

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1. Kajian Pustaka**

##### 2.1.1. Permainan Sepak Bola

##### 2.1.1.1. Pengertian 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 (2017) 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” (hlm.1).

Berdasarkan hakikat permainan sepak bola yang dikemukakan 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.

#### 2.1.1.2. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Didalam permainan sepak bola apabila seseorang ingin menjadi pemain yang mahir dan hebat harus di dukung teknik dasar yang baik, teknik dasar merupakan hal yang fundamental dari semua jenis olahraga, dengan memiliki teknik dasar yang baik maka individu itu lebih mudah dalam menguasai teknik selanjutnya dan menjadi pondasi dalam menguasai cabang olahraga, suatu tim akan berprestasi maksimal apabila sejalan dengan penguasaan teknik dasar yang baik dibarengi dengan kerja sama tim dan taktik yang baik juga. Menurut Mielke (dalam Aprianova & Hariadi, 2017) menjabarkan teknik dasar dalam sepak bola meliputi:

- a) Teknik menendang (*shooting*) adalah penguasaan keterampilan dasar menendang bola
- b) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari suatu pemain ke pemain lain.
- c) 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.

- d) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.
- e) Teknik menyundul bola (*heading*), para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat kedepan, menjatuhkan diri (*diving*) atau tetap diam dengan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.
- f) Teknik merebut bola (*tackling*) merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- g) Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah lemparan dari bola yang keluar dari garis pinggir, sebuah lemparan ke dalam yang kuat dapat mendorong bola ke tengah lapangan bahkan sampai ke depan gawang.
- h) Teknik menjaga gawang (*goalkeeping*) merupakan lini pertahanan terakhir didalam sebuah permainan sepak bola (hlm. 64)

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik dalam permainan sepak bola meliputi, menendang (*shooting*), *dribbling*, *passing*, *goalkeeping*, *throw-in*, *tackling*, *heading*, *trapping*

#### 2.1.1.3. Teknik Shooting Dalam Permainan Sepak Bola

Pemain sepak bola agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa teknik dasar. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola ada yang tanpa bola dan ada yang menggunakan bola.

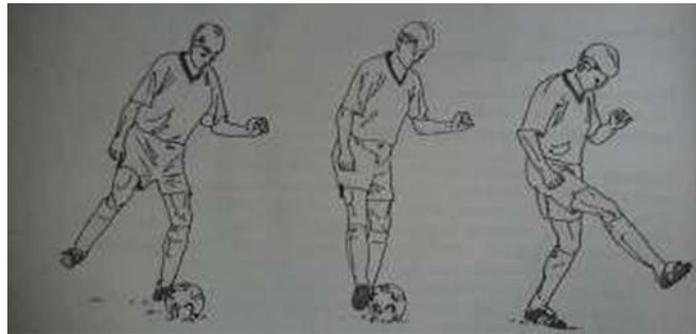
Menurut Sucipto (dalam Brordus et al., n.d.) menjelaskan bahwa “tendangan merupakan usaha untuk memindahkan bola. Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menggagalkan serangan lawan (*sweeping*)” (hlm. 21). Menurut Sukanti (dalam Brordus et al., n.d.) “teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepak bola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang” (hlm. 22).

Menendang bola menurut Fendinurdiantoro (dalam Brordus et al., n.d.) bahwa “*shooting* dapat menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar,

punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam” (hlm. 20). Teknik-teknik dasar menendang bola dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam

Salah satu kaki di sisi bola, pandangan ke arah bola, sisi kaki bagian dalam digunakan untuk menendang dan ujung kaki diayunkan menghadang ke luar.



Gambar 2.1 Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam  
Sumber: Sudjarwo dan Agus (dalam Kahfi, 2022) (hlm. 9)

#### 1.3.Persiapan

- a. Berdiri menghadap target.
- b. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola.
- c. Arahkan kaki ke target.
- d. Bahu dan panggul lurus dengan target.
- e. Tekukkan sedikit lutut kaki.
- f. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang.
- g. Tempatkan kaki dalam posisi menyimpang.
- h. Tangan dientangkan untuk menjaga keseimbangan.
- i. Kepala tidak bergerak.
- j. Fokuskan perhatian pada bola.

#### 2.3.Pelaksanaan

- a. Tubuh berada diatas bola.
- b. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan.
- c. Jaga kaki agar tetap lurus.
- d. Tendang bagian tengah bola dengan kaki samping dalam kaki.

#### 3.3.Follow-Through

- a. Pindahkan koordinasi mata kaki kedepan.
- b. Lanjutkan searah dengan bola.
- c. Gerakan akhir berlangsung dengan mulut

## 2) Menendang Dengan Kaki Bagian Luar

Menendang bola dengan kaki bagian luar tidak jauh berbeda dengan kaki bagian dalam. Menendang dengan kaki bagian luar dapat digambarkan sebagai berikut: posisi badan di belakang bola, kaki tumpu berada disamping bola ujung jari menghadap sasaran dan lutut sedikit agak ditekuk.



Gambar 2.2 Menendang Dengan Kaki Bagian Luar

Sumber: Sudjarwo dan Agus (dalam Kahfi, 2022) (hlm. 10)

### 1.3. Persiapan

- a. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola.
- b. Sentakan kaki yang akan menendang kedepan.
- c. Kaki tetap lurus.
- d. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan.
- e. Luruskan kaki ke arah bawah dan putar ke arah dalam.
- f. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan.
- g. Kepala tidak bergerak.
- h. Fokuskan perhatian pada bola.

### 2.3. Pelaksanaan

- a. Tundukan kepala dan tubuh di atas bola.
- b. Sentakan

- c. kaki yang akan menendang ke depan.
- d. Kaki tetap lurus.
- e. Tendangan bola dengan bagian samping luar *instep*.
- f. Tendangan pada pertengahan bola ke bawah.

### 3.3. *Follow-Through*

- a. Pindahkan koordinasi mata kaki ke depan.
- b. Gunakan gerakan menendang terbaik.
- c. Sempurnakan gerakan akhiran kaki menendang.

#### 2.1.1.4. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Menurut Sudjarwo, Iwan (2017) menjelaskan

Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu: (1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari: lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. (2) teknik dengan bola, terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, teknik gerak tipu

dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang. (hlm.1).

Jadi kesimpulannya teknik sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Menurut Herwin Herwin (2006) permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, jingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*keep the goal*). (hlm.21-49).

Jadi kesimpulannya permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola.

#### 2.1.1.5. Keterampilan *Shooting*

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan tertentu, harus didasarkan pada

efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia.

Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan. Keterampilan dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut. Menurut Badriah (2011) “Keterampilan merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu” (hlm.69). Selanjutnya Badriah (2011) menjelaskan “Terbentuknya keterampilan tersebut sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu, terlaksananya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang, respons dan refleksi” (hlm.69). Dari definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri dari batasan keterampilan teknik. Unsur-unsur itu adalah:

- 1) Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Bila gerakan itu terjadi tanpa lebih dulu diketahui macam rangsangannya, maka gerakan tersebut tersebut dinamakan gerakan refleksi, artinya macam rangsang baru diketahui setelah ada gerakan.

- 2) Di dalam keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau pemenuhan tujuan akhir tersebut dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari unsur kebetulan atau untung-untungan. Jika seseorang harus melakukan suatu keterampilan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.
- 3) Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.

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

## 2.1.2. Konsep Latihan

### 2.1.2.1. Pengertian Latihan

Setiap pelatih harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang dimaksud latihan Giriwijoyo dan Sidik (2013) menjelaskan,

Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas/ penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek

kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik). (hlm.316).

Sedangkan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50). Kemudian lebih lanjut Harsono (2015) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan sistematis adalah “Berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks,hlm.50).

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

#### 1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

#### 2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir 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*.

#### 3) Latihan Taktik (*Teatical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam

pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

#### 4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

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

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

Berdasar kutipan di atas untuk memperjelas penulis paparkan sebagai berikut. Yang dimaksud dengan sistematis artinya terencana menurut jadwal/pola sistem tertentu, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, yang akhirnya gerakan tersebut menjadi otomatis dan reflektif sehingga dapat menghemat energi. Yang dimaksud dengan menambah beban yakni secara periodik atau bertahap, bila telah tiba saatnya untuk ditambah maka beban senantiasa ditambah.

#### 2.1.2.2. Tujuan Latihan

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

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

Menurut Badriah (2011) “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah : a) prinsip latihan berban bertambah, b) prinsip menghindari dosis berlebih, c) prinsip individual, 4) prinsip pulih asal, 5)prinsip spesifik, 6) prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

#### 2.1.2.3. Prinsip-prinsip Latihan

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi

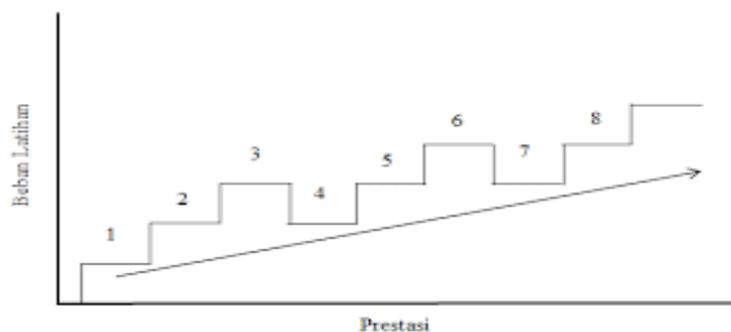
dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm.51). Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

#### 2.1.2.3.1. Prinsip Beban Latihan (*overload principle*)

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

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

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2.3 Penambahan beban latihan bertahap  
Sumber Harsono (2015 : 54)

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

#### 2.1.2.3.2. Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011, hlm. 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, hlm. 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. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini diterapkan pada penerapan beban lebih yaitu peningkatan beban latihan disesuaikan dengan kemampuan sampel, contoh untuk A beban latihannya meningkat di pertemuan ke 4 karena pada pertemuan ke tiga A sudah mampu menyelesaikan 4 set dengan tiap set nya hasil *shooting* nya mengenai sasaran. Sedangkan untuk B beban latihannya masih tetap 3 set 10 repetisi, karena hasil 3 set nya tidak mencapai sasaran pada tiap set nya.

#### 2.1.2.4. Kualitas Latihan

Harsono (2015, hlm. 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 dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Selanjutnya Harsono (2015, hlm. 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. Penerapan prinsip kualitas latihan ini selain dengan penerapan prinsip *over load* juga dengan cara mengawasi setiap sampel pada saat melakukan *shooting*, apabila ada kesalahan maka pada saat itu pula di lakukan koreksi.

### 2.1.3. Latihan Variasi

Latihan variasi 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.

Menurut Harsono (2015, hlm. 76) yaitu :“Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan.

Selanjutnya Harsono (2015, hlm. 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”.

Latihan variasi adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. Menurut Harsono (2015, hlm. 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”.

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

#### 2.1.4. Konsep Latihan Variasi

##### 2.1.4.1 Hakikat Latihan Variasi

Variasi stimulus adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar mengajar yang ditunjukkan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga, dalam situasi belajar mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketakutan, antusiasme, serta penuh partisipasi Moh. Uzer Usman ( 1995:84 ).

Latihan atau training suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Harsono (dalam Rusli Lutan,dkk,2005:90).

Variasi latihan yang dilakukan dengan benar bisa menuntut banyak waktu, pikiran dan tenaga atlet, karena itu bukan mustahil jika latihan yang intensif dan berkesinambungan kadangkala menimbulkan rasa bosan berlatih ( boredom ). Kalau rasa bosan udah berkecamuk pada atlet, gairah dan motivasinya biasanya menurun atau bahkan hilang sama sekali. Hal ini juga menjadi penyebab

penurunan prestasi, karena kebosanan merupakan musuh dari usaha peningkatan prestasi.

Oleh karena itu perlu dilakukan usaha-usaha untuk mencegah timbul kebosanan melatih, bagaimana caranya? Caranya ialah dengan merencanakan dan menyelenggarakan latihan-latihan bervariasi. Itulah sebabnya mengapa pelatih harus kreatif dan pandai merancang serta menerapkan berbagai variasi dalam latihannya (Rusli Lutan, dkk.1988: 100). Variasi latihan bisa berbentuk permainan rekreatif dengan bola, lari alam terbuka yang menyegarkan, ramai-ramai bersepeda ke gunung, berenang, berbagai variasi lomba estafet, berkemah, mendaki gunung, dan sebagainya.

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti menarik kesimpulan bahwa variasi latihan berpengaruh dalam motivasi atlet dalam berlatih, atlet merasa jenuh dalam program latihan yang berulang-ulang tanpa adanya variasi-variasi latihan akan terlihat tidak bersemangat dan tidak melakukan program latihan dengan sepenuh hati. Latihan menggiring bola dalam sepak bola juga memerlukan variasi-variasi latihan agar siswa dalam melaksanakan latihan bersemangat sehingga penguasaan teknik dasar menggiring bola tercapai dengan baik.

#### 2.1.4.2. Bentuk Latihan Variasi

Bentuk latihan variasi *shooting* menurut Timo dalam (Junaidi, Sugihartono, dan Sutisyana 2018) adalah sebagai berikut:

1. Latihan variasi berupa game 1 vs 1 dilanjutkan *shooting* ke arah gawang,
2. Latihan variasi *dribbling zig-zag* dilanjutkan *shooting* ke arah gawang,
3. Latihan variasi mengumpan bola ke kiri atau ke kanan di lanjutkan *shooting* ke arah gawang,
4. Latihan *shooting* menggunakan variasi mengumpan bola dan rotasi lari.

##### 1) Latihan variasi 1 vs 1

Latihan variasi *shooting* 1vs1 adalah salah satu model latihan perpaduan antara fisik, teknik dan taktik. Latihan fisik untuk mengembangkan kelincihan berbagai macam kecepatan (reaksi, akselerasi dan kecepatan/acyclic speed), kemampuan aerobik dan daya eksplosivitas. Latihan teknik tanpa lawan (guna

memperbaiki kecepatan menggiring bola) dan dengan lawan (*skill*) guna menciptakan suasana kompetisi.



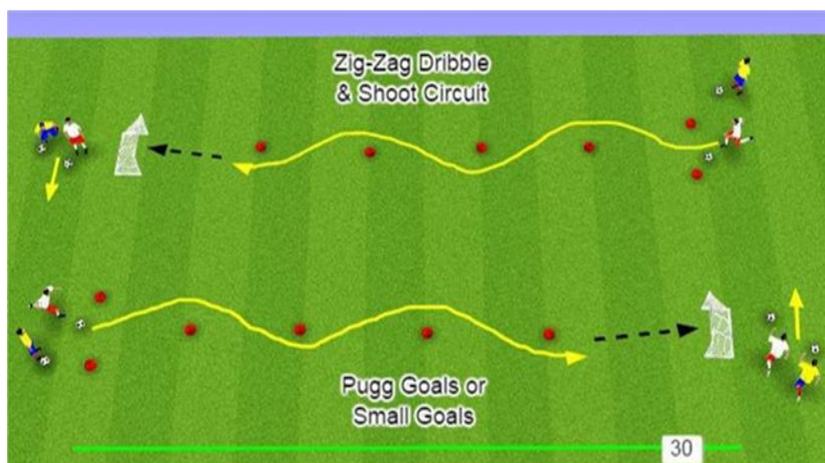
Gambar 2.4 Latihan Variasi Shooting 1 vs 1

Sumber: <https://www.google.com/imgres?q=latihan%20variasi%20shooting>

Dalam pelaksanaannya pemain dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok penyerang dan kelompok bertahan. Bola berada di pemain penyerang, kemudian pemain penyerang melakukan *dribbling* dengan cepat untuk bersiap melewati hadangan dari pemain bertahan. Pemain bertahan melakukan *sprint* ke arah pemain penyerang untuk mencegah agar bola tidak bisa di *shooting* ke gawang oleh pemain penyerang.

## 2) Latihan variasi *dribbling* zig-zag dilanjutkan *shooting* ke arah gawang

Model latihan variasi ini merupakan perpaduan antara fisik, teknik dan taktik. Latihan fisik untuk mengembangkan kelincahan berbagai macam kecepatan (reaksi, akselerasi dan kecepatan/*acyclic speed*), kemampuan aerobik dan daya eksplosifitas. Latihan teknik tanpa lawan (guna memperbaiki kecepatan menggiring bola) dan dengan lawan (*skill*) guna menciptakan suasana kompetisi.



Gambar 2.5 variasi *shooting zigzag dribble and shoot circuit*

Sumber: <https://www.google.com/imgres?q=latihan%20variasi%20shooting>

Dalam pelaksanaannya pemain berdiri dibelakang *cones* untuk bersiap melakukan *dribbling zig-zag*. *Cones* berjumlah 6 dan jarak masing-masing *cones* 1,5 meter untuk *cones* 1-5, untuk *cones* 5 ke *cones* 6 berjarak 3 meter. Pemain melakukan *dribbling zig-zag* hingga di *cones* 5, kemudian melakukan *dribbling* lurus ke *cones* 6. pada saat di *cones* 6 pemain melakukan *skill* untuk mengarahkan bola ke kanan atau ke kiri untuk melakukan *shooting* ke gawang. Setelah pemain melakukan *shooting* ke gawang, pemain kembali ke posisi awal dengan sikap *jogging*.

- 3) Latihan variasi mengumpan bola ke kiri atau ke kanan dilanjutkan *shooting* Ke arah gawang.

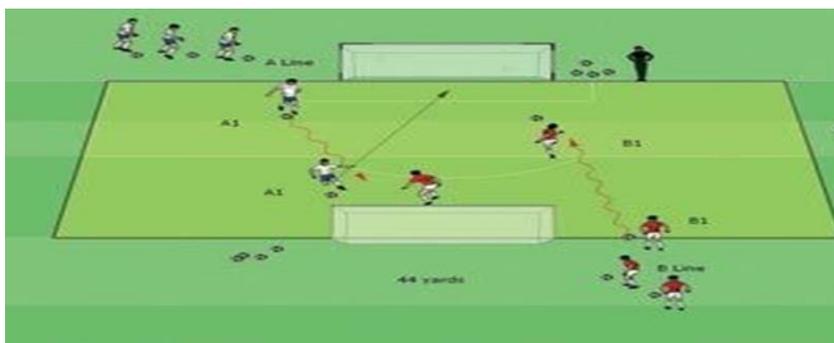


Gambar 2.6 variasi mengumpan bola ke kiri atau ke kanan dilanjutkan *shooting* ke arah gawang

Sumber:<https://www.google.com/imgres?q=latihan%20variasi%20shooting>

Dalam pelaksanaannya pemain berada di belakang cones untuk siap mengumpan bola. Cones berjumlah 2 dan masing-masing cones berjarak 4 meter, pemain yang berada di cones 1 mengumpan bola ke pemain yang berada di cones 2, kemudian pemain yang berada di cones 2 melakukan skill untuk mengarahkan bola ke kiri atau ke kanan sambil berbalik badan untuk melakukan *shooting* ke gawang. Setelah pemain melakukan *shooting* ke gawang, pemain kembali ke posisi awal dengan sikap *jogging*.

#### 4) Latihan *shooting* menggunakan variasi mengumpan bola dan rotasi lari



Gambar 2.7 variasi latihan Mengumpan boladari belakang dilanjutkan *shooting* ke arah gawang

Sumber:<https://www.google.com/imgres?q=latihan%20variasi%20sho>

Dalam pelaksanaannya pemain berada di belakang cones untuk siap mengumpan bola. Cones berjumlah 2, masing-masing cones berjarak 6 meter antara cones 1 dan cones 2, pemain yang berada di cones 1 siap untuk mengumpan bola ke pemain yang berada di cones 2, kemudian pemain yang sudah mengumpan bola langsung rotasi lari kemudian dilanjutkan *shooting* ke gawang.

## 2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Pada penelitian yang dilakukan oleh Oyim Sepra Deplika (2020) yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* Terhadap Ketepatan *Shooting* Sepak bola Pada SSB Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci”. Dapat

disimpulkan dari penelitian di atas memiliki kesamaan pada variabel terikat dan berbeda pada prinsip latihan.

### **2.3. Kerangka Konseptual**

Menendang bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai, menendang bola dalam sepak bola mempunyai tujuan masing-masing seperti, untuk memberikan umpan ke teman satu tim, untuk menggagalkan serangan dari lawan, dan mencetak gol dengan cara menembakkan bola ke gawang lawan.

Menembak bola ke gawang merupakan salah satu teknik dasar yang mendukung untuk memperoleh poin dalam pertandingan sepak bola, karena dengan memiliki teknik menembak bola yang baik, terutama memiliki keakurasian dalam menendang bola ke gawang adalah modal terbesar bagi pemain untuk mencetak gol dan bagi tim merupakan modal kemenangan.

Latihan dasar menembak bola untuk menghasilkan akurasi tembakan ke gawang merupakan latihan yang sangat diperlukan untuk meningkatkan daya insting para pemain terutama tingkat keakurasian dalam menembak bola ke gawang atau mencetak gol ke gawang lawan. Salah satu latihan dalam meningkatkan keterampilan *shooting* bola ke gawang adalah latihan variasi *shooting* melalui 1vs1 dilanjut *shooting* dan latihan variasi *shooting* dengan *dribbling zig-zag* dilanjut *shooting* dalam permainan sepak bola.

Latihan variasi *shooting* 1vs1 adalah salah satu model latihan perpaduan antara fisik, teknik dan taktik. Latihan fisik untuk mengembangkan kelincahan berbagai macam kecepatan (reaksi, akselerasi dan kecepatan/*acyclic speed*), kemampuan aerobik dan daya eksplosivitas. Latihan teknik tanpa lawan (memperbaiki kecepatan menggiring bola) dan dengan lawan (*skill*) guna menciptakan suasana kompetisi.

### **2.4. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis memegang peranan penting di dalam suatu penelitian yang berfungsi untuk memperjelas pemecahan permasalahan dalam penelitian tersebut. Menurut Sugiyono (2008) hipotesis adalah “Jawaban sementara terhadap rumusan

masalah penelitian” (hlm.224).

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “Latihan variasi *shooting* berpengaruh terhadap hasil keterampilan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Al-Hilal Kabupaten Tasikmalaya”.