

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing dengan sebelas pemain. Tujuan tiap regu adalah memasukan bola ke gawang lawan dan mencegah regu lawan memasukan bola atau mencetak skor. Oleh karena itu, tim sepak bola sering disebut sebagai kesebelasan. Permainan sepak bola dimainkan di lapangan rumput berbentuk persegi panjang. Permainan sepak bola merupakan olahraga yang digemari, terbukti hampir diseluruh dunia memainkan olahraga ini. 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. 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 penyerang (*Striker*).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua tim yang saling berlawanan, setiap tim berjumlah sebelas orang pemain salah satunya penyerang (*Striker*). Setiap tim berusaha memasukan 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 diseluruh dunia (Yudanto & Nurcahyo, 2020).

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepak bola

Banyak teknik dasar permainan sepak bola yang harus di kuasai oleh pemain sepak bola Ini adalah sejalan, teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring

(*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Kenniadi et al., 2021).

2.1.2.1 Kemampuan Dasar Menendang (*kicking*)

Teknik menendang merupakan teknik yang paling mendasar dalam permainan sepak bola, menendang adalah gerakan dasar yang terdapat dip permainan seepakbola. Tujuan dalam menendang bola dip permainan seepakbola adalah untuk mengumpan, shooting ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan. Menendang terbagi menjadi beberapa bagian yaitu menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Yang harus di perhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*) (Manalu, 2022).

2.1.2.2 Kemampuan Dasar Menghentikan Bola (*stopping*)

Menghentikan bola termasuk teknik dasar yang cukup penting dalam permainan sepak bola, ketika pemain tidak tepat untuk mengentikan bola, maka bola akan mudah lepas dari kaki sejalan, menghentikan bola terjadi ketika seorang pemain menyambut bola dan mengontrol bola sehingga pemain dapat melakukan *dribbling*, *passing* dan *shooting*. Menghentikan bola merupakan teknik dalam permainan sepak bola yang dapat digunakan bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, juga mengatur tempo dalam permainan sepak bola, mengalihkan laju dalam permainan sepak bola, mengubah arah dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Bagian badan yang digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Hal yang perlu diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan terhadap laju bola baik saat melayang maupun bergulir.
- 2) Menahan laju bola dengan menjaga *stabilitas* dan keseimbangan dalam tubuh serta mengikuti geraknya bola.
- 3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola (Henjilito et al., 2022).

2.1.2.3 Kemampuan Dasar Melempar Bola (*throw-in*)

Lemparan kedalam merupakan teknik sepak bola yang tidak menggunakan kaki untuk memulai permainan, tetapi lemparan ke dalam merupakan suatu taktik yang digunakan menggunakan kedua tangan. Lemparan kedalam bertujuan agar permainan sepak bola hidup setelah bola keluar dari lapangan melalui garis samping. Lemparan ke dalam merupakan salah satu keterampilan yang sering kali diabaikan dalam permainan sepak bola. Kunci keberhasilan dalam lemparan ke dalam adalah komunikasi. Arah dan kecepatan dalam lemparan kedalam menentukan bagaimana cara *throw-in* Putra et al., (2023). Adapun cara untuk melempar ke dalam adalah:

- 1) Menggunakan kedua tangan
- 2) Siku dihadapkan kedepan
- 3) Ibu jari saling bertemu
- 4) Bola dipegang diletakkan ke belakang kepala
- 5) Kedua kaki sejajar.
- 6) Mata terbuka dan arah badan sesuai dengan tempat yang dituju.

2.1.2.4 Kemampuan Dasar Menggiring Bola (*dribbling*)

Menggiring bola merupakan teknik yang sangat efektif untuk melakukan serangan, menggiring bola adalah menendang bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar. Hal yang membuat permainan sepakbola menarik adalah saat seorang pemain cepat menguasai dan menggiring bola melewati lawan dan mencetak gol. Menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya yaitu *passing* dan *shooting*. Menggiring bola memiliki tujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan untuk memperlambat waktu dalam permainan Widodo, (2018). Cara melakukan dribbling adalah sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* bola diharuskan dekat dengan kaki dengan sentuhan yang sering atau banyak menyentuh bola.
- 2) Jika didalam daerah bebas atau tidak ada tekanan lawan, maka sentuhan bola dapat diikuti dengan gerakan lari yang cepat. Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat. Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki.
- 3) Bola harus diletakkan di kaki yang tepat dan melihat keadaan posisi lawan.
- 4) Pandangan yang bersifat luas tidak hanya terfokus pada bola.

5) Membiasakan diri untuk menggunakan kaki kanan dan kiri.

2.1.2.5 Kemampuan Menyundul Bola (*heading*)

Selain kaki sebagai senjata untuk mencetak goal, kepala juga bisa digunakan untuk kita mencetak goal ke gawang lawan, biasa kita sebut dengan teknik menyundul bola (*Heading*). Menyundul bola adalah teknik memainkan bola dengan dikepala tepatnya menggunakan dahi ataupun kening. Ada dua cara untuk melakukan menyundul bola yaitu berdiri tanpa meloncat dan menyundul bola dengan meloncat, gerakan dalam menyundul bola menggunakan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala di dorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan (Pristiansyah et al., (2022).

2.1.2.6 Menjaga Gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan tugas seorang *Keeper*. Bahwa menjaga gawang adalah pertahanan yang paling penting dalam permainan sepak bola. Tujuan dalam menjaga gawang agar bola tidak masuk dalam gawang. Cara dalam menjaga gawang dapat dilakukan dengan cara antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan *rileks*, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Bima Dirgantara & Septanto, 2020).

2.1.3 Teknik *Shooting* dalam Sepak Bola

Teknik *shooting* dalam sepak bola merupakan keterampilan penting untuk mencetak gol, yang membutuhkan perpaduan antara teknik, kekuatan, ketepatan, dan pengambilan keputusan. *Shooting* merupakan teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain depan, karena peluang paling besar untuk menciptakan gol adalah menembak bola dengan kekuatan kaki ke gawang lawan dengan akurat. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangan yang optimal. Latihan yang konsisten dan terstruktur sangat dibutuhkan untuk menguasai berbagai jenis *shooting* sesuai dengan kondisi pertandingan. Menurut Muhajir (2021) menjelaskan bahwa *shooting* adalah teknik dasar dalam sepak bola yang bertujuan untuk mencetak gol dengan menendang bola sekuat dan seakurat mungkin ke arah gawang lawan. Ia

menekankan bahwa teknik *shooting* harus dilatih dengan kontrol tubuh, posisi bola, dan penempatan kaki tumpu yang tepat agar hasilnya maksimal.

2.1.4 Konsep Ketepatan

Pengertian ketepatan identik dengan keterampilan yang didalamnya mengandung pengetahuan, teknik, kekuatan, kecepatan, dan ketepatan menendang bola dalam sepak bola. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan juga sesuatu hal yang sangat penting dalam sepak bola, disamping unsur-unsur yang lainnya jadi unsur ketepatan perlu dilatih karena sangat dibutuhkan agar mencapai keterampilan yang optimal. Hasil *shooting* oleh subjek yang tepat pada bidang sasaran merupakan indikator ketepatan yang paling mudah diamati secara kasat mata. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau objek yang langsung harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Misalnya pukulan dalam tinju, tendangan dalam karate, dan *shooting* dalam basket”. Ketepatan sangat diperlukan dalam sepak bola seperti pada saat mengoper (*passing*), melempar, menyundul (*heading*), dan menendang (*shooting*) Ago Laja et al., (2024).

Berdasarkan pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang yang dapat mengendalikan gerak terhadap suatu sasaran pada posisi tertentu dan arah yang sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi atau dikehendaki agar berhasil tepat pada sasaran, faktor-faktor baik penentu baik dan tidak nya ketepatan adalah:

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya tinggi
- 2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran
- 3) Ketajaman indra dan pengaturan saraf
- 4) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengerjakan gerakan
- 5) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengerjakan gerakan

Ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak

- 2) Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan (ketenangan)
- 3) Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan
- 4) Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah

Cara-cara pengembangan ketepatan adalah:

- 1) Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa)
- 2) Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan cara menjauhkan jarak
- 3) Gerakan dari lambat menjadi cepat
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari peserta didik
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan uji coba maupun resmi

Ketepatan *shooting* dalam penelitian ini adalah ketepatan kemampuan seseorang dalam mengarahkan tendangan *shooting* kearah gawang lawan dengan arah yang tepat. Ketepatan dalam melakukan tendangan *shooting* sangat diperlukan dalam sepak bola, karena dengan tepatnya arah sasaran tendangan tersebut dapat mencetak angka (gol) untuk timnya. Jika tendangan ke arah gawang semakin akurat dalam arti pemain memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam melakukan tendangan berarti akan semakin meningkatkan keberhasilan tendangan kearah gawang itu sendiri (Damarjati & Saputra, 2024).

2.1.5 Variasi Bentuk Latihan

Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Menurut (Harsono, p. 77, 2015) “latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola. Menurut (Mustafa et al., p. 163, 2016) “dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih

kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis Latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik”. Selanjutnya (Harsono, p. 78, 2015) menjelaskan “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prinsip variasi latihan adalah salah satu prinsip latihan yang harus dilakukan untuk mencegah kebosanan atlet dan latihan yang terkesan monoton sehingga latihan menjadi beranekaragam. Penerapan variasi latihan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan *shooting* yang divariasikan dengan rintangan seperti menggunakan ban motor bekas sebagai sasaran, dan menempatkan rintangan sasaran yang berbeda pada setiap bentuk latihan agar atlet tidak merasakan kejenuhan dalam latihan.

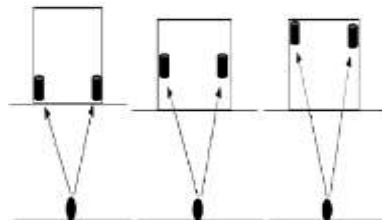
2.1.6 Bentuk-Bentuk Latihan *Shooting*

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dalam penelitian ini mengadopsi bentuk-bentuk permainan target dari (Wardana., p. 2. 2017). Bentuk-bentuk latihan dalam penelitian ini meliputi *goaling* dan *girshoot*.

2.1.6.1 *Goaling*

Dalam bentuk latihan ini ada sasaran (ban motor bekas) yang diletakkan di ujung-ujung gawang yang di tembak menggunakan bola sepak. Jarak seorang penendang dari sasaran enam meter dan sepuluh meter. Bola yang di tendang kemudian mengenai sasaran mendapatkan poin lima dan tidak mendapatkan poin saat bola tidak mengenai target. Di harapkan dari permainan ini seorang pemain dapat memahami ketepatan baru menuju materi permainan yang akan diteliti. Cara melakukan sebagai berikut:

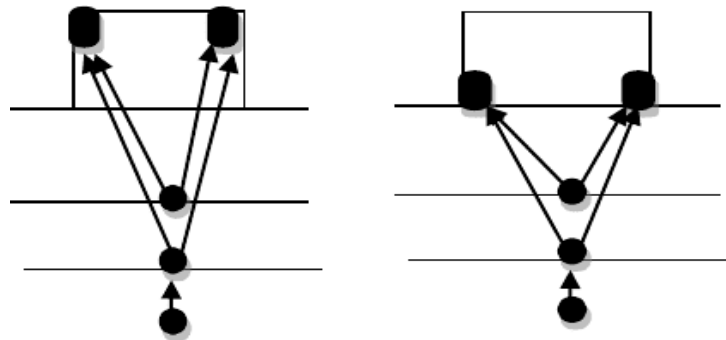
- a. Dari 24 pemain dibagi menjadi empat kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari enam pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
- b. Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah di ukur.
- c. Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai menendang bola ke target sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang sasaran.

Gambar 2.1 Latihan *Goaling*

Sumber : Paulus A. Buya (2021, p. 112)

2.1.6.2 *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 lima meter, *shooting* dilakukan pada jarak dua belas meter dengan sasaran target yang disediakan (ban motor bekas).

Gambar 2.2 Latihan *Girshoot*

Sumber : (Paulus A. Buya, p. 113, 2021)

- 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 program latihan selesai.

2.1.7 Konsep Latihan

Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yaitu *practice*. Makna latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan

dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan merupakan salah satu cara untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi, prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis untuk meningkatkan kemampuan seseorang. Latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Dalam hal ini, latihan yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Bahkan atlet yang berbakat sekalipun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur dan terarah prestasi optimal yang diharapkannya akan sulit diraihinya. Latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi dengan optimal. Berdasarkan beberapa pengertian latihan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan adalah suatu aktivitas olahraga bersifat sistematis yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang atlet sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Selain itu dengan latihan dapat membantu atlet dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi kompetisi agar dapat menjadi atlet dengan prestasi yang maksimal (Adhi & Gumantan, 2020).

2.1.7.1 Ciri Latihan

Salah satu ciri dari latihan adalah beban, oleh karena itu agar proses latihan berpengaruh dan mengalami peningkatan diperlukan adanya beban. Sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang lebih singkat dan dapat bertahan lebih lama Yulianto Dwi Saputro et al., (2018). Ciri-ciri latihan adalah :

1. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
2. Proses latihan harus dilakukan secara konsisten, maju, dan berkelanjutan (kontinu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan mulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang berat.

3. Pada tugas satu kali tatap muka (satu sesi atau satu unit) latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.
4. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
5. Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu merupakan cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan perhitungan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

2.1.7.2 Tujuan dan Sasaran Latihan

Sebelum melakukan latihan perlu menentukan tujuan dan sasaran latihan, agar hasil yang diperoleh lebih maksimal. Tujuan dan sasaran latihan secara garis besar Hasbillah & Suparman, (2021). antara lain untuk :

1. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.
2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus.
3. Menambah dan menyempurnakan teknik
4. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.
5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

2.1.8 Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan perlu diperhatikan sebagai acuan dalam melakukan latihan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan”. Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip- prinsip tersebut adalah prinsip *individual*, prinsip beban lebih, prinsip intensitas latihan, dan prinsip kualitas latihan Tahun et al., (2024). Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut :

2.1.8.1 Prinsip Individualisai

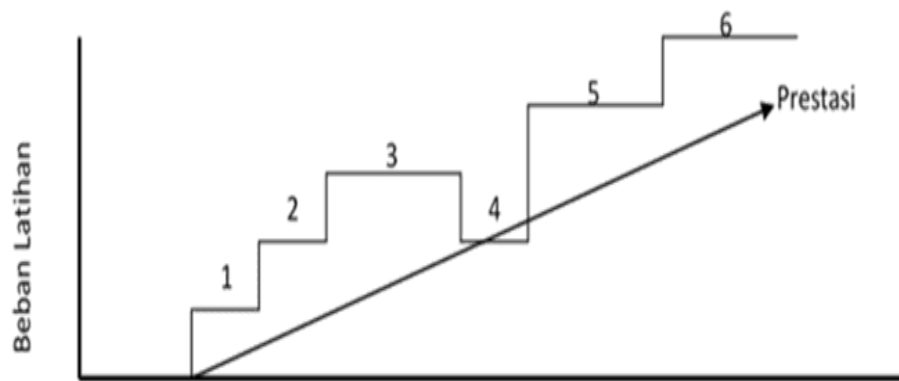
Prinsip *individualisai* didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda. Sejalan dengan itu kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program

latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan prestasi yang baik (Lamusu et al., 2024).

2.1.8.2 Beban Overload

Prinsip *overload* adalah dasar dan elemen kunci dalam latihan yang sangat penting. Tanpa menerapkan prinsip latihan ini, kemajuan prestasi seorang atlet sangat sulit untuk di capai. Pada prinsip ini sangat relevan dalam berbagai aspek latihan, diantaranya fisik, teknik, taktik, dan mental . Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek- aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental” (Harsono, P. 51, 2015). Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang. Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali (Harsono, p. 52, 2015). Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan. Penerapan di program latihan pun terjadi pada penyesuaian jarak yang dimana pada pertemuan 1-3 dengan jarak 9 meter pertemuan 4-6 dengan jarak 10 meter dan pada pertemuan 7-9 dengan jarak 11 meter dan pada pertemuan 10 di turun kan menjadi 10 meter karena adanya *unloading phase* atau penurunan beban maka jarak menendang di kembalikan seperti pertemuan 4-6, untuk pertemuan 11-13 jarak menjadi 11 meter dan pada pertemuan 14-16 jarak menjadi 12 meter, maka disitulah terjadi kenaikan jarak untuk menendang dan disitulah penerapan beban *overload* terjadi. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga, dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.3 Sistem Tangga

Sumber (Harsono, P. 54, 2015)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis diatas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*macrocycle*), 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 tangga-tangga berikutnya.

2.1.8.3 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 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 *stanleness*, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya”. 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 *stanleness*, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip 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.

2.1.8.4 Variasi Latihan

Latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* misalnya, bisa melakukan latihan *shooting* dengan menggunakan variasi target. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan *shooting* dapat tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan. Menurut Bempa (dalam Budiwanto, Setyo. 2016) “Atlet selalu membutuhkan aneka ragam latihan dan pelatih akan menjaminnya”. Adanya bentuk variasi latihan juga akan membuat atlet tertarik untuk mengikuti latihan sebab atlet merasa tertantang untuk mengikuti latihan variasi tersebut. Keterampilan dan program latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau bisa mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan cabang olahraga.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan guna mendukung tinjauan teoritis dan kerangka konseptual yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai acuan. Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, diantaranya yaitu:

1. Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Paulus A. Buya, Doortje Tamunu, dan Frederik Dj. Sumarauw (2021) dari Universitas Negeri Manado dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1

Tondano. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi bentuk latihan menggunakan target terhadap ketepatan shooting di ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti: persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif dan variable bebas yaitu pengaruh latihan menggunakan target, sedangkan perbedaannya terletak pada variable terikat, variable terikat Paulus A. Buya tentang futsal sedangkan variable terikat penulis tentang sepak bola. Hasil dari penelitian Paulus A. Buya ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Tondano.

2. Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh Jupri Edho Imastra Wardana (2017) dari Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal SFC Sleman. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi bentuk latihan menggunakan target terhadap ketepatan shooting di ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti: persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif dan variable bebas yaitu pengaruh latihan dengan target, sedangkan perbedaannya terletak pada variable terikat, variable terikat Jupri Edho Imastra Wardana tentang futsal sedangkan variable terikat penulis tentang sepak bola. Hasil dari penelitian Jupri Edho Imastra Wardana ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal SFC Sleman.
3. Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh Darma, Tuti Sarwita, dan Didi Yudha (2021) dari Universitas Bina Bangsa Getsempena dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Bale Junior FC”. Tujuan dari

penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Junior Fc. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi bentuk latihan menggunakan target terhadap ketepatan shooting di ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti: persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif dan variable bebas yaitu pengaruh latihan dengan target, sedangkan perbedaannya terletak pada variable terikat, variable terikat Darma tentang futsal sedangkan variable terikat penulis tentang sepak bola. Hasil dari penelitian Darma, Tuti Sarwita, dan Didi Yudha ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain Bale Junior Fc.

4. Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh Mardiansyah Ainul Amin (2020) dari Universitas Negeri Makasar dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal Skada FC”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal Skada Fc. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi bentuk latihan menggunakan target terhadap ketepatan shooting di ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Namun terdapat perbedaan dan persamaan antara penelitian yang penulis teliti: persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif dan variable bebas yaitu pengaruh latihan dengan target, sedangkan perbedaannya terletak pada variable terikat, variable terikat Mardiansyah Ainul Amin tentang futsal sedangkan variable terikat penulis tentang sepak bola. Hasil dari penelitian Mardiansyah Ainul Amin ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam permainan futsal Skada Fc.
5. Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh Dedi (2019) dari Universitas Tanjungpura Pontianak dengan judul “Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi *Shooting* Futsal”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan target

terhadap akurasi *shooting* pada pemain futsal SMAS Islam Haruniyah Pontianak. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi bentuk latihan menggunakan target terhadap ketepatan shooting di ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis. Namun terdapat perbedaan dan persamaan antara penelitian yang penulis teliti: persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif dan variable bebas yaitu pengaruh latihan dengan target, sedangkan perbedaannya terletak pada variable terikat, variable terikat Dedi tentang futsal sedangkan variable terikat penulis tentang sepak bola. Hasil dari penelitian Dedi ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan target terhadap akurasi *shooting* futsal pada pemain SMAS Islam Haruniyah Pontianak.

2.3 Kerangka Konseptual

Mengingat pentingnya *shooting* dalam permainan sepak bola dan menghindari kejenuhan dan kebosanan para pemain dalam menjalankan program latihan, maka latihan teknik *shooting* perlu ditingkatkan melalui latihan yang tertuang dalam program latihan. *Shooting* yang tidak bisa kita remehkan fungsinya dalam pertandingan. Teknik *shooting* yang baik pada permainan sepak bola sangat diperlukan untuk mencetak gol untuk memudahkan tim menciptakan kemenangan dalam sebuah permainan sepak bola. Untuk itu pemain yang bagus harus menguasai teknik dasar tersebut agar permainan dapat dikuasai dengan baik, maka dari itu diperlukan latihan yang terprogram agar pemain dapat menguasai teknik tersebut. Dalam hal ini penulis akan menguji beberapa bentuk latihan *shooting* untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola. Bentuk latihan *shooting* ini yaitu bentuk latihan menggunakan target.

Latihan target dalam sepak bola memiliki berbagai kelebihan yang signifikan dalam meningkatkan ketepatan tembakan pemain. Salah satu manfaat utama dari latihan ini adalah membantu pemain mengembangkan akurasi tembakan dengan menargetkan area-area tertentu di gawang, seperti sudut kiri bawah atau kanan atas, yang memungkinkan mereka untuk lebih terlatih dalam menembak secara presisi, meningkatkan konsentrasi yang fokus dan juga metode latihan yang menyenangkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Darma bahwa latihan permainan target dapat meningkatkan kemampuan *shooting* secara signifikan (Darma et al., 2021).

Dalam penelitian ini latihan *shooting*. Di pilih sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, Model latihan *shooting* yang menggunakan metode latihan yang menggunakan target dirancang untuk mengembangkan ketepatan teknik *shooting* pemain sepak bola secara efektif. Dalam model ini, latihan dimulai dengan pemanasan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental. Selanjutnya, pemain dibagi menjadi kelompok kecil yang membentuk formasi segitiga, di mana mereka berlatih *passing* dengan fokus pada ketepatan. Bentuk latihan permainan target ini memiliki tujuan untuk menghindari kebosanan pada atlet dan tujuan utama adalah melakukan *shooting* ke gawang yang telah diberikan sasaran. Jika latihan ini diterapkan serta dilakukan setiap pemain secara berulang-ulang dengan meningkatkan intensitas latihan, maka ketepatan *shooting* Siswa SMA 2 Negeri Ciamis akan meningkat. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa dengan menerapkan bentuk latihan target akan mempermudah seorang pemain melakukan *shooting* ke gawang dalam usaha memasukan bola ke gol lawan.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2022, p. 63) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban jawaban yang diberikan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Berdasarkan kerangka konseptual yang penulis kemukakan, hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh secara berarti variasi bentuk latihan menggunakan target terhadap ketepatan *shooting* di ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis”