

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Latihan merupakan proses terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau ketepatan tertentu. Menurut Harsono (2015, p. 50) “*training* atau latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya”. Harsono berpendapat lebih lanjut yakni menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis, berulang-ulang dan kian hari ditambah bebannya (*overload*) sebagai berikut: Sistematis: berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, 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.

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan harus dilakukan secara sistematis, yakni berencana dari yang mudah ke yang sukar, serta perlu dilakukan berulang-ulang supaya gerakan yang sebelumnya sulit akan menjadi mudah dan otomatisasi serta reflektif. Sedangkan beban kegiatannya atau materi yg harus bertambah.

2.1.2 Tujuan dan sasaran latihan

Rumusan dan tujuan sasaran latihan bisa bersifat untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Untuk tujuan jangka panjang merupakan tujuan dan sasaran yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sejalan dengan pendapat tersebut, Harsono (2015, p. 39) mengemukakan “bahwa tujuan *training* atau latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet

meningkatkan ketepatan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Selanjutnya Harsono (2015, p. 39) menyatakan bahwa untuk mencapai hal itu, ada empat latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet antara lain :

1) Latihan fisik (*phisycal training*)

Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan prestasi 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 (*kardiovaskular*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelenturan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*), dan power.

2) Latihan teknik (*technical training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir 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 (*teactical 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 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 stress, sportivitas, percaya

diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* dan *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stress yang kompleks.

Keempat aspek di atas harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Agar hasil latihan yang dilakukan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Menurut Harsono (2015, p. 37) “prinsip-prinsip dasar latihan adalah *individual needs* (kebutuhan individu), *specialization* (kekhususan), *progressive, overload* (beban lebih), *recovery* (pemulihan), dan *reversibility* (kebalikan)”. Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat ditarik kesimpulan 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 untuk jangka panjang.

2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan

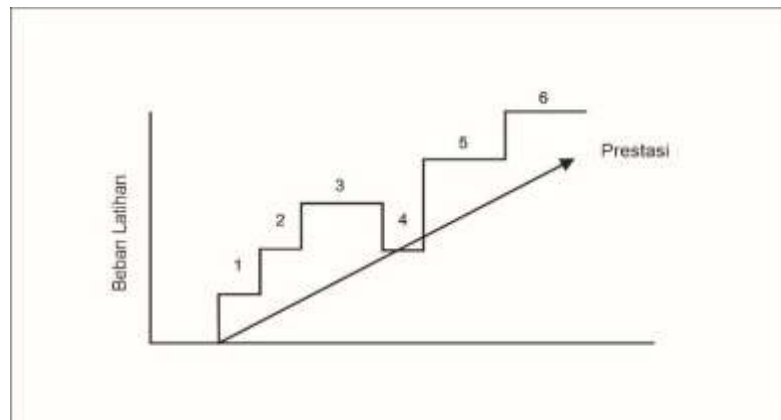
Setiap aktivitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, yakni keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu, dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut prinsip-prinsip latihan. Berikut prinsip-prinsip latihan.

2.1.3.1. Beban Lebih

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”. Pendapat Badriah tersebut 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 (*overload*), menurut Harsono (2015, p. 51) mengemukakan “bahwa 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”. Perubahan-perubahan psikologi dan fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *overload*, 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 *overload* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015, p. 54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2. 1 Beban Latihan
Sumber: Harsono (2015, p. 54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*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. Pengaplikasian prinsip beban lebih dalam penelitian ini adalah dengan menerapkan peningkatan frekuensi repetisi dalam satu bentuk latihan dari setiap siklus latihan yang dilakukan, dan juga penambahan jarak tendang bola ke arah gawang..

2.1.3.2. Intensitas Latihan

Fakta dilapangan banyak pelatih yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Menurut Harsono (2015, p. 68) “mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan *stanless*, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip latihan-latihan yang sebenarnya”. Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu, intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian

2.1.3.3. Kualitas latihan

Salah satu prinsip latihan yang tak kalah penting adalah kualitas latihan. Menurut Harsono (2015, p. 76) “latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Selanjutnya Harsono (2015, p. 75) menjelaskan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan jelas arah tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas 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 gerakan dan prinsip *overload* diterapkan. Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini adalah dengan cara mengawasi sampel agar

bentuk latihan yang dilakukan benar, dan apabila sampel melakukan kesalahan gerak peneliti memberikan evaluasi gerak kepada sampel.

2.1.4 Konsep Permainan Sepak Bola

Sepak Bola menurut Sudjarwo dalam Millah et al., (2022, p. 4) “adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang”. Bola ditendang untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan. Di dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang digunakan untuk memainkan bola dengan tangan. Sepak bola merupakan permainan yang mengasikkan yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa bahkan orang tua dan wanita. Permainan ini mempunyai penggemar yang banyak tidak saja di kota tetapi di desa-desa bahkan di pelosok-pelosok yang jauh dari keramaian kota. Untuk melakukannya dapat digunakan di tanah lapang yang cukup luasnya, dan rata/datar.

Sepak bola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari sebelas pemain. Oleh karena itu, kelompok tersebut biasa disebut kesebelasan. Karena sepak bola merupakan permainan beregu maka dasar kerjasama dan saling tolong-menolong merupakan ciri yang khas dari permainan tersebut. Mengenai susunan pemainnya dapat dibedakan menjadi barisan penyerang, barisan penghubung dan barisan pertahanan. Permainan sepak bola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Sepak bola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Menurut Sucipto, dkk., (2005, p. 7) “bukti nyata bahwa permainan sepak bola ini dapat dimainkan perempuan yaitu diselenggarakan sepak bola wanita pada kejuaraan dunia 1999”. Dalam final hasil tim AS melawan China, sesungguhnya tidak kalah

menarik dengan partai final World Cup 1998 antara Prancis melawan Brasil. Menurut Sukatamsi (2004, p. 3) 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).

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 memasukkan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga timnya untuk tidak kebobolan bola dari lawan. Sepak bola adalah kegiatan olahraga yang digemari oleh masyarakat umum di seluruh dunia tanpa memandang umur dan status sosial.

2.1.5 Lapangan Permainan Sepak Bola

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

Di setiap 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 *shooting* hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik penalti berjarak

11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran penalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2. 2 Lapangan Sepak Bola
Sumber : Bahetra(2022, p. 79)

2.1.6 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. Menurut Luxbacher (2008, p. 3) “para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya”.



Gambar 2. 3 Bola Sepak
Sumber: Peri Olahraga (2014)

2.1.7 Teknik Dasar Bermain Sepak Bola

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang

melandasi ketepatan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Menurut Sudjarwo dalam Millah et al., (2022, p. 9) menjelaskan

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

Menurut Herwin (2006, p. 21-49) permainan sepak bola mencakup 2 (dua) ketepatan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

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

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

2.1.8 Teknik Dasar *Shooting*

Menurut Joseph A. Luxbacher (2015, p. 13) “*shooting* atau yang lebih dikenal dengan tembakan ke gawang merupakan suatu usaha untuk memasukkan bola ke gawang dengan menggunakan kaki atau bagian kaki”. Sedangkan menurut Triyudo, dkk., (2017) *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus diajarkan kepada siswa sekolah agar dapat bermain sepak bola dengan baik. Menurut Rajidin (2014, p. 198) secara umum hal-hal yang harus diperhatikan dalam latihan teknik *shooting* bola adalah sebagai berikut:

- 1) mempersiapkan bola dengan sisi kaki yang digunakan untuk menendang.
- 2) penyesuaian arah langkah kaki terhadap bola yang sudah dipersiapkan, lalu menjejakkan kaki yang digunakan sebagai tumpuan beberapa inci di samping bola,
- 3) mengarahkan pinggul ke sasaran sambil mengayunkan kaki,
- 4) menekuk kaki ke depan sehingga bagian kaki tidak lemas saat menendang bola,
- 5) Untuk mengoptimalkan kerasnya *shooting* pastikan ayunan kaki tidak berhenti di tengah bergerak melainkan terus diayunkan ke depan.

Menurut Oktanda (2017, p. 3) mengemukakan “di antara beberapa cara yang memiliki peluang paling baik mencetak gol adalah *shooting* penalti namun dalam kenyataannya justru *shooting* bebas di luar area kotak penalti yang lebih dominan terjadi dalam suatu pertandingan”. Menurut (Parrish, 2011) *shooting* bertujuan untuk,

- 1) Memberikan bola kepada teman atau mengoper bola,
- 2) Untuk memasukkan bola ke gawang lawan atau mencetak gol,
- 3) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti *shooting* bebas, *shooting* penalti, *shooting* hukuman dan sebagainya,

- 4) Untuk melakukan clearing atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Menurut Setiyono (2013, p. 16) dijelaskan beberapa kelebihan latihan *shooting* dengan bola bergerak yaitu sebagai berikut:

- 1) *Shooting* dari *shooting* bola bergerak lebih sulit diantisipasi oleh penjaga gawang lawan, karena dengan bola bergerak arah *shooting* bisa berubah.
- 2) Penendang mampu berpikir dengan cepat untuk menentukan keputusan dengan ketenangan untuk melakukan tembakan yang akurat.
- 3) Pemain mampu lebih berkonsentrasi dalam melakukan *shooting* ke gawang.

Begitu juga dijelaskan beberapa kelemahan latihan *shooting* dengan bola bergerak yaitu sebagai berikut :

- 1) Pemain lebih sulit melakukan *shooting* mengarah ke gawang saat bola bergerak, karena harus memasukan waktu dan perkenaan bola saat bola bergerak.
- 2) Mengharuskan penendang berpikir dengan cepat untuk menentukan keputusan untuk menendang kearah gawang.

Menurut Andhang Andiyana dalam Hariadi (2022) bentuk latihan *shooting* bola diam yaitu penendang harus berkonsentrasi pada saat ketepatan pada perkenaan bola dan sasaran ke gawang, latihan ketepatan *shooting* bola diam yang dilakukan secara langsung ke arah gawang adalah sebagai berikut:

- 1) Bola disusun horizontal sebanyak 3,
- 2) Anak melakukan tembakan dengan jarak 16,5 meter dan langsung menembak ke arah gawang, sasaran tembakan adalah gawang yang telah diberi angka.
- 3) Anak melakukan tembakan sebanyak 3 kali ulangan dan anak beban mengarahkan bola pada gawang.

Menurut Setiyono (2013, 14-15) dimana didalamnya dijelaskan beberapa kelebihan latihan *shooting* bola diam yaitu sebagai berikut:

- 1) Memiliki waktu konsentrasi lebih lama untuk mengarahkan bola ke arah gawang lawan,
- 2) Persentase akurat bola ke gawang lebih besar,
- 3) Latihan baik di gunakan untuk siswa sekolah sepak bola yang sedang belajar latihan *shooting*.

Kelemahan latihan *shooting* dengan bola diam yaitu sebagai berikut:

- 1) Apabila kurang konsentrasi bola akan jauh dari sasaran,
- 2) Latihan *shooting* dari bola diam jarang dalam situasi *open play* saat pertandingan.

2.1.9 Ketepatan Shooting

Ketepatan merupakan komponen penting yang sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga, khususnya dalam olahraga sepak bola. Ketepatan pada saat melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola merupakan aspek yang sangat penting yang dapat mempengaruhi hasil tendangan kearah gawang yang dilakukan oleh pemain dan berimbas pada hasil pertandingan. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan tepat pada sasaran yang dituju. Menurut Saharullah (2020, p. 47) mengungkapkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya seperti, menembakkan bola ke ring basket dengan tepat, memanah dan menembak bola ke gawang sepakbola. Adapun kegunaan akurasi yaitu : 1) prestasi akan menjadi lebih baik, 2) Gerakan efisien dan efektif, 3) mencegah terjadinya cedera, dan 4) mempermudah menguasai Teknik dan taktik. (Putri Vidia Sari, n.d. 2023, p. 14). Kemudian Saharullah (2020, p. 47) menjelaskan bahwa ada beberapa factor yang harus diperhatikan, yaitu 1) faktor kecermatan dan ketelitian merupakan unsur dasar untuk ketepatan, 2) metode melatih suatu hasil Teknik, ketepatan didahulukan daripada kekuatan, 3) ketenangan merupakan sikap mental yang sangat perlu ketepatan tinggi, 4) hampir semua cabang olahraga memerlukan unsur ketepatan didalam proses gerakannya. Selanjutnya dijelaskan oleh Saharullah (2020, p. 47) bahwa cara mengembangkan ketepatan dapat dilakukan dengan cara: 1) frekuensi Gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar terjadi otomatisasi gerak, 2) jarak sasaran dari dekat ke makin jauh, 3) gerakan dari

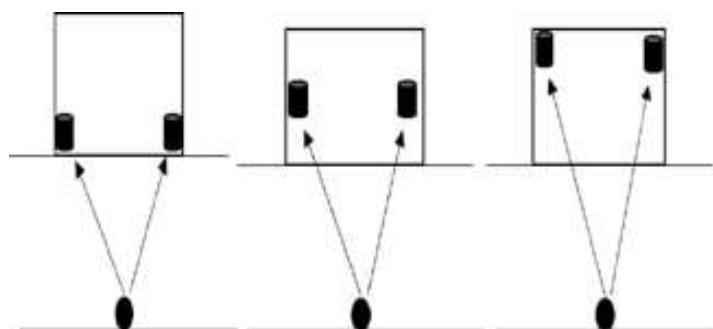
lambat ke cepat, 4) setiap Gerakan harus ada ketelitian atau kecermatan, 5) sering diadakan pertandingan sebagai penilaian. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ketepatan merupakan komponen yang sangat penting yang dapat mempengaruhi hasil tendangan ke arah gawang. Kegunaan ketepatan meliputi peningkatan prestasi, efisiensi gerakan, pencegahan cedera, dan kemudahan dalam menguasai teknik serta taktik. Untuk meningkatkan ketepatan dapat dilakukan dengan berbagai cara. Untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menerapkan pengulangan frekuensi latihan agar terjadi otomatisasi gerak, menambah jarak tendang bola ke arah gawang, dan melakukan Gerakan dengan penuh ketelitian dan kecermatan.

2.1.10 Bentuk-Bentuk Latihan *Shooting*

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dalam penelitian ini mengadopsi bentuk-bentuk permainan target dari (Wardana, 2017). Bentuk-bentuk latihan dalam penelitian ini meliputi *goaling*, *girshoot*, *zig-zag shoot*, *bolbal shoot*.

2.1.9.1. *Goaling*

Permainan ini menggunakan bola sepak dengan sasaran ban motor bekas yang di letakkan pada sisi-sisi gawang. Pemain menendang bola ke target dengan jarak 6 m dan 10 m. Tujuan permainan ini agar pemain memahami konsep ketepatan sebelum menuju ke permainan.



Gambar 2. 4 Latihan *Goaling*
Sumber : Wardana (2017, p.31)

Pelaksanaan :

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.

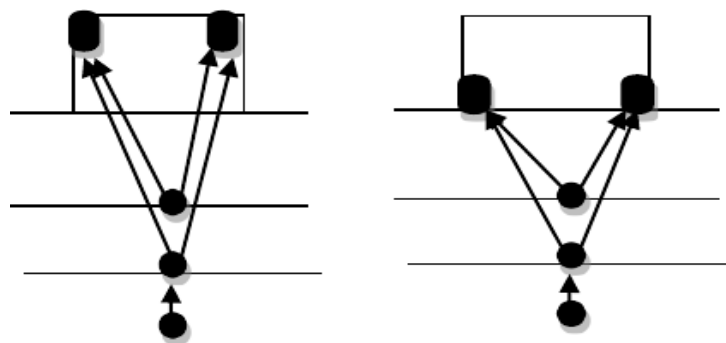
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih pemain mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi selesai.

Pelaksanaan latihan dalam latihan *goaling* ini diantaranya :

- a. tahap awal setiap pemain menyiapkan 3 bola
- b. pemain berdirid di garis yang sudah ditentukan, lalu menendang bola ke target sebanyak 3 kali.
- c. setiap bola harus mengarah kesasaran yang sudah ditentukan

2.1.9.2. *Girshoot (Giring Shooting)*

Permainan ini sudah menuju ke materi yang sesungguhnya. *Shooting* menuju sasaran target menggunakan kaki bagian dalam dengan cara menggiring bola terlebih dahulu. Jarak menggiring menuju batas *shooting* sejauh 5 m, *shooting* dilakukan pada jarak 12 m dengan sasaran target yang disediakan (ban motor bekas).



Gambar 2. 5 Latihan *Girshoot*
Sumber : Wardana (2017, p. 32)

Pelaksanaan :

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 12 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi progam latian

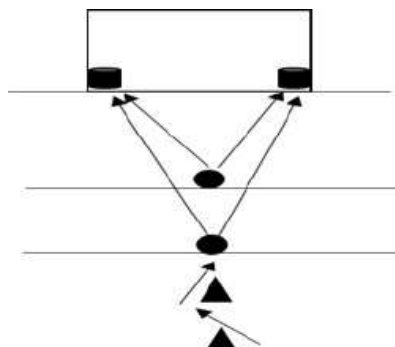
selesai.

Pelaksanaan latihan dalam latihan *grishoot* ini diantaranya :

- a. Pemain menyiapkan bola sebanyak 3 dan target ban motor bekas disisi gawang.
- b. pemain berdiri di garis 12m, lalu menendang bola ke sasaran target yang sudah ditentukan.
- c. setiap pemain melakukan sebanyak 3 kali
- d. setiap bola harus mengarah kesasaran yang sudah ditentukan

2.1.9.3. Zig-zag Goal

Permainan ini sudah mengarah ke olahraga sepak bola yang sebenarnya. *Shooting* dilakukan setelah melewati hadangan lawan. Permainan ini menuntut pemain melewati *cone* yang sudah disusun *zig-zag*, setelah melewati *zig-zag* pemain melakukan *shooting* dengan arah sasaran target (ban motor bekas) berjarak 10 m dan 14 m.



Gambar 2. 6 *Zig-zag Goal*
Sumber : Wardana (2017,p.33)

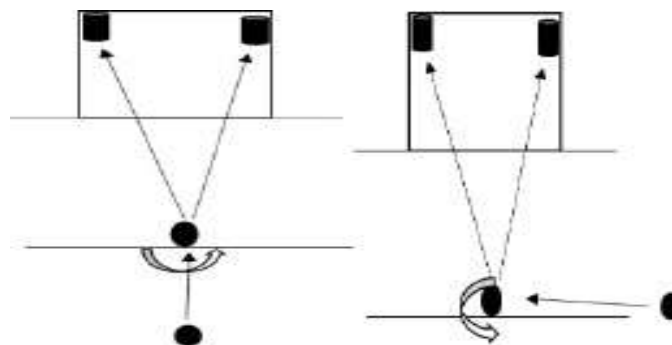
- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 10 m atau 14 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, pemain mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

Pelaksanaan latihan dalam latihan *zig – zag goal* ini diantaranya :

- a. persiapan awal cone disusun dalam pola *zigzag*
- b. pemain menggiring bola melewati cone lalu menendang ke sasaran target dari jarak 10 atau 14m.
- c. akurasi tendangan dinilai berdasarkan target yang terkena.

2.1.9.4. Bolbal Shoot

Permainan ini mengarah pada antisipasi operan dari belakang dan samping sebelum melakukan *shooting* ke gawang. Tujuannya agar pemain dapat melakukan *shooting* jika mendapat operan dari teman dari samping dan belakang dengan cara balik badan. Jika bola masuk pada target mendapat nilai 5, jika tidak masuk pada target maka tidak mendapat poin atau 0.



Gambar 2. 7 Bolbal Shoot
Sumber : Wardana (2017,hlm. 34)

Pelaksanaan :

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 18 m yang sudah di ukur dari sasaran target
- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, pemain mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan siswa yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

Pelaksanaan latihan dalam latihan Bolbal Shoot ini diantaranya :

- a. Menyiapkan bola, target dan teman yang memberi umpan dari belakang atau samping.

- b. Pemain menerima operan, berputar, lalu langsung menendang ke target.
- c. jika bola masuk ketarget, mendapat skor 5, jika tidak, skor 0

Dari keempat bentuk - bentuk latihan diatas agar pemain tidak bosan saat berlatih maka peneliti menggunakan prinsip-prinsip variasi latihan dengan beban berlebih, dengan cara menambah repetisi latihan. sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Harsono 2015) ”bahwa prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm. 51). Selain itu peneliti menggunakan ban motor bekas, Ban bekas digunakan untuk meningkatkan kesulitan pemain dalam mengarahkan bola. Hal ini dikarenakan salah satu faktor penentu ketepatan adalah tingkat kesulitan. Selain itu ban bekas ini digunakan untuk menarik perhatian dan respon pemain agar lebih antusias dan bervariasi dalam latihan akurasi *shooting*.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini antara lain yaitu:

Penelitian yang dilakukan oleh (Delika, 2021) yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepak Bola Pada SSB Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci”. Penelitian tersebut merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi *shooting* terhadap ketepatan *shooting* Sepak Bola Pada SSB Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama menggunakan penelitian eksperimen dengan *one group pretest-posttest* dan juga sama-sama meneliti mengenai ketepatan *shooting* dalam sepak bola. Dan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah penerapan variasi latihan yang dilakukan, penelitian yang dilakukan oleh Delika menerapkan 9 bentuk latihan, sedangkan yang akan peneliti terapkan sebanyak 4 bentuk latihan

Penelitian (Nurwiyandi, 2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepak Bola” dengan menggunakan metode eksperimen dan hasil dari penelitian tersebut bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *shooting* langkah awalan lurus dengan awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 4 Ciawigebang, persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama membahas mengenai ketepatan *shooting* dan menggunakan metode eksperimen. Kemudian yang membedakan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu penulis akan membahas mengenai pengaruh bentuk-bentuk latihan *shooting* terhadap keterampilan *shooting*, lalu bentuk variasi latihan yang diberikan dan juga sampel yang digunakan berbeda.

Penelitian relevan lainnya yaitu yang dilakukan oleh Junaidi et al., (2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu”, penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan hasil bahwa latihan variasi *shooting* berpengaruh terhadap akurasi *shooting* pada pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama melakukan penelitian variasi latihan *shooting* dengan menggunakan metode eksperimen. Kemudian yang membedakan penelitian yang akan penulis lakukan bentuk latihan yang diberikan dan juga sampel yang digunakan berbeda.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Bahri et al., (2022) dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Tingkat Akurasi *Shooting* Ke Gawang Pada SSB Prabu Bhayangkara”. Penelitian tersebut merupakan penelitian eksperimen dengan desain *Two group pretest-posttest design*. Hasil penelitian tersebut adalah tendangan dengan menggunakan punggung kaki dan kaki dalam sama-sama akurat jika kita sering mengasah dan berlatih secara sering dan berulang serta dilakukan dengan teknik yang benar. Persamaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama melakukan penelitian terkait akurasi *shooting*, perbedaannya terletak

pada desain penelitian yang digunakan, dan juga penerapan variasi latihan yang dilakukan oleh pemain.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sukmawati et al., (2021) yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dengan Bola Diam dan Bola Bergerak Terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain Putra Usia 10-12 Tahun SSB Bina Pratama Sragen Tahun 2020”. Penelitian tersebut merupakan penelitian eksperimen dengan *two group pretest-posttest design*. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa metode latihan dengan bola diam mengalami peningkatan sebesar 9.6%, sedangkan metode latihan dengan menggunakan bola bergerak hanya mengalami peningkatan sebesar 6.3%. Dengan kata lain metode latihan dengan bola diam lebih berpengaruh dibandingkan dengan metode latihan dengan bola bergerak terhadap ketepatan *shooting*. Persamaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama melakukan penelitian terkait akurasi *shooting*, perbedaannya terletak pada desain penelitian yang digunakan, dan juga penerapan variasi latihan yang dilakukan oleh pemain.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Harsono (2015) “Anggapan dasar adalah titik tolak pemikiran peneliti terhadap penelitian yang akan dilakukannya”. Titik tolak pemikiran penelitian tersebut tentu didasarkan pada teori yang dianut atau digunakan pada penelitiannya.

Untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pada UKM Sepak Bola Universitas Bola peneliti menggunakan bentuk-bentuk latihan *shooting*. Bentuk-bentuk latihan dalam ini adalah latihan *goaling*, *gishoot*, *zig-zag goal*, *bolbal shoot*. Bentuk-bentuk latihan tersebut berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola karena pemain dilatih untuk terbiasa mengarahkan bola ke sasaran yang sudah di tetapkan. Selain itu, pengulangan latihan dan repetisi yang banyak dapat membantu pemain untuk dapat lebih cepat meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola. Hal ini sesuai dengan prinsip latihan beban lebih *overload* yang dikemukakan oleh Harsono (2015, p. 51) “bahwa prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, karena tanpa

penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” Dengan bentuk-bentuk latihan yang dikombinasikan dengan prinsip latihan *overload* diharapkan dapat memberikan motivasi kepada para pemain agar mereka merasa tertantang dalam melakukan latihan tersebut. Walaupun bakat masing-masing orang memegang peran penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan ketepatan yang diperoleh dari melakukan latihan tersebut, demikian latihan meningkatkan ketepatan *shooting* dengan bentuk-bentuk latihan *shooting* dapat efektif dan meningkat pada *squad* UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017, p. 64), “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di bagian awal maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh bentuk-bentuk latihan *shooting* terhadap ketepatan *shooting* pada *squad* pemain UKM sepak bola Universitas Siliwangi Tasikmalaya”