

## **BAB 2**

### **LANDASAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

###### **2.1.1.1 Pengertian Latihan**

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm.70). Setiap pelatih akan berusaha meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori metodologi latihannya. Menurut Harsono (2015) “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50). Selanjutnya Harsono (2015) menyatakan,

Sistematis adalah sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks.

Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi.

Kian hari maksudnya ialah setiap kali secara periodeik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti harus setai hari. (hlm50).

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme *neurofologis* kita akan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan melakukan gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut.

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

### 2.1.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan

Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Tujuan latihan adalah untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan” (hlm.2). Sedangkan menurut Harsono (2015) “Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Selanjutnya menurut Harsono (2015) menyatakan bahwa “Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh atlet, yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental” (hlm.39).

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

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah den 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 morotik 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-taktikpertahanan 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).

Keempat aspek tersebut di atas harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum para pelatih dalam melaksanakan latihan 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.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah, Dewi Laelatul (2011) 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” (hlm.4). Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik garis besar bahwa tujuan dan sasaran latihan merupakan komponen terpenting yang harus dimiliki oleh atlet atau olahragawan dalam persiapannya untuk mencapai prestasi, baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang.

### **2.1.1.3 Prinsip Latihan**

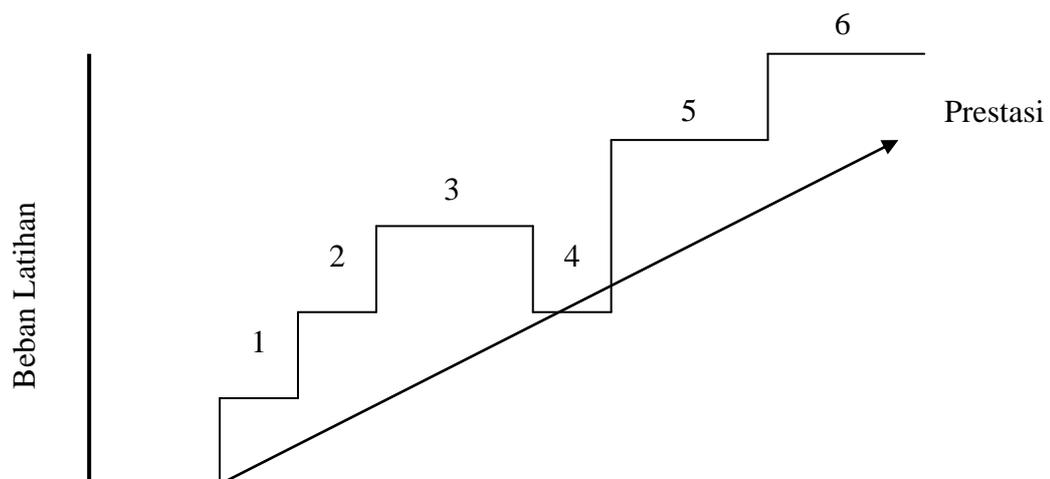
Setiap aktifitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan tersebut antara lain :

#### **2.1.1.3.1 Beban Lebih (*Over Load*)**

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, Dewi Laelatul (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-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis.

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 *psychological* 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 2.1 Sistem Tangga  
Sumber : Harsono (2015,hlm.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.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

#### **2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi**

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

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. (hlm.64)

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.

#### **2.1.1.3.3 Kualitas Latihan**

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). 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” (hlm.75). Selanjutnya Harsono (2015) 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. (hlm.76).

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.

#### **2.1.1.4 Komponen Latihan**

##### **2.1.1.4.1 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 melebihi ambang rangsangannya. Mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan *staleness* (b) kurangnya motivasi, atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya (Harsono,2015,hlm.68).

Selanjutnya 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 Harsono di atas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas kelincahan sudah bagus dengan cara menambah pengulangan, agar kualitas kelincahan semakin meningkat.

##### **2.1.1.4.2 Volume Latihan**

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan merupakan bagian penting dalam latihan, baik untuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Volume latihan tidak sama dengan lamanya durasi latihan. Bisa saja latihan berlangsung singkat namun materi

latihannya banyak. Atau sebaliknya, latihan berlangsung lama namun hampa dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Harsono (2015) menjelaskan,

Volume latihan ialah (banyaknya) beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. Contohnya, atlet yang diberi latihan lari interval 10 x 400m, dengan istirahat diantara setiap repetisi 3 menit, maka volume latihannya ialah  $10 \times 400 \text{ m} = 4000 \text{ m}$ . Kalau setiap 400 m-nya ditempuhnya dalam waktu 70 detik, maka volume latihannya ialah  $10 \times 70 \text{ detik} = 700 \text{ detik}$ . Jadi lamanya istirahat antara setiap repetisi latihan, tetapi termasuk dalam lamanya latihan. Jadi lama latihan (dalam hitungan waktu). (hlm.101).

Jadi, volume latihan adalah jumlah aktivitas yang dilakukan dalam latihan. Volume juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu sesi latihan, atau kita mengacu pada suatu tahap latihan, maka jumlah sesi latihan dan jumlah hari dan jam latihan harus dispesifikasi. Menurut Harsono (2015) “Misalnya latihan dilakukan selama 6 bulan (24 minggu); per minggu 3 hari latihan; setiap latihan berlangsung selama 3 jam. Jadi volume latihannya selama 6 bulan =  $24 \times 3 \times 3 \text{ jam} = 216 \text{ jam}$ ” (hlm.101).

#### **2.1.1.4.3 Recovery**

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery*. *Recovery dan interval* mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan *interval* adalah *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan *interval* maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

### **2.1.2 Permainan Sepak Bola**

#### **2.1.2.1 Pengertian Permainan Sepak Bola**

Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) Sepak bola adalah “Permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang” (hlm.iv). Bola disepak kian kemari untuk

diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan. Di dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan.

Permainan sepak bola merupakan permainan yang mengasikkan yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa bahkan orang tua dan wanita. Permainan ini mempunyai penggemar yang banyak tidak saja di kota tetapi di desa-desa bahkan di pelosok-pelosok yang jauh dari keramaian kota. Untuk melakukannya dapat digunakan di tanah lapang yang cukup luasnya, dan rata/datar.

Sepak bola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari sebelas pemain. Oleh karena itu, kelompok tersebut biasa disebut kesebelasan. Karena sepak bola merupakan permainan beregu maka dasar kerjasama dan saling tolong-menolong merupakan ciri yang khas dari permainan tersebut. Mengenai susunan pemainnya dapat dibedakan menjadi barisan penyerang, barisan penghubung dan barisan pertahanan.

Permainan sepak bola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Sepak bola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Menurut Sucipto, dkk. (2005) "Bukti nyata bahwa permainan sepak bola ini dapat dimainkan perempuan yaitu diselenggarakan sepak bola wanita pada kejuaraan dunia 1999. Dalam final hasil tim AS melawan China, sesungguhnya tidak kalah menarik dengan partai final *World Cup* 1998 antara Perancis melawan Brasil" (hlm.7). Menurut Soekatamsi (2004) mendefinisikan secara jelas bahwa

Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainannya dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan (lengan).

Permainan dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 90 sampai 120 meter dan lebarnya antara 45 sampai 90 meter. Pada kedua garis batas lebar di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. (hlm.3).

Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai ketentuan yang ditetapkan. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang (*kiper*). Dalam perkembangan permainan sepak bola ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan didalam ruangan tertutup (*indoor*).

Sepak bola merupakan kegiatan yang banyak struktur pergerakan. Dilihat dari gerak umum, sepak bola bisa secara lengkap diawali oleh gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif juga. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan yang kompleks. Sepak bola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka, permainan yang dilakukan di lapangan luas, setiap pemain diharapkan dapat mengeluarkan *skill* yang dipunyai dirinya. Sehingga dapat dinikmati. Kegiatan ini sangat cocok untuk menjadikan alat pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan kualitas motorik dan fisik anak secara sekaligus.

Sepak bola memiliki teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain sepak bola. Menurut Sucipto, dkk. (2005) “Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang” (hlm.17). Teknik dasar bermain sepak bola menurut Sarumpaet (2002), adalah

Semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepak bola, jadi teknik sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepak bola. (hlm.17).

Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat-cepatnya mencari posisi yang dapat dijangkau oleh temannya untuk mendapat umpan atau operan,

melompat setinggi-tingginya untuk berebut bola dengan pemain lawan, lari zig-zag untuk menghindari dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu keterampilan pemain menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk menembak ke gawang dengan keras atau *shooting*.

Menurut Komarudin (2005) sepak bola adalah “Olahraga tim, yang berarti seorang pemain mempunyai sepuluh pemain yang bisa diajak bekerjasama dengan tujuan yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya” (hlm.45). Terjadinya gol adalah saat yang dinantikan oleh penggemar sepak bola di dunia. *Shooting* mempunyai ciri khas yaitu laju bola yang sangat keras dan cepat serta keyakinan untuk mencetak gol atau skor. Lebih dari 70% gol-gol berasal dari tembakan (*shooting*).

Menurut Soekatamsi (2004), menyatakan bahwa “Dalam melakukan tendangan dapat dilakukan dengan bermacam-macam bagian kaki antara lain kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura penuh, ujung jari, dan dengan tumit” (hlm.74). Dari setiap bagian kaki yang digunakan untuk menendang maka hasil tendangan juga akan berbeda. Untuk mencetak gol atau skor dapat dilakukan dengan cara dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua tim yang saling berlawanan, setiap tim berjumlah sebelas orang pemain salah satunya penjaga gawang (*kiper*). Setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga timnya untuk tidak kebobolan bola dari lawan. Sepak bola adalah kegiatan olahraga yang digemari oleh masyarakat umum diseluruh dunia tanpa memandang umur dan status sosial.

### **2.1.2.2 Peraturan Permainan**

#### **2.1.2.2.1 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 pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola  
Sumber : Vannisa (2020)

#### 2.1.2.2.2 Perlengkapan Permainan

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau

baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher,2008,hlm.3).



Gambar 2.3 Bola Sepak Bola  
Sumber : Vannisa (2017)

### 2.1.2.3 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 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 (2015) 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).

Menurut 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, berjingkat, 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 (*goal keeping*). (hlm.21-49).

Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola ada dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

### **2.1.3 Keterampilan Teknik**

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik 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 teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) 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 teknik 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. Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu, (Badriah, Dewi Laelatul, 2011, hlm.69). Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (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:

- a. 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.
- b. 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.
- c. Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.
- d. 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.

#### **2.1.4 Hakikat Menendang Bola**

Menendang bola merupakan karakteristik pemain sepak bola yang paling dominan. Menurut Sucipto, dkk. (2005) “Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the gol*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*)” (hlm.17). Tendangan dapat dibagi menurut beberapa keadaan, yaitu atas dasar bagian kaki yang digunakan untuk menendang yaitu: (a) dengan kaki bagian dalam, (b) dengan kaki bagian luar, (c) dengan punggung kaki bagian dalam, (d) dengan punggung kaki bagian luar, (e) dengan ujung kaki, (f) dengan tumit, dan (g) dengan paha.

##### **2.1.4.1 Teknik Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam**

Agar mampu melakukan tendangan yang baik dengan menggunakan kaki bagian dalam serta tujuannya dapat tercapai maka perlu perhatikan prinsip-prinsip menendang bola dengan kaki bagian dalam antara lain:

##### 1) Letak Kaki Tumpu

Pertama kaki tumpu diletakan di belakang samping bola,  $\pm 25-30$  cm dan arah kaki tumpu membuat sudut  $\pm 40^\circ$  dengan garis lurus arah bola (garis di belakang bola).

##### 2) Kaki yang Menendang

Kaki yang menendang bola diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga kaki bagian dalam dapat tepat mengenai tengah-tengah dibawah bola. Kemudian gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan.

### 3) Sikap badan

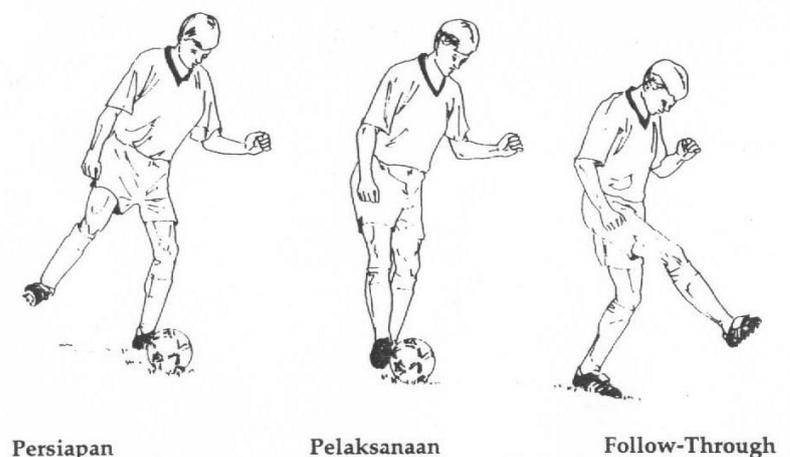
Sikap badan pada waktu kaki menendang bola diayunkan ke belakang badan condong ke depan. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke belakang. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan.

### 4) Pandangan mata

Pandangan mata saat menendang bola, mata melihat pada sasaran bola dan ke arah sasaran.

### 5) Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang dapat di tengah-tengah bawah bola, akan melambung tinggi. Dilakukan dengan ancang-ancang, bola dalam keadaan berhenti, pemain berada dalam 3-5 langkah dibelakang samping bola, sehingga letak pemain membentuk sudut  $\pm 40^\circ$  dengan garis lurus arah sasaran bola di belakang bola.



Gambar 2.4 Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam  
Sumber : Galeri Sepak Bola (2018)

Menurut Sucipto, dkk. (2005) “Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*)” (hlm.20). Analisa gerak menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut.

- 1) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- 2) Kaki tumpu berada disamping bola  $\pm 15$  cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan dan mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola.
- 5) Pergelangan kaki ditendangkan pada saat mengenai bola.
- 6) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
- 7) Pandangan ditujukan pada bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran.
- 8) Kedua lengan terbuka di samping badan.

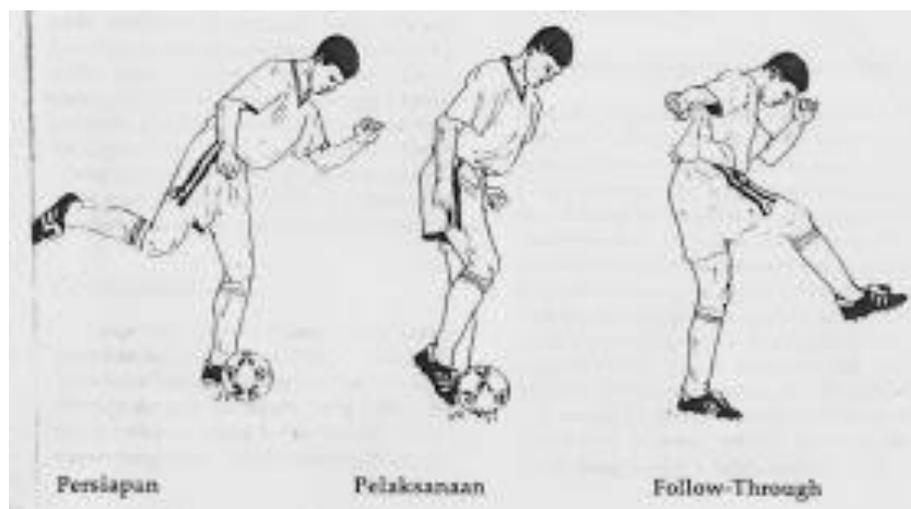
Kaki bagian dalam biasanya untuk mengumpan jarak pendek. bisa juga dapat menghentikan laju bola dan melakukan tendangan melengkung yang disebut tendangan pisang karena arah bola yang melengkung seperti buah pisang. Kaki bagian dalam lebih mudah menentukan sasaran, karena kaki bagian dalam perkenaan bola pada kaki lebih banyak. Oleh karena itu, banyak pemain yang memainkan bola dengan kaki bagian dalam. Sering juga pesepakbola melakukan tendangan penalti dengan kaki bagian dalam. Karena diperlukan ketepatan dan laju bola yang baik.

#### **2.1.4.2 Menendang Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki**

Berdasarkan kegunaan tendangan menggunakan punggung kaki, menurut Soekatamsi (2004), adalah “1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah dan rendah, 4) untuk operan melambung atas atau tinggi, 5) untuk tendangan keras ke mulut gawang, 6) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain” (hlm.113). Prinsip-prinsip menendang bola harus diperhatikan biar hasil lebih baik. Menurut Soekatamsi (2004), prinsip-prinsip menendang bola dengan kura-kura penuh yaitu:

- 1) Letak kaki tumpu  
Diletakan di samping bola dengan jarak  $\pm 15$  cm dari bola. Arah kaki tumpu sejajar dengan arah kaki sasaran. Dan lutut sedikit ditekuk berada tegak lurus di atas ujung kaki.
- 2) Kaki yang menendang  
Kaki yang menendang diangkat ke belakang, selanjutnya diayunkan ke depan ke arah bola. Arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu. Dan kaki tendang diteruskan dengan gerak lanjut.

- 3) Sikap badan  
Karena kaki tumpu di samping bola, maka panggul berada di atas bola. Sikap badan sedikit condong ke depan.
- 4) Bagian yang ditendang  
Kura-kura kaki penuh dari kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola akan bergulir di atas tanah. Dan apabila kura-kura mengenai bawah tengah-tengah bola, bola akan naik atau melambung rendah atau sedang keras dan lurus. (hlm.107-109)



Gambar 2.5 Menendang Bola dengan Punggung Kaki  
Sumber : Galeri Sepak Bola (2018)

Menurut Sucipto, dkk. (2005), pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*).

Analisa gerak menendang dengan punggung kaki adalah:

- 1) Badan di belakang sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut tendang di arahkan dan di angkat ke arah sasaran. (hlm.20).

Pada waktu seorang guru olahraga mengajar para pemula, akan sangat baik bila seseorang guru olahraga mengetahui kemungkinan-kemungkinan terjadinya masalah. Dengan mengetahui kemungkinan ada yang salah maka guru bisa cermat

untuk membetulkan. Dan kadang-kadang juga siswa merasa bosan karena ketidakberhasilan dalam melakukan teknik. Siswa yang sedang belajar teknik kadang-kadang merasa bosan dan tidak mau belajar sepak bola lagi. Karena siswa merasa tidak pernah berhasil. Ketidakberhasilan mungkin disebabkan siswa sudah biasa salah dalam melakukannya. Dari awal anak tidak diberitahu tentang kesalahannya itu.

### **2.1.5 Pendekatan Taktis**

Pendekatan taktis merupakan salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam latihan taktik permainan dan teknik dasar olahraga permainan. Pendekatan ini menekankan bagaimana membelajarkan konsep bermain sekaligus juga meningkatkan dan mengembangkan keterampilan teknisnya. Mengenai pendekatan taktis, Ma`mun dan Subroto (2001), mengemukakan bahwa,

Tujuan utama pendekatan taktis dalam pembelajaran permainan adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep permainan sehingga diharapkan performa mereka lebih meningkat. Pendekatan taktis mendorong siswa untuk memecahkan masalah taktik dalam permainan. Masalah ini berkenaan dengan penerapan keterampilan teknik dalam situasi permainan. Dengan pendekatan tersebut siswa akan semakin memahami kaitan antara teknik dan taktik, di samping dapat dipenuhi keinginannya dalam bermain. (hlm.3).

Kutipan di atas dapat penulis simpulkan bahwa pendekatan taktis dalam latihan dapat meningkatkan (1) kemampuan penguasaan siswa bermain melalui keterkaitan antara taktik dengan perkembangan permainan; (2) memberikan kesenangan kepada siswa melalui aneka ragam aktivitas; dan (3) memudahkan siswa memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan cepat dan tepat dalam bermain.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan taktis dalam latihan olahraga permainan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya. Hal ini dipertegas oleh pendapat Ma`mun dan Subroto (2001) bahwa

Sumbangan nyata dari pendekatan taktis, lebih banyak terhadap nilai kependidikan, bukan hanya membangkitkan minat bermain, tetapi memupuk keterampilan berpikir. Sumbangan yang dipandang unik dalam pembelajaran

bermain dengan pendekatan taktis adalah memupuk minat dan kegembiraan, merangsang untuk berpikir, dan pengalihan pemahaman (*transfer*) melalui bermain. (hlm.8).

Pada kenyataan di sekolah, pendekatan yang diterapkan dalam latihan pada umumnya berorientasi pada keterampilan teknik untuk latihan olahraga permainan. Pendekatan seperti itu tentunya menekankan pada aspek penguasaan teknik. Misalnya dalam latihan sepak bola, sering terjadi para siswa dihadapkan pada tugas berlatih berulang-ulang teknik *shooting*, menendang, menggiring bola, *chipping* dan sebagainya dengan tujuan agar otomatisasi gerakan tercapai. Jika hanya untuk kepentingan penguasaan teknik, pendekatan ini tentunya tidak salah, tetapi untuk kepentingan menerapkan dan menggabungkan teknik secara tepat dan cepat sesuai dengan situasi permainan tidak akan tercapai. Biasanya, siswa merasakan bahwa latihan berulang-ulang yang terlepas dari suasana bermain sungguh membosankan dan kurang sesuai dengan kenyataan ketika melakukan permainan yang sesungguhnya.

Dengan menerapkan pendekatan taktis dalam latihan olahraga permainan, memungkinkan siswa dapat belajar dalam situasi bermain, sehingga siswa akan memperoleh kesenangan pada saat dia mengikuti proses belajar keterampilan teknik dan ia dapat menerapkan teknik yang dipelajarinya dalam situasi bermain yang sesungguhnya. Kesenangan yang diperolehnya melalui bermain dapat menjadi motif yang meningkatkan semangat belajarnya.

Berkaitan dengan hal tersebut, Ma`mun dan Subroto (2001) menjelaskan,

Penelitian dan pengalaman lain menunjukkan bahwa melalui pendekatan taktis baik guru maupun siswa terlibat dalam suasana yang bersemangat dan termotivasi untuk belajar keterampilan bermain lebih baik. Kelebihan lainnya dari pendekatan taktis adalah urutan penyajian tugas-tugas ajar tersebut taat asas, yakni pembelajaran disesuaikan dengan tahap-tahap perkembangan siswa. (hlm.10).

Dalam situasi bermain yang sesungguhnya biasanya siswa (pemain) sepak bola dihadapkan pada pengambilan keputusan yang cepat dan tepat. Misalnya, apa yang harus dilakukan pada saat bola diumpan oleh teman, atau pada saat bola meluncur ke arah dirinya di depan, samping, belakang, atau atas. Situasi seperti itu dapat merangsang dan meningkatkan kemampuan berpikir para siswa. Hal ini

menuntut siswa mampu memecahkan masalah. Dengan demikian, proses latihan yang menggunakan pendekatan taktis itu melibatkan pemahaman dan penghayatan yang mendalam terhadap situasi permainan.

Dalam melakukan suatu permainan, pemain dituntut mampu menggunakan kecakapan, keterampilan, pengetahuan dan lainnya yang diperoleh dari suatu pengalaman dan latihan ke dalam situasi lain yang baru. Pengalihan kecakapan dalam proses latihan permainan akan terjadi jika permainan yang baru mirip dengan permainan yang telah dimiliki. Karena itu salah satu fokus dari pendekatan taktis adalah untuk membantu siswa agar mampu mengalihkan pemahaman bermain dari satu jenis permainan ke permainan yang lainnya.

Dari paparan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa pendekatan taktis tepat diterapkan dalam latihan olahraga permainan karena melalui pendekatan yang mirip dengan permainan yang sesungguhnya, minat dan kegembiraan siswa akan meningkat. Selain itu, siswa yang memiliki kemampuan teknik rendah pun akan termotivasi mau melakukan kegiatan belajar karena pendekatan ini tidak menekankan pada keterampilan teknik, tetapi lebih kepada pengembangan taktik atau pemecahan masalah. Memperdalam pemahaman bermain akan meningkatkan kemampuan mengalihkan pemahaman secara lebih efektif, dari penampilan dalam satu permainan ke dalam permainan lainnya dan dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan aktivitas dan situasi yang baru.

### **2.1.6 Pendekatan Taktis dalam Keterampilan *Shooting* Sepak Bola**

Di dalam pendekatan taktis, kesadaran taktik merupakan kunci dalam penampilan bermain, yang berupa kemampuan untuk mengidentifikasi berbagai masalah dalam taktik (*tactical problem*) yang muncul selama permainan berlangsung dan meresponnya dengan cepat. Respon dapat berupa upaya menembakkan bola ke gawang lawan dalam permainan sepak bola.

Melalui pendekatan taktis ini, siswa ditempatkan dalam situasi permainan yang mengharuskan mereka mempertahankan bola tersebut sebelum mereka mengidentifikasi dan membuat keputusan untuk melakukan *shooting*. Hubungan antara keterampilan dan taktis memungkinkan siswa untuk belajar permainan dan

memperbaiki penampilan mereka, hal ini dikarenakan taktik permainan memberi kemungkinan bagi penerapan keterampilan motorik.

Untuk mengajarkan latihan pendekatan taktis kepada siswa pemula sebaiknya dilakukan dengan permainan yang dimodifikasi yang disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa, luasnya daerah permainan, peralatan yang tersedia, dan jumlah siswa.

Selain itu pertanyaan guru atau pelatih juga akan menolong siswa mengidentifikasi faktor apa yang harus mereka pelajari. Berikut ini contoh penerapan pendekatan taktis dalam keterampilan *shooting* :

a. Latihan

Latihan berpasangan atau tiga orang pada jarak 5 – 10 meter, menendang dan melakukan *shooting* ke gawang.

1) Tujuan Aktivitas

- (a) Menggunakan satu sentuhan untuk mengumpan dan menembak bola ke arah gawang
- (b) *Shooting* yang kuat dan akurat dengan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri.

2) Petunjuk

- (a) Operan dengan cara menghadap ke arah bola yang dioperkan, kaki yang tidak menendang berada dekat bola, menggunakan kaki bagian dalam dan menendang pada bagian tengah bola
- (b) Menerima bola dengan cara berdiri segaris dengan arah datangnya bola, menggunakan satu sentuhan dengan kaki bagian dalam untuk mempersiapkan diri melakukan *shooting* ke arah gawang.

b. Permainan

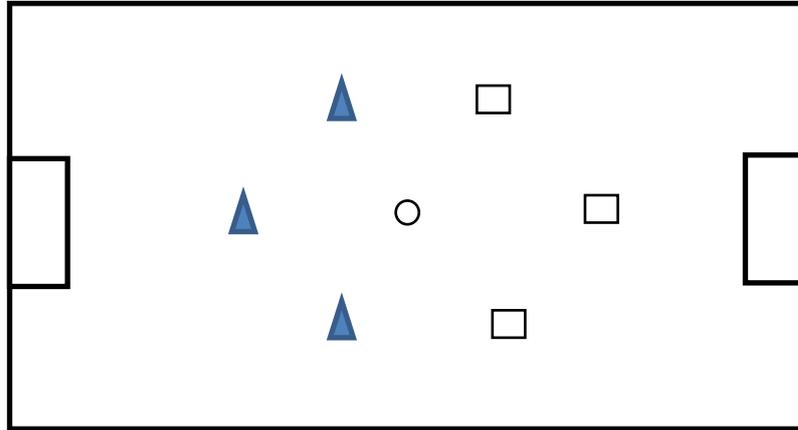
Melanjutkan permainan 3 lawan 3. Ukuran lapangan 25 X 15 meter. Menggunakan gawang dan tanpa penjaga gawang.

1) Tujuan

Mengumpan bola dengan cepat, mengoper bola dengan kuat dan tepat, memasukkan bola.

## 2) Kondisi-kondisi

Maksimum 3 kali sentuhan sebelum mengoper, bola harus lebih rendah dari tinggi kepala.



Gambar 2.6 Visualisasi Latihan Pendekatan Taktis *Shooting* Sepak Bola

Keterangan :

- : Bola
- ▲ : Tim A
- : Tim B



Gambar 2.7 Latihan *Shooting* dengan Menggunakan Pendekatan Taktis  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Dede Firmansyah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani,

Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2008. Penelitian yang dilakukan oleh Dede Firmansyah bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan *shooting* bola mati dan bola bergerak dari berbagai arah terhadap ketepatan hasil *shooting* dalam permainan sepakbola pada UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Dede Firmansyah hanya objek penelitian serta materi latihannya berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020, sedangkan materi latihannya yaitu latihan *shooting* menggunakan pendekatan taktis dan teknis. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh Pendekatan Taktis terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)”. Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Dede Firmansyah sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, pembina, dan pemerhati olahraga.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah dari latihan yang dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan yang tepat akan diperoleh hasil yang memuaskan. Pendekatan taktis merupakan salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam latihan *shooting* pada permainan sepak bola.

Kelebihan dan kelemahan latihan *shooting* dengan pendekatan taktis adalah :

- 1) Kelebihannya :
  - a. Latihan dalam bentuk permainan akan menimbulkan rasa senang dan motivasi latihan akan meningkat.
  - b. Dapat merangsang kemampuan berfikir, memecahkan masalah dan mengambil keputusan yang tepat sesuai situasi yang terjadi dalam permainan.
  - c. Meningkatkan kemampuan siswa untuk menilai dirinya sendiri dan kemampuannya selama proses latihan apakah sudah baik atau belum.

2) Kelemahannya adalah

- a. Siswa kurang memahami konsep gerakan *shooting* yang baik dan benar sehingga akan sering terjadi kesalahan teknik.
- b. Pengorganisasian latihan kurang terkendali.
- c. Guru akan mengalami kesulitan untuk mengontrol kesalahan yang dilakukan siswa.

#### **2.4 Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2015), bahwa “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm.96).

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di bagian awal serta berdasar pada kerangka konseptual tersebut di atas maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut. “Latihan *shooting* menggunakan pendekatan taktis berpengaruh terhadap hasil *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020”.