

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Sepak bola

2.1.1.1 Pengertian Sepak bola

Sudjarwo Iwan (2017, p. 4) mengemukakan bahwa sepak bola merupakan permainan yang paling populer di seluruh dunia, permainan antara 2 regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan anggota badan kecuali tangan. Mereka yang memasukkan bola lebih banyak keluar sebagai pemenang.

Saharullah dan Hasyim (2022, p.5) berpendapat bahwa :

Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Tujuan permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

Jusran et al (2022, p.5) mengemukakan bahwa sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang.

Menurut Jusran et al (2022, p.6) menjelaskan bahwa :

Untuk dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai Teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan Gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam, seperti *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Dari beberapa pengertian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan beregu yang terdiri dari 11 pemain termasuk 1 orang penjaga gawang. Setiap regu berusaha untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Dalam bermain sepak bola harus mampu menguasai beberapa teknik dasar yaitu stop ball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke

gawang), passing (mengumpan), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola). Penguasaan teknik-teknik ini yang nantinya akan meningkatkan performa individu dalam bermain bola.

2.1.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola

Dalam bermain sepak bola diperlukan penguasaan teknik dasar agar mencapai prestasi yang optimal. Sejalan dengan pendapat Suganda (2017, p.23) bahwa “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula”.

Komarudin (dalam Hermanto, 2017, p.4) mengemukakan bahwa “Teknik dasar dalam sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu teknik badan (teknik tanpa bola) meliputi : cara lari, cara melompat, gerak tipu badan; Teknik dasar dengan bola meliputi : kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang”.

Teknik dasar sepak bola menurut Yunus (dalam Aprinova dan Hariadi, 2016) diantaranya :

1. Teknik menendang *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk melakukan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.
2. Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan.
3. Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau Bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.
4. Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat sebelum melakukan *trapping*, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain.
5. Teknik menyundul bola atau *heading* para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*) atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang

atau teman satu tim.

6. Teknik merebut bola atau *tackling* merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
7. Teknik menjaga gawang *goal keeping* merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepak bola.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa Teknik dasar dalam sepak bola adalah menendang (*shooting*), mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*trapping*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2.1.1.3 Lapangan Permainan Sepak bola

Dalam permainan sepak bola membutuhkan lahan yang luas dan rata untuk dipakai dijadikan lapangan sepak bola.

Adapun kriteria lapangan menurut Susanto Teguh (2016, p.179) mengatakan ukuran dan kriteria lapangan sepak bola adalah sebagai berikut :

- a. Lapangan permainan sepak bola beralaskan rumput, boleh rumput alami atau rumput sintetis. Jika memakai rumput sintetis, warnanya harus hijau.
- b. Ukuran panjang lapangan sepak bola berdasarkan peraturan FIFA adalah antara 90-120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45-90 meter.
- c. Lapangan sepak bola dibelah oleh garis tengah hingga menjadi dua bagian dengan ukuran yang sama.
- d. Lingkaran tengah lapangan (kick off area). Lingkaran tengah lapangan sepak bola memiliki jari-jari 9,15 meter. Lingkaran tersebut berada tepat di tengah lapangan dan terdapat titik yang digunakan untuk memulai pertandingan atau kick off.
- e. Kotak penalti (area penalti) terdiri atas kotak penalti besar dan kecil. Kotak penalti besar berukuran panjang 40,32 meter dan lebar 16,5 meter. Di area ini terdapat titik penalti yang berukuran 11 meter dari garis gawang. Kotak penalti besar adalah area penjaga gawang bebas menyentuh bola dengan tangan. Apabila pemain lawan melanggar dalam area tersebut, maka tim lawan akan mendapat hadiah tendangan penalti. Sedangkan, kotak penalti kecil berukuran panjang 18,3 meter dan lebar 5,5 meter. Daerah ini merupakan area kekuasaan penjaga gawang, sehingga jika ada benturan dengan penjaga gawang maka pemain lawan akan dianggap melakukan pelanggaran.
- f. Empat sudut lapangan, berupa busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter.
- g. Busur penalti, memiliki jari-jari 9,15 meter (pusat busur penalti pada titik penalti)
- h. Gawang, panjang gawang 7,32 meter dan tingginya 2,44 meter.
- i. Tiang bendera, tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter, tidak berujung

latihan dalam sepak bola merupakan suatu hal yang penting dilakukan karena latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara konsisten dan terprogram dari yang sederhana sampai ke kompleks untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukannya. Dengan melakukan latihan secara rutin nantinya gerakan yang awalnya sulit dilakukan lama kelamaan menjadi gerakan yang reflek.

2.1.2.2 Prinsip-prinsip Latihan

Selama proses Latihan, setiap aktivitas fisik mengubah keadaan anatomi, fisiologi, psikologi individu dalam melakukannya. Oleh karena itu, seorang pelatih harus mempertimbangkan hal-hal yang dikenal sebagai prinsip-prinsip Latihan saat membuat rencana latihan. Prinsip-prinsip latihan tersebut antara lain :

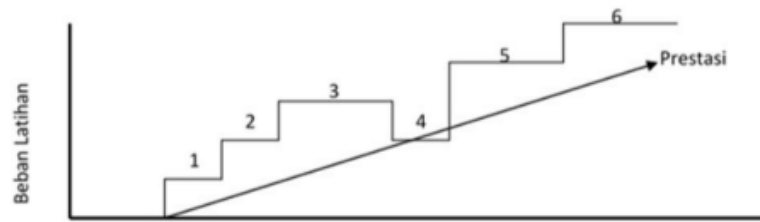
a. Beban lebih (*overload*)

Prinsip latihan yang mendasar harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. hal ini sejalan dengan penjelasan menurut (Harsono, 2015, p.51) “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. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik , teknik, taktik, maupun mental.”

Sedangkan menurut Nurdiansyah dan Susilawati (2018, p.31) “ prinsip beban lebih adalah bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup”.

Dari pendapat para ahli ini dapat ditarik kesimpulan bahwa prinsip beban lebih harus diberikan kepada atlet secara berulang dengan intensitas yang cukup. Pemberian beban yang terlalu berat akan menyebabkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan pembebanan terlalu ringan tidak akan meningkatkan kualitas atlet. Pada saat awal diberikan beban yang berat pasti atlet akan kesulitan, namun bila latihan dilakukan secara terus menerus dengan pengulangan yang sering maka lama kelamaan tubuh akan beradaptasi dengan beban latihan yang lebih berat tersebut.

Penerapan prinsip beban lebih dalam penelitian ini penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan oleh Harsono (2015) dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar di bawah ini :



Gambar 2.2 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.

Penerapan prinsip *overload* dalam program latihan yang akan dilaksanakan adalah menambah beban latihan, intensitas ataupun repetisi setelah siswa beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan.

b. Prinsip Individualisasi

Anjanika et al (2023) mengemukakan bahwa "Meskipun tim memiliki tingkat kinerja yang tinggi, prinsip individualisasi adalah salah satu persyaratan paling penting dalam latihan dan harus digunakan bersama mereka". Jadi prinsip individualisasi ini penting juga untuk diperhatikan meskipun dalam tim.

Menurut (Harsono, 2015, p.64) menjelaskan bahwa :

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet.

Fakta di lapangan pun menunjukkan bahwa tidak ada 2 orang yang sama secara fisiologis dan psikologis. Karena perbedaan kondisi ini, latihan yang dilakukan secara individual lebih efektif. Pelatih dapat memberikan dosis yang

sesuai dengan kebutuhan atlet dengan mempertimbangkan keadaan spesifik atlet. Mereka juga dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi atlet. Dalam olahraga beregu, beban latihan seperti intensitas, volume, waktu istirahat (recovery), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik, dll. harus diperhatikan untuk mencapai hasil yang optimal. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, disamping juga karena kurangnya sarana prasarana yang dimiliki.

Penerapan prinsip individu dalam program latihan yang akan dilaksanakan adalah menyesuaikan latihan sesuai dengan kemampuan setiap individu seperti jumlah repetisi, waktu istirahat (recovery), dan peningkatan latihan *overload*. Melihat sarana prasarana yang terbatas, program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen.

c. Kualitas Latihan

Prinsip latihan lainnya yang tak kalah penting adalah kualitas latihan. Menurut (Harsono, 2015, p.75) mengemukakan bahwa "Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan jelas arah tujuan latihannya". Latihan berkualitas terdiri dari drill-drill yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi membangun yang sering diberikan, pelatih mengawasi setiap detail gerakan, dan penerapan prinsip overload.

Adapun menurut (Harsono, 2015, p.76) mengemukakan "Latihan yang 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". Prestasi yang tinggi biasanya merupakan konsekuensi logis dari sistem latihan berkualitas tinggi. Kecuali faktor pelatih, ada elemen lain yang berkontribusi dan ikut menentukan kualitas latihan, seperti hasil evaluasi dari pertandingan yang telah dilakukan. Latihan yang meskipun kurang intensif, tetapi berkualitas, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas latihan daripada latihan yang intensif tetapi tidak berkualitas.

Penerapan kualitas latihan yang akan diberikan dalam program latihan

adalah dengan melakukan drill-drill yang sesuai kebutuhan misalnya dengan melakukan pengulangan gerakan-gerakan kunci (menendang bola dengan kekuatan dan akurasi) secara terstruktur, memberikan koreksi yang konstruktif, dan melakukan pengawasan oleh pelatih.

d. Variasi Latihan

Harsono (2015, p.77) "Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet". Oleh karena itu, tidak mengherankan jika latihan seperti ini sering menyebabkan atlet bosan. Ini terutama berlaku untuk atlet dalam jenis olahraga di mana daya tahan dan variasi latihan teknis sangat penting, terutama dalam sepak bola. Menurut (Mustafa et al., 2016, p.163) "dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis Latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik". Selanjutnya (Harsono, 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 mejadi beraneka ragam.. Menurut Setyono dalam Hariadi (2022, p.14-15). Mengemukakan bahwa “Variasi latihan dengan bola bergerak memiliki kelebihan seperti yang dijelaskan oleh menurut Setiyono dalam (Hariadi, 2022) bahwa: (1) Tendangan dari shooting bola bergerak lebih sulit di antisipasi oleh penjaga gawang lawan, karena dengan bola bergerak arah tendangan bisa berubah. (2) penendang mampu berfikir dengan cepat untuk menentukan keputusan dengan ketenangan untuk melakukan tembakan yang akurat. (3) pemain mampu lebih berkonsentrasi dalam melakukan tendangan ke gawang.”

Variasi latihan yang akan dilaksanakan dalam program latihan adalah melakukan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dengan menggunakan rintangan.

2.1.3 Tendangan dalam Permainan Sepak bola

2.1.3.1 Pengertian Tendangan

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapatkan kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan. Menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan sepak bola.

Reki Siaga Agustina (2020, p.34) berpendapat bahwa :

Shooting merupakan salah satu unsur penitng dalam permainan sepak bola. Analisis Gerak *shooting* : 1) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki menghadap ke target; 2) kaki ayun siap menendang dengan punggung kaki yang digunakan untuk menendang; 3) perkenaan punggung kaki tepat pada bagian Tengah bola, untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan sempurna; 4) tumit dikunci / dikuatkan; 5) posisi badan agak condong ke depan, agar bola tidak mengangkat terlalu tinggi; 6) kaki diteruskan setelah terkena bola .

Timo Scheunemann berpendapat bahwa mampu melakukan *shooting* dengan baik tentu sangat penting sekali artinya karena sepak bola bertujuan mencetak gol. Bermain cantik tidak diberi nilai, melewati lawan 1001 juga tidak dinilai (dalam Sulistianta Heru, 2022, p.96).

Shooting merupakan upaya menendang bola keras dan akurat. Keberhasilan dalam melakukan tendangan ke gawang yang akurat, tidak lepas dari kekuatan tungkai kaki dan posisi tendangan yang tepat. Sucipto (2015, p. 23) mengemukakan bahwa “tendangan ke gawang (*shooting*) merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan, pemain yang mempunyai teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola (*shooting*) untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*)”.

Menurut Timo Schneumann dalam Heru Sulistianta (2022, p.96) teknik menendang bola sebagai berikut :

1. Persiapkan bola dengan sisi kaki luar bagian depan sebesar 45° ke arah samping depan;
2. Langkah kaki ke arah bola yang telah dipersiapkan, lalu tanamkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang bola beberapa ini di samping

bola;

3. Arahkan pinggul ke arah sasaran sambil mengayunkan kaki;
4. Kaki hendaknya ditekuk ke depan, sehingga bagian tengah kaki menyentuh bagian Tengah bola saat bola ditendang. Pastikan pergelangan kaki (*ankle*) “terkunci” sehingga kaki tidak lemas saat menyentuh bola;
5. Demi mengoptimalkan kerasnya tendangan, pastikan ayunan kaki tidak terhenti melainkan terus diayunkan ke depan. Pastikan kaki tetap menekuk ke depan selama proses ini berlangsung.

2.1.3.2 Macam-macam Tendangan dalam Sepak bola

Menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017, p.43) "Keahlian menyepak atau menendang bola sangat penting untuk melakukan berbagai teknik lain dalam permainan, baik itu mengumpan bola, menendang ke arah gawang, operan jauh, tendangan bebas, dan lainnya"

a. Tendangan dengan Kaki Bagian Dalam

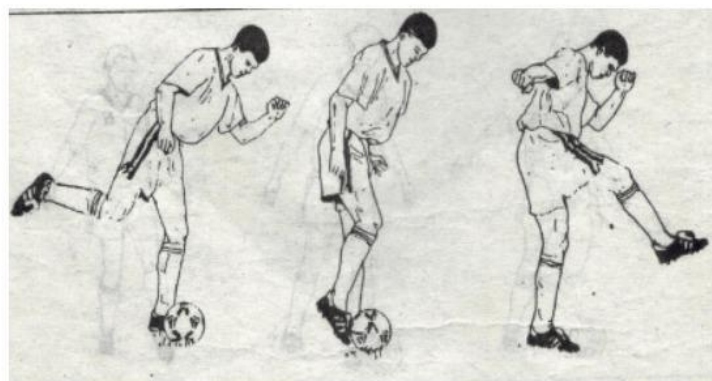
Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Sucipto (2015, p.24) adalah 1) Badan menghadap sasaran di belakang bola; 2) Kaki tumpu berada di samping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk; 3) Kaki tendangan ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola; 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola; 5) Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola; 6) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran; 7) Pandangan ditunjukkan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran; 8) Kedua lengan terbuka di samping badan.



Gambar 2.3 *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam.
Sumber : Sucipto (2015, p.25)

b. Tendangan dengan Punggung Kaki

Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung kaki menurut Sucipto (2015, p.26) yakni 1) Posisi tubuh menuju ke arah datangnya bola; 2) Tekuk sedikit kaki kiri dan letakkan kaki kiri di samping bola yang akan ditendang nantinya; 3) Jaga keseimbangan badan dengan merilekskan kedua tangan; 4) Arahkan pandangan ke bola; 5) Kaki yang akan digunakan untuk menendang usahakan sedikit ditekuk ke bawah pergelangannya; 6) Tendang bola dengan mengayunkan kaki ke belakang namun usahakan kaki tersebut menyentuh bagian belakang bola; 7) Lakukan gerakan lanjutan dengan menumpu berat badan ke arah depan.



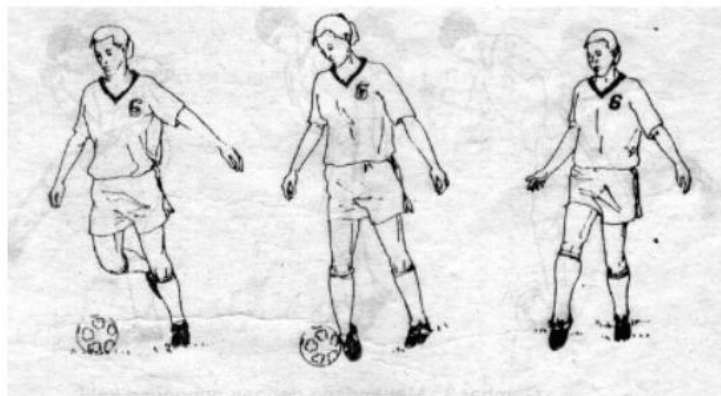
Gambar 2.4 *Shooting* menggunakan punggung kaki.
Sumber : Sucipto (2015, p.26)

c. Tendangan dengan Kaki Bagian Luar

Pada umumnya teknik menendang bola bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (shoot passing).

Analisis gerak teknik menendang bola. menggunakan kaki bagian luar menurut Sucipto (2015, p.25):

1. Posisi badan dibelakang bola kaki bertumpu di samping belakang bola ± 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk
2. Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam.
3. Kaki tendang di tarik ke belakang dn ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.
5. Gerak lanjut kaki tendang diangkat serong $\pm 45^\circ$ menghadap sasaran.
6. Pandangan ke bola dan mengikuti jalanya bola ke sasaran.
7. Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 2.5 Tendangan kaki bagian luar
Sumber : Sucipto (2015, p.26)

2.1.4 Rintangan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) “rintangan adalah hal, keadaan, atau penyebab lain yang menghambat, menahan, atau menghalangi”. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa rintangan adalah sesuatu yang dapat menghalangi atau menghambat kemajuan atau pencapaian suatu tujuan. Rintangan dapat bersifat fisik, mental, situasional, dan dapat bervariasi dalam bentuk dan dampaknya. Dalam penelitian ini, rintangan yang digunakan adalah 2 buah papan triplek yang tingginya berukuran 150 cm dan lebar 50 cm.



Gambar 2.6 Rintangan yang digunakan untuk penelitian
Sumber : dokumen pribadi

Adapun rinciannya yaitu :

- a) Ukuran kotak penalti 12 meter;
- b) Jarak dari kotak ke rintangan (triplek/pagar betis) 1 meter;
- c) Jarak dari pagar betis ke bola 5 meter.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan yang pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Roifan Akib As'ari (2022) dari Universitas Lampung yang berjudul “ Pengaruh Latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada club SSC BMC”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam dan

punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada club SSB BMC. Persamaan dari penelitian ini yaitu terdapat pada variabel terikat dan variabel bebas yang akan diteliti penulis yaitu tendangan kaki bagian dalam terhadap ketepatan shooting. Perbedaannya yaitu terdapat pada populasi dan sampel yang digunakan.

Penelitian relevan kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Tegar Muhammad Rizki Febriansyah (2025) dari Universitas Siliwangi dengan judul “Pengaruh Latihan *Shooting Drills* Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Sekolah Sepak bola DK Private Usia 16 Tahun”. Melalui pengujian hipotesis secara statistika, hipotesis tersebut diterima yang menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh secara berarti Latihan *shooting drills* terhadap ketepatan shooting Sekolah Sepak Bola DK Private Usia 16 Tahun”. Diterimanya hipotesis tersebut diduga karna menghasilkan hasil ketepatan dalam melakukan *shooting* yang baik. Persamaan dengan penelitian ini terdapat pada variabel terikat yang akan diteliti penulis yaitu ketepatan *shooting*. Sedangkan perbedaannya terdapat pada variabel bebas dan sampel yang digunakan.

Penelitian relevan ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Dhany Hapzara (2011) dari Universitas Negeri Semarang dengan judul “Perbedaan Latihan Menggiring Bola dengan Rintangan Berubah-ubah dan Jarak Tetap terhadap Kelincihan Menggiring Bola Pada Puslat Persitema Temanggung 2010”. Hasil dari penelitian ini yaitu latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap lebih efektif daripada latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dalam usaha meningkatkan kelincihan menggiring bola pada anak didik Puslat PERSITEMA Temanggung tahun 2010. Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan rintangan sebagai variabel bebas dalam penelitian. Perbedaannya yaitu terdapat pada variabel lain yang mempengaruhi dan juga waktu, tempat, serta sampel penelitian.

Penelitian relevan keempat adalah penelitian yang dilakukan oleh Milzam Irshadi B, Heni Yuli H, dan Khoirul Anwar (2022) yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Tingkat Akurasi *Shooting* Ke Gawang Pada SSB Prabu Bhayangkara”. Kesimpulan

hasil penelitian ini yaitu tendangan dengan menggunakan punggung kaki dan kaki dalam sama-sama akurat jika kita sering mengasah dan berlatih secara sering dan berulang serta dilakukan dengan teknik yang benar.

Penelitian relevan kelima adalah penelitian yang dilakukan oleh M. Ishlahuddin dan Dedi Ahmad (2021) yang berjudul “Perbandingan Latihan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Pada Pemain SSB Bermuda Batam U-16 Putra Tahun 2021”. *Shooting* menggunakan tendangan kaki bagian dalam sebelum diberikan perlakuan memiliki rata-rata 6,60 setelah diberikan perlakuan memiliki rata-rata 10,30. Sedangkan *shooting* yang menggunakan punggung kaki penuh sebelum diberikan perlakuan rata-rata 6,55 setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 9,70. Dapat disimpulkan bahwa tendangan kaki bagian dalam lebih baik daripada menggunakan punggung kaki penuh karena mengalami peningkatan sebesar 56,06% sedangkan punggung kaki penuh 48,09%. Persamaan dengan penelitian ini yaitu pada variable bebas yaitu *shooting* kaki dalam dan terikat yaitu ketepatan *shooting* ke gawang. Sedangkan perbedaannya penelitian ini melakukan studi komparasi antara kaki bagian dalam dan punggung kaki sedangkan yang penulis lakukan hanya berfokus pada kaki bagian dalam saja ditambah dengan rintangan.

2.3 Kerangka Konseptual

Sepak bola merupakan permainan tim yang membutuhkan kemampuan fisik dan teknis yang kuat untuk mencapai tujuan utama, yaitu mencetak gol yang paling banyak ke gawang lain. Sudjarwo Iwan (2017, p. 4) mengemukakan bahwa “sepak bola merupakan permainan antara 2 regu yang berusaha memasukkan bola dengan sebanyak-banyaknya ke gawang”.

Untuk mencapai tujuan tersebut, para pemain perlu menguasai teknik dasar terutama teknik menendang bola. Menurut Sucipto (2015, p.23) “pemain yang mempunyai teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola (*shooting*) untuk menembak ke gawang”.

Sejalan dengan itu, Danurwindo dan Indra Sjafri (2017, p.43) mengemukakan bahwa “keahlian menyepak atau menendang bola sangat penting untuk melakukan berbagai teknik lainnya dalam permainan, baik itu mengumpan bola, menendang ke arah gawang, operan jauh, tendangan bebas, dan lainnya”.

Proses latihan yang teratur dan berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan kemampuan menendang bola. Menurut Iskandar dalam Hariyadi (2022, p.12) berpendapat “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari meningkatnya jumlah beban latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya”.

Dhany Hapzara (2011, p.37) mengemukakan bahwa “latihan tendangan menggunakan rintangan dengan jarak tetap memiliki kelebihan dan kekurangan, yaitu : Kelebihan : 1) Kontrol bola akan semakin bagus; 2) Jarak tetap sehingga pemain akan mudah menguasai gerakan; 3) Variasi gerakan lari tetap mempermudah dalam latihan; 4) Pemain mudah menguasai latihan. Kekurangan : 1) Irama langkah seringkali tidak terjaga; 2) Pada saat bertanding lawan tak selalu berada di jarak yang sama; 3) Pemain akan merasa jenuh.” Oleh karena itu, pelatih perlu merancang metode Latihan tendangan yang mampu meningkatkan kemampuan teknis namun tetap variative dan adaptif terhadap situasi permainan yang dinamis.

Dari beberapa teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir bahwa dalam permainan sepak bola yang menjadi tujuan utamanya yaitu menembakkan (*shooting*) bola ke arah gawang lawan dengan sebanyak mungkin, namun untuk mencapai tujuan ini ada begitu banyak faktor yang mempengaruhinya. Agar keterampilan dalam sepak bola semakin terasah maka diperlukan latihan menggunakan rintangan karena pada saat pertandingan tidak merasa kaget dengan gerakan lawan yang tidak dapat diprediksi.

Latihan adalah proses yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang. Untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan, latihan yang dilakukan secara sistematis adalah penting. Pendekatan yang terstruktur dan berulang membantu orang mengembangkan kekuatan, daya tahan, dan keahlian yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Pendekatan ini juga menekankan pentingnya progresi dalam beban latihan untuk memastikan pertumbuhan yang berkelanjutan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu pernyataan atau dugaan yang diajukan sebagai dasar untuk menguji atau menjelaskan peristiwa tertentu. Sugiyono (2016, p.96) berpendapat bahwa “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”

Berdasarkan kerangka konseptual dan pengertian mengenai hipotesis, maka dari itu penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “Latihan tendangan kaki bagian dalam dengan menggunakan rintangan berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain sepak bola u-12 Sekolah Sepak Bola Wirautama Kabupaten Ciamis”.