

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Latihan sangat berperan dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang teratur dan terarah prestasi optimal yang diarahkan akan sulit diraih. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang teratur dan terarah tidak mustahil akan meraih prestasi yang maksimal. latihan menurut (Harsono, 2015) adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. (hlm. 50)”. Sedangkan menurut (Michael, 2005) menyatakan “latihan adalah sebuah program berlatih yang di rancang untuk membantu belajar keterampilan meningkatkan kebugaran fisik dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi. (hlm. 456)”. Latihan yang sistematis adalah program latihan direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan dievaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah ke arah materi yang sukar, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang kompleks. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, maksudnya latihan harus dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan yang pada saat latihan dirasakan sukar dilakukan. Penambahan beban latihan harus dilakukan secara periodik, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap atlet merasa bawa latihan yang dirasakan terasa ringan. Untuk mencapai prestasi yang maksimal (Harsono, 2015) menjelaskan ada empat aspek yang diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, 4) latihan mental.

a. Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi- tingginya agar

prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen- komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

b. Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempernahkan teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

c. Latihan Taktik (*Tactical Training*)

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

d. Latihan Mental (*Psychological Training*)

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

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

Berdasarkan kutipan di atas untuk memperjelas penulis paparkan sebagai berikut. Yang dimaksud dengan sistematis artinya terencana menurut jadwal atau pola sistem tertentu, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, yang akhirnya gerakan tersebut menjadi otomatis dan reflektif sehingga dapat menghemat energi. Yang dimaksud dengan menambahkan beban yakni secara periodik atau bertahap, bila telah tiba saatnya untuk ditambahkan maka beban senantiasa ditambah. Dari berbagai pendapat tersebut latihan dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis yang kian hari bertambah beban atau pekerjaannya yang terdiri dari empat aspek yang perlu dilatih yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Kemudian dari latihan tersebut terdapat tahapan yang harus dijalankan yaitu dari gerakan dasar sampai ke tahap gerakan kompleks dan sulit dengan prinsip tidak boleh sampai lelah karena akan menurunkan refleksi bersyarat hingga hilang keterampilan teknik. Maka dari itu pada saat melakukan latihan teknik *shooting* dengan menggunakan latihan target *games* latihan tersebut harus dimulai dari gerakan yang dasar hingga ke tahap yang kompleks dan sulit.

2.1.2 Tujuan Latihan

Setiap program yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan melakukan latihan menurut (Badriah, 2011) “Untuk meningkatkan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan”(hlm. 2). Sejalan dengan pengertian tentang latihan yang dikemukakan di atas, (Harsono, 2015) menjelaskan bahwa tujuan utama dari latihan adalah “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin”(hlm. 39). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintenance*). Latihan ini harus

dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkatkan dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun atlet. Menurut (Badriah, 2011) “Prinsip latihan yang menjadi penembangan prinsip latihan lainnya, adalah: a) prinsip latihan beban tambah, b) prinsip menghindari dosis berlebih, c) prinsip individual, d) prinsip pulih asal, e) prinsip spesifik, f) prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm. 4).

2.1.3 Prinsip Latihan

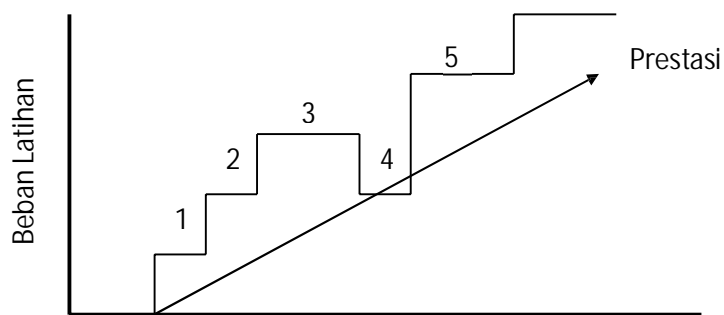
Prestasi yang maksimal dalam olahraga dapat dicapai apabila didukung oleh beberapa faktor, antara lain faktor fisik, taktik, dan mental. Faktor-faktor tersebut dapat ditingkatkan melalui proses latihan. dalam atlet maupun pelatih harus menerapkan prinsip-prinsip latihan. Untuk meningkatkan tersebut (Harsono, 2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, prinsip pulih asal, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes ujia coba” (hlm. 51). Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai:

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload Principal*)

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

mampu menghadapi tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis secara fisiologis, tubuh. Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) menurut (Harsono, 2015) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkatkan” (hlm. 51). Perubahan-perubahan *physiological* 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 menambahkan 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) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga pada 3 tangga atau (*cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap.



Gambar 2.1 Sistem Tangga

Sumber: (Harsono 2015)

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 atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cabang-cabang fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikut. Perubahan-perubahan fisiologis dan

psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambahkan jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

b. Prinsip individualisasi

Prinsip individualisasi menekankan pengakuan bahwa setiap orang adalah unik, yang berarti kebutuhan setiap orang memiliki karakter, kebutuhan, dan potensi yang berbeda. Menurut (Badriah, 2011) “Di lapangan penerapan prinsip ini sangat sulit dan membutuhkan perhatian, dan kemampuan yang ekstra dari pelatih”(hlm. 7). Sedangkan menurut (Harsono, 2015) “Tidak ada dua orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apabila lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm. 64). Sejalan dengan pendapat (Harsono, 2015) kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda. Berdasar pada paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. penerapan prinsip individualisasi dalam peneliti dilakukan dengan cara: a) Masing-masing individu melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

c. Prinsip Pulih Asal

Pada saat menyusun program latihan seorang pelatih harus mencantumkan juga waktu pemulihan yang cukup bagi atlet. Apabila seorang pelatih tidak memperhatikan waktu pemulihan, maka akan terjadi kelelahan yang biasa kepada atlet sehingga atlet tidak dapat melakukan kemampuannya secara maksimal baik itu saat latihan maupun di saat pertandingan. Apabila pelatih memberikan latihan yang berat kepada atlet tanpa adanya kesempatan untuk atlet beristirahat maka kemungkinan atlet akan mengalami kelelahan hebat (*overtraining*) atau bisa menyebabkan terjadinya cedera kepada atlet. Menurut (Badriah, 2011) “pulih asal secara biofisologis bertujuan untuk membentuk cadangan dan meresintesis sampah metabolisme (asam laktat darah dan otot) menjadikan sumber energi baru untuk aktifitas fisik lainnya” (hlm. 7). Menurut (Rushall dan Pyke dalam Budiwanto, 2012), “faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan” (hlm. 28). Setiap latihan fisik membutuhkan pasokan energi melebihi kebutuhan normal fisiologis tubuh bahkan sampai menguras cadangan energi otot sangat memerlukan waktu untuk pulih asal baik secara bio-fisiologis maupun mental. Menurut (Badriah, 2011), mengatakan bahwa: Bentuk kegiatan selama pulih asal unsure bio-fisiologis tubuh dapat dilakukan dengan cara istirahat pasif maupun istirahat aktif. Istirahat aktif misalnya dengan melakukan peregangan dan aktivitas ringan seperti jalan cepat atau *jogging*.

Kegiatan peregangan dinamis, jalan dan *jogging*, ditujukan untuk meresintesis sumber energi dari asam laktat menjadi sumber energi ATP-PC baru yang dibutuhkan untuk kegiatan fisik selanjutnya, utamanya untuk kegiatan anaerobik. Sementara itu pulih asal dengan istirahat pasif dilakukan dengan cara tiduran dengan sikap anatomis atau terlentang, untuk memulihkan oksigen yang terkuras dengan cara mengusir karbondioksida dari darah. (hlm.7-8). Bernafas yang baik dapat dilakukan dengan cara bernafas lambat tapi dalam dan bernafas cepat tetapi dalam, menurut (Badriah, 2011) mengatakan bahwa: Cara bernafas lambat tetapi dalam dan bernafas cepat tetapi dalam akan mengakibatkan pengembangan rangka dada dan elastisitas paru-paru meningkat, sehingga karbondioksida akan

keluar seiring dengan melakukan ekspirasi kuat dan oksigen akan masuk ke dalam tubuh pada saat melakukan inspirasi dalam. Sehingga cairan tubuh menjadi lebih mampu menstimulasi terjadi kontraksi otot dan sinergisme kerja antara saraf dan otot pernapasan tidak mengalami kelelahan yang berarti. (hlm. 8). Prinsip pulih asal harus dilakukan ketika melakukan program latihan, baik itu program latihan ringan, sedang maupun berat. Prinsip pulih asal juga merupakan cara untuk mempergaruhi status kesehatan atlet dari padatnya program latihan dan juga bertujuan untuk membentuk cadangan dan meresintesis sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energy baru untuk aktifitas fisik lainnya. Penerapan prinsip pulih asal dalam peneliti ini yaitu pada *recovery* dengan istirahat aktif dengan cara mengatur nafas dengan lambat tetap dalam ataupun cepat tetapi dalam agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dan kembali dalam keadaan siap untuk menerima beban latihan selanjutnya.

d. Kualitas Latihan

Kualitas latihan merujuk pada sejauh mana suatu program pelatih atau kegiatan belajar dapat memberikan hasil efektif dan bermanfaat. Menurut (Harsono, 2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm. 75). Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan”. Selain (Harsono, 2015) menjelaskan, “Latihan bermutu adalah a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet.” (hlm. 76). Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*,

yaitu hasil penemuan peneliti, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan harus dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan terus ditingkat.

e. Variasi Latihan

Mengatasi kebosanan dalam latihan sebagai dampak dari program latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. (Menurut Bompas dalam Budiwanto, 2012) “latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan”. Menurut (Apta Mulsidayu, M.Or dan Febi Kurniawan, 2015) “variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis”. Tidak menutup kemungkinan atlet akan merasa bosan dan jenuh terhadap program latihan yang itu-itu saja. Menurut (Bompas dalam Budiwanto, 2012) “Atlet selalu membutuhkan aneka ragam latihan dan pelatih akan menjaminkannya”. 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. Selanjutnya (Harsono, 2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* misalnya, bisa melakukan latihan *shooting* dengan menggunakan target *games*. 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. Berdasarkan

dengan judul yang diteliti, peneliti membatasi materi yaitu ketepatan *shooting*. Maka dari itu menurut (Suharno dalam Barus, 2023), ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan suatu gerakan ke sasaran tertentu sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Dengan kata lain, ketepatan dapat diartikan sebagai kesesuaian antara keinginan (tujuan yang diharapkan) dan kenyataan (hasil yang dicapai) terhadap sasaran yang telah ditetapkan. Ketepatan berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memberikan arah pada gerakan secara tepat demi mencapai tujuan tertentu demi mencapai tujuan tertentu. Dari pendapat ini, dapat disimpulkan bahwa ketepatan melibatkan kemampuan mengarah gerakan ke sasaran tertentu secara efektif dan efisien, dengan didukung oleh berbagai faktor pendukung.

f. Keterampilan Teknik

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia. Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan. Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang

menjadi ciri cabang olahraga tersebut. Menurut (Badriah, 2011) “Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu” (hlm.69). Selanjutnya (Badriah, 2011), menjelaskan “Terbentuknya keterampilan tersebut sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu, terlaksananya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang, respons dan refleksi” (hlm.69). Dari definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri dari batasan keterampilan teknik. Unsur-unsur itu adalah:

- 1) Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Bila gerakan itu terjadi tanpa lebih dulu diketahui macam rangsangannya, maka gerakan tersebut dinamakan gerakan refleksi, artinya macam rangsang baru diketahui setelah ada gerakan.
- 2) Di dalam keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau pemenuhan tujuan akhir tersebut dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari unsur kebetulan atau untung-untungan. Jika seseorang harus melakukan suatu keterampilan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.
- 3) Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.

Keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakunya keterampilan orang yang bersangkutan. Dalam hal ini perlu dimengerti bahwa mempercepat gerakan suatu tugas akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, di samping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol ketepatannya. Namun meskipun demikian, lewat latihan dan pengalaman semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi

2.1.4 Konsep Permainan Sepak Bola

a. Pengertian Permainan Sepak bola

Sepak bola adalah olahraga yang paling populer di seluruh dunia dan dapat dimainkan oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia yang masih aktif. Olahraga ini dikenal sebagai aktivitas yang murah dan praktis karena dapat dilakukan di berbagai tempat. Sepak bola dimainkan oleh banyak orang sesuai dengan peraturan yang berlaku, sehingga membutuhkan kerja sama tim atau kolektivitas. Oleh karena itu, sepak bola disebut sebagai permainan beregu. Menurut (Sucipto; et al, 2010), sepak bola adalah permainan beregu yang terdiri atas dua tim, masing-masing beranggotakan sebelas pemain di lapangan, dengan satu pemain bertugas sebagai penjaga gawang. Dalam permainan ini, sebagian besar gerakan dilakukan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengan di area penalti. Menurut (Herwin dalam Aljupri & Saputra, 2023), menjelaskan bahwa permainan sepak bola melibatkan dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain, yaitu: gerak atau teknik tanpa bola dalam permainan sepak bola, pemain harus mampu melakukan berbagai gerakan tanpa bola, seperti berlari dengan langkah pendek atau panjang sambil mengubah kecepatan, serta gerakan lain seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti secara mendadak. Gerak atau teknik dengan bola kemampuan teknik dengan bola mencakup: pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) dan mengoper bola (*passing*), menendang bola ke arah gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu untuk mengecoh lawan (*feinting*), merebut bola dari lawan (*sliding tackle-shielding*), melempar bola ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*). Kedua kemampuan ini sangat penting untuk mendukung performa pemain dalam permainan sepak bola.

b. Teknik Dasar Permainan Sepak bola

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Hal ini sejalan dengan

pendapat (A. Sarumpaet et al, dalam Nasution, 2018) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi prestasi seorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar yang baik dan benar. Teknik dasar mencakup berbagai keterampilan mendasar yang penting untuk memungkinkan pemain bermain dengan efektif di berbagai posisi. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik, seorang pemain dapat bermain dengan lebih optimal. Menurut (Jusran et al, 2022), untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, pemain harus menguasai teknik dasar seperti menghentikan bola (*stop ball*), menendang bola ke gawang (*shooting*), mengumpan bola (*passing*), menyundul bola (*heading*), dan menggiring bola (*dribbling*). Pemain yang menguasai teknik-teknik dasar ini cenderung memiliki performa yang lebih baik dalam permainan. Terutama, keterampilan *dribbling* sangat memengaruhi jalannya pertandingan. Selain keterampilan dasar, pemain juga perlu memperhatikan aspek teknis, taktis, serta menjaga kebugaran jasmani untuk menunjang penampilan mereka. Secara umum, sepak bola adalah permainan yang bertujuan untuk menguasai bola dan merebutnya kembali dari lawan. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar sangat penting untuk menciptakan permainan yang efektif dan optimal. Sepak bola juga membutuhkan aspek kebugaran, kecepatan, kekuatan, keterampilan bermain, serta pemahaman taktik dan strategi dasar. Prestasi terbaik hanya dapat dicapai oleh pemain yang siap secara fisik dan mental. Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan, karena teknik-teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, *juggling*, dan *heading* memerlukan kelincahan, kecepatan, koordinasi mata kaki, dan keseimbangan yang baik. Proses latihan yang konsisten dan motivasi yang tinggi juga merupakan faktor kunci untuk meraih kesuksesan (Syahrudi et al, 2020). Seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan permainan tidak akan bisa menjadi pemain yang baik. Pemain sepak bola yang baik harus memenuhi syarat sebagai individu maupun bagian dari tim. Sebagai individu, pemain harus memiliki kemampuan fisik dan teknik yang mumpuni. Sedangkan sebagai anggota tim, pemain harus mampu bekerja sama dengan rekan-rekannya untuk membentuk tim yang solid dan tangguh.

2.1.5 Hakikat Menendang Bola

Shooting dalam sepak bola merupakan keterampilan teknik dasar yang bertujuan mengarahkan bola ke gawang lawan dengan kekuatan dan akurasi optimal, serta menjadi penyelesaian akhir dari setiap serangan. Tamura et al. (2022) menjelaskan bahwa shooting adalah hasil koordinasi kompleks antara kekuatan otot tungkai, kestabilan postural, dan posisi kaki tumpu yang tepat di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk, yang secara signifikan meningkatkan akurasi tendangan. Menurut Shimotashiro & Shinya (2024), keberhasilan shooting tidak hanya bergantung pada kekuatan, tetapi juga pada kemampuan pengambilan keputusan cepat di bawah tekanan, di mana kaki dominan cenderung lebih presisi dibanding kaki non-dominan, sehingga latihan *ambidexterity* penting untuk meningkatkan performa. Nugroho & Doewes (2023) menambahkan bahwa terdapat dua teknik utama shooting, yakni *inside kick* yang menghasilkan akurasi lebih tinggi dan *instep kick* yang menghasilkan kekuatan lebih besar, dengan perbedaan pada sudut lutut, orientasi bahu, serta penempatan kaki tumpu. Sementara (Lees et al., 2010) mengklasifikasikan shooting menjadi *instep drive*, *full volley*, *half volley*, dan *side volley*, masing-masing dengan pola gerak dan tuntutan biomekanika yang berbeda. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hakikat shooting adalah keterampilan motorik kompleks yang mengintegrasikan kekuatan, akurasi, koordinasi neuromuskular, dan pengambilan keputusan, sehingga dalam konteks Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) diperlukan latihan sistematis yang menggabungkan teknik, fisik, dan taktik untuk mengoptimalkan performa di lapangan.

Menendang bola merupakan karakteristik pemain sepak bola yang paling dominan. Menurut (Sucipto; et al, 2010) “Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menendang ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serang lawan (*sweeping*)” (hlm. 17). Tendangan dapat dibagi menurut beberapa keadaan, yaitu atas dasar bagian kaki yang digunakan untuk menendang yaitu: a) dengan kaki bagian dalam, b) dengan kaki bagian luar, c) dengan punggung kaki bagian dalam, d) dengan punggung kaki bagian luar, e) dengan ujung kaki, f) dengan tumit, dan g) dengan paha.

a. Teknik Menendang Bola Dengan Bagian Dalam

Agar mampu melakukan tendangan yang baik dengan menggunakan kaki bagian dalam serta tujuannya dapat tercapai maka perlu perhatian prinsip-prinsip menendang bola dengan kaki bagian dalam antara lain:

1) Letak Kaki Tumpuan

Pertama kaki tumpu diletakan di belakang samping bola, $\pm 25-30$ cm dan arah kaki tumpu membuat sudut $\pm 40^\circ$ dengan garis lurus arah bola (garis di belakang).

2) Kaki yang Menendang

Kaki yang menendang bola diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan kearah sasaran. Hingga kaki bagian dalam dalam dapat tepat mengenai tengah-tengah dibawah bola. Kemudian gerakan kaki yang menendang dilanjutkan ke depan

3) Sikap Badan

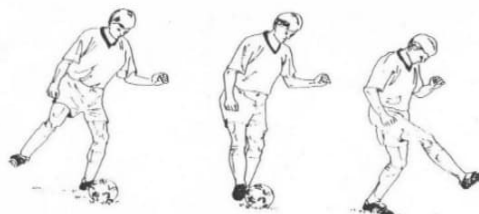
Sikap badan pada waktu kaki menendang bola diayunkan ke belakang badan condong ke depan. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke belakang. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan.

4) Pandangan mata

Pandangan mata saat menendang bola, mata melihat pada sasaran bola dan ke arah sasaran.

5) Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang dapat di tengah-tengah bawah bola, akan melambung tinggi. Dilakukan dengan ancap-ancang, bola dalam keadaan berhenti,



Gambar 2.2 Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Sumber: <http://bolaku18.blogspot.co.id/2015/01/tutorial-menendang-kicking.html?m=1>

pemain berada dalam 3-5 langkah dibelakang samping bola, sehingga letak pemain membentuk sudut $\pm 40^\circ$ dengan garis lurus arah sasaran bola di belakang bola.

Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam sepak bola adalah metode yang digunakan dalam sepak bola, terutama operan dan tembakan. Menurut (Sucipto; et al, 2010) “Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*)”. Analisa gerak menendang bola dengan kaki bagian dalam sebagai berikut.

- 1) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- 2) Kaki tumpu berada disamping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan ke depan dan mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola.
- 5) Pergelangan kaki ditendang pada saat mengenai bola.
- 6) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
- 7) Pandangan ditujukan pada bola dan mengikut arah jalannya bola terhadap sasaran. Kedua lengan terbuka di samping badan. (hlm.20).

Kaki bagian dalam biasanya untuk mengumpan jarak pendek. bisa juga dapat menghentikan laju bola dan melakukan tendangan melengkung yang disebut tendangan pisang karena arah bola yang melengkung seperti buah pisang. Kaki bagian dalam lebih mudah menentukan sasaran, karena kaki bagian dalam perkenaan bola pada kaki lebih banyak. Oleh karena itu, banyak pemain yang memainkan bola dengan kaki bagian dalam. Sering juga pesepakbola melakukan tendangan penalti dengan kaki bagian dalam. Karena diperlukan ketepatan dan laju bola yang baik.

b. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki

Berdasarkan kegunaan tendangan menggunakan punggung kaki, menurut (Soekatamsi, 2017), adalah “1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah dan rendah, 4) untuk operan melambung atas atau tinggi, 5) untuk tendangan keras ke mulut gawang, 6) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain” (hlm.113). Prinsip-prinsip menendang bola harus

diperhatikan biar hasil lebih baik. Menurut Soekatamsi (2014), prinsip-prinsip menendang bola dengan kura-kura penuh yaitu:

1) Letak kaki tumpu

Diletakan di samping bola dengan jarak ± 15 cm dari bola. Arah kaki tumpu sejajardengan arah kaki sasaran. Dan lutut sedikit ditekuk berada tegak lurus di atas ujung kaki.

2) Kaki yang menendang

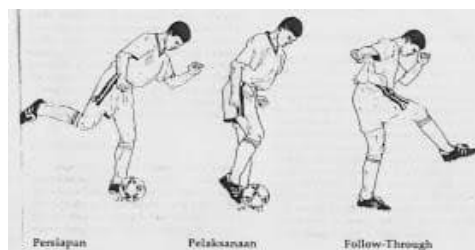
Kaki yang menendang diangkat ke belakang, selanjutnya diayunkan ke depan ke arah bola. Arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu. Dan kaki tendang diteruskan dengan gerak lanjut.

3) Sikap badan

Karena kaki tumpu di samping bola, maka panggul berada di atas bola. Sikap badan sedikit condong ke depan.

4) Bagian yang ditendang

Kura-kura kaki penuh dari kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola akan bergulir di atas tanah. Dan apabila kura-kura mengenai bawah tengah-tengah bola, bola akan naik atau melambung rendah atau sedang keras dan lurus. (hlm.107-109).



Gambar 2.3 Menendang Bola dengan Punggung Kaki

Sumber: <http://giovannivico.blogspot.co.id/2015/05/tips-menendang-bola-dengan.html?m=1>

Teknik menendang menggunakan punggung kaki adalah cara yang efektif untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan akurat. Menurut (Sucipto; et al, 2010), pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk

menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisa gerak menendang dengan punggung kaki adalah:

- 1) Badan di belakang sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan atau sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut tendang di arahkan dan di angkat ke arah sasaran. (hlm.20).

Pada waktu seorang guru olahraga mengajar para pemula, akan sangat baik bila seseorang guru olahraga mengetahui kemungkinan-kemungkinan terjadinya masalah. Dengan mengetahui kemungkinan ada yang salah maka guru bisa cermat untuk membetulkan. Dan kadang-kadang juga siswa merasa bosan karena ketidakberhasilan dalam melakukan teknik. Siswa yang sedang belajar teknik kadang-kadang merasa bosan dan tidak mau belajar sepak bola lagi. Karena siswa merasa tidak pernah berhasil. Ketidakberhasilan mungkin disebabkan siswa sudah biasa salah dalam melakukannya. Dari awal anak tidak diberitahu tentang kesalahannya itu.

2.1.6 Konsep Ketepatan

Pengertian ketepatan identik dengan keterampilan yang di dalamnya mencakup pengetahuan, teknik, kekuatan, kecepatan, dan ketepatan menendang bola dalam permainan sepak bola. Di dalam penelitian ini pengertian ketepatan lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan tendangan *shooting*. Hal ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik penilaian skoring pada subjek dalam melakukan tendangan *shooting* tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena indikator ketepatan yang paling mudah diamati secara kasat mata dari hasil tendangan *shooting* oleh subjek. Menurut (Sajoto 2016, dalam Ahyar et al., 2024), ketepatan (*accuracy*) adalah “Ketepatan seseorang untuk mengendalikan gerak-

gerak bebas terhadap suatu sasaran” (hlm.9). Sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan dalam permainan sepak bola banyak hal yang perlu diperhatikan dan dipelajari guna mendukung ketepatan melakukan suatu gerakan yang diharapkan, misalnya tendangan ke gawang atau *shooting*, *heading*, *controlling*, dan sebagainya. Menurut (Suharno, 2013), faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan ialah:

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi.
- 2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- 3) Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.
- 4) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan 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 pengembangn ketepatan adalah

- 1) Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa).
- 2) Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- 3) Gerakan dari lambat menuju cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan ujicoba maupun resmi. (hlm.33).

Ketepatan *shooting* dalam penelitian ini adalah ketepatan seseorang untuk mengarahkan tendangan *shooting* ke gawang lawan dengan arah yang tepat. Ketepatan tendangan *shooting* sangat diperlukan dalam permainan sepak bola karena dengan tepatnya arah sasaran tendangan tersebut dapat mencetak angka (gol) untuk timnya. Apabila tendangan ke arah gawang semakin akurat dalam arti pemain

memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam menendang berarti akan semakin meningkatkan keberhasilan tendangan kearah gawang itu sendiri.

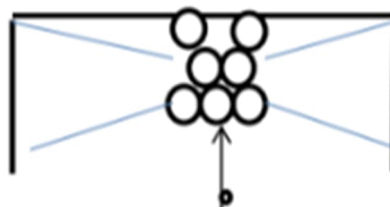
2.1.7 Target Games

Target Games, atau permainan target merupakan jenis permainan dimana pemain memperoleh poin ketika bola atau proyektil sejenis dilempar atau dipukul secara tepat ke arah sasaran yang telah ditentukan. Semakin sedikit upaya yang dibutuhkan untuk mengenai sasaran tersebut, maka hasilnya dianggap semakin baik (Mitchel, 2003 dalam Darma et., 2021). Yang dimaksud Target Games dalam penelitian ini adalah bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran atau target, yang berfokus pada teknik dasar *shooting* untuk meningkatkan ketepatan. Target games merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam memainkannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola, futsal, pukulan-pukulan pada bulutangkis memiliki sasaran yang bermacam-macam. Contoh permainan target yaitu *golf*, *bowling*, *freesbe*, *woodball*, panahan, dart, dan lain-lain. Dapat disimpulkan bahwa permainan target membutuhkan akurasi yang sangat tinggi. Permainan di atas merupakan sebuah bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran atau target. Tujuan permainan ini adalah akurasi penyampaian objek pada sasaran. *Skill* yang dilibatkan dalam permainan ini pada umumnya dilakukan secara pasif atau cenderung bersifat *close skill*. *Close skill* merupakan gerakan yang muncul dari dalam diri pelaku sendiri. Permainan target pemain didorong mengembangkan kesadaran taktik dan kemampuan pembuatan keputusan saat hal ini menjadi orientasi utama dalam permainan. Kesadaran taktik adalah prasyarat untuk memaksimalkan penampilan saat bermain, tetapi dengan bersamaan pemain harus menampilkan baik pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dengan sebaik-baiknya. Menurut (Pambudi, 2007), “Melalui permainan target diharapkan siswa memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Nilai yang diharapkan muncul adalah (1) kemandirian sikap, (2) kemandirian belajar, (3) pembentukan karakter, (4)

pembentukan kepribadian” (hlm.38). Sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi apabila dilakukan secara rutin dan berulang-ulang diharapkan mampu membentuk nilai yang disebutkan di atas dalam aspek afektif.

2.1.8 Pelaksanaan Latihan *Shooting* Dengan Menggunakan *Target Games*

Melalui latihan permainan target ini, diharapkan peserta kegiatan ekstrakurikuler, khususnya dalam cabang olahraga sepak bola, dapat lebih mudah dalam menguasai teknik dasar menembak (*shooting*) bola. Penguasaan teknik *shooting* yang baik akan berkontribusi pada peningkatan akurasi tembakan ke gawang, sehingga dapat meningkatkan peluang mencetak poin dalam pertandingan. Pemilihan metode latihan yang sesuai memiliki pengaruh signifikan terhadap efektivitas dan pencapaian hasil latihan. Dengan demikian, model latihan yang tepat akan mendukung peningkatan performa peserta ekstrakurikuler secara optimal. Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan model permainan target sebagai pendekatan latihan yang akan dijadikan objek penelitian (Solehdin, 2018).



Gambar 2.4 Sasaran Permainan Tendangan Berlubang

Sumber: (Solehudin 2018)

Penjelasan Gambar

- 1) Lingkaran= sasaran atau ban motor
- 2) Garis biru= tambang pengikat ke gawang dan bisa pake rapia
- 3) Garis hitam= bentuk gawang
- 4) Titik Hitam= titik tendangan

Perlengkapan:

- 1) Gawang.
- 2) Bola.
- 3) Ban motorbekas dibagi dua sebagai target.

4) Tambang.

Peraturan:

Pemain masing-masing tim lima orang, tim yang paling banyak poinnya maka yang menjadi pemenangnya, jarak menendang nya dari titik penalti dan memasukan bola ke target. Dan target tendangan atau ban agak di condongkan supaya posisinya menjadi agak datar.

Pelaksanaan:

Pertama penendang berdiri di depan target dengan jarak yang sudah ditentukan, kemudian letakan bola pada titik penalti dan lakukan *shooting* ke target yang sudah di siapkan di gawang, dan yang tim lainnya yang menjadi wasitnya.

Latihan permainan target ini menggunakan ban motor bekas sebagai sasaran tembak dalam latihan *shooting*. Ban dibelah dua dan dipasang pada gawang dengan posisi agak miring untuk meningkatkan tingkat kesulitan serta melatih akurasi tendangan. Penggunaan ban sebagai target juga bertujuan menarik minat dan meningkatkan antusiasme peserta latihan. Perlengkapan yang digunakan meliputi gawang, bola, ban motor bekas, dan tambang atau tali rafia sebagai pengikat. Aturan permainan terdiri dari lima pemain per tim, dengan posisi tendangan dari titik penalti. Pemain menendang bola ke arah sasaran, dan tim lainnya berperan sebagai wasit. Tim yang mencetak poin terbanyak dinyatakan sebagai pemenang.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan hasil penulis adalah:

- a) Penelitian yang dilakukan oleh Dede Sumarna (2021) mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten, bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai Pengaruh Permainan Target Secara Bertahap Terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Sepak bola. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa MTs Yasiro Lembursawah, Kabupaten Sukabumi, selama tahun ajaran 2020/2021. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitis. Data diperoleh dari berbagai sumber seperti jurnal dan artikel terkait, kemudian dianalisis secara induktif. Penelitian ini menyoroti pentingnya permainan target

sebagai metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan fokus, akurasi, dan teknik *shooting* siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan target secara signifikan meningkatkan kemampuan *shooting* siswa. Dede Sumarna mencatat bahwa latihan yang terstruktur dan berulang melalui permainan target dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan dasar sepak bola untuk performa yang lebih baik.

- b) Penelitian yang dilakukan oleh Darma et al. (Darma et al., 2021) dari Universitas Bina Bangsa Getsempena bertujuan untuk mengeksplorasi Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain Bale Junior FC. Penelitian ini melibatkan 15 pemain Bale Junior FC yang mengalami kesulitan dalam melakukan *shooting* dengan tepat sasaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one-group pretest-posttest. Para pemain menjalani 12 sesi latihan permainan target. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan ini terhadap ketepatan *shooting*. Rata-rata nilai pretest adalah 82, sedangkan nilai posttest meningkat menjadi 112, yang menunjukkan peningkatan kemampuan *shooting* pemain. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan teknik *shooting*, terutama bagi pemain muda di Bale Junior FC.
- c) Penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnain (2024), mahasiswa Pendidikan Jasmani di Universitas Nahdlatul Ulama Lampung, bertujuan untuk mengungkap Pengaruh Permainan Target terhadap Kemampuan Akurasi *Shooting* dalam Sepak Bola. Penelitian ini melibatkan 30 siswa SSB GAMA Purbolinggo selama 12 sesi latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor akurasi *shooting* pada kelompok eksperimen meningkat dari 104,00 (pre-test) menjadi 176,67 (post-test), sementara kelompok kontrol hanya meningkat dari 126,00 menjadi 152,67. Analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00, yang mengindikasikan adanya pengaruh positif permainan target terhadap akurasi *shooting*.
- d) Penelitian yang dilakukan oleh Zubaidi et al. (2021) dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Madalika bertujuan untuk mengeksplorasi Pengaruh Permainan Target terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Sepak Bola. Penelitian ini melibatkan 20 siswa SSB Kembang Putra Aikmel tahun 2020 dan menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

latihan permainan target memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan shooting. Nilai $p < 0,05$ mengindikasikan efektivitas metode ini dalam meningkatkan ketepatan *shooting*.

- e) Penelitian yang dilakukan oleh Anjar Juliansyah (2021), mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan 2016, bertujuan untuk mengungkap Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* dengan Menggunakan Target Sasaran terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Sepak Bola. Penelitian ini merupakan eksperimen yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Cimahi, Kabupaten Kuningan, tahun ajaran 2020/2021.

Dari hasil penelitian terdahulu tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian yang sejenis tetapi dengan metode latihan yang lebih ringan yaitu Target *Games* dalam ketepatan *shooting* dan perbedaan dari penelitian yang penulis lakukan yaitu dari populasi, sampel, waktu tempat dan usia pada pemain. Dengan ini jelas bahwa permasalahan yang penulis teliti ini didasari oleh hasil penelitian Dede Sumarna Darma, Ferdi Zulkarnain, Zubaidin, dan Anjar Juliansyah. Seperti yang dijelaskan, Penelitian yang akan penulis lakukan relevan dengan penelitian Dede Sumarna Darma, Ferdi Zulkarnain, Zubaidin, dan Anjar Juliansyah, karena sama-sama mengungkap kebenaran teori mengenai pentingnya latihan ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola, sehingga bisa mendapatkan informasi mengenai “Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Target *Games* terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Sepak bola (Eksperimen pada Siswa SMPN 1 KAWALI)”. Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Dede Sumarna Darma, Ferdi Zulkarnain, Zubaidin, dan Anjar Juliansyah sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, pembina, dan pemerhati olahraga.

2.3 Kerangka Konseptual

Sepak bola merupakan salah satu keterampilan olahraga yang sangat digemari masyarakat, tanpa memandang usia anak-anak hingga orang dewasa dan bahkan orang tua menyukai sepak bola menurut (Dani, et al 2019). Teknik dasar dalam permainan sepak bola yang sangat penting untuk dikuasai adalah *shooting*, yaitu teknik menendang

bola ke arah gawang untuk mencetak angka (Sugiyanto, 2015). Di SMPN 1 Kawali, kurangnya variasi dalam latihan *shooting* telah menjadi salah satu kendala yang menyebabkan performa klub kurang optimal ketika bertanding. Latihan yang monoton cenderung membuat pemain merasa bosan, sehingga kemampuan mereka tidak berkembang secara maksimal. Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan metode latihan yang efektif dan menarik, salah satunya adalah metode target *games*. Metode ini dirancang untuk melatih ketepatan *shooting* dengan cara yang menyenangkan, variatif, dan tidak membosankan. Prinsip dasar dari target *games* adalah memberikan kebebasan kepada pemain untuk berlatih secara spontan, sekaligus meningkatkan motivasi mereka untuk mencapai target yang telah ditentukan. Menurut (Harsono, 1998), latihan yang dilakukan secara kontinu dan terstruktur dapat membantu pemain meningkatkan keterampilan spesifik, termasuk ketepatan *shooting*. Dengan menerapkan metode ini, pada siswa di SMPN 1 Kawali diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *shooting*-nya, sehingga performa tim dalam pertandingan semakin baik. Selain itu, unsur permainan dalam target *games* juga dapat membantu mengurangi tekanan psikologis dan menciptakan suasana latihan yang lebih nyaman (Widiastuti, 2018). Metode ini memiliki banyak keunggulan, di antaranya melatih akurasi dan konsentrasi pemain, meningkatkan motivasi dan antusiasme berlatih, serta menciptakan suasana latihan yang nyaman. Pemain juga diajak untuk mengasah kemampuan teknis mereka secara alami dan kreatif dengan mencoba berbagai cara mencapai target. Dibandingkan metode tradisional, target *games* memberikan tekanan psikologis yang lebih ringan, sehingga pemain dapat berlatih tanpa rasa takut. Selain itu, metode ini juga mendorong kerjasama tim melalui kompetisi yang sehat, sekaligus fleksibel untuk semua tingkat kemampuan, baik pemula maupun tingkat lanjut. Dengan berbagai kelebihan tersebut, target *games* tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis pemain tetapi juga memberikan pengalaman latihan yang lebih positif dan menyenangkan, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan performa tim saat bertanding.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis memegang peranan penting di dalam suatu penelitian yang berfungsi untuk memperjelas pemecahan permasalahan dalam penelitian tersebut. Menurut (Sugiyono, 2015) hipotesis adalah “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian” (hlm.224). Bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut. “Latihan *shooting* menggunakan target *games* berpengaruh secara berarti terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Siswa SMPN 1 KAWALI”.