengarah pada boladengan lutut sedikit ditekut.
  - Kaki penghenti diangkat sedikit deengan permukaan bagian dalam kakidijulurkan kedepan segaris dengan datangnya bola.
  - Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki.
  - Kaki penghenti mengikuti arah bola.

Untuk teknik menghentikan bola masih terdapat banyak cara yang dapat dilakukan diantaranya yaitu menggunakan Punggung Kaki,Paha,Dada,serta Kepala apabila memungkinkan.

### 3. Teknik Menggiring Bola(*dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Teknik *dribbling* (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam :

1. Teknik *dribbling* dengan kura-kura bagian dalam.
2. Teknik *dribbling* dengan kura-kura penuh (punggung kaki).
3. Teknik *dribbling* dengan kura-kura bagian luar.

Dibawah ini akan di jelaskan mengenai posisi tubuh saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam :

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong

bergulir kedepan.

- Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai
- Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

#### 4. Teknik *Passing* (Mengumpan)

Sebagai permainan tim, sepak bola mengharuskan para pemainnya untuk menjalin kerja sama yang baik dengan rekan satu tim. Dalam hal ini, melakukan umpan ke rekan satu tim merupakan hal yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola. Hal ini ditujukan supaya penerima bola tidak kesulitan dalam menerima operan, dan yang paling fatal adalah tidak terjadi salah umpan sehingga bola dikuasai oleh pemain lawan dan membahayakan gawang sendiri.

Operan dalam sepak bola terdiri dari berbagai bentuk, dengan berbagai tujuan. Bentuk operan dalam sepak bola dapat berupa operan datar, umpan lambung, umpan panjang dan pendek, umpan silang (atau dikenal dengan *crossing*), dan juga umpan terobosan. Umpan yang dilakukan dapat menggunakan kepala (*heading*) maupun dengan kaki. Tujuan umpan itu sendiri ada yang digunakan untuk memulai penyerangan, memberikan peluang mencetak gol pada penyerang, mengamankan daerah pertahanan, bahkan dapat juga digunakan untuk mengecoh pemain lawan.

Tindakan memberikan bola pada teman satu tim. Macam-macam tekniknya : menggunakan kaki dalam, menggunakan kaki samping/luar, menggunakan punggung kaki, menggunakan kepala (*heading*).

*Passing* yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. *Passing* yang efektif memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol. Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian dalam terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberi kontrol bola yang lebih baik. Di bawah ini akan dijelaskan lebih detail tentang *passing* sepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

1. Posisikan badan menghadap ke arah kemana bola akan dituju

Posisi badan menghadap ke arah bola yang akan dituju dimaksudkan agar kita dalam menendang bola lebih dapat mengontrol dan menendang dengan baik.

2. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang

Saat kita menarik kaki kebelakang itu adalah saat dimana kita akan menentukan seberapa kuat bola itu kita tendang. Biasanya semakin jauh tarikan kita maka akan semakin jauh juga bola kita tendang. Itu akan menentukan seberapa keras bola kita tendang.

3. Sentuhlah Bola dengan menggunakan kaki bagian dalam

Sesuai dengan latihan yang dilakukan maka kita harus menyentuh bola dengan kaki bagian dalam.

5. Teknik *Follow Throw* (gerakan lanjutan)

Gerakan akhir setelah kita melakukan sentuhan dengan bola, gerakan ini berfungsi untuk tidak membuat gerakan menjadi kaku dan enak dilihat. Hampir semua olahraga memiliki gerakan *follow throw*.

6. Teknik *Heading* (Menyundul bola)

Selain menggunakan kaki, pemain bola juga sering menggunakan kepalanya untuk mengumpan maupun memasukkan bola ke alam gawang lawan. Bola yang melayang di udara menjadi “makanan” bagi kepala untuk mengarahkannya ke rekan satu tim atau ke dalam gawang lawan. Memindahkan bola dengan kepala inilah yang disebut dengan menyundul bola.

Menyundul bola dapat dilakukan dengan beberapa cara. Cara yang paling umum adalah dengan melompat menyamput datangnya bola. Selain dengan melompat ke atas, ada juga pemain yang menyundul bola sambil menjatuhkan badan. Hal ini dilakukan apabila bola yang datang melayang tidak begitu tinggi dari tanah. Cara ini sering mengecoh pemain bertahan dan penjaga gawang lawan, karena biasanya bola yang melayang tidak begitu tinggi dari tanah akan disambut dengan kaki, bukan dengan kepala.

7. Teknik *Throw In* (Lemparan Ke dalam)

Lemparan bola ke dalam lapangan jika bola telah keluar dari garis permainan.

Setiap permainan sepak bola membutuhkan sarana untuk melaksanakannya, yakni:

## 1. Peralatan

### 2. Bola

Bola adalah komponen utama dalam permainan sepak bola. Berikut adalah spesifikasi dari bola dalam permainan sepak bola :



Gambar 2.1 Bola Sepak bola

Sumber : <https://sport.detik.com/>

- Berbentuk bundar atau bulat
- Terbuat dari kulit atau bahan lain yang sesuai.
- Lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci).
- Berat tidak lebih dari 450 gr dan tidak kurang dari 410 gr pada saat dimulainya pertandingan.
- Tekanan udara dengan 0,6 sampai 1,1 atm (600-1100 gr/cm<sup>2</sup>) pada permukaan laut (8,5 lbs / sq inci sampai 15,6 lbs / sq inci)



- **Daerah Gawang**

Terdapat pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut : 2 buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat pada sisi kiri kanan gawang dengan jarak , 5,5 m ( 6 *yard*) diukur dari bagian sebelah dalam tiang gawang. Ke-2 garis ini ditarik ke dalam lapangan permainan dengan panjang 5,5 m (6 *yard*) dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah gawang.
- **Daerah Penalti**

2 buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat sisi kiri dan kanan gawang dengan jarak 16,5 (18 *yard*) diukur dari dan kanan gawang. Ke-2 garis ini ditarik ke dalam lapangan permainan dengan panjang 16,5 m (18 *yard*) dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah pinalti, pada setiap daerah pinalti di buat sebuah titik pinalti yang berjarak 11 cm (12 *yard*) dari titik tengah antara kedua tiang gawang dan sama jaraknya dengan tiang gawang tersebut, di luar daerah pinalti di buat suatu garis busur atau lingkaran dengan radius 9,15 m (10 *yard*) dari masing-masing titik pinalti.
- **Tiang Bendera**

Tinggi tidak kurang dari 1,5 m (5 kaki) yang bagian atasnya tumpul dan dengan bendera terpasang, ditempatkan pada setiap sudut lapangan. Tiang bendera boleh juga ditempatkan diujung garis tengah tidak kurang dari 1 m di luar garis samping.
- **Busur Tendangan Sudut**

Untuk tendangan sudut, dari setiap bendera dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1m (1 *yard*) ke dalam lapangan permainan.
- **Gawang**

Gawang harus di tempatkan pada bagian tengah masing-masing garis gawang, gawang terdiri dari 2 tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang gawang. Lebar gawang adalah 7,32 m (8 *yard*) dan jarak dari

bagian paling bawah mistar atau palang gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki). Lebar ke-2 tiang gawang dan lebar mistar atau palang gawang sama tidak lebih dari 12 cm atau 6 inci. Lebar garis gawang sama dengan lebar tiang gawang dan mistar atau palang gawang. Jaring gawang diikat ke tiang gawang, mistar atau palang gawang dan tanah di bagian belakang gawang, dengan syarat bahwa jaring gawang tersebut bersanggah dengan baik dan tidak mengganggu penjaga gawang, tiang gawang dan mistar gawang harus berwarna putih.

#### 4. Kostum

- a) Baju kaos olahraga.
- b) Celana pendek (jika memakai celana dalam penghangat, warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama).
- c) Kaos kaki
- d) Sepatu sepak bola
- e) Pelindung tulang kering (seluruhnya terturup oleh kaos kaki, terbuat dari bahan yang sesuai, missal; karet, plastik / bahan sejenisnya).
- f) Sarung tangan untuk penjaga gawang.

### 2.1.2 Latihan

#### 2.1.2.1 Pengertian latihan

Pengertian training atau latihan menurut Harsono, (2015) adalah “suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya”.(hlm.50) lebih lanjut Harsono, (2015) menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis, berulang-ulang dan kian hari ditambah bebannya (*over load*) sebagai berikut:

**Sistematis:** berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metadis, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks latihan teratur dan sebagainya. **Berulang-ulang:** maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. **Kian hari ditambah bebannya:** maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, dan manakala sudah tiba saatnya untuk ditambah, bebannya harus diperberat. Kalau beban tidak pernah ditambah maka prestasi pun tidak akan meningkat.(hlm50)

Dari paparan di atas dapat disimpulkan yang dikatakan latihan harus dilakukannya harus sistematis, yaitu harus berencana dari yang mudah ke yang sukar. Harus dilakukan berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit akan menjadi mudah bukan hanyamudah akan tetapi menjadi otomatisasi dan reflektif. Sedangkan beban kegiatannya atau materinya harus bertambah.

### **2.1.2.2 Tujuan dan Sasaran Latihan**

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan *efisiensi* fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”.(hlm.3) Sejalan dengan pendapat diatas Harsono (2017) mengemukakan bahwa “tujuan *training*, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”.(hlm.49) Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

### **2.1.2.3 Prinsip-Prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan sepak bola ini menurut Harsono (1988) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan :

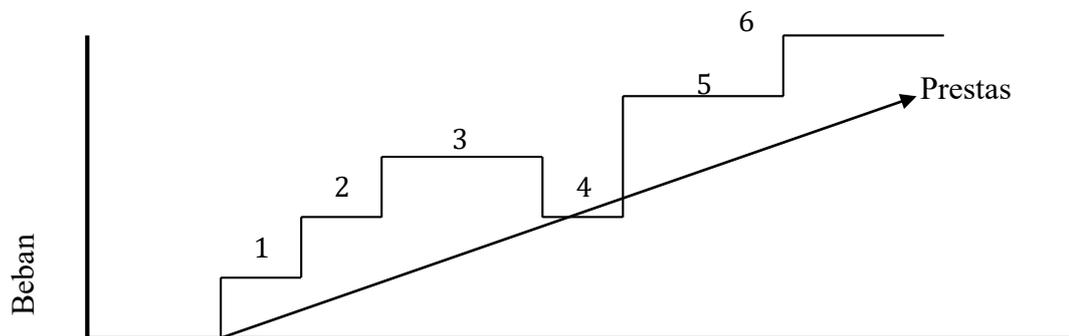
Prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip overkompensasi (superkompensasi), prinsip reversibility, prinsip pulih asal.(hlm.102-122)

Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan variasi latihan.

1) Prinsip beban berlebih (*over load*)

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. (Badriah, Dewi Laelatul 2013) mengatakan bahwa “prinsip peningkatan beban bertambah yang di laksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya dalam meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”.(hlm.6)

Berdasarkan kutipan diatas, maka beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam suatu bentuk latihan. Penerapan prinsip beban latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah pengulangan latihan.



Gambar 2.3 Sistem Tangga (*The Step Type Approach*) 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.

Pelaksanaan penerapan prinsip beban lebih (*over load*) dalam penelitian ini dengan cara menambah set dalam setiap latihan. Latihan dimulai 3 set dengan satu set 1 menit melakukan *shooting*. Waktu istirahat 2 menit dalam setiap set.

## 2) Prinsip individualisasi

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) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologi persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”.(hlm.64)

Oleh karena itu, 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 kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

Berdasarkan dari paparan diatas prinsip individual ini dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen.

## 3) Kualitas latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Harsono (2015) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan”.(hlm.74).

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan *shooting* harus sesuai dengan teknik yang benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi.

#### 4) Variasi latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Menurut Widodo (2021), menjelaskan bahwa, “Faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan membutuhkan faktor fisiologik”.

Hadi et al., (2016) menjelaskan bahwa variasi latihan di artikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode, guna mencapai suatu tujuan. Artinya untuk meraih suatu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan.

Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus pandai dan kreatif untuk mencari variasi-variasi latihan shooting dan menerapkan dalam latihan. Latihan untuk meningkatkan ketepatan shooting misalnya, bisa melakukan variasi latihan shooting dengan bola diam menggunakan sasaran, variasi latihan shooting bola bergerak dengan menggunakan sasaran di atas kanan dan kiri gawang dan variasi latihan shooting diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu dengan sasaran disudut atas dan bawah kanan dan kiri gawang. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan tendangan penalti tercapai.

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. Menurut Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”(hlm.78).

### **2.1.3 Ketepatan**

#### **2.1.3.1 Pengertian Ketepatan**

Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan juga merupakan komponen yang sangat penting dalam sepak bola, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur ketepatan perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan

yang optimal. Menurut Sajoto (2010) menyatakan bahwa ketepatan adalah “Pengendalian gerak-gerak terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang harus di kenai dengan salah satu bagian tubuh. Ketepatan sangat diperlukan pada permainan futsal seperti saat mengoper, melempar, *heading*, dan *shooting*” (hlm.12). Sedangkan menurut Menurut (2014), ketepatan adalah “Kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki” (hlm.8). Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak terhadap suatu sasaran pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang di hadapi atau di kehendaki agar tepat pada sasarnya.

### **2.1.3.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan**

Ketepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan futsal, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur akurasi perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal. Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi dan ketepatan menurut Sukadiyanto (2014), “Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan atau akurasi, antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak” (hlm.9). Begitu juga menurut Suharno (2014), bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah:

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat positif,
- 2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- 3) Ketajamanindera dan pengaturan saraf.
- 4) Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
- 5) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan terhadap ketepatan mengarahkan gerak.
- 6) Cepat lambatnya gerak yang dilakukan.
- 7) Feeling dari anak latih serta ketelitian.
- 8) Kuat dan lemahnya suatu gerakan. (hlm.9).

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan ialah tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak, besar dan kecilnya sasaran, ketajaman indra dan ketajaman syaraf, jauh dan dekatnya bidang sasaran, penguasaan teknik yang benar, ketelitian, kuat dan lemahnya suatu gerakan. Tujuan

dari pentingnya ketepatan sasaran tendangan yaitu untuk mengoptimalkan sebaik mungkin setiap peluang yang tercipta pada saat pertandingan. Manfaat dari pentingnya ketepatan sasaran akan memudahkan pemain untuk membuat gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan memenangkan suatu pertandingan dengan mudah.

#### **2.1.4 Shooting**

*Shooting* adalah salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Tujuan dari *shooting* adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan tujuan untuk memperoleh poin untuk merubah keadaan atau yang sering disebut dengan skor (Palendera & Rizkiono, 2019). Dalam *shooting*, bagian tubuh yang banyak memegang peranan penting adalah kaki. Kekuatan tungkai merupakan salah satu yang memegang peranan yang penting dalam keberhasilan *shooting* bola ke gawang.

*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Adapun langkah-langkah dalam melakukan teknik *shooting* adalah sebagai berikut:

- a. Posisi badan agak dicondongkan kedepan. Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- b. Gunakan bagian punggung atau ujung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat kaki menyentuh bola.
- c. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- d. Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan shooting ayunan kaki jangan dihentikan.

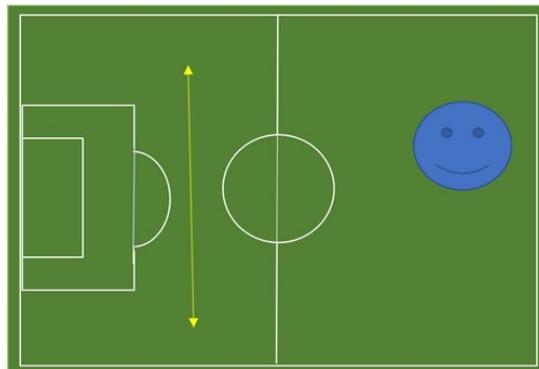
Untuk melakukan *shooting* yang baik tidak terlepas dari taktik serta ketepatan. Sedangkan untuk meningkatkan ketepatan diperlukan berbagai bentuk latihan. Dalam penelitian ini bentuk latihan yang dibahas lebih lanjut adalah variasi

latihan. Dimana latihan ini dapat meningkatkan ketepatan dalam menyerangkan bola ke gawang lawan.

### 2.1.5 Variasi latihan *Shooting*.

Berikut akan dipaparkan dan dijelaskan beberapa jenis variasi latihan *shooting* yang akan diterapkan pada penelitian di SSB Satria Muda Langensari:

#### 2.1.5.1 Latihan variasi *shooting* dengan awalan *dribbling* lurus



- ↔ = Batas garis melaksanakan *Shooting* jalur *dribbling*  
 😊 = Atlet

Gambar 2.4 Variasi Latihan *Shooting* dengan awalan *dribbling* lurus

Penjelasan:

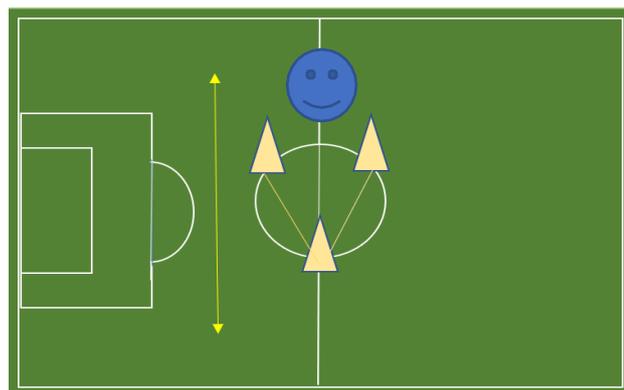
Seorang pemain berdiri sekitar 20 m dari gawang dengan bola di depan, kemudian tanpa aba-aba langsung *dribbling* bola sampai ke garis batas yang berjarak 16 m dari gawang. Setelah bola pas berada di garis batas, dengan seketika pemain langsung melakukan *shooting* ke gawang. Latihan ini dilaksanakan bergiliran sesuai dengan tempo yang telah diatur oleh peneliti.



Gambar 2.5 Variasi Latihan *Shooting* dengan awalan *dribling* lurus

Sumber : Dokumen Penelitian

### 2.1.5.2 Latihan variasi *shooting* dengan awalan *dribling* zig-zag



- ↔ = Batas *Shooting*
- ▲ = Cone
- = Jalur *Zig-zag Dribling*
- 😊 = Atlet

Gambar 2.6 Variasi Latihan *Shooting* dengan awalan *dribling* zig-zag

Penjelasan:

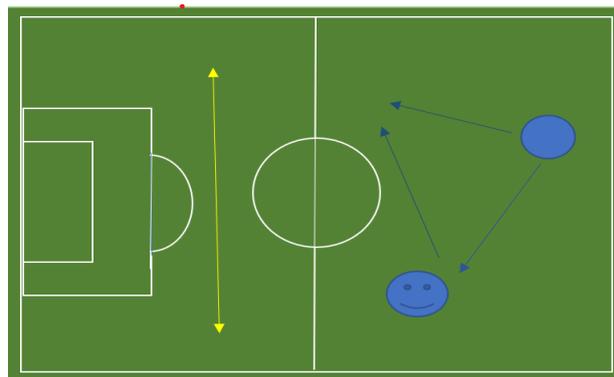
Semua atlet berbaris berbanjar dimana masing-masing atlet memiliki 1 bola, atlet paling depan yang pertama mulai melaksanakan *zig-zag dribbling* melewati 3 *cone*. Setelah melewati rintangan *cone* dan telah sampai ke garis batas, barulah pemain tersebut langsung melakukan tendangan *shooting* ke gawang. Semua atlet bergiliran berulang-ulang kali melaksanakan latihan 1n1 sesuai dengan tempo yang telah ditetapkan oleh peneliti.



Gambar.2.7 Variasi *shooting* dengan awalan *dribling* zig-zag

Sumber: Dokumentasi Penelitian

### 2.1.5.3 Latihan *shooting* dengan kombinasi *passing*



-  = Jalur *Passing*
-  = Batas *Shooting*
-  = Pelatih
-  = Atlet

Gambar 2.8 Variasi Latihan *Shooting* dengan kombinasi *passing*

Penjelasan:

Para atlet baris berbanjar dengan jarak kurang lebih 20 m dari gawang, setiap atlet memiliki satu buah bola. Pemain terdepan yang paling dahulu melaksanakan latihan dan diikuti yang lain. Pemain mulai memassing bola ke posisi pelatih yang berada di depan sebelah kiri pemain, setelah melaksanakan *passing* pemain langsung dengan cepat berlari ke depan. Pelatih langsung memassing bola ke tengah lapangan sebelah serong kirinya. Pemain langsung menyambut bola dengan *shootingan* ke gawang. Latihan ini dilaksanakan berulang-ulang kali, tetapi harus dibutuh *timeing* yang baik antara *passing* atlet dan pelatih.



Gambar 2.9 Variasi Latihan *Shooting* dengan kombinasi *passing*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Tedi Lesmana mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2014. Penelitian yang dilakukan oleh tedi Lesmana bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan menggunakan metode *block system* model sasaran berurutan terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada SSB Turangga Sakti Kabupaten Kuningan.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Tedi Lesmana hanya objek penelitian serta materi latihannya berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah SSB Satria Muda Langensari Usia 14-15 tahun, sedangkan materi latihannya yaitu variasi latihan *shooting*. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh Variasi Latihan terhadap Ketepatan *Shooting* SSB Satria Muda Langensari Usia 14-15 Tahun”.

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Tedi Lesmana sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi pelatih, pembina, dan pemerhati olahraga.

## 2.3 Kerangka Konseptual

Dalam suatu penelitian diperlukan anggapan dasar sebagai titik tolak pemikiran yang kebenarannya dapat diterima oleh peneliti, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Menurut Winarno Surakhmad dalam (Suharsimi Arikunto (2014) mengatakan bahwa anggapan dasar atau potsulat adalah “sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik”(hlm.104).

Para pemain sepak bola dalam tahap pengembangan teknik sangat diperlukan, hal ini bertujuan agar pondasi yang menjadi tumpuan lebih matang untuk melanjutkan teknik lanjutan. Untuk mencapai prestasi olahraga sepakbola penguasaan ketepatan *shooting* sangat dituntut, dimana penguasaan teknik *shooting* sebagai ujung tombak dari serangan yang telah disusun.

Penguasaan ketepatan *shooting* yang baik dan benar akan membuat penampilan pemain lebih baik di lapangan, hal ini akan mendukung terciptanya gol yang menjadi tujuan utama dari sepak bola. Suatu serangan yang baik tidak akan berguna apabila penyelesaian atau *shooting* tidak tepat pada jangkauan tersulit dari penjaga gawang. *Shooting* yang keras dan tajam belum tentu bisa menciptakan gol apabila *shooting* yang dilakukan tepat pada posisi penjaga gawang, tetapi yang diharapkan adalah *shooting* yang keras dan tepat pada jangkauan tersulit dari penjaga gawang.

Supaya dapat menguasai *shooting* dengan baik haruslah didukung dengan latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *shooting* sesuai dengan kriteria gerakan yang terjadi dilapang bertanding. Latihan yang diberikan juga harusnya dapat meningkatkan gerakan lain sebelum melakukan *shooting* seperti *dribbling*, *passing* dan teknik-teknik yang lain. Maka dari itu dalam melatih ketepatan *shooting* sebaiknya diselingi dengan gerakan teknik yang lain, tujuannya agar sesuai dengan situasi melaksanakan *shooting* pada saat bermain sepak bola.

Variasi latihan *shooting* dalam penelitian ini dilaksanakan dengan cara melakukan *shooting* berulang ulang kali ke gawang dengan bergiliran, dengan awalan *dribling*, *passing*, dan rintangan-rintangan lain. Variasi latihan *shooting* yang diberikan bermacam-macam variasi, tujuannya adalah untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dan menghilangkan kejenuhan atlet pada saat melaksanakan latihan. Latihan yang bervariasi juga diharapkan dapat meningkatkan ketertarikan atlet dalam menikmati latihan sehingga kelelahan dalam latihan berkurang dengan sendirinya.

Berdasarkan paparan diatas terlihat jelas bahwa bentuk variasi latihan *shooting* dibutuhkan dalam meningkatkan dan mengembangkan hasil ketepatan *shooting* sepak bola, alasannya adalah secara karakteristik bentuk gerakan variasi latihan *shooting* ini sesuai dengan upaya-upaya dari gerakan *shooting* yang dilakukan dalam situasi bermain dilapangan. Dukungan gerakan-gerakan tambahan ini juga

dapat membuat gerakan *shooting* ini akan menjadi permanen dalam diri seorang atlet, sehingga secara spontan gerakan tersebut akan dilakukan dengan tepat sebagaimana mestinya.

Supaya latihan berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan ketepatan *shooting* pemain sepak bola, harus diperhatikan pembuatan program latihan yang mengacu pada prinsip-prinsip latihan yakni prinsip beban berlebihan (*overload princip*), *perkembangan menyeluruh*, *individualisasi*, *spesifikasi*, dan *variasi*. Dengan penyusunan program latihan yang mengacu pada prinsip-prinsip latihan di atas, diharapkan dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Dari bentuk variasi latihan *shooting* ini diduga dapat meningkatkan hasil ketepatan *shooting*.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Menurut Harsono, (2015) “Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”(hlm.50).

Berdasarkan kerangka konseptual di atas maka dari itu penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini bahwa melalui penerapan variasi latihan *shooting* dapat meningkatkan ketepatan *shooting* sepak bola pada atlet SSB Satria Muda Langensari usia 14-15 tahun.