

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Kajian Teori

1. Konsep Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasinya secara maksimal. Bahkan atlet yang berbakat sekali pun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur dan terarah, prestasi optimal yang diharapkannya akan sulit diraihinya. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu jika melakukan latihan secara teratur dan terarah tidak mustahil ia akan meraih prestasinya yang optimal. Dengan demikian, siapa pun yang ingin meraih prestasi secara maksimal, perlu melakukan latihan secara sungguh-sungguh, teratur, sistematis, dan berulang-ulang.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:70) “latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”. Sedangkan menurut Harsono (2015:50) “Latihan adalah Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya”.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan

geraknya. *Exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:3),

Latihan fisik yang dikemas dalam suatu program latihan fisik, akan menghasilkan perubahan pada berbagai sistem tubuh, mulai dari : sistem saraf, sistem otot, sistem jaringan ikat, sistem respirasi, sistem jantung-pembuluh darah, sistem kekebalan tubuh, sistem reproduksi, dan sistem hormon yang secara umum ditujukan untuk memperbaiki status kesehatan para pelakunya.

Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan.

b. Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:2) mengatakan “Pada dasarnya latihan ditujukan untuk mencapai *physical fitness* (kebugaran jasmani). Dalam arti yang sederhana, kebugaran jasmani mencerminkan kualitas sistem tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap pembebanan latihan fisik”. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintnance*).

Selanjutnya Harsono (2015:39), “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, Harsono (2015:39) mengatakan “Ada 4 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”. Selanjutnya Harsono (2015:3.7) menjelaskan keempat aspek tersebut sebagai berikut.

Latihan fisik tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faalial den mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setringgi-

tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*stength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*aqility*) dan *power*. Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk memperlajari teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

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

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

Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (2011:4) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah: Prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip

individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan”.

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 beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip intensitas latihan, prinsip kualitas latihan, dan variasi latihan.

Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015:51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”. Perubahan-perubahan *Physiological* dan Fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan (*adapt*) diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang

diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

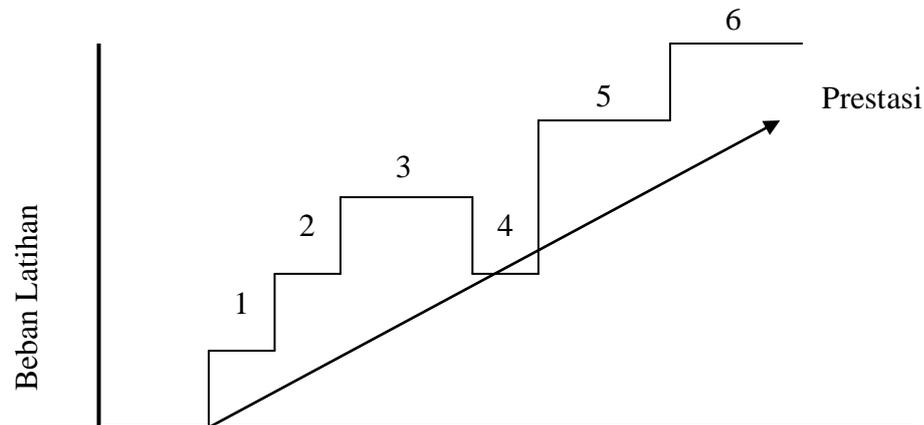
Kita tahu bahwa sistem faali dalam tubuh kita pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Atau dengan perkataan lain dia harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya. Harsono (2015:52) menjelaskan “Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali”. Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

(a) Penambahan Beban

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, pasti atlet akan menemui kesulitan-kesulitan, oleh karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang, maka selalu ketika beban latihan (yang lebih berat) tersebut akan dapat diatasinya, malah kemudian akan terasa semakin ringan. Hal ini berarti prestasi atlet kini telah mengalami peningkatan.

Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan. Penerapan prinsip

beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2015:54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar 2.1 di bawah ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga
Sumber : Harsono (2015:54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

(b) *Overtraining*

Ada atlet-atlet yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada diatas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi yang berlebihan, prestise, atau manriknya hadiah-hadiah, sehingga atlet dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Atlet demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut Harsono (2015:56)

Latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan atlet untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya, dan terlebih lagi psikologis atlet. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala-gejala *overtraining* dan *stalness*, kadang-kadang juga cedera-cedera”.

Dari segi psikologis, latihan yang berlebihan dapat menyebabkan depressi, putus asa, dan kehilangan kepercayaan pada atlet sehingga mungkin saja menyebabkan atlet kemudian menningglakna cabang olahraganya. Di segi biologis mungkin bisa menghambat haid pada wanita yang berlatih terlalu berat.

Kesimpulannya, latihan berat memang penting asalkan kita tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Jadi metodologi yang harus diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu kepada sistem tangga.

2) Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:4) “Prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda”. 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 kekhasan 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. Menurut Harsono (2015:64)

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”.

Sejalan dengan itu kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual.

Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil

maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

3) Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Menurut Harsono (2015:68) “Mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan *stanleness*, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya”.

Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu. Intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah: waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian seperti yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan

Nomor Intensitas	Presentasi dari Prestasi Maksimal Atlet	Intensitas
1	30-50%	Low
2	50-70%	Intermediate
3	70-80%	Medium
4	80-90%	Sub maximal
5	90-100%	Maximal
6	100-105%	Super maximal

Sedangkan intensitas latihan yang digambarkan dengan berat beban latihan yaitu dengan cara menentukan jarak tempuh kemudian menentukan waktu tempuh untuk menentukan waktu tempuh saat latihan menurut untuk latihan cepat dengan jarak pendek yang lama latihan 5-30 detik maka intensitas kerja 85% - 90 % maksimum.

4) Kualitas Latihan

Harsono (2015:75) mengemukakan bahwa Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Selanjutnya Harsono (2015:76) menjelaskan,

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet”.

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang

mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan.

Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2. Konsep Permainan Sepak Bola

a. Pengertian Permainan Sepak Bola

Sepak bola asal mulanya berasal dari negeri China, sekitar abad ke-2 dan ke-3 pada masa pemerintahan Dinasti Han. Pada saat itu permainan yang dikenal dengan nama *Tsu Chu* ini dimainkan oleh para prajurit Dinasti Han untuk melatih fisik. Sama halnya dengan sepak bola saat ini, *Tsu Chu* juga bermaksud untuk memasukan sebuah bola kulit kedalam jaring kecil yang diikatkan di tiang-tiang bambu lawan dengan menggunakan kaki.

Selain China, ribuan tahun yang lalu di Romawi mengenal permainan *Harpastum*, yaitu permainan menggiring bola kecil dengan kaki melewati garis batas lawan. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemari*.

Sepak bola modern yang berkembang saat ini dilahirkan di Inggris, meski negara Perancis juga mengklaim diri sebagai tempat lahirnya sepak bola modern. Di Inggris, sepak bola menjadi sebuah permainan yang sangat digemari. Pada masa pemerintahan Raja Edward III sepak bola pernah dilarang untuk dimainkan

karena di beberapa pertandingan yang dilakukan selalu diwarnai oleh aksi kekerasan. Dalam perkembangannya kemudian pada tahun 1815 sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah-sekolah di Inggris. Inilah awal mula tonggak kelahiran sepak bola modern, dimana sebelas sekolah dan klub berkumpul di Freemasons Tavern pada tahun 1863 untuk merumuskan aturan-aturan dasar dalam permainan sepak bola. Pada 28 oktober 1863 terbentuklah *Football Association* yang pertama di dunia.

Setelah *Football Association* pertama terbentuk di Inggris, kemudian asosiasi sepak bola juga bermunculan di beberapa negara, yaitu di Belanda (1873), Denmark (1873), Selandia Baru (1891), Argentina (1893), Italia (1898), Jerman dan Uruguay (1900), Hungaria (1901) dan Finlandia (1907). FIFA (*Federation Internationale De Football Association*) yang merupakan asosiasi sepak bola tertinggi dunia dibentuk pada tanggal 21 Mei 1904 atas inisiatif Guirin dari Perancis dan di sponsori oleh tujuh negara anggota pertama yang terdiri dari Denmark, Spanyol, Swiss, Belanda, Swedia dan Perancis.

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari saat ini, terbukti hampir diseluruh dunia memainkan olahraga ini. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015:iv) menyatakan bahwa “Sepak bola adalah permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang”.

Menurut Simon dan Saputra (2007:134) mengungkapkan bahwa “Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan

seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola”. Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepak bola diungkapkan oleh Suyatno dan Santosa (2010:13) mengungkapkan bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya”. Dan tujuan sepak bola menurut Heryana dan Verianti (2009:10) mengungkapkan bahwa “tujuan utama permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan”.

Berdasarkan hakikat permainan sepak bola yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan sepak bola yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukkan bola ke gawang lawan mereka.

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang biasa disebut kesebelasan, karena tiap-tiap regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satu gawang. Tujuan permainan sepak bola adalah pemaian dapat memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Kesebelasan sepak bola dinyatakan menang apabila dapat memasukan bola terbanyak ke gawang kesebelasan lawan. Akan tetapi, jika kedua kesebelasan memasukan bola dengan jumlah yang sama maka permainan ini dinyatakan seri atau draw.

b. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola

1) Lapangan Permainan

Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 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.

Disetiap 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 penalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2.3 Bola Sepak Bola
 Sumber : <http://publicdomainvectors.org>

3. Teknik *Heading* dalam Permainan Sepak Bola

Menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai dengan baik, dengan menguasai teknik menyundul bola permainan sepak bola akan lebih menarik dan tim yang menguasai teknik menyundul bola lebih besar kemungkinannya untuk memenangkan pertandingan. Danny Mielke (2009:49) “Salah satu ciri unik sepak bola adalah kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Proses menggerakkan tubuh ke posisi yang tepat pada dasarnya sama seperti gerak yang digunakan untuk keterampilan mengontrol bola lainnya”.

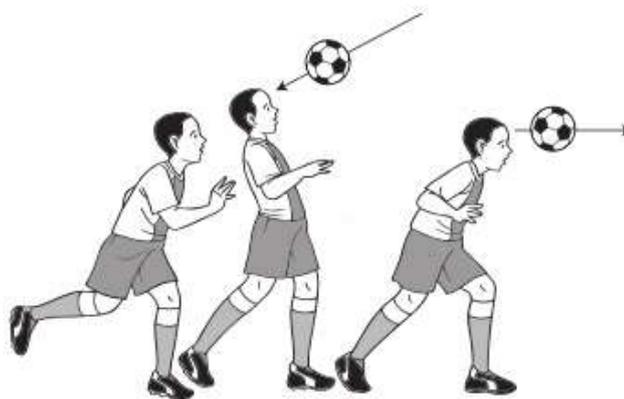
Dalam permainan sepak bola, pemain dapat menggunakan kepala untuk menyundul atau menanduk bola. Keterampilan ini disebut dengan istilah *heading*. *Heading* dapat dilakukan ketika sedang melompat kedepan, menjatuhkan diri atau saat sedang diam.

a. *Heading* Menggunakan Dahi

Menurut Danny Mielke (2009:50)

Gerakkan tubuh ke jalur melayangnya bola, usahakan selalu mengerakkan kaki sehingga bisa menyesuaikan saat bola sampai kepadamu. Sentuhlah bola dengan menggunakan dahi, tepat pada daerah pertemuan dahi dengan garis rambut dan pertahankan keseimbangan kaki ketika bola mendekat. Usahakan untuk selalu menjemput bola dan jangan menunggu bola

mendatangi kepala, gerakkan tubuh bagian atas dari posisi melengkung menuju ke bola ketika bola mendekat. Meloncat ke udara ketika melakukan *heading*, gunakan kaki untuk melontarkan tubuh menuju ke bola dan arahkan bola ke sasaran.



Gambar 2.4 *Heading* Menggunakan Dahi
Sumber : <http://pustakamateri.web.id>

b. *Heading* ke Bawah

Melakukan *heading* ke tanah menurut Danny Mielke (2009:52) “Jika ingin melakukan mengontrol bola seperti pada gerakan *trapping*. Membelokkan bola ke tanah bisa berfungsi sebagai cara untuk *passing* ke teman satu tim”. Sentuhlah bola pada sisi bagian atas menggunakan dahi. Ketika menyundul bola, belokkan kekuatan ke arah bawah dengan tetap menundukkan kepala dan posisi badan condong ke depan.

Seimbangkan badan agar pada saat sesudah perkenaan badan bisa di kuasai dengan baik sehingga tidak terjatuh.



Gambar 2.5 *Heading* ke Bawah

Sumber : <http://keepsho.com/teknik-dasar-permainan-sepak-bola>

c. *Dive Header*

Sutrisno (2009:3) "*Dive header* adalah menjatuhkan diri untuk menanduk bola. Kemampuan ini dapat dilakukan pada situasi tertentu, *dive header* dapat digunakan untuk mengarahkan bola yang bergerak sejajar ke permukaan dengan ketinggian sepinggang atau lebih rendah lagi". *Heading* sambil menjatuhkan tubuh sering dilakukan di dekat gawang. Pemain penyerang yang berusaha memasukkan bola ke gawang akan maju dan menjatuhkan diri menuju titik persentuhan dengan bola. Aksi ini biasanya diperlukan ketika pemain penyerang tidak bisa menjangkau bola dengan berlari melainkan dengan menjatuhkan diri. Sebagai tambahan, pemain belakang bisa melakukannya untuk menjauhkan bola dari posisi berbahaya yang mengancam gawangnya.

Heading untuk menang menurut Danny Mielke (2009:53) "Melakukan *heading* bisa menjadi senjata yang sangat ampuh saat melakukan serangan dan merupakan keterampilan pertahanan yang cekatan". Keputusan memainkan bola menggunakan kepala daripada bagian tubuh lainnya akan ditentukan oleh situasi di lapangan dan posisi pemain. Di daerah penyerangan pada sepertiga lapangan

permainan, penggunaan kepala biasanya menunjukkan bahwa pemain memiliki peluang untuk memasukkan bola ke gawang atau setidaknya melakukan *heading* kepada teman satu tim yang berada dalam posisi mencetak gol. Mencungkit bola menggunakan bagian atas kepala sangat efektif.

Di daerah pertahanan pada sepertiga lapangan, melakukan *heading* biasanya dilakukan dengan kuat ke arah menjauhi gawang, sehingga bola keluar lapangan pertandingan atau kembali ketengah-tengah lapangan pertandingan. Cara yang paling baik untuk meningkatkan keterampilan pemain dalam melakukan *heading* adalah dengan meningkatkan kemampuan meloncat. Memenangkan *heading* mungkin mengharuskan pemain untuk meloncat melebihi pemain lawan.



Gambar 2.6 *Dive Header*

Sumber : <http://topfootballgoalandskill.blogspot.co.id/2009/03/diving-header>

4. Analisis Gerak *Heading*

Menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dua cara, yakni (1) Menyundul bola dalam keadaan diam ditempat; dan (2) Menyundul bola yang dilakukan dengan cara melompat. Kedua cara tersebut dilakukan dalam keadaan dan tujuan yang berbeda. Misalnya menyundul bola dalam keadaan diam ditempat, pemain melakukan sundulan bola tidak merubah posisi badannya, dalam hal ini bola datang tepat didepan dahi pemain dan oleh

pemain tersebut bola tersebut disundul ke arah depan atau atas samping kiri/ kanan arah depan, tujuannya antara lain adalah untuk mengoper bola pada temannya.

Menyundul bola yang dilakukan dengan mendahului melompat, pemain melakukannya apabila bola sedikit jauh dari jangkauannya hanya dapat diraih dengan didahului melompat terlebih dahulu, misalnya saat memperebutkan bola di atas kepala antara pemain tersebut dengan lawannya.

Secara mekanik dilihat dari kecepatan bola yang disundul, maka bola dari hasil melompat hasilnya dapat lebih cepat daripada pemain tersebut menyundul bola dalam keadaan diam ditempat, hal ini terjadi bola disundul dengan cara melompat ada tambahan tenaga dari lentingan badan saat di udara. Secara mekanik bola dilakukan oleh bagian dahi, karena bagian dahi adalah bagian yang paling lebar daripada bagian kepala lainnya, juga dilihat dari bentuk tulangnya, maka tulang dahi (*os frontale*) adalah bagian tulang yang paling tebal sehingga lebih kuat untuk menghasilkan sundulan bola yang baik, maka perkenaan bola dengan dahi harus searah atau tujuan bola yang hendak di sundul, misalnya bila bola tersebut akan diarahkan ke depan, maka perkenaan bola dengan dahi harus pada tengah-tengahnya, sehingga bola terdorong ke arah depan. Sedangkan bila bola tersebut akan diarahkan ke bagian sisi kiri arah depan, maka bagian bola tersebut disundul tepat pada bagian sisi kiri bola.

Prinsip-prinsip teknik menyundul bola, sebagai berikut :

- a. Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola.
- b. Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan atau difiksasi dagu ditraik merapat ke leher.

- c. Untuk menyundul bola digunakan dahi, yaitu daerah kepala di atas kedua kening (alis) dibawah rambut kepala.
- d. Badan ditarik kebelakang melengkung pada daerah pinggang. Kemudian dengan gerakan seluruh tubuh, yaitu kekuatan otot-otot perut kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan atau dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola.
- e. Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

Kesalahan-kesalahan yang terjadi saat menyundul bola, sebagai berikut:

- a. Pandangan mata tidak ke arah bola atau mata dipejamkan.
- b. Otot-otot leher tidak dikuatkan (dikeraskan), dagu tidak ditarik ke arah dada, dagu merapat pada leher.
- c. Menyundul bola tidak tepat pada dahi, mengenai kepala di atas dahi.
- d. Bola tidak tepat mengenai dahi, tapi mengenai bagian kepala samping, karena pada saat memutar badan pada panggul terlambat atau terlalu cepat.

5. Metode Komando

Karakteristik metode komando adalah sepenuhnya didominasi oleh guru yang membuat keputusan untuk setiap tahap proses belajar mengajar. Kebebasan siswa sangat terbatas kepada mau atau tidaknya mengikuti atau mematuhi perintah guru. Metode ini menganggap siswa sebagai objek.

Pada dasarnya metode ini menerapkan stimulus-respon, yaitu stimulus (perangsang) akan menghasilkan respons (reaksi, perilaku) bila siswa secara

berulang-ulang melakukan serangkaian stimulus-respon yang telah direncanakan. Stimulus itu direncanakan dan diberikan sepenuhnya oleh dan dari guru itu sendiri dan siswa mengikuti secara berulang-ulang. Keuntungan metode komando sangat efektif bila ingin membina keserempakan, seperti dikemukakan Supandi (2002:25) sebagai berikut :

Gerakan sesuai dengan bentuk yang diinginkan guru, mempertinggi disiplin dan kepatuhan. Tidak terlalu menuntut pengetahuan yang banyak dari bahan ajarnya, pengontrolan laju informasi sepenuhnya dikuasai guru dan pemakaian waktu tergolong efisien. Metode ini memberikan kesempatan untuk menyampaikan bahan ajar atau praktek yang cukup banyak dengan waktu yang tidak lama.

Kelemahan metode komando menurut Supandi (2002:25) adalah :

Siswa sering kehilangan kemandiriannya, sangat tergantung pada guru dan menurunkan daya kreasinya, penggunaan alat pelajaran tidak efisien karena tidak dapat giliran, bisa membedakan salah ajar yang sukar diperbaiki atau bahkan tidak didasari guru karena terlalu sibuk memberikan aba-aba. Motivasi atau variasi gerakan yang mungkin timbul dari proses belajar mengajar menjadi tidak muncul.

6. Deskripsi Pelaksanaan Metode Komando

Menurut Brotsuroyo dan Furqon (2005:35) menyatakan bahwa “Menurut anatomi gaya komando terdiri dari tiga perangkat keputusan : pra-pertemuan, selama pertemuan dan pasca-pertemuan”. Hal ini sesuai dengan Hidayat (2007:1) ”Pelaksanaan gaya komando melalui tiga tahapan atau langkah yaitu pra-pertemuan, saat pertemuan, dan akhir pertemuan”.

a. Pra-Pertemuan

Tujuan pra-pertemuan adalah merancang keputusan berkenaan dengan interaksi antara guru dengan siswa. Peran guru sangat dominan dalam membuat keputusan sesuai dengan :

- 1) Satuan waktu pelaksanaan, yakni mengenai tempo, urutan dan frekuensi latihan guna mencapai tujuan.
- 2) Materi latihan
- 3) Tujuan latihan
- 4) Tugas-tugas khusus
- 5) Gaya mengajar
- 6) Peralatan/perengkapan latihan yang meliputi :
 - Pengelolaan latihan
 - Pengelolaan peralatan
 - Lembaran tugas
- 7) Waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan episode, sehingga memungkinkan siswa mencapai tujuannya.
- 8) Tanggapan, yakni berkenaan dengan pertanyaan-pertanyaan, pernyataan atau saran yang dibuat setelah pelajaran dilaksanakan.

b. Saat Pertemuan

Merupakan pelaksanaan dari semua keputusan yang dibuat sebelumnya. Dalam hal ini, baik guru maupun siswa memahami peranannya masing-masing. Oleh karena itu guru harus membuat urutan pelaksanaan kegiatan gaya komando ini, yang pada garis besarnya meliputi :

- 1) Penjelasan mengenai peranan guru dan siswa
- 2) Penyampaian pokok bahasan penjelasan prosedur pengkajian
 - (a) Menjelaskan tugas-tugas yang harus dilakukan bagian demi bagian.

(b)Memperagakan tugas gerak tersebut melalui film, video, gambar atau peragaan.

(c)Guru menjelaskan persiapan pelaksanaan komando

(d)Siswa merespon/melakukan kegiatan menurut perintah guru

c. Setelah Pertemuan

Setelah pertemuan pelajaran diadakan umpan balik tentang tugas dan peranan siswa dalam melakukan keputusan guru. pengulangan gerak dalam melaksanakan tugas gerak dalam gaya ini memberikan sumbangan yang sangat berarti bagi perkembangan fisik siswa.

d. Implikasi Gaya Komando

- 1) Standar penampilan sudah mantap dan pada umumnya satu model untuk satu tugas
- 2) Pokok bahasan dipelajari secara meniru dan mengingat melalui penampilan
- 3) Pokok bahasan dipilih-pilih menjadi bagian-bagian yang dapat diterima.
- 4) Tidak ada perbedaan individual : diharapkan menirukan model
- 5) Melalui peniruan, kelompok menampilkan tugas yang sama

Tabel 2.2 Langkah-langkah Metode Komando

No.	Langkah-langkah	Jenis-jenis Kegiatan Guru
1.	Persiapan	- Menciptakan kondisi belajar untuk melaksanakan latihan. - Menyiapkan alat-alat pelajaran yang akan digunakan.
2.	Penjelasan	- Latihan <i>heading</i> dengan berbagai variasi

3.	Memberi contoh	- Memperllihatkan teknik <i>heading</i> dengan peragaan
4.	Pelaksanaan	- Latihan <i>heading</i> dengan berpasangan dengan metode komando
5.	Evaluasi	- Umpan balik - Hasil akhir tes <i>heading</i> sepak bola.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Didit Aditia Darmawan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2011. Penelitian yang dilakukan oleh Didit Aditia Darmawan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai perbandingan pengaruh latihan *heading* menggunakan modifikasi bola dengan bola standar terhadap keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2014/ 2015.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan *heading* dengan menggunakan metode komando terhadap keterampilan *heading*.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Didit Aditia Darmawan seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan *heading* dengan menggunakan metode komando. Sampel dalam penelitian Didit Aditia Darmawan adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya

tahun ajaran 2014/ 2015, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/ 2018. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Didit Aditia Darmawan tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

C. Anggapan Dasar

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan diatas dapat dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut:

1. Mempelajari *heading* diperlukan metode yang khusus dan sesuai, karena dalam mempelajari *heading* terdapat proses belajar dan mengajar yang meliputi unsur pengamatan, penerapan dan komunikasi antar siswa dengan guru atau pelatih.
2. Keuntungan metode komando sangat efektif bila ingin membina keragaman dan keserentakan gerakan sesuai dengan bentuk yang diinginkan guru, mempertinggi disiplin dan kepatuhan, tidak terlalu menuntut pengetahuan yang banyak dari bahan ajar. Latihan *heading* dengan metode komando sangat efektif untuk membina keseragaman dan keserempakan gerakan *heading*, selain itu belajar *heading* dengan metode ini akan mempertinggi disiplin dan kepatuhan, karena kendali sepenuhnya dipegang guru.
3. Kerugian metode komando adalah siswa sering kehilangan kemandiriannya, sangat bergantung pada guru dan menurunkan daya kreasinya. Latihan *heading* dengan metode komando gerakannya hanya sebatas menirukan gerakan yang dilakukan oleh guru sehingga akan menurunkan daya kreasi pada diri siswa.

D. Hipotesis

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015 : 96) sebagai berikut :

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Mengacu pada anggapan dasar yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “Latihan *heading* dengan menggunakan metode komando berpengaruh terhadap keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/ 2018”.