

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Kajian Teori

1. Konsep Latihan

a. Pengertian Latihan

Prestasi yang tinggi dapat dicapai oleh seorang atlet apabila atlet dapat meningkatkan aspek-aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Peningkatan aspek-aspek tersebut akan tercapai hanya melalui latihan yang sistematis yakni latihan yang terencana, berulang-ulang dan secara periodik menambah beban latihan.

Harsono (2015:101) menjelaskan pengertian latihan sebagai berikut, “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.” Latihan menurut Noer (2016:90) adalah “suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan.

Dengan demikian, maka latihan adalah suatu proses yang memerlukan waktu yang relatif lama, dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan adanya penambahan beban latihan secara periodik untuk mencapai tujuan yang telah diprogramkan.

Selanjutnya Argasasmita, Husein, dkk (2016:1) mengungkapkan bahwa, “Pelatih tidak saja dapat dengan begitu saja melaksanakan proses latihan tanpa memiliki kompetensi dasar yang baik agar tidak terjadi korban dalam proses latihan yang berlangsung.’

Dari pengertian tentang latihan tersebut di atas, maka dapat dijabarkan karakteristik kegiatan latihan sebagai berikut:

- (1) Kegiatan itu merupakan proses, artinya seperangkat kegiatan untuk mencapai tujuan tertentu.
- (2) Kegiatan itu sendiri dilakukan dengan pengulangan atau repetisi tindakan, sehingga dengan berulang-ulang tindakan itu tugas gerak yang dilatih dapat dikuasai sampai ke taraf otomatisasi.
- (3) Dalam melakukan repetisi kegiatan itu terdapat pembebanan yang dilakukan secara progresif dengan mengacu prinsip beban lebih, artinya beban latihan dalam waktu-waktu tertentu ditambah sehingga atlet beradaptasi dengan setiap beban latihannya.
- (4) Latihan dilakukan dengan berbagai macam bentuk dan variasi gerak dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan aspek faal tubuh maupun aspek psikologis.
- (5) Metodis dan sistematis, artinya dalam berlatih itu dimulai dengan tugas gerak yang mudah atau sederhana, kemudian secara bertahap meningkat pada tugas-tugas gerak yang lebih kompleks atau sukar. Selain itu, repetisi tindakan itu dilaksanakan dengan pola sistem tertentu, dan perencanaan program latihan yang cermat dan layak dilaksanakan.

Argasasmita, Husein, dkk (2016:2) menjelaskan bahwa, “Pelatih tidak hanya memiliki peran tunggal sebagai pengajar keterampilan para atletnya, tetapi pelatih memiliki peran yang cukup banyak dimana peran ini hanya dimiliki oleh profesi pelatih.”

b. Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (2015:100) adalah “untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.” Lebih lanjut Argasasmita, Husein, dkk., (2016:4) menjelaskan:

1. Prestasi adalah hasil usaha keras tetapi jujur untuk mencapai potensi optimal atlet dengan proses latihan yang tepat.
2. Pelatih memiliki berbagai peran dan kewajiban untuk mengembangkan atlet untuk menjadi manusia yang sehat jasmani, rohani, mental dan spiritual, bukan hanya sekedar mencapai prestasi tinggi.
3. Wasit – juri memiliki peran dan tanggung jawab untuk memimpin jalannya pertandingan/perlombaan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Sesuai kutipan di atas, latihan fisik sangat berguna untuk mengembangkan berbagai macam potensi tubuh. Dengan potensi-potensi tubuh yang baik akan dihasilkan kinerja dan aktivitas kerja yang baik. menurut Noer (2016:42) “...tujuan utama latihan adalah untuk membantu para atlet dalam meningkatkan keterampilan dan pencapaian prestasi semaksimal mungkin disamping untuk menjaga stabilitas derajat kesehatan dan kesegaran jasmani atlet”. Agar tujuan ini dapat dicapai diperlukan latihan-latihan kondisi fisik, latihan teknik, dan taktik, latihan mental yang harus dilakukan secara cermat dan seksama.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan merupakan kerja proses yang sistematis, dan dilakukan berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat.

Fungsi utama dari latihan adalah agar tubuh mampu mengerahkan suatu usaha yang minimal dalam mencapai prestasi yang maksimal. Latihan dapat mencapai tujuan yang diharapkan apabila dalam pelaksanaannya menerapkan

prinsip-prinsip latihan, tanpa mengetahui prinsip-prinsip serta tujuan-tujuan latihan tak mungkin atlet berlatih atau dilatih dengan sukses.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga perlu didukung dengan beberapa faktor antara lain : faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor-faktor tersebut dapat ditingkatkan melalui suatu proses latihan. Untuk menghasilkan latihan yang bermutu, maka proses latihan perlu menerapkan prinsip-prinsip latihan. Badriah, Dewi, L., (2013:2) menjelaskan sebagai berikut: “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” Lebih lanjut Argasmita Husein, dkk., (2016:3) menjelaskan sebagai berikut:

Proses latihan dapat direncanakan sebab latihan mengikuti prinsip-prinsip/azas-azas tertentu. Azas-azas latihan ini memerlukan dipahami/dimengerti sepenuhnya sebelum pelatih dapat menghasilkan program jangka jauh yang efektif. Tiga azas yang paling penting adalah: hukum overload (beban lebih), hukum reversibility (kompensasi), dan hukum kekhususan (*specificity*).

Menurut Noer (2016:91-93) mengemukakan bahwa prinsip-prinsip latihan dalam olahraga meliputi: “(1) Latihan yang dilakukan hendaknya berulang-ulang, (2) Latihan yang diberikan harus cukup berat, (3) Latihan yang diberikan harus cukup meningkat, (4) Latihan harus dilakukan secara teratur, (5) Kemampuan berprestasi”.

Selanjutnya, Suhendro (2017:3.8) mengemukakan prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan oleh para ahli sebagai berikut.

- a) Menurut Nossek (1982) prinsip-prinsip latihan meliputi: (1) beban lebih, (2) latihan secara periodik, (3) spesialisasi (kekhususan), (4) prinsip individualisasi, (5) hubungan kondisi, teknik, taktik, dan intelektual, (6) tambah beban, (7) adaptasi latihan, dan (8) prinsip relaksasi.
- b) Menurut Bompa (1983) prinsip-prinsip latihan meliputi: (1) aktif dan bersungguh-sungguh dalam berlatih, (2) latihan secara periodik, (3) spesialisasi (kekhususan), (4) prinsip individualisasi, (5) variasi latihan, (6) proses dan model latihan, (7) penambahan beban lebih dalam latihan
- c) Menurut Harsono (1988) prinsip-prinsip latihan meliputi (1) beban lebih, (2) latihan secara periodik, (3) spesialisasi (kekhususan) (4) prinsip individualisasi, (5) hubungan kondisi, teknik, taktik, dan intelektual, (6) tambah beban, (7) adaptasi latihan, dan (8) prinsip relaksasi.

Sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, berikut ini penulis membahas prinsip-prinsip latihan yang diterapkan selama penelitian ini. Prinsip-prinsip latihan tersebut adalah prinsip beban berlebih, prinsip individualisasi dan intensitas latihan yang selanjutnya penulis gunakan sebagai acuan dan pedoman dalam membuat dan melaksanakan program latihan.

1) Prinsip *Over Load*

Prinsip *Over Load* merupakan salah satu prinsip latihan yang menekankan pada peningkatan beban secara bertahap, yang mengandung arti bahwa tahanan (beban) pelatihan mendekati maksimal dan peningkatan secara bertahap sesuai dengan semakin meningkatnya kapasitas kesegaran seseorang selama mengikuti program pelatihan. Prinsip *over load* ini dapat diterapkan untuk semua aspek yang dilatih seperti aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Prinsip *overload* atau beban lebih ini ditujukan agar beban yang diterima atlet berada di atas ambang batas kekuatannya, namun bebannya tetap harus dikontrol untuk menghindari cedera otot akibat kesalahan memberikan beban latihan.

Mengenai prinsip beban lebih Harsono (2015:4) menjelaskan sebagai berikut,

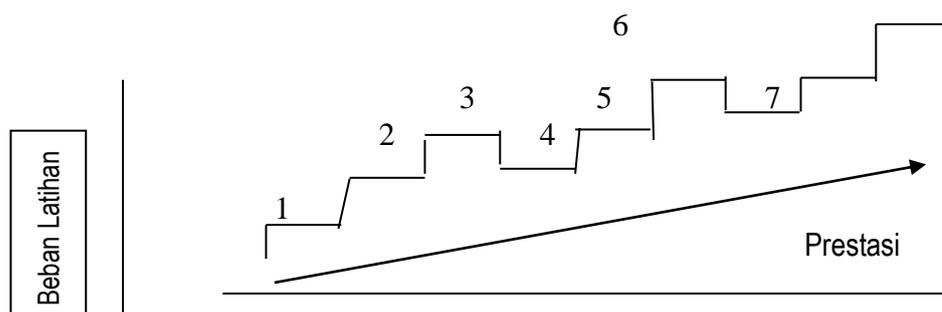
Prinsip beban lebih (*Over Load*) adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan yang lebih berat d/p yang mampu dilakukan oleh atlet. Atlet harus berusaha berlatih dengan beban yang lebih berat d/p yang mampu dilakukan saat ini (yang berada diatas ambang rangsang). Kalau beban latihan terlalu ringan, maka berapa lama pun dia berlatih, betapa sering pun dia berlatih, atau sampai bagaimana capek pun mengulang-ulang latihan itu, peningkatan prestasi tidak akan mungkin.

Mengacu pada penjelasan prinsip beban berlebih diatas, prinsip beban berlebih yang penulis terapkan selama pelaksanaan penelitian ini adalah dengan cara meningkatkan intensitas latihan dengan cara latihan 3 hari/minggu dan menambah repetisi dalam pengulangan latihan.

Penerapan prinsip beban berlebih yang menekankan pada intensitas latihan dalam pelaksanaannya sebagai berikut durasi waktu dan takaran latihan yang harus dilakukan. Sedangkan penerapan frekuensi latihan yaitu dengan cara menambah repetisi latihan. Jika latihan pada pertemuan ke 1-3, repetisinya 2 kali maka untuk latihan berikutnya harus lebih dari 4 kali misalnya 4 repetisi.

Untuk menerapkan prinsip latihan beban bertambah terlebih dahulu harus diketahui kemampuan optimal siswa dalam melakukan tugas latihnya. Setelah itu baru diberikan penambahan beban latihan sehingga selama kegiatan latihan siswa benar-benar berada pada ambang batas kemampuannya.

Untuk menerapkan prinsip overload sebaiknya menggunakan sistem tangga yang didesain oleh Bompa (2016) yang dikemukakan oleh Harsono (2015:105) dengan ilustrasi grafis dibawah ini :



Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap (Harsono, 2015:113)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan beban), sedangkan garis horisontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada tiga tangga atau *cycle*, pertama ditingkatkan secara bertahap pada *cycle* keempat beban diturunkan. Ini disebut *unloading fase*, yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar siswa/atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi ditangga-tangga berikutnya. Pelaksanaan penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini ialah dengan menambah durasi tugas gerak

2) Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi di dalam pelatihan merupakan salah satu persyaratan utama dan ini menunjukkan bahwa setiap atlet (tanpa memperhatikan tingkat kinerjanya) harus diperlakukan secara individu sesuai dengan kemampuan, potensi yang dimilikinya. Berkaitan dengan prinsip individualisasi Harsono (1988:112) mengemukakan bahwa, "setiap orang memiliki kemampuan dan karakteristik yang berbeda yang menyebabkan kemampuan seseorang akan berbeda dengan yang lainnya. Karena itu program latihan bagi atlet yang

berpengalaman belum tentu cocok untuk atlet yang lainnya. Hal ini tentunya tidak terlepas dari keadaan atau kondisi seseorang”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, tidak ada orang yang persis sama baik secara fisiologis, maupun psikologis. Setiap orang mempunyai perbedaan masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya.

Dengan menerapkan prinsip individu ini, terutama pada pembebanan latihan dapat menghindari cedera pada atlet, karena masing-masing atlet tidak sama kemampuan fisiknya, serta dapat menghasilkan sasaran latihan yang tepat karena masing-masing individu dapat melakukan latihan secara lebih spesifik terhadap beban latihan yang harus dilakukannya.

Penerapan prinsip individualisasi pada penelitian ini dengan cara:

- 1) Siswa diukur denyut nadinya untuk mengetahui denyut nadi awal.
- 2) Setelah diketahui tentukan kelompok sampel
- 3) Menghitung denyut nadi sampel untuk menentukan waktu istirahat,. Setiap repetisinya denyut nadi harus sampai 100 dn/m. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (2015:37) “karena setiap repetisi harus dilakukan dalam kecepatan tinggi (*top speed*), maka istirahat antara setiap repetisi harus panjang. Sebaiknya denyut nadi turun sampai 100 dahulu sebelum melakukan repetisi berikut, atau memakai ratio kerja 1:5 sampai 1:10”
- 4) Mengelompokkan kemampuan sampel yang relatif sama.

Badriah, Dewi, L., (2013:5) menjelaskan sebagai berikut: “penambahan dosis latihan fisik tidak terus menerus diberikan pada setiap kali latihan, tetapi pada saat tertentu saja penambahan dosis diberikan.” Penambahan dosis latihan

berupa menambah intensitas gerak maupun frekuensi gerak dilakukan secara teratur dalam waktu yang relatif lama sesuai dengan perkembangan hasil latihan masing individu.

3) Intensitas Latihan

Intensitas latihan mengacu pada kualitas atau jumlah beban yang dilakukan setiap waktu. Intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan 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 digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian seperti yang dapat dilihat pada Tabel 2.1 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 |

Sumber: Harsono, 2015:38

Sedangkan intensitas latihan yang digambarkan dengan berat beban latihan ditentukan dengan waktu atau durasi lamanya berlatih. Hal ini sesuai dengan pendapat Colwin (1992) yang dikutip Harsono (2015:37), sebaiknya “denyut nadi turun dulu sampai ratio kerja 1:5 sampai 1:10”. Artinya kalau waktu tempuh 15 detik maka waktu istirahatnya antara 75 detik atau 150 detik, tetapi

kalau dalam waktu tersebut denyut nadi belum turun sampai mencapai 100 dn/menit maka sampel harus istirahat terlebih dahulu sampai denyut nadinya kembali ke 100 dn/menit.

4). Prinsip Pulih Asal

Latihan yang dilakukan secara terus menerus dan dilakukan dalam tempo yang lama dapat menguras energi sehingga apabila tidak dilakukan dengan baik, maka bukan hasil yang baik diperoleh namun justru dapat merusak keterampilan yang telah dikuasainya, karena itu prinsip latihan pulih asal sangat penting dilakukan dalam setiap latihan. Badriah, Dewi, L., (2013:4) menjelaskan sebagai berikut:

Setiap latihan fisik yang membutuhkan pasokan energi melebihi kebutuhan normal-fisiologis tubuh, bahkan menguras cadangan energi otot, sangat memerlukan waktu untuk pulih asal, baik secara bio-fisiologis maupun mental. Pulih asal secara bio-fisiologis bertujuan untuk membentuk cadangan energi dan meresintesis asam laktat dari darah dan otot. Bentuk kegiatan selama pulih asal bio-fisiologis dapat dilakukan dengan cara istirahat pasif maupun istirahat aktif.

Dari kutipan tersebut jelas bahwa prinsip latihan pulih asal sangat berperan terhadap pencapaian tujuan latihan. Penerapan prinsip pulih asal dalam penelitian ini dilakukan dengan cara pengulangan bentuk latihan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu siswa, selain itu latihan dilakukan dengan selang waktu hari yang berbeda yakni setiap hari Senin, Rabu dan Jumat. Dengan selang satu hari dapat memulihkan energi yang telah dipakai oleh atlet, sehingga pada hari latihan berikutnya atlet benar-benar kondisi tubuhnya telah pulih asal. Selain itu, pada proses latihan berlangsung disetiap waktu istirahat antara tugas latihan atlet melakukan istirahat aktif, dengan istirahat aktif diharapkan energi dapat pulih asal.

d. Beberapa Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Latihan

Terdapat beberapa faktor yang biasanya dapat mengganggu proses latihan, diantaranya adalah sebagai berikut :

1) *Second Wind*

Second wind diartikan sebagai suatu perasaan sesak dan cemas yang timbul pada waktu melakukan suatu latihan berat yang kadang-kadang diiringin dengan rasa seakan-akan kita kehabisan napas tetapi apabila latihan itu kita teruskan maka lama kelamaan rasa yang kurang enak itu akan hilang dengan sendirinya dan akan berganti dengan rasa lega dan enteng serta bebas dari hambatan.

Gejala-gejala timbulnya *second wind* tampak pada raut muka yang menggambarkan rasa cemas, takut, frekuensi pernafasan menjadi lebih cepat, denyut nadi bertambah cepat dan tidak beraturan, disertai kepala pusing, dada sesak dan kadang-kadang timbul rasa sakit pada otot, akan tetapi perasaan yang paling jelas adalah perasaan kehabisan napas.

2) *Fatigue* (lelah)

Istilah *fatigue* dapat dibagi ke dalam dua tipe, yaitu mental *fatigue* dan *physical fatigue*. Mental *fatigue* biasanya disebabkan oleh kerja mental sedangkan *physical fatigue* disebabkan oleh pekerjaan otot, yang terjadi dalam pusat-pusat motoris yang dapat mempengaruhi pusat-pusat sensoris kita.

3) *Boredom*

Boredom adalah perasaan dimana seseorang merasa terpaksa untuk mengikuti atau melakukan suatu aktivitas/pekerjaan fisik, mental tanpa tujuan yang jelas, sehingga sulit untuk menggugah perhatiannya maka dia biasanya

merasa sukar untuk melanjutkan pekerjaannya atau aktivitasnya. *Boredom* dapat mempercepat datangnya lelah (*fatigue*), karena orang itu merasa capek melakukan pekerjaan yang membosankan itu. Perasaan demikian itu timbul karena kurang interestnya dalam melakukan pekerjaan itu, tidaklah dapat disebut lelah yang sebenarnya atau *true fatigue*. Karena *fatigue* yang didasarkan pada *boredom* ini disebut lelah palsu atau *pseudo-fatigue*.

4) ***Nervous Breakdown***

Nervous Breakdown mengacu pada kondisi atlet yang menjemukan akibat suatu latihan. Bila suatu latihan yang diberikan dengan cara serta sistem yang sama sepanjang hari maka lama kelamaan akan menyebabkan atlet menjadi bosan dan akan menimbulkan stress (ketegangan). Gejala-gejala *nervous breakdown* disebabkan karena:

- a. Sering merasa mengalami frustrasi baik dalam latihan maupun dalam pertandingan
- b. Merasa kehilangan percaya diri
- c. Merasa lelah mental
- d. Merasa cemas dan khawatir karena merasa tak ada kemajuan dalam pencapaian prestasi walaupun mereka sudah berusaha semaksimal mungkin.

5) ***Staleness***

Untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi diperlukan suatu latihan yang berat dengan tekun dan dengan perencanaan latihan yang terorganisir dengan baik. Suatu latihan yang berat secara terus menerus memang akan menyebabkan terjadinya kelelahan (*staleness*). Gejala terjadinya *staleness* antara lain disebabkan:

- 1) Merasa badan terlalu lelah yang berlebihan dan merasa hilangnya konsentrasi
- 2) Merasa bimbang dan ragu sehingga menyebabkan ketegangan dalam diri atlet
- 3) Frustrasi dan mudah tersinggung
- 4) Kurangnya motivasi dan sikap yang kurang partisipasi terhadap latihan-latihan
- 5) Tidak dapat tidur lelap dan bila bangun badan tidak segar
- 6) Sering pusing-pusing dan nafsu makan berkurang.

Dari hal tersebut jelas selama proses latihan, pelatih maupun atlet harus bersama-sama melihat dan merasakan keadaan yang sedang dialami oleh peserta latih. Dengan bentuk latihan yang bervariasi dan menyenangkan dapat meminimalisir keadaan atlet yang kurang baik.

2. Keterampilan Motorik

a. Teori Keterampilan Motorik

Untuk menelusuri bagaimana belajar atau berlatih *shooting* permainan sepak bola berlangsung, penulis telusuri dengan menggunakan teori belajar. Para ahli pendidikan banyak mengungkap berbagai teori belajar. Nasution (2013:40) menjelaskan bahwa: "Berbagai teori yang dapat kita bagi menjadi tiga golongan yakni teori belajar menurut ilmu jiwa daya, teori belajar menurut ilmu jiwa asosiasi, dan menurut ilmu jiwa gestalt".

Teori belajar yang penulis bahas adalah teori belajar menurut ilmu jiwa asosiasi, yang lazim dikenal dengan teori behaviorisme, karena teori ini sesuai dengan masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini, dan mendasari penggunaan metode model pembelajaran atau pelatihan *shooting* permainan sepak bola .

Teori behaviorisme adalah suatu teori belajar yang mengungkap masalah tentang bagaimana proses belajar itu berlangsung. Nasution (2013:41) menjelaskan sebagai berikut: "Ilmu jiwa asosiasi berpendirian bahwa keseluruhan itu terdiri dari penjumlahan bagian-bagian atau unsur-unsurnya." Teori belajar behaviorisme yang penulis jadikan pegangan dalam studi ini yakni teori koneksionisme (*connectionisme*) dari Edward L. Thorndike.

Teori koneksionisme sering disebut dengan S-R bond respons. Menurut teori ini belajar adalah pembentukan dan penguatan hubungan antara stimulus (S) dan respon (R). Antara S dan R terjadi hubungan (bond) yang bertambah erat bila sering dilatih atau diulang-ulang. Karenanya teori ini sering disebut dengan teori S-R bond hypothesis. Jadi berkat hubungan S-R menjadi otomatis. Cara pembinaan S-R yakni dengan coba-ralat (*trial and error*), artinya pelaku belajar mencoba-coba gerakan sesering mungkin sehingga keterampilan yang dipelajarinya lama kelamaan menjadi meningkat dan otomatis gerakannya.

Dalam hal teori koneksionisme, ini ada tiga hukum yang ada yakni (a) hukum akibat, (b) hukum latihan, dan (c) hukum kesiapan. Hukum yang terikat dengan pengaruh latihan *shooting* permainan sepak bola adalah hukum latihan. Menurut hukum latihan (*law of exercise*), hubungan antara S-R akan semakin kuat apabila S-R itu sering diulang-ulang atau digunakan, dan ikatan S-R akan berkurang atau lenyap apabila jarang atau tidak pernah digunakan. Karena itu gerakan *shooting* harus dilatih secara berulang-ulang untuk memperkuat S (stimulus), sehingga gerakannya itu menjadi otomatis yang memperkuat R (respons).

Teori koneksionisme telah membawa implikasi penting dalam pengembangan belajar *shooting* permainan sepak bola antara lain yaitu :

- 1) Bahan pengajaran atau latihan harus disesuaikan dengan tingkat kematangan siswa baik kematangan yang bersifat psikologis maupun fisiologisnya.
- 2) Latihan yang diberikan kepada siswa harus berlangsung dalam suasana yang menyenangkan, hukuman sebagai hal yang menyakitkan siswa perlu dihindarkan, dan pujian terhadap gerakan yang benar akan menimbulkan kepuasan bagi siswa.

Keterampilan gerak dalam berolahraga sebagai bahan latihan perlu diurai ke dalam bagian-bagian gerakannya, dan diajarkan dari yang mudah ke yang sulit, bagian demi bagian sehingga menjadi keseluruhan gerak seperti yang diharapkan.

b. Tahap-tahap Belajar Gerak (Motorik)

Ada kesamaan pendapat para ahli, bahwa belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap. Lutan, Rusli, (2013:305) menjelaskan tahap-tahap belajar gerak yakni : “ (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatisasi“. Tahapan-tahapan belajar gerak tersebut dapat penulis jelaskan sebagai berikut:

1) Tahap Kognitif

Ketika seseorang baru mulai mempelajari sesuatu tugas, katakanlah keterampilan motorik, maka yang menjadi pertanyaan baginya ialah, bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Dia membutuhkan informasi melaksanakan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh.

Pada tahap kognitif ini, sering juga terjadi kejutan berupa peningkatan yang besar jika dibandingkan dengan kemajuan pada tahap-tahap berikutnya. Pada tahap ini juga bukan mustahil siswa yang bersangkutan mencoba-coba dan kemudian sering juga salah dalam melaksanakan tugas gerak. Gerakannya memang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

2) Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak, penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun gerakan semakin konsisten. Jika seorang pesepak bola belajar *shooting*, dia belum mampu memperkirakan gerak kaki dengan bola dilepas sehingga bola tidak dapat ditendang, maka memasuki tahap asosiatif ini dia mungkin paham tentang, berapa kira-kira daya yang harus dikerahkan atau berapa keras tenaga yang diperlukan untuk tepat menendang bola. Gerakannya tidak lagi kebetulan, tapi makin konsisten. Artinya gerakannya makin terpolakan, dan dia semakin menyadari kaitan antara gerak dan hasil yang akan dicapai.

3) Tahap Otomatisasi

Setelah seseorang berlatih selama beberapa hari, berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun, dia memasuki tahap otomatisasi. Dikatakan demikian, karena pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya yang terjadi secara simultan. Seorang pemain sepak bola misalnya, mampu melaksanakan *shooting* dengan sempurna tanpa melihat bola

dan sasaran yang dituju. Tahap otomatisasi merupakan tahap di mana keterampilan gerak yang telah dipelajari sebelumnya diulang secara terus menerus sehingga respon geraknya lebih cepat dan akhirnya sampai pada respon gerak otomatisasi.

c. Proses Latihan Gerak

Untuk mendapatkan hasil pembelajaran yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan berbagai macam faktor pendukung, diantaranya adalah melakukan sistematisasi proses pelaksanaan, yakni berlatih atau belajar yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.” Badriah, Dewi, L., (2013:2) menjelaskan sebagai berikut: “*Physical training* merupakan serangkaian kegiatan latihan fisik yang berulang dan terprogram untuk mencapai tujuan tertentu.” Dengan demikian, maka proses pembelajaran adalah suatu proses yang memerlukan waktu yang relatif lama, dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan adanya penambahan beban latihan secara periodik untuk mencapai tujuan yang telah diprogramkan.

Untuk menghasilkan hasil belajar yang bermutu, maka proses belajar perlu menerapkan prinsip-prinsip belajar atau berlatih. Badriah, Dewi, L., (2013:2) menjelaskan sebagai berikut: “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” Sehubungan dengan adanya berbagai prinsip yang dapat diterapkan untuk menghasilkan kualitas hasil belajar.

Untuk meningkatkan keterampilan *shooting* ke gawang lapang lawan permainan sepak bola, diperlukan latihan yang teratur dan terarah atau sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Berdasarkan paparan mengenai konsep latihan, tujuan latihan, maupun prinsip latihan, maka pada prinsipnya untuk mendapatkan latihan yang bermutu perlu diperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Latihan harus didasarkan pada prinsip beban lebih (*overload principle*) artinya, manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan, beban latihan harus ditambah sedikit di atas kemampuan siswa/atlet, namun masih dalam batas-batas kemampuannya untuk mengatasinya.
- 2) Tidak ada dua orang yang persis sama, setiap orang dalam fisik, kemampuan, aspek psikologis, maupun adaptasi terhadap latihan, maka latihan harus didasarkan pada prinsip individualisasi, artinya program latihan harus direncanakan bagi setiap siswa/atlet agar bisa menghasilkan prestasi yang terbaik bagi individu tersebut.
- 3) Latihan harus berdasarkan pada prinsip multilateral (menyeluruh). Meskipun konsentrasi latihan adalah pada cabang olahraga yang ditekuninya, anak harus tetap diberikan kebebasan untuk melakukan berbagai aktivitas jasmaniah/olahraga. Dengan demikian maka perkembangan biomotorik maupun psikologis akan lebih menyeluruh sehingga kemungkinan untuk memasuki tahap spesialisasi dan tahap prestasi lebih cepat dihasilkan.
- 4) Kualitas atau mutu latihan harus diperhatikan baik pada waktu melatih teknik, keterampilan gerak, taktik, maupun fisik. Meskipun latihan dilakukan secara

intensif, namun kalau kualitas latihan kurang diperhatikan, prestasi tidak akan kian meningkat.

- 5) Untuk menghindari kemungkinan timbulnya kebosanan dalam latihan, maka harus diciptakan variasi dalam latihan, baik dalam bentuk-bentuk latihan teknik, latihan taktik, maupun latihan fisik.
- 6) Usahakan untuk menciptakan suasana keceriaan (*enjoyment*) dalam latihan, khususnya bagi anak-anak usia dini. Banyak kejadian anak meninggalkan kegiatan latihan karena latihan tidak menyenangkan.
- 7) Latihan dilakukan sedikitnya tiga kali dalam satu minggu, masing-masing dilakukan selama waktu yang cukup misalnya 2 – 3 jam per satu kali latihan.
- 8) Beban latihan harus mampu memberikan pengaruh yang positif terhadap atlet yang dilatih. Beban latihan yang tidak sesuai tidak akan menampakkan hasil yang baik, baik beban itu terlalu berat maupun terlalu ringan.

Sejalan dengan pendapat di atas, latihan menurut Harsono (2015:101) adalah "Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya." Latihan dalam penelitian ini diartikan latihan shooting dengan menggunakan metode latihan terpusat (*block*).

Bowers dan Foxs (2016:145) melihat fungsi latihan sebagai suatu program dari aktivitas jasmani yang didesain untuk memperbaiki beberapa keterampilan dan meningkatkan kapasitas energi dan seseorang untuk kegiatan yang sangat khusus, untuk: (1) Mengembangkan kepribadian (*Developing Personality*), (2) Meningkatkan kondisi fisik yang meliputi stamina, daya eksplosive dan kecepatan (*Conditioning, Mainly in Developing Stamina*), (3) Meningkatkan

teknik-teknik serta koordinasi gerak yang efisien (*Sports Technique and Coordination Training*), (4) Mengembangkan taktik (*Tactical Training*), (5) Memperkuat mental melalui mental training.

Harre (2016:161) mengatakan bahwa berdasarkan didaktik umum, terdapat tiga bentuk metode dasar untuk mengajarkan keterampilan olahraga, yakni: (1) presentasi, (2) penguasaan gerak, dan (3) penyempurnaan gerak.

Berdasarkan uraian di tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran keterampilan gerak (olahraga) memiliki kesamaan dengan proses latihan (olahraga) yakni suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal.

Prinsip latihan sebagaimana diuraikan tersebut mengandung makna bahwa latihan itu multikompleks tidak hanya pada unsur fisik semata melainkan pada unsur teknik. Supaya unsur teknik dapat dengan mudah mempelajari geraknya maka penggunaan alat bantu latihan mutlak diperlukan. Dengan adanya alat bantu latihan dapat menimbulkan motivasi berlatih, sehingga proses latihan dapat diikuti dengan rasa senang hati.

3. Motivasi Belajar

Menurut Sanjaya, Wina (2013:250) mengatakan bahwa “motivasi adalah dorongan yang dapat menimbulkan perilaku tertentu yang terarah kepada pencapaian suatu tujuan tertentu.”

Harus kita sadari bahwa kurikulum merupakan acuan dalam melaksanakan proses pembelajaran. Hal ini secara tegas dijelaskan Depdiknas dalam buku Kegiatan Belajar Mengajar (Depdikbud, 2015:1) sebagai berikut:

Buku kegiatan belajar mengajar (KBM) ini menyajikan prinsip-prinsip praktik pembelajaran untuk mengembangkan kompetensi peserta didik secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki, kebutuhan peserta didik, keadaan sekolah dan tuntutan kehidupan masa depan. Informasi yang disajikan dalam buku ini diharapkan dapat membantu guru untuk mengembangkan gagasan tentang strategi mengajar yang memenuhi standar yang diharapkan. Buku ini diharapkan juga dapat digunakan sebagai bahan diskusi atau sebagai sumber gagasan dan titik tolak peningkatan kualitas pembelajaran di dalam kelas. Dengan demikian, buku KBM ini bermanfaat untuk pengembangan silabus dan menyusun perencanaan pembelajaran, serta merancang penilaian berbasis kelas.

Dari kutipan di atas jelas sekali bahwa jika akan melaksanakan suatu pembelajaran kita harus menggunakan kurikulum sebagai acuan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran tersebut. Begitu pula jika kita akan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani (Penjas). Pengembangan silabus, penyusunan perencanaan pembelajaran, perencanaan penilaian, serta pelaksanaannya di dalam kelas harus mengacu pada kurikulum.

Sedangkan prinsip motivasi dalam belajar yang harus diterapkan dalam pembelajaran berdasarkan Kurikulum 2013 (Edisi Revisi), Depdikbud (2015:45) mengemukakannya sebagai berikut :

1. kebermaknaan,
2. pengetahuan dan ketetampilan prasyarat,
3. model,
4. komunikasi terbuka,
5. keaslian dan tugas yang menyenangkan,
6. latihan yang tepat dan aktif,
7. penilaian tugas,
8. kondisi dan konsekuensi yang menyenangkan,
9. keragaman pendekatan,
10. mengembangkan beragam kemampuan,

11. melibatkan sebanyak mungkin indera, dan keseimbangan pengaturan pengalaman belajar.

Dengan demikian jelas bahwa pelaksanaan pembelajaran *shooting* permainan sepak bola yang penulis laksanakan selama proses penelitian ini tidak lepas dari kurikulum yang berlaku saat ini. Penerapan penelitian ini juga mengacu pada berbagai tata aturan dalam didaktik dan metodik pembelajaran. Salah satunya adalah materi yang disajikan dilakukan secara sistematis, berkelanjutan, menimbulkan rasa senang, dan terhindar dari hal-hal yang dapat membahayakan.

Dengan demikian jelas bahwa ciri utama telah terjadinya proses belajar keterampilan gerak adalah adanya perubahan perilaku terampil terhadap tugas gerak yang dia pelajari. Sebagai contoh, siswa sekolah menengah pertama belajar teknik *shooting* permainan sepak bola, dia dapat dikatakan telah belajar apabila siswa tersebut dapat melakukan teknik teknik *shooting* permainan sepak bola dengan benar sesuai dengan peraturan sebagaimana yang dipelajarinya.

Hasil belajar gerak atau motorik berkaitan dengan kemampuan gerak dan bisa bertahan hingga waktu relatif lama Menurut Clarke yang dikutip Hidayat (2015:45), Kemampuan gerak sebagai tingkat kemampuan seseorang dalam sejumlah rangkaian kegiatan. Kemampuan gerak dianggap sebagai kemampuan yang terintegrasi dari karakteristik individu, seperti halnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, keseimbangan, waktu reaksi dan koordinasi. Karakteristik tersebut diperlukan sebagai landasan di dalam menampilkan rangkaian gerak yang kompleks, tepat dan efisien.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan belajar gerak adalah suatu proses latihan kemampuan gerak fisik atau gerakan tertentu dalam suatu cabang olahraga, untuk menguasai atau memiliki kemampuan melakukan gerakan tertentu dalam cabang olahraga tertentu. Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini maka yang dimaksud belajar gerak adalah proses latihan gerakan teknik *shooting* permainan sepak bola untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai keterampilan gerak teknik *shooting* permainan sepak bola .

Sejalan dengan pengertian belajar sebagaimana dikemukakan di atas, anak didik adalah subjek dan objek dari kegiatan pembelajaran. Karena itu, inti suatu proses pembelajaran tidak lain adalah kegiatan belajar anak didik dalam mencapai suatu tujuan pembelajaran. Tujuan pembelajaran akan dapat tercapai jika anak didik berusaha secara aktif untuk mencapainya.

Dalam suatu proses pembelajaran, tentu ada yang belajar dan ada yang mengajar. Belajar adalah siswa atau anak didik atau peserta didik, sedangkan yang mengajar adalah pengajar atau guru. Istilah belajar dan mengajar merupakan istilah sudah baku dan menyatu di dalam konsep pembelajaran. Guru yang mengajar dan anak didik yang belajar adalah dwi tunggal dalam perpaduan raga jiwa bersatu antara guru dan murid.

4. Metode Latihan Sistem Blok (*Block System*) dan Latihan Acakt (*RandomPractice*)

a. Tahapan Sistem Latihan

Pendekatan yang digunakan adalah “Metode Guru Merancang dan Memprogram Sendiri”. Metode ini dilatarbelakangi oleh asumsi bahwa salah satu fungsi guru/pelatih adalah guru sebagai perancang (*designer*), pembuat program (*programmers*), dan pengembang (*develover*) program belajar atau latihan.

Guru/pelatih diharapkan mampu merencanakan program pelajaran/latihan yang disesuaikan dengan kondisi siswa/atlet, sekolah, maupun kondisi lain yang dapat mempengaruhi pelajaran/latihan. Fungsi guru/pelatih tersebut masih dirasakan sangat lemah, karena guru/pelatih cenderung berfungsi sebagai pekerja (*worker*), bukan sebagai pembuat program/latihan. Fungsi guru/pelatih sebagai pekerja cenderung kurang kreatif, kurang berkembang, dan bersifat statis, karena hanya mengandalkan apa yang ada. Sebaliknya, fungsi guru/pelatih sebagai perancang atau pembuat program cenderung lebih kreatif dan dinamis.

Dalam menyusun program pelajaran/latihan fisik harus mempertimbangkan komponen-komponen, yaitu (1) tujuan; (2) tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak (kemampuan gerak); (3) komponen fisik; dan (4) disesuaikan dengan dunia anak (metode).

1. Menentukan tujuan

Menentukan tujuan yang dimaksud adalah menentukan hasil atau sasaran komponen fisik yang ingin dicapai atau ingin ditingkatkan. Misalnya ingin meningkatkan komponen fisik kecepatan, kekuatan, waktu reaksi, kelincahan.

2. Program disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak

(usia anak)

Dilihat dari sudut tingkat pertumbuhan dan perkembangan, anak usia antara 6 – 12 tahun memiliki tingkat kemampuan gerak dasar. Oleh karena itu, aktivitas fisik anak harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan tersebut.

3. Menganalisis dan memilih komponen kemampuan gerak yang sesuai

Kemampuan gerak dasar meliputi, kemampuan gerak lokomotor, stabilitas dan gerak manipulasi. Masing-masing kemampuan gerak ini memiliki unsur-unsur yang berbeda. Dari komponen kemampuan gerak tersebut, kemudian diidentifikasi, dianalisis, dan dipilih yang disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai.

4. Menganalisis dan memilih komponen fisik yang sesuai

Demikian juga untuk komponen fisik perlu diidentifikasi, dianalisis, dan dipilih yang disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. Aspek fisik ini memiliki komponen-komponen seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, dan lain-lain.

5. Menganalisis dan menghubungkan komponen kemampuan gerak dengan komponen fisik

Diidentifikasi, dianalisis, dan dipilih, maka langkah selanjutnya dikembangkan dalam bentuk program pelajaran yang disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. Perlu ditekankan bahwa pelatih harus memahami bahwa penggunaan bahan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dengan cara yang tidak wajar, dengan bahan terlarang oleh peraturan merupakan kecurangan dan penghinaan nilai-nilai luhur olahraga.

6. Menyusun atau mengemas dalam bentuk program pembelajaran/latihan

Langkah terakhir dalam menyusun program pelajaran adalah menyusun program pelajaran yang berisi beberapa komponen kemampuan gerak yang dikemas dengan menggunakan metode latihan blok dan block.

b. Konsep Metode Latihan Bersistem

1). Metode latihan dengan Sistem Random (*Random System*)

Metode latihan dengan system random adalah suatu urutan latihan dimana siswa melakukan tugas /latihan yang sama secara berulang-ulang. Pendekatan latihan tersebut dilaksanakan sampai menyelesaikan tugas pertama dan baru boleh melaksanakan tugas kedua. Begitu seterusnya bila tugas kedua belum selesai, tidak boleh melaksanakan tugas ketiga. Latihan random biasanya terlihat dalam latihan dimana siswa melakukan satu tugas gerakan yang sama secara terus menerus. Jenis latihan ini akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperdalam, memperbaiki dan bila perlu membetulkan gerakan yang sedang dilakukan sebelum memulai tugas berikutnya.

2). Metode latihan dengan Sistem Block (*Block System*)

Metode latihan dengan system block adalah suatu urutan latihan dimana siswa melakukan sejumlah tugas/latihan yang berbeda dalam urutan yang tidak tertentu sehingga menghindari atau meminimalisasi pengulangan salah satu tugas secara berturut-turut. Pendekatan latihan tersebut dengan menampilkan berbagai macam tugas atau bervariasi dalam satu sesi latihan. Dalam latihan block ini pengaturan variasi latihan tidak secara berurutan/teratur dalam satu sesi latihan seperti terlihat. Jenis latihan ini memberikan tugas bervariasi kepada siswa, namun mereka tidak pernah melakukan tugas yang sama sebanyak dua kali dalam satu baris.

3). Metode latihan kombinasi sistem blok dan sistem practice

Selain dengan metode latihan blok dan metode latihan block/ terpusat, dapat pula dikombinasikan dari kedua metode tersebut. Seperti contoh dibawah ini:

Tabel 2.2
Model Latihan Bersistem

| Sistem Latihan | Kegiatan Berlatih |
|----------------|---|
| Blok | : Shooting kaki bagian dalam – 3 x |
| Blok | : Shooting kaki bagian luar – 3 x |
| Kombinasi | : Shooting kaki bagian dalam – bagian luar |
| Kombinasi | : Shooting kaki bagian luar – bagian dalam |
| Block/terpusat | : Shooting kaki bagian dalam / bagian luar / dalam |
| Block/terpusat | : Shooting kaki bagian dalam / luar / punggung kaki |

Dari Tabel 2.2 tersebut dapat dilihat bahwa system latihan merupakan suatu cara di mana atlet/atau siswa melakukan tugas gerak dimana terdapat beberapa macam teknik dasar yang harus dilakukannya, sehingga akhirnya seluruh teknik dasar dipelajari.

5. Permainan Sepak bola

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari oleh masyarakat, baik tua maupun muda, di kota-kota besar sampai ke pelosok-pelosok desa. Sepak bola termasuk cabang olahraga yang kompleks, menurut Soekatamsi (2013:412) “Sepak bola adalah cabang olahraga yang kompleks, komplit dan rumit, meliputi pembinaan teknik, pembinaan kondisi fisik, dan pembinaan taktik”. Dari pendapat tersebut sangat jelas bahwa permainan sepak bola dituntut untuk memberikan permainan yang bermutu, sehingga setiap pemain harus menguasai keterampilan sepak bola dengan baik.

Maka setiap pemain perlu diberikan teknik dasar permainan sepak bola sejak dini.

Konsep permainan sepak bola menurut Zein (2014:12) adalah:

Suatu permainan yang dimainkan oleh 2 tim baik putra maupun putri, yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain, sedangkan tujuan dari permainan sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan berusaha mencegah lawan untuk mencetak gol, pada permainan sepak bola dibagi dalam 2 babak, setiap babak diberi waktu 45 menit dengan istirahat 15 menit. Dalam permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit dan bantu oleh dua orang asisten wasit yaitu penjaga garis. Ukuran lapangan sepak bola lebar tidak boleh melebihi 75 meter, dan tidak boleh kurang dari 64 meter, sedangkan panjang lapangan tidak boleh melebihi 110 meter, dan tidak boleh kurang dari 100 meter. Ukuran yang paling baik untuk lapangan sepak bola adalah panjang 105 meter dan lebar 69.

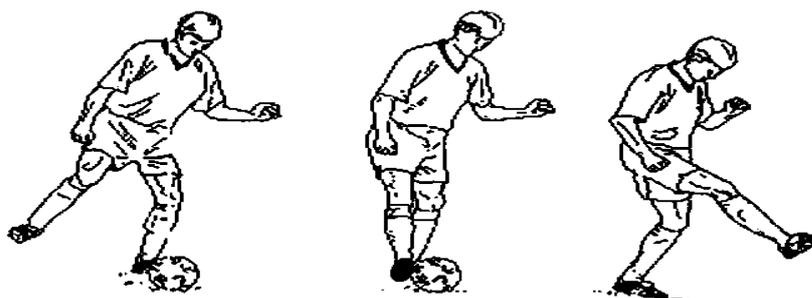
Tujuan dari permainan sepak bola adalah berusaha menguasai dan memainkan bola untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan untuk mencetak gol. Sedangkan untuk memasukan bola ke gawang lawan sangat sulit dilakukan, untuk itu setiap pemain terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola. Apabila seorang pemain telah menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola, maka akan mempermudah untuk melakukan penyerangan maupun dalam menjaga pertahanan. Karena permainan sepak bola merupakan permainan yang kolektif yang didasarkan atas teknik dan naluri permainan masing-masing pemain. Ditambah lagi dari sekian banyak pemain tentunya berbeda pembawaannya.

Kesebelasan yang memiliki tingkat penguasaan keterampilan teknik bermainnya baik dalam memainkan bola, maka kerjasama tim akan tercapai. Dengan hal tersebut jalanya permainan akan terasa mudah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Sedangkan apabila kesebelasan yang para pemainnya tidak menguasai keterampilan teknik dasar dalam bermain, maka akan sulit untuk memainkan dan menguasai bola, sehingga pertahanan akan mudah ditembus oleh

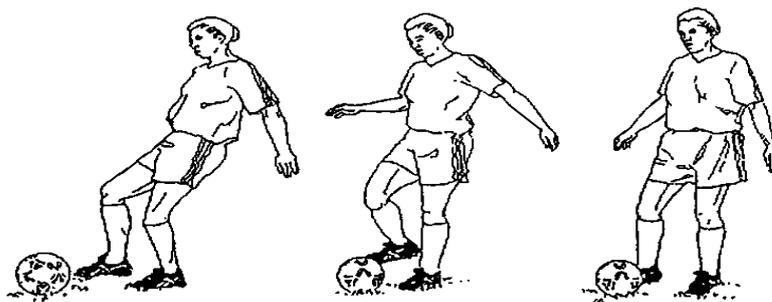
serangan lawan dan lawan dengan mudah memasukan bola ke gawang kita. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang bagus, terlebih dahulu harus memiliki penguasaan teknik dasar permainan sepak bola dengan baik. Dengan demikian penguasaan keterampilan bermain sepak bola mutlak dan harus dimiliki oleh setiap pemain.

a. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

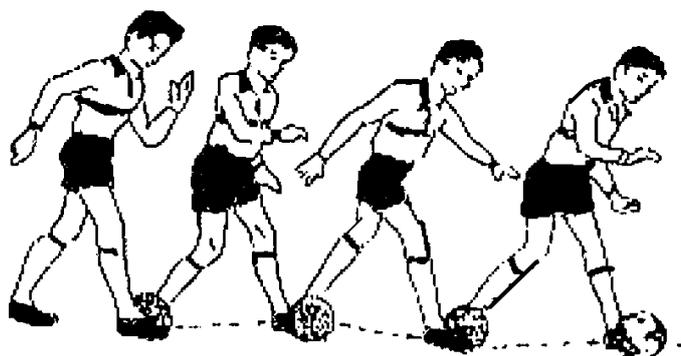
Sepak bola sebagai cabang olahraga permainan terdiri dari beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dan dipahami oleh pesepak bola. Menurut Soedjarwo, Iwan dan Nurdin (2015:1) “Ada beberapa teknik-teknik dasar permainan sepak bola yang harus dimiliki oleh setiap pemain diantaranya sebagai berikut: (1) Teknik menendang bola, (2) Teknik menerima bola, (3) Teknik shooting, (4) Teknik merebut bola, (5) Teknik menyundul bola, (6) Teknik melempar bola, (7) Gerak tipu dan, (8) Teknik khusus untuk penjaga gawang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



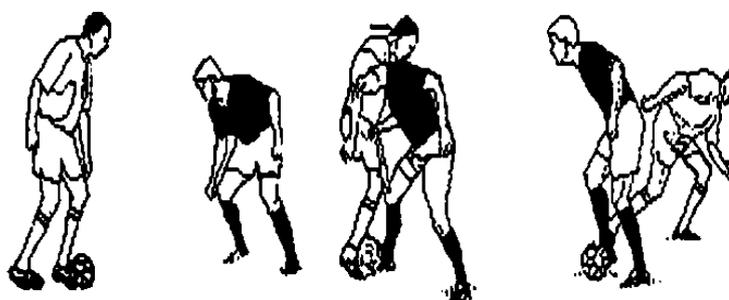
Gambar 2.2. Teknik Menendang Bola
(Sudjarwo, Iwan dan Nurdin, 2015:18)



Gambar 2.3. Teknik Menerima Bola
(Sudjarwo, Iwan dan Nurdin (2015:28)



Gambar 2.4. Teknik *Shooting*
(Sudjarwo, Iwan dan Nurdin, 2015:38)



Gambar 2.5. Teknik Merebut Bola
(Sudjarwo, Iwan dan Nurdin, 2015:43)

Bahwa pesepak bola yang sudah mahir, perlu menguasai teknik dasar permainan selain menguasai taktik dan strategi permainan. Sehubungan pokok perbahasan penelitian ini hanya membahas mengenai teknik dasar (*dribble*), maka pada bagian berikut penulis memaparkan teknik *shooting* dalam permainan sepak bola.

b. Teknik *Shooting* Sepak Bola

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepak bola dengan baik.

Shooting atau tembakan merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya. Fralick (2013:17) menyatakan, “*Shooting* at the goal is a very important phase of the game.” Kemudian Sukatamsi (2013:230) menyatakan:

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Kesebelasan sepak bola yang baik adalah suatu kesebelasan sepak bola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat dan tepat ke arah sasaran, baik teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan.”

Sucipto dkk. (2015:11) menyatakan, “Menendang bola merupakan pola gerak dominan yang paling penting dalam permainan sepak bola. Pada dasarnya bermain sepak bola itu tidak lain dari permainan menendang bola.” Kemudian Tarigan (2015:58) menyatakan, “Sekitar 80% terjadinya gol berasal dari tembakan.”

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa penguasaan keterampilan teknik dasar menendang bola bagi seorang pemain sepak bola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan

permainan sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan. Tanpa penguasaan teknik menendang bola yang memadai maka tujuan permainan sepak bola cenderung tidak akan tercapai secara maksimal.

Mengenai teknik menendang bola dijelaskan oleh Soejoedi (2016:118) sebagai berikut:

Pembagian cara menendang:

Atas dasar bagian kaki yang digunakan untuk menendang:

1. dengan bagian kaki sebelah dalam
2. dengan kura-kura kaki (punggung kaki)
3. dengan kura-kura kaki bagian dalam
4. dengan kura-kura kaki bagian luar
5. dengan bagian kaki sebelah luar
6. dengan ujung jari (sepatu)
7. dengan tumit
8. dengan paha

Atas dasar kegunaannya:

1. mengoper bola kepada teman
2. menembak ke gawang
3. menyapu bola
4. tendangan-tendangan khusus seperti tendangan sudut, tendangan gawang, dan tendangan hukuman

Atas dasar tinggi rendahnya bola:

1. melambung rendah setinggi lutut
2. melambung sedang setinggi kepala
3. melambung tinggi di atas kepala

Atas dasar arah bola:

1. tendangan lurus
2. tendangan melengkung

Kemudian Sukatamsi (2013:233) menjelaskan tentang jenis tendangan berdasarkan tinggi-rendahnya lambungan bola sebagai berikut:

Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola:

- 1) Tendangan bola rendah
Bola menggulir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut
- 2) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang
Bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi adalah setinggi kepala
- 3) Tendangan bola melambung tinggi
Bola melambung tinggi paling rendah setinggi kepala

Berdasar pada penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sepak bola terbagi dalam dua teknik yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola berfungsi untuk pergerakan badan mencari posisi yang menguntungkan dan menghindar dari penjagaan lawan. Sedangkan teknik dengan bola berfungsi untuk menguasai dan menjaga bola dari lawan.

Berkaitan dengan penelitian ini, maka menendang bola yang dimaksud adalah menendang bola ke arah gawang. Adapun cara menendang bola ke gawang adalah sebagai berikut:

1) Awalan: berdiri lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari kaki menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk. Kaki sepak diputar keluar pada pangkal pahanya sehingga kaki sepak membentuk sudut 90° dengan kaki tumpu.

2) Perkenaan dengan bola: terjadi pada daerah punggung kaki, sedangkan bola disepak tepat pada titik pusatnya.

3) Follow Through: dengan cara mengikuti lintasan ayunan gerak kaki ke depan.

Secara biomekanika, teknik menendang bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dalam jarak tertentu maka harus sesuai dengan hukum gerak sebagai berikut:

Untuk mencapai tujuan tendangan, maka tungkai sebagai subjek gerak harus dapat bergerak dengan cepat dan kuat khususnya untuk menendang bola ke gawang yang jaraknya jauh. Secara mekanik, kecepatan gerak ditentukan oleh force (gaya), dan waktu tempuh. Hal ini berarti tendangan harus dilakukan dengan gaya yang besar, dan waktu tempuh yang singkat.

Pada saat melakukan tendangan, untuk mencapai jarak horizontal yang sejauh-jauhnya, maka harus mengacu pada penjelasan Hidayat (1990:57) bahwa, “Besarnya impuls = $K \times t$. Impuls yang besar mengakibatkan momentum yang dihasilkan juga besar.” K = kekuatan dan t = waktu. Hal ini berarti apabila tendangan dilakukan dengan dukungan power yang besar dan dilakukan dalam waktu yang cepat, maka akan menimbulkan impuls dan momentum yang besar sehingga efek tendangan pun akan besar pula. Artinya bola sebagai objek tendangan akan bergerak dengan cepat menuju sasaran.

Untuk melakukan tendangan terhadap bola diperlukan kekuatan (K) otot tungkai dan awalan (jarak sasaran dengan kaki ayun). Kekuatan dan jarak awalan menghasilkan kerja/usaha yang besarnya = $K \times s$. Kaki ayun berada dalam tegangan yang mengandung tenaga disebut Tenaga Kerja Tempat (karena tempat dan potensinya). Tenaga Kerja Tempat mampu mencapai sasaran sesuai dengan besarnya kekuatan dan awalan yang dilakukan. Hidayat (2015:28) menjelaskan, “Sebuah benda dikatakan mempunyai Tenaga Kerja Tempat bilamana oleh karena tempatnya benda tersebut mempunyai kerja.”

Hasil tendangan ditentukan oleh besarnya kekuatan, waktu tempuh dan jarak awalan. Hal ini berarti kaki ayun akan mencapai sasaran sesuai dengan besarnya kekuatan yang digunakan untuk menendang dan jarak awalan kaki ayun dengan titik perkenaan kaki dan sasaran. Berkenaan dengan hal ini Zanon (2013) yang dikutip oleh Hidayat (2015) menyatakan, “Kecepatan gerak itu berbanding lurus dengan kekuatan maksimal.” Hal ini berarti kecepatan gerak tungkai dalam melakukan tendangan ditentukan oleh kekuatan maksimal yang dikeluarkannya.

Dengan kekuatan yang besar maka akan menghasilkan kecepatan gerak yang tinggi. Berkaitan dengan kekuatan, Hidayat (2015:56) menjelaskan:

Momentum tidak timbul begitu saja. Yang menyebabkannya adalah kekuatan (K). Makin lama kita kerahkan K, makin besar momentum yang ditimbulkannya. Jadi $K \times t$ (lamanya kekuatan bekerja) adalah yang menyebabkan, sedangkan $m \times v$ (massa) \times v (velocity) adalah akibat yang ditimbulkan. Sebab dan akibat selalu sama besarnya. $K \times t = m \times v$.

Penjelasan tersebut menggambarkan bahwa bila momentum benda diteruskan atau dipindahkan ke benda lain, maka jumlah momentum dari benda yang pertama sama besar dengan jumlah momentum dari benda ke dua. Dalam hal tendangan terhadap bola, momentum ayunan kaki diteruskan ke sasaran dengan besar atau jumlah yang sama.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Bambang Supriadi tahun 2014 dari jurusan pendidikan Kepelatihan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia, judul penelitiannya, “Pengaruh Metode Latihan Terpusat Dengan Metode Latihan Acak Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli.” Dari kutip dari <http://www.distrodoc.com/13154-pengaruh-metode-latihan-terpusat-dengan-metode-latihan-acak-> tanggal 30 Januari 2015. Hasil penelitiannya sebagai berikut:

Terdapat dua macam bentuk latihan, yaitu latihan terpusat dan latihan acak. Latihan terpusat adalah bentuk latihan tugas gerak yang diberikan oleh pelatih yang dimana atlet harus melakukan satu teknik saja dalam satu kali pertemuan hingga pada waktu yang telah ditentukan oleh pelatih, setelah itu baru atlet melakukan tugas gerak yang selanjutnya dengan kata

lain tugas yang diberikan kepada atlet dilakukan secara terpisah-pisah. Latihan acak adalah bentuk latihan tugas gerak yang dimana atlet melakukan beberapa tugas gerak dalam sekali pertemuan, dengan kata lain, atlet diberikan tugas untuk melakukan beberapa teknik dalam satu kali pertemuan. Penelitian ini dilakukan pada klub Bahana Bina Pakuan Bandung, dan dalam penelitian ini penulis mengambil sampel atlet-atlet yang tergabung dalam kelompok atlet pemula bola voli putri. Tujuan melakukan penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui peningkatan atau pengaruh latihan dengan menggunakan latihan terpusat terhadap peningkatan keterampilan passing atas dan passing bawah; 2) untuk mengetahui pengaruh latihan acak terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing atas dan passing bawah; dan 3) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan terpusat dan latihan acak terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing atas dan passing bawah. Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dan teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah berbentuk tes. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan, terdapat perbedaan peningkatan antara metode latihan acak dengan metode latihan terpusat terhadap hasil passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, latihan dengan menggunakan latihan acak memberikan peningkatan yang lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan terpusat hasil passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli. Rekomendasi bagi para pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba metode latihan acak dalam melatih teknik passing atas dan passing bawah pada permainan bola voli karena memberikan hasil yang positif dan efektif.

Hasil penelitian tersebut penulis di ambil sebagai bahan kajian dan bahan pertimbangan, karena terdapat kesamaan dengan variabel penelitian yang akan diteliti, tetapi penulis mengambil variabel bebasnya hanya satu yakni metode latihan terpusat (block) sedangkan variabel terikatnya dengan variabel lain yaitu *shooting* permainan sepak bola.

C. Anggapan Dasar

Anggapan dasar merupakan titik tolak bagi penulis dari segala konsep penelitian yang hendak dilakukan, dalam hal ini Surakhmad, (2013:107) mengemukakan sebagai berikut :

Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik itu. Hal itu setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda. Seorang penyelidik mungkin saja meragukan suatu anggapan dasar itu selanjutnya diartikan pula bahwa penyelidikan dapat merumuskan satu atau lebih hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penyelidikan.

Oleh karena itu anggapan dasar dalam penelitian merupakan suatu landasan bagi proses pemecahan masalah yang dihadapi. Anggapan dasar menurut Arikunto, Suharimi (2015:61) “berguna untuk agar ada dasar berpijaknya yang kokoh bagi masalah yang diteliti, untuk mempertegas variabel yang menjadi pusat penelitian, guna menentukan dan merumuskan hipotesis”.

Berdasarkan penjelasan di atas yang menjadi anggapan dasar adalah:

Training is usually defined as systematic process of long duration, repetitive, progressive exercises, having the ultimate goal of improving athletic performance” (Bompa, 2016:3). Latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik. Menurut Sukadiyanto (2016:5-6) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practise* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

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 gerakannya. *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: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup.

Metode latihan dengan sistem terpusat (*block*) adalah suatu urutan latihan dimana siswa melakukan tugas /latihan yang sama secara berulang-ulang dengan kehendaknya. Pendekatan latihan tersebut dilaksanakan sampai selesai. Siswa diberi kesempatan untuk melakukan latihan *shooting* dengan berbagai perkenaan bola dengan kaki (kaki bagian dalam, luar serta punggung kaki). Jenis latihan ini akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperdalam, memperbaiki dan bila perlu membetulkan gerakan yang sedang dilakukan sebelum memulai tugas berikutnya. Keunggulannya: teknik gerakan dipelajari secara tuntas, kelemahannya waktu yang dibutuhkan relatif lama.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban duga yang perlu dibuktikan kebenarannya. Marwan, Iis (2016:20) menjelaskan bahwa, “hipotesis merupakan jawaban tentative terhadap masalah. Hipotesis semacam “bakal teori” atau “mini teori” yang ketat akan diuji kebenarannya dengan data. Karena hipotesis semacam bakal teori maka dalam hipotesis yang diutarakan dalam bentuk kalimat deklaratif.”

Berdasarkan pengertian hipotesis dan anggapan dasar yang penulis kemukakan di atas, penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut : “Latihan menggunakan metode *block practice* secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* permainan sepak bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 6 Kota Tasikmalaya”.