

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pengertian Latihan**

Latihan merupakan salah satu cara bagi setiap orang untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya, terutama bagi kita yang menjadi insan olahraga perlu dan butuh akan adanya sebuah latihan. Menurut Harsono yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014) menjelaskan bahwa latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Sejalan dengan pendapat tersebut, Noer yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014) juga menjelaskan bahwa latihan adalah “Suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”. (hlm.2)

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, penulis simpulkan bahwa yang dimaksud latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, terus-menerus, dengan beban yang kian hari kian bertambah untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Sistematis yang dimaksud disini yaitu setiap aktivitas yang dilakukan harus tersusun atau berurutan mulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke aktivitas yang lebih rumit. Selain itu, harus tetap di ingat bahwa ketika melakukan latihan, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti terjadinya cedera.

Latihan disini akan lebih memfokuskan pada sebuah teknik keterampilan pada sebuah cabang olahraga sepak bola. *Shooting* bisa diartikan dengan sebuah tendangan yang dilakukan menggunakan punggung kaki dengan lurus ke arah gawang lawan. Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Jutinus, Lhaksana (2012), "*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan menciptakan gol dan memenangkan pertandingan". (hlm.34)

### 2.1.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun oleh seorang pelatih bertujuan agar membantu meningkatkan keterampilan pada prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Harsono (2017) mengatakan bahwa “Terdapat empat aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin yaitu: Latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental”. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet ataupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan menimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet (hlm.39).

### 2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seharusnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan tercapai dalam satu kali tatap muka. Prinsip-prinsip latihan menurut Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji (2014 ) ada 14 yaitu :

- 1) Prinsip beban bertambah (*over load*),
- 2) Prinsip *multilateral*
- 3) Prinsip spesialisasi
- 4) Prinsip individualisasi
- 5) Prinsip spesifik
- 6) Intensitas Latihan
- 7) Kualitas Latihan
- 8) Variasi Latihan
- 9) Lama Latihan

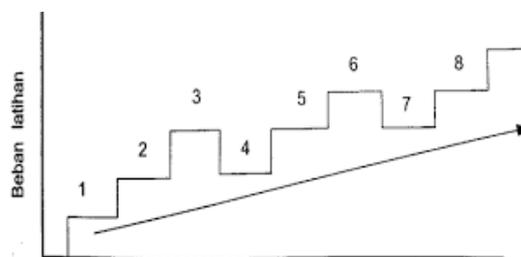
- 10) *Volume* Latihan
- 11) Densitas Latihan
- 12) Prinsip *over* kompensasi
- 13) Prinsip *reversibility*
- 14) Prinsip pulih asal (hlm.7)

Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan prinsip variasi latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

1) Prinsip beban bertambah (*over load*)

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) menurut Tangkudung (2006) yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan herdi hartadji (2014) “Latihan yang tidak pernah ada peningkatan beban maka kemampuan atlet hanya sebatas beban latihan yang selama ini dia terima. Hanya melalui proses *over load*/pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan overkompensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi”. (hlm.7)

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 *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bempa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (1988) yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014), dengan ilustrasi grafis sebagai berikut :



**Gambar 2.1 Sistem Tangga**

Sumber : Nanang Kusanadi dan Herdi Hartadji (2014:8)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (macro cycle), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada cycle ke 4 beban diturunkan. Ini disebut unloading phase yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya. (hlm.103)

Pelaksanaan penerapan prinsip beban lebih (*over load*) dalam penelitian ini dengan cara menambah set dalam setiap latihan. Latihan dimulai 3 set dengan satu set 15 tendangan. Waktu istirahat 3 menit dalam setiap set.

## 2) Prinsip Individualisasi

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor individu itu sendiri. Prinsip individualisasi merupakan salah satu prinsip yang membedakan pelatihan bagi setiap orang karena setiap orang memiliki karakteristik yang berbeda satu sama lainnya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal.

Karena setiap orang atau atlet mempunyai karakteristik yang berbeda, baik secara fisik maupun psikis dan sangat dipengaruhi oleh aspek genetik. Maka dalam menerapkan prinsip individualisasi ini harus banyak memperhatikan tingkat kemampuan yang dimiliki pada masing-masing individu selain dengan memperhatikan kemampuan harus juga memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mendukung tercapainya kualitas diri individu yang baik dan berkompeten. Seperti yang diungkapkan oleh Dikdik Zafar Sidik (2010) yang dikutip Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014) “Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin”(hlm.11). Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*).

Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disesuaikan dengan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain.

### 3) Prinsip Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2017) mengatakan: “kualitas latihan lebih penting daripada intensitas latihan adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet”. Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya, dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru dibidang fisik, teknik, atau taktik, dalam segi mental dia telah mendapatkan pengalaman yang baru yang dirasakannya sebagai sesuatu yang penting dan berguna baginya. (hlm.75)

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan permainan bola kasti. Karena penulis mengambil permainan, jadi anak tidak merasa terbebani. Apabila sampel pada saat memukul melakukannya tidak benar, segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual.

### 4) Prinsip Variasi Latihan

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. Cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan. Bentuk latihannya harus mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengandung komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu.

Variasi latihan yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Buat dua kelompok, sisi kiri dan kanan lapangan tengah.
- b. Setiap kelompok ada satu orang yang posisinya berdiri di sisi lapangan dan membelakangi gawang dengan jarak 16 meter dari garis samping gawang.
- c. Pemain yang sudah membentuk kelompok melakukan *passing* kearah kawan yang posisinya membelakangi gawang.
- d. Pemain yang membelakangi gawang siap menerima bola, lalu memantulkan ke arah kanan atau kiri.
- e. Setelah *passing* yang mau melakukan *shooting* lari dengan cepat menuju kearah bola dan langsung melakukan *shooting* dengan menggunakan punggungkaki kearah gawang.
- f. Setelah melakukan *shooting*, pemain kembali ke posisi semula.

#### 5) Intensitas Latihan

Respon terhadap latihan akan berbeda-beda bagi setiap orang manakala di berikan latihan yang sama. Dengan demikian setiap atlet harus diberikan beban latihan yang berbeda-beda. Harsono (2015) menjelaskan “Perubahan fisiologi dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet berlatih melalui suatu program latihan yang intensif yaitu latihan yang secara progresif menambah program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut” (hlm.68).

Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam satu unit tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam satu unit waktu tertentu, makin tinggi kualitas kerjanya (Harsono,2015,hlm.68). Mengacu pada pendapat di atas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas kecepatan sudah bagus dengan cara menambah pengulangan, agar kualitas kecepatan semakin meningkat.

#### **2.1.4 Pengertian Sepakbola**

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Seperti yang dikemukakan oleh Sukma Aji (2016). “Sepak bola berasal dari dua kata yaitu “Sepak” dan “Bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya”. (hlm.1)

Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

#### **2.1.5 Manfaat Sepakbola**

Manfaat olahraga sepak bola tidak hanya baik bagi kesehatan melainkan juga memiliki makna sosial yang sangat tinggi. Sepak bola merupakan olahraga yang memberikan dampak besar bagi masyarakat karena kepopulerannya. Jadi manfaat yang diberikan juga cukup banyak tidak hanya pada pemain dalam pertandingan sepak bola namun juga pada masyarakat dan industri sepak bola

Menurut Hidayat, Witono (2017) Manfaat yang bisa didapatkan dari bermain sepak bola antara lain :

- 1) Meningkatkan kekuatan otot tangan dan kaki
- 2) Melatih konsentrasi
- 3) Membantu hubungan dengan sesama
- 4) Melatih sensitivitas
- 5) Meningkatkan kemampuan koordinasi mata, tangan, dan kaki
- 6) Media untuk meraih prestasi dan karir
- 7) Mencegah pola hidup yang tidak sehat
- 8) Sumber hiburan
- 9) Media bisnis
- 10) Menumbuhkan semangat. (hlm.13)

### 2.1.6 Peraturan Permainan Sepakbola

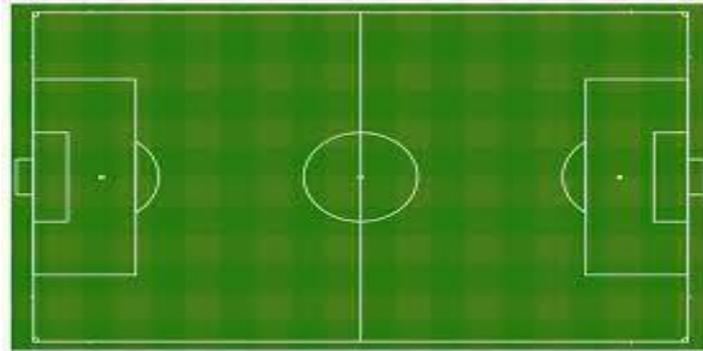
Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah lapangan oleh dua kelompok atau tim. Setiap tim saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang di masing-masing lawan.

Peraturan pertandingan dalam permainan Sepak Bola Menurut Sutanto, Teguh (2016) :

Pertandingan sepak bola digelar selama 2x45 menit, ditambah istirahat 15 menit diantara kedua babak. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan, dinyatakan sebagai pemenang. Namun jika hasil seri, pertandingan akan dilanjutkan dengan memberi tambahan waktu selama 2x15 menit. Ketika hasilnya masih seri, maka akan adu penalti, setiap tim akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti. (hlm.182)

Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan. Sebuah pertandingan dipimpin oleh seorang wasit yang mempunyai wewenang penuh untuk menjalankan pertandingan sesuai peraturan permainan dalam suatu pertandingan yang telah diutuskan kepadanya. Keputusan pertandingan yang dikeluarkan dianggap sudah final. Sang wasit dibantu oleh dua orang asisten wasit, dalam banyak pertandingan wasit juga dibantu seorang ofisial keempat yang dapat menggantikan seorang ofisial lainnya jika diperlukan.

Ukuran lapangan standar yang digunakan pada olahraga sepakbola menurut Sutanto, Teguh (2016) “ukuran panjang lapangan sepak bola berdasarkan peraturan FIFA adalah antara 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter”. (hlm.179).



**Gambar 2.2 Lapang Permainan Sepakbola**

Sumber : Teguh Susanto (2011 : 51)

### **2.1.7 Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Untuk dapat bermain sepak bola setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola supaya taktik dalam permainan bisa berjalan dan mendapatkan kemenangan. Menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017), “Permainan sepak bola didasari atas tiga teknik dasar, yaitu (1). Menggiring bola, (2). Menendang bola, dan (3). Mengontrol bola (menghentikan bola)”.(hlm.41). ketiga kemampuan dasar keterampilan sepak bola dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **1) Menggiring Bola**

Menggiring bola Menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017) “Menggiring adalah teknik membawa bola menggunakan kaki sambil bergerak. Menggiring bola memungkinkan peserta untuk memindahkan bola, sambil melewati pemain lawan, menuju daerah pertahanan lawan”(hlm.42). Menggiring bola dilakukan pada saat pemain tersebut bebas atau jauh dari hadangan lawan, menggiring bola juga bisa sebagai serangan awal untuk menjalankan strategi yang diberikan pelatih.

Kemampuan menggiring bola mutlak sangat diperlukan bagi seorang pemain bola yang baik. Karena termasuk skill individu yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Ada beberapa cara menggiring bola diantaranya:

#### **a) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar.**

- Posisi badan agak condong kedepan, punggung kaki bagian dalam dekat ke bola, badan sedikit di tekuk dan kaki kiri digunakan untuk bertumpu.
- Letakan kaki tumpu disamping bola dengan lutut dan kedua tangan menjaga keseimbangan.

- Pemain bergerak kedepan sambil menggiring bola. Kaki dan bola sekaligus bersentuhan, dan kedua kaki selalu dekat dengan bola.
- Sesuaikan irama ketika sedang membawa bola.
- Usahakan agar bola tetap dikuasai walaupun lawana berusaha untuk merebutnya.

b) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam.

- Salah satu kaki ditempatkan didepan dengan pergelangan kaki sedikit diputar ke dalam, lutut sedikit ditekuk, dan kaki yang satunya digunakan untuk tumpuan.
- Sikap badan sedikit condong kedepan dan berat badan berada pada kaki yang ada dibelakang,
- Kedua tangan mengayun dengan rileks.
- Pemain bergerak kedepan, dengan kedua kaki selalu berdekatan dengan bola.
- Persentuhan bola dengan kaki tepat pada kaki bagian dalam.

2) Menendang Bola (*Shooting*)

Menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017) mengenai menendang bola “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”. (hlm.43)

Menurut Aji, Sukma (2016), teknik menendang bola dapat dibagi menjadi beberapa bagian :

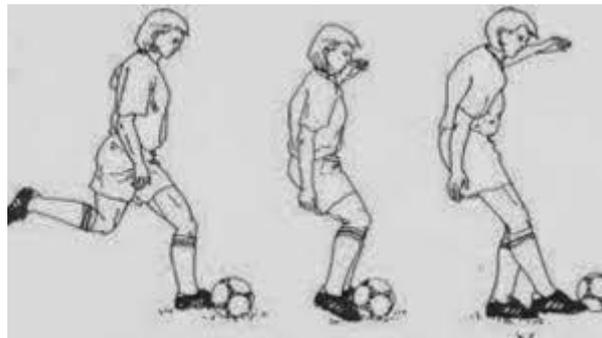
a) Teknik *shooting* menggunakan kaki bagian dalam.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*) sejalan dengan yang dikemukakan Aji, Sukma (2016) “Tujuannya, untuk mendapatkan bola yang akurat sesuai dengan sasaran dengan jarak pendek, biasanya tendangan kaki bagian dalam digunakan saat operan pendek dan mencetak gol di depan gawang”. (hlm.3)

Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Aji, Sukma (2016) :

- diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.

- Letakan kaki tumpuan disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap gerakan.
- Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
- Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar keluar dan dikunci.
- Pandangan terpusat pada bola.
- Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- Perkenaan kaki pada kaki bagian dalam, sedangkan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola.
- Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan.
- Terakhir pandangan mengikuti arah gerak bola. (hlm.2)



**Gambar 2.3 teknik *shooting* menggunakan kaki bagian dalam**

Sumber : <https://www.google.co.id/search?q=teknik+menendang+bola>

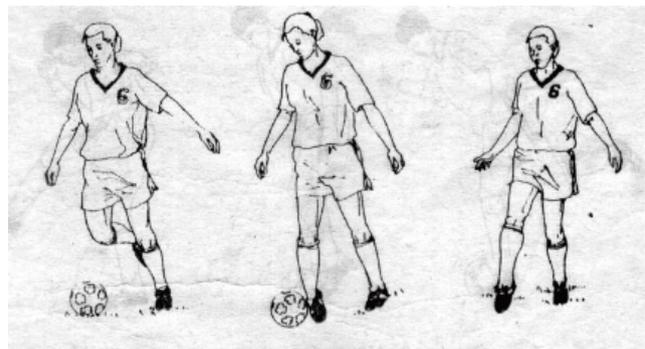
b) Teknik *shooting* menggunakan kaki bagian luar.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak jauh (long passing) sejalan dengan yang dikemukakan Aji, Sukma (2016) “Tujuannya, menghasilkan bola yang arahnya melengkung ke luar dan sasarannya jauh”.

Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Aji, Sukma (2016) :

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerak bola.
- Letakan kaki tumpuan disamping bola.

- Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
- Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar kedalam dan dikunci.
- Pandangan terpusat pada bola.
- Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang, lalu ayunkan kedepan, kearah bola bersamaan kaki diputar ke dalam.
- Perkenaan kaki pada kaki bagian luar, dan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola.
- Pindahkan berat badan kedepan.
- Terakhir pandangan mengikuti arah gerak bola. (hlm.3)



**Gambar 2.4 teknik *shooting* menggunakan kaki bagian luar**

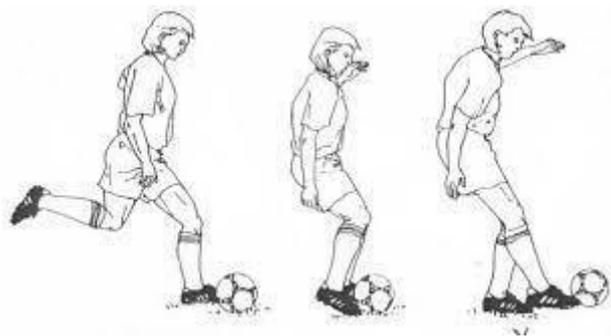
Sumber : <https://www.materiolahraga.com/2019/03.html>

c) Teknik *shooting* dengan menggunakan kaki bagian punggung.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Aji, Sukma (2016) :

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap gerak arah bola.
- Letakan kaki tumpu disamping bola dengan lutut agak ditekuk.
- Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
- Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang ditekuk ke bawah dan dikunci.
- Pandangan terpusat pada bola.

- Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang kebelakang, lalu ayunkan kedepan kearah bola.
- Perkenaan kaki pada kaki bagian punggung, sedangkan perkenaan bola tepat ditengah-tengah bola.
- Pindahkan berat badan kedepan.
- Terakhir pandangan mengikuti gerak arah bola. (hlm.3-4)



**Gambar 2.5 teknik *shooting* menggunakan kaki bagian punggung**

Sumber : <http://www.penasorkes.com/2017/09/3.html>

### 3) Mengontrol Bola (*Stop Passing*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuannya menghentikan bola untuk mengontrol bola. Menurut Danurwindo dan Indra Sjafrri (2017) “Teknik mengontrol bola (*Stop Passing*) adalah teknik menguasai bola agar tidak bergerak tak beraturan atau lepas kendali, termasuk didalamnya adalah kemampuan menjebak arah bola, merebut dan memotong bola lawan, serta memosisikan bola ke arah yang diinginkan”. (hlm.44)

Ada beberapa cara untuk menghentika bola menurut Hadzik, Khairul, (2017) yaitu “teknik menahan bola dapat dilakukan oleh beberapa bagian tubuh, diantaranya menahan dengan kaki, dada, dan kepala”. (hlm.2)

#### **2.1.8 Alat Bantu**

Mengenai alat bantu menurut Arsyad, Azhar (2015) mengemukakan bahwa “yang dimaksud dengan alat peraga adalah media alat bantu pembelajaran, dan segala macam benda yang digunakan untuk memperagakan materi pembelajaran”. (hlm.9)

Alat bantu yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan alat bantu dari sekian banyak benda atau alat yang digunakan untuk menolong dalam latihan yang mampu menunjang keberhasilan suatu usaha yang dilakukan untuk mencapai sebuah tujuan yang diharapkan. Alat bantu di sini mengandung arti sebagai alat yang mampu membantu seseorang dalam melakukan *shooting* dengan tepat sasaran. Alat bantu disini berupa sebuah botol aqua berukuran 600ml yang di gantung di sudut atas kanan, kiri, tengah dan di sudut bawah kanan, kiri, tengah, yang bertujuan untuk tercapainya latihan ketepatan *shooting*.

### **2.1.9 Latihan Shooting Menggunakan Alat Bantu Botol**

Latihan *shooting* menggunakan alat bantu target botol adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan *TGfU* yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. *Mitchell* dkk (dalam Pambudi, 2011), menjelaskan “*In target games, players score by throwing or striking ball to a target*” (hlm.31).

Target *games* merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. 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 (2011), “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.



**Gambar 2.6 Latihan *shooting* menggunakan target botol**

Sumber : Dokumentasi Penelitian

#### **2.1.10 Pelaksanaan Latihan *Shooting* dengan Menggunakan Alat Bantu**

##### **Target Botol**

Latihan *shooting* menggunakan alat bantu target botol merupakan bentuk latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola. Pada latihan ini siswa dirangsang untuk dapat menempatkan bola yang akan ditembak pada letak yang tepat. Dalam latihan *shooting* alat bantu botol disini adalah latihan *shooting* dengan cara melakukan tendangan yang dimulai dari samping kanan, tengah dan kiri dengan menggunakan sasaran botol aqua. Pemain berdiri pada jarak 8 sampai 16 meter di depan gawang, bola terletak di atas tanah dalam keadaan berhenti.

Pemain berdiri dibelakang bola, kemudian mengambil posisi untuk awalan. Bola ditendang dengan tujuan mengenai botol aqua.

Penambahan jarak pada latihan ini dilakukan berdasarkan jadwal yang direncanakan, yaitu selama 6 minggu dengan 3 kali latihan dalam 1 minggu. Penambahan jarak dilakukan setelah 6 kali pertemuan latihan. Setelah 6 kali pertemuan latihan, jarak ditambah 2 meter menjadi 10 meter. Dengan jarak awal 8 meter pada pertemuan minggu pertama dan minggu kedua. Pertemuan minggu ketiga dan keempat jarak *shooting* lebih jauh yaitu 12 meter. Pada pertemuan minggu kelima dan keenam latihan *shooting* dilakukan dengan jarak 16 meter.

Latihan *shooting* menggunakan alat bantu target botol dengan cara menggunakan sasaran, maka latihan tersebut akan lebih berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* sebab latihan tersebut menuntut para pemain untuk lebih berkonsentrasi, ketepatan dan percaya diri. Karena sebelum menendang penendang mengarahkan bola akan di tepatkan ke mana. Di sini jelas bahwa latihan tersebut memerlukan kecermatan, ketepatan dan daya berpikir yang tinggi dari para pemain.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021) dengan judul “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Latihan Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal”. Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan *shooting*. Subjek Penelitian yaitu siswa SMK Negeri 1 Tondano kelas XI berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen untuk membuktikan seberapa besar pengaruh latihan yang diberikan selama delapan minggu dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Dari hasil latihan yang di berikan, maka dapat dipastikan bahwa ketepatan siswa SMK Negeri 1 Tondano dalam melakukan tendangan langsung ke gawang (*shooting*) akan meningkat.
2. Penelitian AMIN, A. (2021) bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SKADA FC. Jenis penelitian yang digunakan dalam

penelitian ini adalah *quasi experimental design* dengan *Nonivalent Control Grup Design*. Penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan (*treatment*) metode latihan permainan target dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan peneliti sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu atau 1 bulan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *sampling jenuh*. Sampel dalam penelitian ini masuk semua dikarenakan sampel hanya 20 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam ke sasaran pada lapangan permainan futsal. Analisa data menggunakan uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikansi 0,05. Dari penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan (*treatment*) metode latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan (*treatment*). Hasil tersebut dapat dilihat dari hasil nilai t hitung ( $13.615 > t$  table (2.262)), sedangkan pada kelompok kontrol nilai t hitung ( $9.000 < t$  tabel (2.262)).

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Alat bantu dalam permainan merupakan bagian dari inovasi yang dapat dilakukan dalam dunia pendidikan. Alat bantu yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan botol aqua dengan ukuran 600ml. Pada latihan ini menggunakan botol yang digantung pada tiang gawang. Hal ini dapat memberikan variasi latihan kepada para siswa tersebut agar mereka merasa tertantang dalam melakukan latihan tersebut dan juga agar mereka tidak merasa bosan atau jenuh pada saat melakukan latihan.

Dengan demikian untuk meningkatkan hasil ketepatan pemain dalam memasukan bola ke gawang perlu adanya peningkatan motivasi dari pemain itu sendiri. Diperlukan sebuah metode pelatihan yang lebih efektif dan juga lebih efisien.

Metode yang dimaksud disini adalah metode pelatihan yang mengarah bagaimana pemain untuk lebih termotivasi dalam menendang objek ke tempat yang sudah ditentukan.

Peneliti menggunakan latihan menggunakan alat bantu target botol yang diharapkan tepat untuk siswa SSB Persatuan Sepakbola Setiawaras Kecamatan Cibalong U-14 dengan asumsi bahwa, melalui bermain secara tidak sadar terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, tidak membosankan, dan dilakukan secara sukarela oleh pemain. Pemain akan merasa bebas dan leluasa dalam melakukan latihan.

Prinsip latihan jika dilakukan secara berulang-ulang akan meningkatkan sesuatu yang dipelajari, dalam hal ini merupakan latihan ketepatan. Dari uraian di atas diharapkan, pemain akan semakin meningkat ketepatan *shooting*-nya ketika bertanding agar lebih menguntungkan bagi timnya dan semakin baik pula kemampuannya dalam bermain sepak bola terutama saat menyerang gawang lawan. Serta tidak ada lagi *shooting* yang melebar ataupun terbentur pemain bertahan lawan.

#### **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 alat bantu target botol berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada Siswa SSB Persatuan Sepakbola Setiawaras Kecamatan Cibalong U-14”.