

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan dalam olahraga adalah proses terencana dan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan mental seorang pemain. Latihan juga dapat diartikan sebagai kemampuan seorang pelatih dalam melakukan pengoptimalisasian performa yang dihasilkan dari proses latihan secara sistematis berdasarkan pengetahuan dan diperluas oleh ilmu pengetahuan. Latihan ini dirancang untuk mengembangkan berbagai aspek performa, termasuk kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, dan keterampilan teknis. Menurut Wiarto (2021, p. 13) latihan adalah suatu proses yang sistematis dari program aktifitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu yang relatif lama dan berulang-ulang, meningkat secara bertahap dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Menurut Gusrinaldi et al. (2020, p. 1050) seorang pelatih juga perlu memperhatikan setiap komponen latihan agar atlet dapat meraih prestasi dengan maksimal. Pelatih diharapkan memiliki strategi yang tepat dalam melaksanakan proses latihan. Proses pelaksanaan latihan yang baik akan dapat dipraktikkan oleh atlet dengan mudah. Pencapaian tujuan dalam proses latihan sangat bergantung dari perencanaan materi latihan yang diberikan oleh pelatih sesuai dengan situasi dan kondisi pada saat proses latihan berlangsung. Proses latihan diterapkan secara sistematis, mudah diserap dan latihan yang kompleks akan mengoptimalkan tercapainya prestasi olahraga.

Dari berbagai pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan dengan latihan yang sistematis dan terstruktur akan didapat hasil yang baik, dengan meningkatnya kemampuan fisik, teknik, dan mental. Seorang pelatih juga perlu memperhatikan setiap komponen latihan agar dapat meraih prestasi dengan maksimal.

b. Tujuan Latihan

Saat kita melakukan suatu aktivitas olahraga atau latihan, tentunya mempunyai suatu tujuan yang harus tercapai. Seperti untuk meningkatkan kekuatan, meningkatkan

daya tahan tubuh, meningkatkan fleksibilitas, mengembangkan kecepatan dan kelincahan, dan meningkatkan kordinasi dan keseimbangan tubuh. Menurut Haryanti et al. (2021, p. 14) tujuan permainan sepak bola ialah menjaga gawang sendiri agar bola tidak masuk dan untuk memasukkan bola sebanyaknya ke gawang musuh, dalam meraih tujuan tersebut maka diperlukan kebugaran fisik dan penguasaan teknik dasar yang bagus.

Dari pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan, tercapainya prestasi tinggi atlet sepak bola yang baik harus dipersiapkan latihan yang terorganisasi sehingga seorang pemain dapat mengembangkan bakatnya pada saat latihan, pertandingan, dan kompetisi. Oleh karena itu, tugas utama latihan yaitu untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan atlet baik dalam kemampuan fisik ataupun mental.

c. Prinsip Latihan

Di dalam sebuah program latihan, harus dapat menerapkan prinsip-prinsip latihan agar dapat mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seorang pemain. Menurut Ermral (2017, p. 18) prinsip latihan merupakan sesuatu yang harus ditaati dalam mencapai tujuan latihan agar memperoleh prestasi optimal. Dalam penelitian ini, penulis hanya menguraikan prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, prinsip-prinsip latihan itu diantaranya:

2.1.1.1 Prinsip Individualisasi

Prinsip Individualisasi ini memiliki dasar bahwa setiap orang memiliki perbedaan dalam kemampuan, potensi dan karakteristik. Menurut Harsono mengemukakan prinsip individualisasi yaitu seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain latihan bagi atlit (Sin 2017, p. 244).

Berkaitan dengan ini Bomp mengatakan bahwa kemampuan usaha atlet tergantung dari beberapa faktor: (a) Usia biologis dan kronologis atlet, (b) Pengalaman dalam melakukan olahraga, (c) Kemampuan kerja dan prestasi individu (d) Status kesehatannya juga menentukan batas kemampuan berlatih atlet, (e) Faktor-faktor di luar latihan yang dapat mempengaruhi pemulihan kondisi atlet dalam latihan. Berdasarkan faktor-faktor tersebut dikemukakan bahwa pada dasarnya setiap individu memiliki

perbedaan, dan ini berhubungan langsung dengan program latihan yang akan dibuat oleh pelatih. Beban latihan anak-anak tidak akan sama dengan seorang remaja atau orang dewasa (Sin 2017, p. 244).

Sejalan dengan pernyataan tersebut, kenyataan pada saat 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 adanya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik.

Dengan memperhatikan keadaan individu seorang pemain, pelatih akan mampu memberikan takaran yang sesuai dengan kebutuhan seorang pemain dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka materi latihan yang diberikan kepada seorang individu harus sesuai dengan kecabangannya, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

2.1.1.2 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) menurut Harsono (2015, p. 51), menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi siswa akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”. Perubahan-perubahan *Physiological* dan *Fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila siswa 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*.

Menurut Harsono (2015, p. 52) menjelaskan :

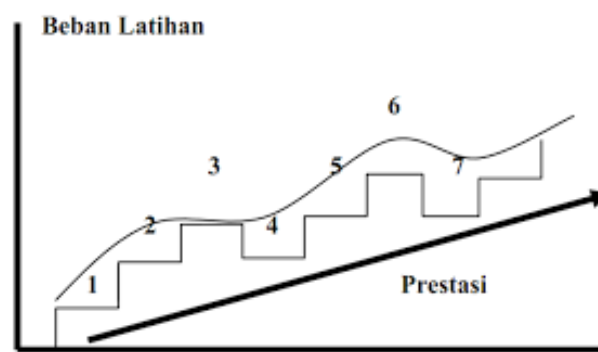
“Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringnya kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali”.

Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

a) Penambahan Beban

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat pasti akan menemukan kesulitan, karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang pasti akan mudah di atasi, bahkan terasa semakin ringan. 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 prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2015, p. 54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar di bawah ini.



Gambar 2. 1 Sistem Tangga

Sumber: Harsono (2015, p. 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, siswa mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

b) *Overtraining*

Ada atlet-atlet yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada di atas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi yang berlebihan atau menariknya hadiah-hadiah, sehingga atlet dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Atlet demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya.

Menurut Harsono (2015, p. 54) latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan atlet untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya dan terlebih lagi psikologis siswa. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala-gejala *overtraining* dan *staleness*, kadang juga cedera.

Latihan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, putus asa dan kehilangan kepercayaan pada atlet sehingga mungkin saja dapat menyebabkan atlet akan meninggalkan cabang olahraganya. Jika disimpulkan dari pernyataan di atas, latihan berat memang penting asalkan kita tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Metode yang akan diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu pada sistem tangga.

2.1.1.3 Prinsip Variasi Latihan

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan. Menurut Ermrall (2017, p. 35) mengatakan bahwa variasi latihan yang buruk atau monoton akan menyebabkan *overtraining*. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan atlet terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

Komponen utama yang diperlukan untuk memvariasi latihan menurut Ermrall (2017, p. 35) adalah perbandingan antara (1) kerja dan istirahat, dan (2) latihan berat dan ringan. Selain itu, dari yang mudah ke sulit, dan dari kuantitas ke kualitas. Proses adaptasi akan terjadi dengan baik bila aktivitas latihan (kerja) diimbangi oleh waktu istirahat, intensitas yang berat diimbangi dengan rendah. Cara lain untuk memvariasikan latihan

dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih. Meskipun unsur-unsur tersebut diubah, tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan.

2.1.1.4 Prinsip Pulih Asal (*Reversibility*)

Menurut Ermral (2017, p. 37) Prinsip pulih asal (*reversibility*), artinya, bila atlet berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang, bila tidak dipraktikkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinu. Dengan demikian, wajar jika ada atlet yang mengalami cedera sehingga tidak dapat latihan secara kontinu akan menurun prestasi dan kemampuannya. Keadaan ini harus disadari oleh para pelatih dan atlet, sehingga jangan memaksakan untuk bertanding tanpa persiapan kepada atlet yang lama tidak menjalankan latihan.

Atlet yang tidak latihan dan beristirahat total tanpa ada aktivitas lain, tingkat kebugarannya akan mengalami penurunan rata-rata 10 persen setiap minggunya. Sedang pada komponen biomotor kekuatan (*strenght*) akan mengalami penurunan secara perlahan yang diawali dengan proses *atrophy* (pengecilan) pada otot. Untuk itu, prinsip progresif harus selalu dilaksanakan agar kemampuan dan keterampilan atlet tetap terpelihara dengan baik dan siap setiap saat untuk bertanding.

Kesimpulannya kombinasi prinsip beban lebih (*overload*) dan variasi latihan sangat penting dalam meningkatkan ketepatan *shooting* sepak bola. Overload berfungsi untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan fisik, sementara variasi latihan membantu pemain beradaptasi dengan berbagai kondisi pertandingan. Kedua prinsip ini saling melengkapi dalam memaksimalkan kemampuan teknik *shooting*, sehingga pemain tidak hanya dapat menendang dengan lebih kuat, tetapi juga lebih tepat dan efektif dalam berbagai situasi permainan. Secara keseluruhan, latihan beban lebih (*overload*) yang terarah dapat memperbaiki ketepatan *shooting* sepak bola melalui peningkatan kekuatan otot kaki, keseimbangan tubuh, dan kontrol bola yang lebih baik, yang semuanya berkontribusi pada performa tendangan yang lebih efektif pada Siswa Sekolah Sepak Bola DK Private Usia 16 Tahun.

2.1.2 Latihan *Shooting Drills*

Latihan *shooting* dalam sepakbola adalah salah satu jenis latihan yang fokus pada keterampilan mencetak gol. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam menendang bola ke gawang dengan akurasi dan kekuatan. Latihan ini mencakup berbagai teknik dan variasi, seperti menembak dari jarak dekat atau jauh, menembak dengan berbagai bagian kaki, dan menembak dalam situasi permainan yang berbeda. Menurut Maulana et al. (2024, p. 165) bola dimasukkan ke gawang lawan disebut *shooting*. Hal ini membutuhkan kemampuan *shooting* yang baik, karena serangan adalah bagian penting dari permainan sepak bola, dan tendangan *shooting* dapat dilakukan dengan benar jika telah melatihnya berulang kali dan menerapkan teknik tepat.

Latihan *shooting drills* dalam sepakbola merujuk pada serangkaian latihan terstruktur yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan menembak pemain. Menurut Jumanza et al. (2024, p. 72) *shooting Drills* adalah latihan *Shooting* yang dilakukan secara berulang-ulang kali agar bisa meningkatkan kemampuan *shooting* dalam sebuah permainan sepak bola. *Drills* ini melibatkan berbagai teknik, situasi, dan kondisi untuk mengasah kemampuan pemain dalam mencetak gol. Tujuan dari *shooting drills* adalah untuk memperbaiki akurasi, kekuatan, dan teknik tembakan serta meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang nyata.

Sejalan dengan pendapat diatas, dibutuhkan suatu latihan yang tepat untuk menunjang kelemahan yang dialami oleh seorang pemain. Dalam meningkatkan kemampuan ketepatan shooting siswa sekolah sepak bola DK Private usia 16 tahun, maka dibutuhkan bentuk latihan yang tepat untuk melatih keterampilan tersebut. Bentuk latihan *shooting drills* itu banyak, diantaranya latihan *shooting bola pasif, shooting cut back, shooting instep drive, clock shooting, shooting zig-zag push, shooting kombinasi passing and back pass, dan shot on goal with passing*. Dari ke tujuh latihan tersebut ada 3 bentuk latihan *shooting drills* yang mampu meningkatkan ketepatan *shooting* siswa sekolah sepak bola DK Private yaitu *shooting zig-zag push, shooting kombinasi passing and back pass, dan shot on goal with passing*.



Gambar 2. 2 Shooting zig-zag push

Sumber: Hidayat (2023, p. 153)

Organisasi :

- a. Atur 5 *player* 2 *group*, dimana 1 *player* bergantian sebagai tembok, 4 bola setiap *group*.
- b. Atur jarak berhadapan 25 meter.

Pelaksanaan:

1. *Player* berdiri di belakang *Cone* yang telah ditentukan setiap *group* saling bergantian untuk memulai *start*.
 2. *Player* A melakukan *dribbling* bola dan melewati *Cone* yang ada dengan *zig-zag* dan melakukan dorongan dan diakhiri dengan *shooting* ke gawang..
 3. Begitu juga dengan *player* *group* B juga melakukan hal yang sama dengan yang dilakukan oleh *player* A.
 4. Kelompok A menggunakan kaki kanan, kelompok B menggunakan kaki kiri.
 5. Begitu seterusnya sesuai dengan program latihan yang telah diterapkan oleh pelatih/pendidik.
- a). Kelebihan:
1. Meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain dengan mengasah kemampuan *dribbling* dengan menggiring bola dalam gerakan *zig-zag*, yang memaksa pemain untuk mengendalikan bola dalam situasi yang lebih dinamis dan tak terduga.

2. Dengan menembak setelah bergerak *zig-zag*, pemain dapat melatih akurasi tendangan dalam kondisi yang lebih realistis, saat tubuh sedang bergerak dan posisi tembakan mungkin tidak stabil.
3. Melakukan latihan ini membantu pemain untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan bergerak cepat sambil mengubah arah dengan cepat, yang penting dalam pertandingan yang sesungguhnya.

b). Kekurangan:

1. Latihan ini membutuhkan ruang yang cukup luas agar pemain dapat melakukan gerakan *zig-zag* dengan leluasa tanpa hambatan, yang bisa menjadi masalah di tempat latihan dengan ruang terbatas.
2. Jika latihan dilakukan dengan terlalu cepat atau tanpa perhatian pada teknik yang benar, pemain bisa mengalami cedera, terutama pada lutut atau pergelangan kaki karena perubahan arah yang tajam.



Gambar 2. 3 Shooting kombinasi *passing and back pass*

Sumber: Hidayat (2023, p. 151)

Organisasi :

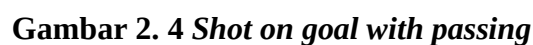
- a. Atur 5 *player* 2 group, dimana 1 *player* bergantian sebagai tembok, 4 bola setiap group
- b. Atur jarak berhadapan 25 meter

Pelaksanaan:

1. *Player* berdiri di belakang *Cone* yang telah ditentukan setiap *group* saling bergantian untuk memulai *start*.

1. Latihan ini dapat meningkatkan komunikasi dan pemahaman antara pemain dalam membangun sebuah *chemistry* yang penting untuk permainan tim.
2. Melalui latihan *passing and back pass* ini, pemain dapat meningkatkan kontrol dan akurasi yang penting untuk melakukan *shooting* yang baik.
3. Latihan ini mendorong pemain untuk bergerak dan menciptakan ruang untuk melakukan *shooting* dari posisi yang baik.

1. Latihan *passing and back pass* dapat menjadi monoton jika tidak divariasikan, yang dapat mengurangi motivasi pemain dalam berlatih.



Sumber: Seeger (2016, p. 184)

Pelaksanaan:

Pemain A mengoper bola ke pemain B (lihat 1) dan menyalip pemain B (lihat 2). Pemain B mengoper bola langsung ke pemain C. Pemain C bermain langsung ke arah lintasan lari pemain A (lihat 4). Pemain A menguasai bola dan menggiring bola ke arah tiang penanda yang mewakili pemain lawan (lihat 5). Tepat sebelum mencapai tiang penanda, pemain A melakukan tipuan dan kemudian melepaskan tembakan ke gawang (lihat 6). Aksi berikutnya akan dimainkan di sisi lain, dimulai dengan operan pertama dari pemain A ke pemain C. Setelah beberapa saat, pemain netral permanen B dan C berganti. Setelah tembakan ke gawang oleh pemain A, pemain berikutnya di posisi A memulai siklus baru.

a). Kelebihan:

1. Melalui latihan *passing* sebelum *shooting*, setiap pemain belajar untuk menyesuaikan posisi dan waktu *shooting* mereka, sehingga dapat meningkatkan akurasi dan kekuatan.
2. Menggunakan berbagai pola *passing* sebelum melakukan *shooting* memungkinkan tim untuk berlatih berbagai strategi serangan.
3. Latihan ini memfokuskan pada komunikasi dan pemahaman antara pemain saat melakukan *passing* sebelum *shooting*, yang penting dalam permainan tim.

b). Kekurangan:

1. Jika tidak dilatih dalam situasi yang berbeda, pemain mungkin kesulitan menerapkan keterampilan ini saat berhadapan dengan berbagai jenis tekanan yang terjadi di lapangan.

2.1.3 Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan sesuatu dengan sadar kepada objek yang di kehendaki. Ketepatan dalam olahraga merujuk pada kemampuan seorang atlet untuk mencapai target atau sasaran dengan tepat. Ini melibatkan aspek teknis dan mental dalam melakukan suatu gerakan atau teknik yang diinginkan. Olahraga yang membutuhkan ketepatan yaitu seperti panahan atau tembak, ketepatan berarti kemampuan untuk menembakkan anak panah atau peluru dengan presisi tinggi ke arah target yang ditentukan. Dalam olahraga lain, seperti sepak bola atau bola basket, ketepatan bisa merujuk pada kemampuan untuk mengarahkan bola ke gawang atau ring dengan akurat.

Menurut Darwis dan Basa mengatakan “ketepatan adalah kemampuan seseorang mengarahkan gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya” (Yulifri & Sepriadi, 2018, p. 22). Sedangkan Menurut Kiram mengatakan bahwa Ketepatan gerak dapat dilihat dari dua pengertian ketepatan dari proses, dan ketepatan gerak dalam arti produk. Ketepatan gerak dalam arti proses adalah ketepatan jalannya suatu rangkaian gerakan dilihat dari sector dalam gerakan maupun dilihat dari sistematis gerakan ketepatan produk adalah hasil dari gerakan yang dilakukan (Yulifri & Sepriadi, 2018, p. 22).

Menurut Delika (2021, p. 53) ketepatan *shooting* dalam sepakbola merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan ke gawang lawan agar mendapatkan skor atau gol. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan atau ketelitian bergerak sangat menonjol dalam gerakan (Ketengangan).
- c. Waktu frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.
- e. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa).
- f. Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- g. Gerakan dari lambat menuju cepat.
- h. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari siswa.
- i. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan uji coba maupun resmi.

Ketepatan *shooting* sangat dipengaruhi oleh faktor teknik, kekuatan fisik, serta konsentrasi mental pemain. Pemain yang berlatih dengan fokus pada teknik menendang yang benar, seperti posisi tubuh, kontrol bola, dan pengaturan kaki yang tepat, akan dapat meningkatkan akurasi tendangan mereka. Latihan yang terstruktur dan berulang sangat penting untuk meningkatkan ketepatan *shooting*, secara keseluruhan, dengan latihan yang konsisten, teknik yang baik, serta penguatan fisik dan mental pada Siswa Sekolah Sepak Bola DK Private Usia 16 Tahun.

2.1.4 Teknik Dasar *Shooting*

Dalam belajar keterampilan dasar suatu cabang olahraga harus diperhatikan baik-baik, karena keterampilan dasar ini sangat penting, karena keterampilan dasar merupakan sebuah kunci bagi seorang pemain dalam meraih prestasi. Teknik dasar merupakan keterampilan yang paling mendasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain dalam bermain sepak bola. Menurut Hidayat (2023, p. 36) teknik dasar permainan sepak bola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola. Adapun teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain adalah 1. *Passing*, 2. *Dribbling*, 3. *Shooting*, 4. *Heading*. Jadi teknik dasar ini harus dimiliki oleh setiap pemain agar pemain bisa lebih maksimal didalam latihan maupun didalam pertandingan. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai yaitu *shooting*.

Menurut Hidayat (2023, p. 133-134) *shooting* adalah tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap target sasaran (gawang). Menendang bola (*shooting*) adalah salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola yang baik, cepat dan tepat kearah sasaran baik teman maupun sasaran dalam membuat gol kegawang lawan.

Adapun pelaksanaan menembak (*shooting*) menurut Hidayat (2023, p. 136-138) adalah:

Persiapan:

- (1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
- (2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
- (3) Tekukkan lutut kaki tersebut
- (4) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
- (5) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang
- (6) Luruskan kaki tersebut
- (7) Kepala tidak bergerak
- (8) Fokuskan perhatian pada bola

Pelaksanaan:

- (1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target
- (2) Tubuh diatas bola
- (3) Sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus
- (4) Jaga agar kaki tetap kuat
- (5) Tendang bagian tengah bola dengan instep

Follow-Trough:

- (1) Daya gerak ke depan melalui poin kontak
- (2) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang
- (3) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.

Fase awal

1. Kaki tumpu berada disamping bola sedikit ditekuk
2. Kaki utama mengayun ke belakang membentuk sudut 90 derajat
3. Tangan sebagai penyeimbang



Gambar 2. 5 Fase awal *shooting*

Sumber: Hidayat (2023, p. 137)

Fase utama

1. Kaki tumpu berada disamping bola dengan posisi lurus
2. Kaki utama saat bersentuhan dengan bola lurus mengayun ke depan
3. Tangan sebagai penyeimbang pada saat kaki utama menendang



Gambar 2. 6 Fase utama *shooting*

Sumber: Hidayat (2023, p. 138)

Fase akhir

1. Kaki tumpu lurus menyeimbangkan kaki utama
2. Kaki utama mengayun kedepan luas sampai batas maksimal
3. Tangan menyeimbangkan tubuh setelah tendangan



Gambar 2. 7 Fase akhir *shooting*

Sumber: Hidayat (2023, p. 138)

Pada usia 16 tahun, pemain di Sekolah Sepak Bola DK Private berada pada tahap penting dalam pengembangan keterampilan dasar sepak bola, termasuk teknik *shooting* yang baik. Teknik dasar *shooting* yang baik melibatkan beberapa aspek penting, seperti posisi tubuh yang tepat, penggunaan bagian kaki yang sesuai, serta kontrol bola yang akurat. Secara keseluruhan, penguasaan teknik dasar *shooting* yang baik pada siswa

Sekolah Sepak Bola DK Private Usia 16 Tahun dapat memberikan dampak besar pada performa pemain. Latihan yang terstruktur dan berulang, dengan penekanan pada teknik yang benar, akan memaksimalkan kemampuan *shooting* mereka, menjadikan mereka lebih efektif dalam mencetak gol dan berkontribusi pada tim.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Nova Dwi Kurnia, Subakti, Supriadin, dan Herman Syah dalam Journal Scientific of Mandalika (JSM), Vol. 4, No. 1, Januari 2023. Dengan judul “*pengaruh latihan drop pass and shooting drills terhadap ketepatan shooting dan passing pemain sepakbola putra U-15 di klub Maestro FC Lombok Timur tahun 2022*”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Berdasarkan penelitian ini, terdapat pengaruh yang signifikan. Adapun persamaan penelitian ini dengan yang diteliti oleh penulis yaitu sama-sama menggunakan metode eksperimen, dan metode latihan sama-sama untuk melatih ketepatan *shooting*.

Penelitian yang relevan selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Sanggita dan Nurhidayat dalam Jurnal Porkes Vol. 5, No. 2, Hal 541-550, Desember 2022. Dengan judul “*Efektivitas Latihan Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Shooting Sepak bola*”. Untuk mengetahui ada atau tidak efek penerapan latihan menggunakan sasaran terhadap ketepatan *shooting* mahasiswa MBO sepak bola UMS. Maka dilakukan pengujian hipotesis menggunakan paired sample t-Tes yang tersaji padatable. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi $> 0,05$ berarti varians sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek latihan menggunakan sasaran terhadap ketepatan *shooting* mahasiswa MBO sepak bola UMS. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa latihan *shooting* menggunakan sasaran memiliki nilai signifikansi sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting* menggunakan sasaran terhadap peningkatan ketepatan *shooting* mahasiswa MBO sepak bola UMS. Terdapat tujuan yang sama akan penelitian ini dengan yang diteliti oleh penulis yaitu sama-sama ingin mengetahui apakah ada pengaruh sebuah latihan *shooting* terhadap

ketepatan *shooting* dan apakah efektif suatu latihan *shooting* yang dilakukan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* ke gawang.

Penelitian yang relevan selanjutnya yang ditulis oleh Fikri Algi Fahri S, Agus Rusdiana, Unun Umaran, Iman Imanudin dalam Jurnal Dunia Pendidikan, Volume 5 Nomor 1 Juli 2024. Dengan judul “*Pengaruh Latihan Drop Pass and Shooting Drills Terhadap Ketepatan Shooting dan Passing Pemain Bola Putra Usia 13-14 Tahun Akademi Persib Bandung*”. Teknik analisis data menggunakan uji paried sampel *t-test* dengan membandingkan nilai rerata dari hasil *pretest-posttest*. Sebelum analisis uji sampel *paried t-test*, dilakukan terlebih dahulu pengujian prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas untuk mengetahui hasil data tersebut berdistribusi normal dan homogen.

Berdasarkan hasil uji paried sampel *t-test pre test* dan *post test* ketepatan *shooting* nilai sig sebesar $0,183 < 0,005$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dan hasil uji sampel *t-test pre test* dan *post test* ketepatan *passing*, diketahui nilai sig sebesar $0,000 < 0,005$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dan perbedaan rata-rata pengaruh latihan *drop pass and shooting drills* terhadap ketepatan *shooting* dan *passing* pemain sepak bola putra usia 13-14 tahun akademi persib bandung. Adapun persamaan penelitian ini dengan yang diteliti oleh penulis yaitu sama-sama menggunakan metode eksperimen, dan metode latihan sama-sama untuk melatih ketepatan *shooting*. Adapun perbedaan nya pada penelitian ini dengan penelitian yang ditulis penulis yaitu pada variabelnya, penelitian yang penulis lakukan menggunakan satu variabel sedangkan penelitian ini menggunakan 2 variabel.

Penelitian relevan yang selanjutnya adalah penelitian yang ditulis oleh Hilarius Willy Brordus, Atiq A, dan Eka S dalam jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa, Volume 9 Nomor 10 tahun 2020. Dengan judul “*Pengaruh Latihan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA ST. Paulus Nyarumkop*”. Permasalahan dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting* kurang optimal, dan ketepatan tendangan yang tidak tepat sasaran. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu adanya peningkatan latihan *drill* agar dapat memberikan kontribusi terhadap teknik dasar *shooting* bola ke arah gawang, salah satunya dengan melatih ketepatan *shooting* bola ke sasaran.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan bentuk penelitian eksperimen. Hasil penelitian yang diperoleh dari tes awal ataupun tes akhir penelitian dan dianalisis melalui uji t dimana nilai rata-rata keterampilan *shooting* sepak bola siswa pada saat *pretest* sebesar 14,2 sedangkan pada saat *posttest* sebesar 16,9. dan dari hasil uji t diperoleh nilai sebesar $0,003 < 0,005$. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa jawaban hipotesis penelitian adalah hipotesis diterima yang artinya ada pengaruh yang signifikan latihan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* ekstrakurikuler sepakbola di SMA ST. Paulus Nyarumkop. Terdapat tujuan yang sama akan penelitian ini dengan yang diteliti oleh penulis yaitu sama-sama ingin mengetahui apakah ada pengaruh sebuah latihan *shooting* terhadap ketepatan *shooting* dan apakah efektif suatu latihan *shooting* yang dilakukan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* ke gawang.

Penelitian relevan yang terakhir adalah penelitian yang ditulis oleh Bukhori Suherman, Iyan Nurdian Haris, dan Aris Risyanto dalam jurnal Biomatika Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang Vol. 4 No 2 September 2018. Dengan judul “*Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda FC*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting menggunakan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain tunas muda fc. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pra-eksperimen *Pre-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sekolah sepak bola tunas muda fc yang berjumlah 24 pemain. Sampel yang diambil adalah seluruh pemain tunas muda fc yang berjumlah 24 pemain.

Analisis data menggunakan uji t paired sampel test. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan latihan *shooting* menggunakan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain tunas muda fc, dengan t hitung 8,568 > t tabel 23 dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dengan peningkatan persentase 32%. Adapun persamaan penelitian ini dengan yang diteliti oleh penulis yaitu sama-sama menggunakan metode eksperimen, dan metode latihan sama-sama untuk melatih ketepatan *shooting*.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan sebuah alur pemikiran terhadap suatu hubungan antar konsep satu dengan konsep yang lainnya untuk memberikan gambaran serta mengarahkan asumsi terkait dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Melakukan sebuah penelitian diperlukan langkah-langkah yang baik dan sistematis guna menyusun data yang diperlukan untuk penelitian tersebut. Langkah-langkah yang tepat pada penelitian akan menghasilkan penelitian yang baik, dan terarah.

Berdasarkan latihan yang telah peneliti amati pada atlet Sekolah Sepak Bola DK Private usia 16 tahun, pemain masih ada yang kurang dalam melakukan ketepatan *shooting*, khususnya pada saat melakukan latihan *shooting* dan penyelesaian akhir. Untuk mengatasi permasalahan tersebut yang harus diperhatikan yaitu latihan yang dilakukan atlet untuk meningkatkan kualitas ketepatan *shooting* yang baik dengan pembinaan dan pelatihan secara berlanjut dengan dibimbing oleh seorang pelatih dalam sebuah program latihan.

Menurut Jumanza et al. (2024, p. 72) *Shooting Drills* adalah latihan *Shooting* yang dilakukan secara berulang-ulang kali agar bisa meningkatkan kemampuan *shooting* dalam sebuah permainan sepak bola. Menurut Mielke (2003, p. 67) seperti halnya dalam proses latihan olahraga, metode *drill* tepat digunakan untuk dapat melatih dan mengasah teknik dari cabang olahraga tertentu. Dalam olahraga sepakbola khususnya teknik *shooting* dapat dilatih dengan menggunakan metode *drill*. “Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar”. Dengan latihan *shooting drills* yang dilakukan kepada pemain dapat meningkatkan ketepatan *shooting* dengan baik. Menurut Sagala (2014, p. 217) menjelaskan bahwa “metode latihan (*drill*) atau metode *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan”.

Latihan *shooting drills* yang dilakukan dalam upaya meningkatkan ketepatan *shooting* yaitu *shooting zig-zag push*, *shooting* kombinasi *passing and back pass*, dan *shot on goal with passing*. Peneliti memberikan perlakuan latihan *shooting drills* kepada siswa sekolah sepak bola DK Private dengan melakukan *shooting zig-zag push*, *shooting* kombinasi *passing and back pass*, dan *shot on goal with passing*. Kemudian peneliti memberikan tes *pretest* dan *posttest* berupa tes *shooting* dengan sasaran. Kemudian

setelah memperoleh data dari hasil dari pretest dan posttest yang dilakukan peneliti kemudian menganalisis data yang telah diperoleh tersebut, untuk mendapatkan hasil apakah terdapat pengaruh pada Latihan *Shooting Drills* terhadap Ketepatan *Shooting* Sekolah Sepak Bola DK Private Usia 16 Tahun.

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2019, p. 99) hipotesis adalah “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban empirik”. Berdasarkan asumsi-asumsi dan pendapat para ahli diatas, penulis mengajukan hipotesis “Terdapat pengaruh Latihan *Shooting Drills* terhadap Ketepatan *Shooting* pada Sekolah Sepak Bola DK Private Usia 16 Tahun”.