

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Setiap pelatih bercita-cita untuk meningkatkan prestasi atletnya ke tingkat tertinggi yang bisa dibayangkan. Oleh karena itu, pelatih harus terus berupaya memperluas pemahaman mereka tentang teori metode pelatihan.

Menurut Iskandar dalam (Hariadi, 2022, p. 12) “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari meningkatnya jumlah beban latihan atau pekerjaan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya”. Selanjutnya Hawindri (2016, p. 289) menjelaskan “sistematis adalah sesuatu yang terprogram dari yang sederhana sampai ke kompleks yang dilakukan secara terus menerus sehingga menjadi lebih mahir dalam melakukannya”. Dengan melakukan latihan secara sistematis dan melalui pengulangan yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme neurofologis kita akan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan melakukan gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut. Dari beberapa sumber diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang dilakukan secara terencana dan terprogram yang dilakukan secara rutin untuk mencapai sesuatu yang telah ditetapkan. Menyatakan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari yang mudah ke lebih sukar, latihan teratur dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang yaitu, setiap elemen teknik haruslah diulang sesering mungkin agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi lebih mudah, dan otomatis pelaksanaannya akan semakin menghemat energi. Saat kita berlatih secara sistematis, mekanisme saraf kita akan menjadi lebih terorganisir. Pergerakan yang awalnya menantang akan segera menjadi lebih sederhana. semakin sedikit melakukan gerakan

naluriyah dan bijaksana membutuhkan fokus pusat saraf yang lebih besar daripada sebelumnya latihan ini.

Dari sumber diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang terencana dan terprogram yang dilakukan secara rutin untuk mencapai sesuatu yang telah ditetapkan

2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan dan sasaran latihan bisa berdurasi panjang atau pendek. Sasaran untuk tujuan jangka panjang adalah sasaran yang akan dicapai dalam waktu lama sekitar satu tahun ke depan. Sementara tujuan dan target pelatihan jangka pendek dapat tercapai kurang dari satu tahun. Tujuan utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis

Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani dalam (Prayoga et al., 2022).Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015, p. 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

2.1.3 Prinsip – Prinsip Latihan

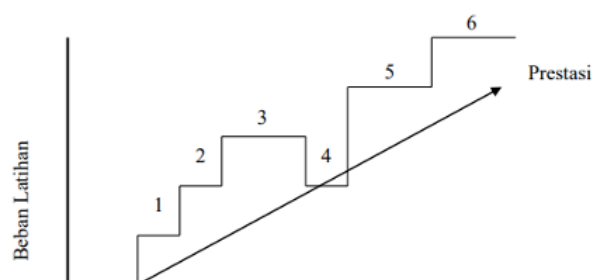
Prinsip-prinsip yang akan dibahas di sini adalah prinsip-prinsip dasar yang sangat penting dan dapat diterapkan pada semua cabang olahraga, terutama dalam permainan sepak bola. Menurut Harsono (2015, p. 51-59), prinsip-prinsip latihan ini memiliki relevansi yang signifikan.

Prinsip beban lebih (overload principle), Prinsip perkembangan menyeluruh (multilateral development), Prinsip kekhususan (spesialisasi), Prinsip individual, Intensitas latihan, Kualitas latihan, Variasi latihan, Lama latihan, Prinsip pulih asal. (Nurdiansyah & Susilawati, 2018).

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

2.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip latihan yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Hal ini sejalan dengan penjelasan menurut Harsono (2015, p. 51) yang menjelaskan bahwa “prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat”. Sedangkan menurut Nurdiansyah & Susilawati (2018, p. 31) “prinsip beban lebih adalah bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup”. Prinsip ini mengatakan bahwa latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Pada saat awal melakukan latihan dengan beban yang berat pasti atlet akan kesulitan, oleh karena itu tubuh belum mampu menyesuaikan diri dengan beban yang berat tersebut. Namun bila latihan dilakukan secara terus menerus dengan pengulangan yang sering, maka tubuh akan mampu beradaptasi dengan beban latihan yang lebih berat tersebut. Penerapan beban lebih ini dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, macam-macam latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, dan pengulangan repetisi latihan. Penerapan prinsip beban lebih 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 diatas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada tangga ke 4 beban diturunkan, yang bisa disebut unloading phase. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi, atlet memiliki kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga berikutnya.

Dalam penelitian ini penulis bermaksud menerapkan prinsip overload dengan cara menambah beban latihan, intensitas ataupun repetisi setelah atlet merasa beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan

2.1.3.2 Prinsip Individualis

Prinsip individual mengharuskan seluruh konsep latihan disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, tingkat kesegaran jasmaninya dan ciri-ciri psikologisnya semua harus ikut di pertimbangkan dalam mendisain latihan bagi atletnya. Jadi kesimpulannya adalah bahwa latihan memang harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar latihan tersebut dapat menghasilkan hasil yang terbaik, Harsono (2015, p. 64).

Berdasarkan paparan diatas 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 individual dalam penelitian ini dilakukan dengan cara: (b) masing-masing individu melakukan sesuai kemampuan masing-masing seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat. (b) peningkatan beban latihan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2.1.3.3 Prinsip Kualitas Latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Harsono (2015, p. 76) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan

kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip overload diterapkan”.

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

2.1.3.4 Prinsip Intensitas Latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Harsono (2015, p. 68) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip overload diterapkan”.

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

2.1.3.5 Prinsip Variasi 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 (2015, p. 77) “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. Selanjutnya Harsono (2015, p. 78) 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.

2.1.4 Permainan Sepak Bola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling banyak digemari dan menarik perhatian masyarakat dunia sampai saat ini terlepas dari faktor usia, jenis kelamin, dan status sosial. Banyaknya informasi tentang sepakbola yang disajikan oleh media elektronik dan media cetak adalah salah satu indikasi paling nyata dari pernyataan bahwa sepakbola adalah olahraga paling populer. Disamping itu juga prestasi olahraga merupakan aset yang dapat mengembangkan dan mempopulerkan suatu daerah, kota maupun negara itu sendiri. Menurut Arnando 2019 dalam (Permadi et al., 2023) sepak bola adalah permainan yang bisa dilakukan oleh dua tim yang berbeda, dengan komposisi pemain yang berada di lapangan sebanyak sebelas orang, dimana ke dua tim tersebut berupaya untuk menang dan mencetak gol ke gawang lawan. Sepak bola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sebelas pemain (Farhan et al., 2024)

Sedangkan menurut Rahmani dalam (Sidik et al., 2021, p. 60-61) menjelaskan bahwa “sepak bola merupakan permainan yang terdiri dari 2 tim dan dimainkan oleh 11 orang pada setiap timnya, permainan ini dimainkan di lapangan dan dari 11 pemain 15 tersebut, 10 pemain bermain di tengah dan 1 pemain menjadi penjaga gawang”.

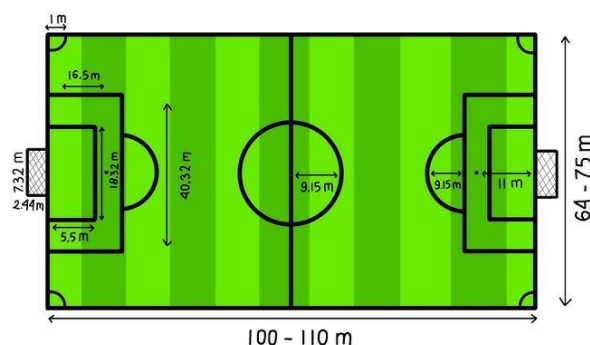
Menurut Muhajir (2016, p. 5) sepakbola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan permainan tim yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, termasuk satu penjaga gawang. Tujuan utama permainan ini adalah mencetak gol ke gawang lawan serta mempertahankan gawang sendiri. Permainan ini dilakukan di lapangan, dan para pemain menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, kecuali penjaga gawang di area tertentu. Sepak bola mengedepankan kerja sama tim, strategi, dan keterampilan teknik menendang bola.

2.1.5 Lapangan dan Perlengkapan Sepak Bola

2.1.5.1 Lapangan Sepak Bola

Lapangan sepak bola adalah area permainan berbentuk persegi panjang yang digunakan untuk pertandingan sepak bola. Lapangan ini memiliki ukuran, garis, dan elemen tertentu yang ditentukan oleh peraturan FIFA. Dalam (Beno et al., 2022) Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 74 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (penalty area) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik penalty berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2. 2 Lapangan

(Sumber : <https://images.app.goo.gl/SF3d9yZ6AqeD76TJ6>)

2.1.5.2 Perlengkapan Permainan

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher, 2018, p. 25).



Gambar 2. 3 Bola Sepak

(Sumber : <https://images.app.goo.gl/YVkm0SnpYHkKWGMB8>)

2.1.6 Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar dalam permainan sepakbola merupakan hal wajib yang harus benar-benar dikuasai oleh para pemain sepakbola. Menurut Supriyadi (2019, p. 17-52) menyatakan bahwa teknik dasar sepak bola merupakan keterampilan yang wajib dikuasai oleh setiap pemain sepak bola untuk mengoptimalkan performa dalam pertandingan. Ia menambahkan bahwa penguasaan teknik dasar yang baik sangat berpengaruh pada efektivitas permainan tim. Selanjutnya teknik dasar menurut Supriyadi (2019, p. 17-52) mencakup menendang bola, menggiring bola, menghentikan bola, menyundul bola, dan merampas bola. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik adalah supaya pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai penguasaan teknik dasar yang baik, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga.

Macam-macam teknik dasar sepak bola ada 5 teknik dasar yaitu teknik dasar yaitu, mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), menyundul bola (*heading*), menggiring bola (*dribble*), dan menembak bola (*shooting*).

1. *Passing* (mengumpan bola)

Dalam permainan sepak bola pemain yang tidak bisa mengumpan bola sama halnya dengan tidak bisa bermain sepak bola karena mengumpan lebih efektif dibandingkan menggiring bola. *Passing* sendiri bertujuan untuk memulai melakukan serangan, membuka ruang dan mengatur suatu permainan.

2. *Control* (menahan bola)

Teknik menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang dalam penggunaannya dibarengi dengan teknik *passing* ataupun menendang bola. Tujuan dari teknik menghentikan bola yaitu agar bisa mengontrol bola, selain itu teknik ini digunakan sebagai pengatur tempo permainan, mempermudah dalam *passing* dan sebagai pengalih laju permainan.

3. *Heading* (menyundul bola)

Heading ialah teknik dasar menyundul atau mengopen bola menggunakan dahi. Dalam permainan sepak bola heading berfungsi untuk membuang bola, mematahkan serangan lawan, mengoper dan mencetak gol. Banyak gol yang tercipta dalam sebuah pertandingan sepak bola dari hasil teknik menyundul bola.

4. *Dribble* (menggiring bola)

Menggiring bola ialah gerakan membawa bola menggunakan kaki menuju daerah pertahanan lawan dengan tujuan menerobos pertahanan lawan. Kemampuan menggiring bola mutlak sangat diperlukan bagi setiap pemain bola yang baik karena menggiring bola termasuk dalam skill individu yang harus dikuasai setiap pemain

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

- Teknik *dribble* dengan kura-kura bagian dalam.
- Teknik *dribble* dengan kura-kura penuh (punggung kaki).
- Teknik *dribble* dengan kura-kura bagian luar.

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

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.

- Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan.
- Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai
- Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

2.1.7 Teknik Dasar *Shooting*

Shooting merupakan teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai pemain terutama pemain depan, karena peluang paling besar untuk menciptakan gol adalah menembak bola dengan kekuatan kaki ke gawang lawan dengan akurat (Oyim Sepra Deplika, 2021). Menurut Sunarsono dalam (Panggabean et al., 2021) mengatakan bahwa *shooting* menendang bola dengan menggunakan kaki sekencang-kencangnya ke arah sasaran atau gawang. Sedangkan menurut Rajidin (2016, p. 196) *shooting* merupakan langkah atau perbuatan dalam pertandingan sepak bola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Dalam sebuah akhir serangan, yang diperlukan adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tembakan ke gawang lawan dengan baik sehingga akan tercipta sebuah gol.

Selanjutnya Rajidin (2016, p. 198) menjelaskan hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* adalah sebagai berikut:

- 1) Mempersiapkan bola dengan sisi kaki yang digunakan untuk menendang,
- 2) Penyesuaian arah langkah kaki terhadap bola yang sudah dipersiapkan lalu menjejakan kaki yang digunakan sebagai tumpuan beberapa inci di samping bola.
- 3) Mengarahkan pinggul ke sasaran sambil mengayunkan kaki,
- 4) Menekuk kaki kedepan sehingga bagian kaki tidak lemas saat menendang bola,
- 5) Untuk mengoptimalkan kerasnya tendangan pastikan ayunan kaki tidak berhenti di tengah bergerak melainkan terus diayunkan kedepan.

Shooting bertujuan untuk mencetak gol dengan memasukkan bola ke dalam gawang, sehingga menambah skor atau poin. Selain itu, *shooting* juga berfungsi untuk mengembalikan bola setelah terjadi pelanggaran, seperti tendangan bebas, tendangan sudut, atau tendangan penalti. *Shooting* juga dapat digunakan untuk membersihkan bola dengan cara menyapu bola yang berbahaya di area pertahanan atau untuk menghentikan serangan lawan di wilayah pertahanan sendiri.

Terdapat berbagai cara untuk melakukan *shooting*. Menurut Agus lauri (2022, p. 45-47) “*shooting* dapat dilakukan dengan 4 cara antara lain:

- 1) *Shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
 - a. Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokkan.
 - b. Kaki tendangan dari arah belakang, dengan lutut berputar arah keluar. Telapak kaki membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu, pada saat terjadi kontak antara kaki dengan kaki tendangan bola.
 - c. Posisi badan bebrada diatas bola (menutup)
 - d. Tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
 - e. Bola di tending pada bagian tengah-tengah kaki bagian dalam.
- 2) *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
 - a. Kaki tumpu diletakan di samping dan sejajar dengan bola, lutut sedikit di tekuk.
 - b. Kaki tendangan diayun dari belakang. Saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ke tanah dan harus di tegangkan. Bagian yang mengenai bola adalah punggung kaki atau bagian yang terdapat tali sepatu.
 - c. Setelah tendangan, kaki masih terus mengikuti gerakan (*follow trough*).
- 3) *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
 - a. Kaki tumpu diletakan di samping bola.
 - b. Kaki tendangan diayun dari belakang, tenaga dating mulai dari paha.
 - c. Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki bagian depan dan kaki bagian dalam.
 - d. Pandangan mata pada bola.

- e. *Follow trough* dari kaki tendangan.
- 4) *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki bagian luar. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
 - a. Kaki tumpu diletakan di samping atau sedikit di belakang bola.
 - b. Kaki tendangan diayun dari belakang den pada saat menyentuh bola, ujung kaki di putar ke arah dalam.
 - c. Gerakan kaki tendangan terutama pada sendi lutut.
 - d. Tangan di rentangkan.
 - e. Mata tertuju pada bola.
 - f. *Follow trough* dari kaki yang menendang bola.

2.1.8 Variasi Latihan *Shooting*

Menurut Harsono (2017, p. 122) variasi latihan merupakan salah satu prinsip penting dalam proses latihan olahraga yang bertujuan untuk mencegah kejenuhan, meningkatkan motivasi atlet, serta mempercepat penguasaan keterampilan gerak. Variasi latihan dilakukan dengan cara mengubah bentuk, metode, intensitas, maupun situasi latihan agar atlet mendapatkan rangsangan yang beragam dan tidak monoton.

Berdasarkan hasil telaah penelitian terdahulu, pemilihan bentuk variasi latihan dalam penelitian ini dirumuskan dengan mempertimbangkan efektivitas berbagai model latihan *shooting* yang telah terbukti mampu meningkatkan kemampuan *shooting* pemain sepak bola. Penelitian yang dilakukan oleh Aldo Naza Putra menunjukkan bahwa latihan *Small Side Games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pemain usia 12 tahun karena pemain dituntut untuk mengambil keputusan cepat dan melakukan *shooting* dalam situasi permainan yang sempit dan kompetitif. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa latihan berbasis permainan menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengembangkan keterampilan *shooting* secara menyeluruh. Selanjutnya, Rambe, Hamonangan (2016) membuktikan bahwa variasi latihan *shooting after dribble* mampu meningkatkan hasil *shooting* secara nyata pada atlet SSB berusia 13–14 tahun. Latihan ini menuntut pemain untuk tetap menjaga akurasi tembakan setelah melakukan kontrol bola dan menggiring, sehingga aspek koordinasi, stabilitas tubuh, dan ketepatan teknik dapat meningkat secara optimal. Hal ini menguatkan bahwa unsur *dribble* sebelum *shooting* dapat menjadi stimulus latihan yang efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Mamat Rahmat, Isna Daniyati Nursasih, dan

Risma Risma menegaskan bahwa latihan menggunakan gawang kecil memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan ketepatan *shooting*. Ukuran gawang yang lebih kecil mengharuskan pemain melakukan *shooting* dengan akurasi tinggi, sehingga latihan ini efektif untuk memaksimalkan kontrol teknik dan fokus pemain pada arah tembakan ke target. Dan yang terakhir ada Fernando H. Girsang (2021) dalam penelitiannya Pengaruh Variasi Latihan *Shooting After Dribble* dan *Shooting After Passing* Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Atlet Usia 11–13 Tahun SSB *Soccer* Pratama menjelaskan bahwa kedua bentuk latihan tersebut sama-sama berdampak positif terhadap akurasi *shooting*. Kombinasi latihan *after dribble* dan *after passing* terbukti lebih komprehensif karena melatih pemain dalam skenario individu maupun permainan kolektif.

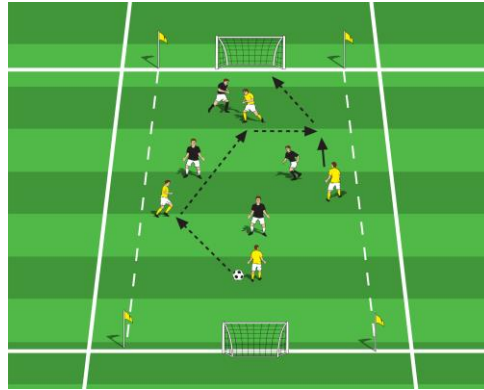
Berdasarkan temuan berbagai penelitian tersebut, penelitian ini menggunakan kombinasi bentuk variasi latihan *small side games*, *after dribbling*, menggunakan gawang kecil, dan *shooting after passing* untuk mengoptimalkan peningkatan kemampuan hasil *shooting* atlet sekolah sepak bola S10 *Foundation* di kota Tasikmalaya. Kombinasi ini dipilih karena mencakup seluruh aspek keterampilan *shooting* yang dibutuhkan dalam permainan nyata, yaitu pengambilan keputusan, kecepatan gerak, akurasi tembakan, serta kemampuan mempertahankan kontrol bola sebelum melakukan *shooting*.

2.1.8.1 Latihan *Shooting Small Side Games*

Small Side Games adalah bentuk latihan yang dilakukan dalam bentuk bermain yang mengadopsi permainan sebenarnya sehingga pemain bisa menguasai keterampilan teknik, taktik, dan fisik secara bersamaan. *Small Side Games* merupakan bentuk pembelajaran yang dilakukan dalam bentuk permainan seperti permainan sebenarnya sehingga diharapkan atlet bisa mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Sehingga bisa meningkatkan kemampuan atlet dalam *Shooting*. Tanpa menggunakan lapangan yang sebenarnya bentuk atau metode ini bisa dirancang dengan banyak variasi, seperti memvariasikan jumlah bola atau pemain yang ada di lapangan (Fatimah, 2018). Pelaksanaanya sebagai berikut:

1. Permainan dilakukan 4 vs 4 tanpa penjaga gawang.
2. Gol hanya dinyatakan sah apabila: Tembakan dilepaskan dari zona finalisasi, atau Tembakan dilakukan dalam 3 detik setelah menerima bola.
3. Permainan dimulai dari pelatih setiap kali bola keluar atau terjadi gol.

4. Tim yang kehilangan bola harus melakukan transisi cepat ke bertahan.
5. Pemain dianjurkan melakukan kombinasi cepat sebelum masuk ke zona *shooting*.



Gambar 2. 4 latihan *side small games*

(Sumber : <https://coachingsoccerconditioning.com/crossing-and-finishing-game/>)

Kelebihan dari latihan ini yaitu

- Meningkatkan Frekuensi Tembakan per Pemain, Jumlah pemain yang lebih sedikit membuat setiap pemain lebih sering terlibat dalam permainan. Hal ini meningkatkan repetisi teknik *shooting* secara alami tanpa harus menunggu giliran lama.
- Meningkatkan Kecepatan Pengambilan Keputusan, SSG menempatkan pemain dalam situasi permainan yang dinamis dan penuh tekanan. Pemain belajar menembak dalam kondisi tertekan, dibatasi waktu, dan dengan kehadiran lawan sehingga kemampuan decision making meningkat.
- Kondisi Latihan Mirip Situasi Pertandingan, *Shooting* dalam SSG terjadi dalam konteks nyata: ada umpan, pergerakan, lawan, dan ruang yang terus berubah. Ini membuat latihan lebih game-related dibanding latihan teknik dasar secara terisolasi.
- Meningkatkan Kolaborasi dan Taktik Penyerangan, SSG memaksa pemain bekerja sama dalam ruang terbatas sehingga pemahaman taktik seperti *combination play*, *give and go*, atau *overlap* ikut berkembang sebelum melakukan *shooting*.

Dan kekurangan dari latihan ini yaitu:

- Teknik *Shooting* Kurang Terfokus, Dalam SSG, pemain memiliki tekanan dari lawan dan ruang yang terbatas sehingga fokus pada teknik *shooting* yang “ideal” (posisi tubuh, ayunan kaki, kontak bola optimal) bisa berkurang.
- Risiko Cedera Lebih Tinggi, Ruang kecil dan tempo permainan tinggi meningkatkan risiko benturan antar pemain, terutama saat berebut ruang untuk melakukan *shooting*.
- Intensitas Tinggi Menyebabkan Kecepatan Lelah, Karena SSG menggabungkan aspek fisik dan teknis sekaligus, pemain bisa cepat lelah sehingga kualitas *shooting* menurun saat latihan berlangsung lama.
- Kualitas Eksekusi Tidak Konsisten, Karena situasi yang cepat berubah, eksekusi tembakan bisa terganggu oleh faktor eksternal seperti: pressing lawan, posisi tubuh tidak stabil, dan kelelahan.

2.1.8.2 Latihan *Shooting After Dribble*

Latihan *shooting after dribble* dalam sepak bola merupakan salah satu bentuk latihan teknik yang menggabungkan dua komponen keterampilan utama, yaitu menggiring bola (*dribble*) dan melakukan tembakan (*shooting*) ke arah gawang. Latihan ini dirancang untuk membiasakan pemain melakukan penyelesaian akhir setelah melakukan aksi individu membawa bola. Dalam konteks permainan modern, kemampuan menyelesaikan serangan melalui tembakan yang akurat setelah terlebih dahulu melakukan *dribble* menjadi sangat penting karena banyak situasi dalam pertandingan menuntut pemain untuk menciptakan ruang tembak melalui kontrol bola individu, bukan hanya bergantung pada umpan dari rekan setim.

Pelaksanaannya sebagai berikut:

1. Pemain berdiri 15–20 meter dari gawang dengan lintasan *dribble* berupa 4–6 cone yang disusun zig-zag.
2. Pada aba-aba pelatih, pemain mulai menggiring bola menyusuri jalur cone dengan kecepatan sedang.
3. Setelah melewati cone terakhir, pemain langsung menembak ke gawang.



Gambar 2. 5 latihan *shooting after dribble*
(Sumber: <https://11nq.com/OGjmh>)

Kelebihan dari Latihan ini yaitu:

- Mengembangkan teknik individual, latihan ini meningkatkan kualitas kontrol bola (*ball control*), *dribble*, dan akurasi *shooting* secara bersamaan. Pemain belajar mengintegrasikan dua keterampilan penting dalam satu rangkaian aksi, sehingga lebih siap menghadapi situasi nyata di lapangan.
- Meningkatkan Kreativitas dan Pengambilan Keputusan, pemain dilatih untuk membaca situasi, menilai jarak dan posisi lawan, serta menentukan waktu yang tepat untuk menembak. Hal ini mendorong kemampuan pengambilan keputusan cepat dan kreativitas dalam menciptakan peluang.
- Meniru Kondisi Pertandingan Sebenarnya, latihan menekankan transisi dari membawa bola ke menembak, seperti yang sering terjadi dalam pertandingan. Pemain terbiasa melakukan penyelesaian akhir dalam kondisi bergerak, berlawanan dengan latihan *shooting* dari posisi diam.
- Mengembangkan kemampuan fisik, Selain aspek teknik, latihan ini juga meningkatkan kelincahan (*agility*), percepatan, dan daya tahan otot tungkai, karena pemain melakukan *dribble* cepat dan perubahan arah sebelum menembak.

Kekurangan dari Latihan ini yaitu:

- Fokus Teknik Terkadang Terbagi, karena pemain harus menggiring bola dan menembak dalam satu rangkaian, fokus pada detail teknik *shooting* (posisi tubuh, ayunan kaki) bisa kurang optimal dibanding latihan *shooting* terisolasi.

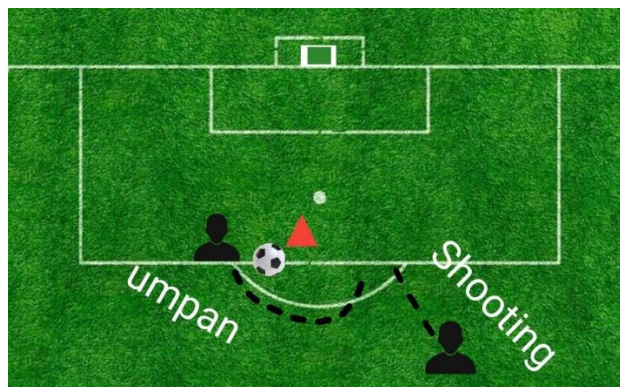
- Kualitas Tembakan Bisa Menurun Saat Kelelahan, Latihan intensif dengan *dribble* cepat bisa membuat pemain lelah, sehingga kekuatan dan akurasi tembakan menurun pada repetisi berikutnya.
- Risiko Cedera Lebih Tinggi, perubahan arah cepat, *dribble*, dan tembakan dengan kecepatan tinggi dapat meningkatkan risiko cedera otot atau pergelangan kaki jika pemanasan tidak memadai.

2.1.8.3 Latihan *Shooting* Menggunakan Gawang Kecil

Latihan *shooting* menggunakan gawang kecil adalah latihan menembak bola ke gawang yang ukurannya lebih kecil dari gawang standar. Gawang kecil biasanya digunakan untuk meningkatkan konsentrasi, akurasi, dan ketepatan tembakan pemain. Dengan ukuran gawang yang lebih kecil, pemain dipaksa untuk menyesuaikan arah dan kekuatan tembakan agar bola tepat masuk ke sasaran.

Pelaksanaanya sebagai berikut:

1. Gawang kecil dipasang di area target
2. Pemain berdiri sekitar 10–15 meter dari gawang
3. Tugas: menembak dengan satu sentuhan setelah menerima bola dari teman
4. Variasi: tembakan kaki kiri dan kanan.



Gambar 2. 6 latihan *shooting* menggunakan gawang kecil
(sumber: Subroto 2019, p. 87)

Kelebihan latihan ini yaitu:

- Meningkatkan akurasi tembakan, gawang kecil memaksa pemain menempatkan bola dengan tepat, bukan sekadar menendang keras.

- Melatih penyelesaian akhir di ruang sempit, mirip situasi pertandingan sebenarnya di mana pemain harus menembak dari sudut kecil atau area terbatas.
- Meningkatkan konsentrasi dan focus, pemain harus lebih memperhatikan target karena sasaran lebih kecil.
- Fleksibel dan hemat alat, bisa dilakukan di ruang kecil, tidak perlu gawang besar, dan bisa divariasikan dengan berbagai jarak, sudut, atau situasi dribble.

Kekurangan latihan ini yaitu:

- Kurang realistis untuk tembakan jarak jauh, gawang kecil biasanya digunakan untuk jarak dekat, sehingga kurang meniru tembakan dari luar kotak penalti.
- Fokus pada akurasi, kurang pada kekuatan tembakan, pemain bisa terlalu fokus menepatkan bola sehingga kurang melatih tembakan keras atau voli.
- Kurang melibatkan aspek permainan lain, Latihan ini tidak terlalu menekankan gerakan tim, umpan panjang, atau keputusan taktis.
- Potensi monoton, Jika tidak divariasikan, pemain bisa bosan karena gerakannya berulang-ulang.

2.1.8.4 Latihan *Shooting After Passing*

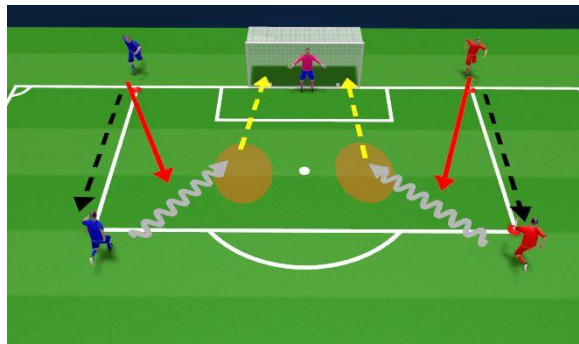
Shooting after passing adalah salah satu keterampilan kombinasi dalam permainan sepak bola, di mana seorang pemain menerima bola dari rekan tim melalui operan (*passing*) dan segera mengeksekusi tembakan ke gawang lawan. Tindakan ini memadukan dua elemen penting: kemampuan menerima bola dengan baik dan penyelesaian akhir yang akurat. Dengan kata lain,

After passing bukan sekadar menembak, itu adalah tindakan yang menuntut koordinasi, timing, pengambilan keputusan cepat, serta keterampilan teknis dalam menerima dan mengontrol bola sebelum menembak.

Pelaksnaanya sebagai berikut :

1. Pemain dibagi mejadi dua baris di depan gawang, setiap barisnya berdiri pada cone yang sudah disediakan dengan bola.
2. Lalu pemain yang hendak melakukan shooting berdiri di samping cone yang sudah diatur.

3. Pemain yang berdiri di samping gawang sebagai pengumpan, bertugas mengumpan kepada pemain yang melakukan shooting.
4. Lalu pemain berlari ke arah bola yang di *passing* tersebut dan menendang bola ke arah gawang
5. Pemain yang sudah melakukan tendangan bergantian menjadi pengumpan, dan pemain yang sudah menjadi pengumpan kembali ke barisan untuk melakukan tendangan berikutnya.



Gambar 2. 7 latihan *shooting after passing*
(sumber: <https://11nq.com/kzpzV>)

Kelebihan dari latihan ini yaitu:

- Meningkatkan Akurasi Tembakan, bola yang diberikan melalui *passing* biasanya lebih mudah ditempatkan untuk *shooting*, sehingga latihan ini membantu meningkatkan ketepatan tembakan.
- Melatih Kecepatan dan Timing, pemain belajar timing yang tepat antara menerima bola dan melakukan tembakan, yang penting dalam situasi pertandingan nyata.
- Membiasakan Pemain Menghadapi Tekanan, dalam latihan, lawan atau cone bisa meniru tekanan pemain bertahan, sehingga pemain terbiasa mengambil keputusan cepat sebelum menembak.

Kekurangan latihan ini yaitu:

- Lebih Lambat Dibanding *Shooting* Langsung, proses *passing* dulu baru *shooting* bisa memberi waktu bagi pertahanan lawan untuk menutup ruang.

- Sulit untuk Pemula, pemain yang belum terbiasa *passing* cepat atau menembak akurat mungkin kesulitan mengikuti latihan ini.
- Risiko Kebiasaan yang Kurang Spontan, jika terlalu sering latihan ini, pemain bisa terbiasa menunggu *passing* dan kurang berani melakukan tembakan spontan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, diantaranya yaitu:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh (Anjar Juliansyah, 2021) yang berjudul “Pengaruh variasi latihan *shooting* dengan menggunakan target sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola ekstrakurikuler sepak bola SMP negri 1 Cimahi” dengan menggunakan metode eksperimen dan hasil dari penelitian tersebut bahwa terdapat pengaruh latihan *shooting* menggunakan target sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola ekstrakurikuler sepak bola SMP Negri I Cimahi. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama melakukan penelitian pengaruh variasi latihan *shooting* dan menggunakan metode eksperimen. Kemudian yang membedakan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu penulis tidak membahas mengenai ketepatan pada *shooting*, lalu bentuk latihan yang diberikan dan juga sampel yang digunakan berbeda.
- 2) Penelitian (Nurwiyandi, 2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepak Bola” dengan menggunakan metode eksperimen dan hasil dari penelitian tersebut bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *shooting* langkah awalan lurus dengan awalan menyamping terhadap akurasi tendangan penalti pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 4 Ciawigebang, persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama membahas mengenai variasi latihan *shooting* dan menggunakan metode eksperimen. Kemudian yang membedakan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu penulis tidak membahas mengenai tendangan penalti, lalu bentuk variasi latihan yang diberikan dan juga sampel yang digunakan berbeda.
- 3) Penelitian oleh Muhammad Fajril Rifaldo, Heru Sulistianta, Ardian Cahyadi, dan Febrian Jovi Pradana (2024) dari Universitas Lampung dengan judul "Pengaruh Latihan *Plyometric* dan Variasi latihan *Shooting* ke Arah Gawang terhadap Akurasi *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola". penelitian yang digunakan adalah metode

eksperimen dengan hasil bahwa kombinasi antara latihan kekuatan (*plyometric*) dan variasi *shooting* secara signifikan meningkatkan kekuatan dan ketepatan tembakan ke gawang. Penelitian ini memberikan bukti bahwa variasi bentuk latihan berdampak positif terhadap hasil *shooting*. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama melakukan penelitian variasi latihan *shooting* dengan menggunakan metode eksperimen. Kemudian yang membedakan penelitian yang akan penulis lakukan penulis tidak membahas mengenai kekuatan atau ledakan otot dalam permainan sepak bola, lalu tidak melibatkan latihan *plyometric* dan juga sampel yang digunakan berbeda.

- 4) Afandi dan Saputra (2022) menemukan bahwa latihan *shooting* dengan metode target moving berpengaruh signifikan terhadap akurasi *shooting* pemain sepak bola U-14 Klub Bina Mandiri Bandung. Latihan dengan sasaran bergerak melatih pengambilan keputusan dan fokus pemain dalam melakukan tembakan. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti variasi latihan *shooting* menggunakan metode eksperimen, sedangkan perbedaannya terletak pada bentuk variasi latihan yang digunakan.
- 5) Dedi Pratama & Andika Saputra (2023) dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Teknik *Shooting* terhadap Peningkatan Kemampuan Finishing dalam Sepak Bola Atlet KU-13 Akademi Garuda FC”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan memberikan perlakuan berupa variasi bentuk latihan *shooting* selama 16 sesi latihan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *finishing* secara signifikan setelah diberikan variasi latihan *shooting*. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama bertujuan meningkatkan hasil *shooting* melalui latihan yang divariasikan. Perbedaannya terdapat pada indikator kemampuan yang diukur, yaitu penelitian ini memfokuskan pada kemampuan finishing, sedangkan penelitian Anda membahas hasil *shooting* secara umum pada pemain SSB S10 *Foundation*.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan dengan judul penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, terdapat persamaan dan juga perbedaan. Penelitian yang akan penulis lakukan adalah meneliti pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap hasil *shooting* pada sekolah sepak bola s10 *foundation* sehingga dari perbedaan-perbedaan tersebut, hasil penelitian yang akan didapatkan akan berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Untuk meningkatkan hasil *shooting* pada pemain sekolah sepak bola S10 *Foundation* peneliti menggunakan sebuah variasi latihan *shooting*. Variasi latihan *shooting* dalam penelitian ini adalah latihan *shooting small side games*, latihan *shooting after dribble*, latihan *shooting* menggunakan gawang kecil, dan latihan *shooting after passing* berpengaruh terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola. karena pemain dapat melakukan teknik tersebut dengan bentuk latihan yang telah divariasikan. Selain itu, pengulangan latihan dan repetisi yang banyak dapat membantu pemain untuk dapat lebih cepat meningkatkan keterampilan teknik *shooting* dalam permainan sepak bola. Hal ini sesuai dengan prinsip latihan *overload* yang dikemukakan oleh (Nurdiansyah & Susilawati, 2018, p. 31) bahwa “beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup”. Dengan latihan yang divariasikan dan prinsip latihan *overload* ini diharapkan dapat memberikan variasi latihan kepada atlet agar mereka merasa tertantang dalam melakukan latihan tersebut dan juga agar mereka tidak merasa bosan atau jenuh pada saat melakukan latihan. Menurut Harsono (2017, p. 78) “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Walaupun bakat masing-masing orang memegang peran penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh dari melakukan latihan tersebut, demikian latihan meningkatkan keterampilan *shooting* dengan variasi latihan *shooting* dapat efektif dan meningkat pada pemain sekolah sepak bola S10 *foundation* di kota Tasikmalaya

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2017, p. 63) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian, telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori. Berdasarkan kerangka konseptual di atas, maka dari itu penulis menggunakan hipotesis dalam penelitian ini bahwa “Terdapat pengaruh variasi latihan secara signifikan terhadap hasil *shooting* ke gawang pada Sekolah Sepak bola S10 *Foundation* Kota Tasikmalaya”.