

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Setiap pelatih senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang dimaksud latihan menurut Harsono, (2017) “proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50). Selanjutnya Harsono, (2017) menjelaskan:

Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-berulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Dengan berlatih sistematis, dan melalui pengulangan yang konsisten, 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 dari pada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut (hlm.50).

Sejalan dengan pengertian tentang latihan yang dikemukakan di atas, Harsono, (2015) “tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental” (hlm.39).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, penulis simpulkan bahwa yang dimaksud latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis, berulang-

ulang, kontinyu (terus-menerus), dengan beban yang kian hari kian bertambah untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Sistematis yang dimaksud yaitu setiap aktivitas yang dilakukan harus tersusun atau berurutan mulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke aktivitas yang lebih rumit. Selain itu, harus tetap ingat bahwa ketika melakukan latihan, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti terjadinya cedera.

Latihan disini kita akan lebih memfokuskan pada sebuah latihan akurasi *shooting* pada sebuah cabang olahraga sepakbola. *Shooting* bisa diartikan dengan sebuah tendangan yang dilakukan menggunakan punggung kaki dengan lurus ke arah gawang lawan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Tendangan ke gawang (*Shooting*) Menurut Sucipto, (2015) “merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan, pemain yang mempunyai teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola (*shooting*) untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*)” (hlm.23)

2.1.2 Tujuan Latihan

Dalam setiap latihan tertentu pasti memiliki tujuan atau target, begitu juga dalam latihan pasti ada tujuan. Tujuan latihan Menurut Harsono (2017) “tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Untuk mencapai hal itu ,ada 4 aspek latihan yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet ,yaitu (1) latihan fisik (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

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

Dengan demikian, jika seorang atlet ingin mencapai suatu prestasi yang baik maka ke empat aspek yang di kemukakan oleh Harsono, harus bisa terpenuhi dan melakukannya dengan sungguh-sungguh ketika proses latihan berlangsung.

2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Seorang pelatih yang baik dalam membuat dan melaksanakan program latihan memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tujuan yang telah di tetapkan dapat tercapai. Mengenai prinsip-prinsip latihan, Prinsip-prinsip latihan menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan, (2015) “prinsip kesiapan, prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih, prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan, prinsip latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, prinsip tidka berlebih, dan prinsip sistematis” (hlm.55-64). Sedangkan prinsip-prinsip latihan menurut Harsono, (2018) ”prinsip beban lebih, prinsip spesialisasi, prinsip interpendensi, prinsip individualisasi, prinsip kembali asal, prinsip spesifik, prinsip pemulihan, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, penurunan beban, volume latihan, asas overkompensasi, penurunan beban, masa pulih asal, latihan rileksasi” (hlm.51-89).

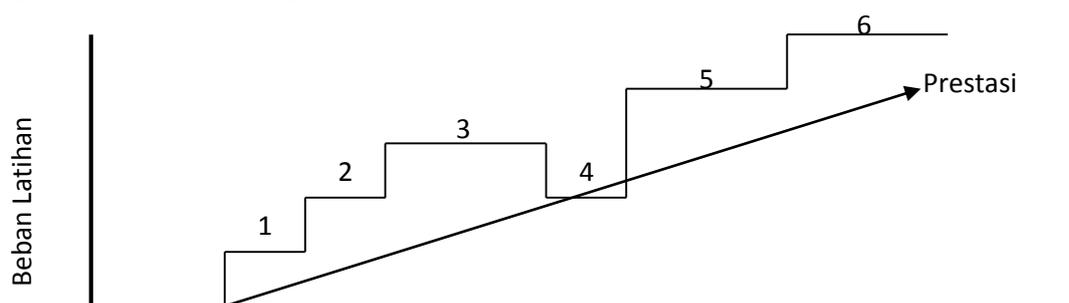
Dari beberapa prinsip latihan yang dikemukakan oleh Harsono, Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, penulis akan menjelaskan beberapa prinsip yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Prinsip-prinsip latihan tersebut sebagai berikut :

2.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (*Over Load Principle*)

Mengenai prinsip beban lebih (*over load principle*) Menurut Harsono (2017) menjeskan Latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting ,oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan,tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek–aspek fisik ,teknik taktik,maupun mental”. (hlm.51). Sedangkan Menurut Johansyah Lubis (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015)), “*overload* adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari meningkat, atau beban yang diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu” (hlm.60).

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan.

Menurut Bomp (Harsono2017: 54)“Dalam mendesain latihan overload, pelatih di sarankan unuk menerapkan sistem tangga (the step type approach) atau sering pula diistilahkan dengan wave-like system (sistem ombak).



Gambar 2.1 Sistem tangga

Sumber: Bomp (Harsono 2017: 54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*macrocycle*), 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 fisiologis dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip overload, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban bekerja ,jumlah, repetisi, serta kadar intensitas dari pada repetisi.

Pelaksanaan penerapan prinsip beban lebih (*over load*) dalam penelitian ini dengan menambahkan set dalam setiap latihanya. Latihan dimulai 3 set dengan menggunakan 5 bola untuk menendang dan waktu istirahat 1 menit dalam satu set . Setelah siswa bisa mengadaptasi beban latihan 3 set x 5 bola kira-kira 3 kali pertemuan maka beban latihan ditambah dengan menambah jumlah set

2.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Dalam penerapan prinsip ini tentunya seorang pelatih perlu memperhatikan setiap individu yang akan dilatihnya, karena setiap individu tentunya memiliki perbedaan dan kesamaan baik secara fisiologis maupun psikologisnya. Begitupun dengan atlet, tentunya memiliki kemampuan, potensi dan karakteristik yang berbeda. Menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan, (2015) “setiap atlet berbeda-beda sehingga beban latihan bagi setiap atlet tidak sama, hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit, cedera dan motivasi” (hlm.57).

Dari pendapat diatas, seorang pelatih tentunya harus memahami setiap atletnya, karena terdapat perbedaan di setiap atletnya. Dengan penerapan prinsip individualisasi ini akan memudahkan seorang pelatih dalam memberikan latihan baik itu latihan fisik, taktik dan teknik agar tercapainya kualitas latihan yang baik.

2.1.3.3 Variasi latihan

Dalam sebuah latihan tentunya diperlukan variasi latihan, jika tidak ada variasi latihan maka akan menimbulkan kebosanan pada atlet. Menurut Harsono, (2017) “yaitu untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam” (hlm.11). Sedangkan Menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan, (2015) “cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah” (hlm.62).

Dengan demikian seorang pelatih harus mampu berfikir kreatif dan mampu menerapkan variasi-variasi dalam latihan, untuk mencegah timbulnya kebosanan (*boredom*) yang terjadi pada atlet bahkan dapat menimbulkan rasa malas pada diri atlet tersebut untuk melakukan latihan. Dengan ini peneliti menggunakan variasi

sasaran ban motor dan balon berwarna yang di gantung diatas kanan gawang dan dibawah kanan kiri gawang, di selangi sesudah latihan menendang dengan bentuk game yang menunjang akurasi *shooting*, bisa meningkatkan akurasi dan mencegah kebosanan para pemain saat berlatih.

2.1.4 Kualitas Latihan

Kualitas latihan merupakan merupakan salah satu prinsip yang penting dalam proses peningkatan kemampuan akurasi *shooting* dalam permainan sepakbola, hal ini sejalan dengan yang di ungkapkan oleh Harsono, (2017) ”lebih pentingnya dari pada intensitas latihan adalah mtu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet. Setiap latihan harus diberikan dril-dril yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihanya” (hlm.75).

Pada prinsip ini pemain lebih penting dari banyaknya latihan dilaksanakan, karena mutu dan kualiatas yang diberikan oleh pelatih kepada pemain. Setiap latihan haruslah berisi dengan latih-latihan yang bermanfaat dan jelas arah serta tujuan latihan. Pemain haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya, dan bahwa hari itu dia telah belajar mengalami hal yang baru. Sebagaimana yang dikemukakan oleh harsono, (2017) “Kalau bukan di bidang fisik, taktik, atau taktik, dalam segi mental dia telah mendapatkan pengalaman yang baru yang dirasakan sebagaimana sesuatu yang penting dan berguna baginya” (hlm.75).

Akan tetapi, latihan intesif tersebut belum tentu berarti bermutu. Latihan yang bermutu atas kuliatas menurut Harsono (2017) menjelaskan:

Akan tetapi latihan yang intensif tersebut belum tentu dengan sendirinya berarti bahwa latihan tersebut bermutu. Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan dril-dril yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke deti-detil gerkana, dan (d) apabila prinsip-prinsip overload diterapkan, baik dalam segi fisik, teknik, maupun mental atlet (hlm.75).

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan *shooting* ke gawang dengan banyak variasi sasaran. Penulis mengambil banyak variasi sasaran supaya

para pemain tidak jenuh dan merasa senang. Apabila sampel pada saat melakukan *shooting* tidak benar, segera di koreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan secara individual.

2.1.5 Pulih Asal

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus di perhatikan adalah *recovery*. *Recovery* dan interval mempunyai arti sama yaitu memberikan istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan interval adalah *recovery* adalah waktu istirahat antara repitisi, sedangkan interval adalah waktu waktu istirahat antar sesi. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan interval maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaiknya jika istirahat lama katakan latihan tersebut rendah.

Harsono (2017) “Prinsip pulih asal (*recovery*) perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (*training effect*) bisa dimaksimalkan. Lamanya masa pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet stimulus\latihan sebelumnya” (hlm.11).

Berdasarkan pendapat kutipan diatas peneliti menyimpulkan bahwa 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 pentingnya prinsip *overload*. Pelaksanaan pulih asal atau *recovery* dilakukan jika pada saat latihan sudah mencapai pada tahap kelelahan tiap set nya maka di beri istirahat 3 menit dalam satu setnya.

2.1.6 Permainan Sepakbola

2.1.6.1 Pengertian Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan yang sederhana. Permainan ini bertujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan, tanpa menggunakan tangan atau lengan. Hampir seluruh pemain dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas dengan menggunakan anggota badanya dengan kaki maupun tanganya. Menurut Sucipto, (2015) menjelaskan:

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri sebelas orang pemain, dan salah satunya penjaga gawang, permainan ini hampir keseluruhan dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengan di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan sepakbola dapat dimainkan diluar ruangan (*out door*) dan dalam ruangan tertutup (hlm.7).

Sedangkan menurut Danurwindo dan Indra sjafri (2017) “Sepakbola adalah olahraga permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim. Umumnya masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain yang terdiri dari seorang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan, 2-4 orang pemain tengah, dan 1-3 orang pemain penyerang” (hlm.2).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan pengertian sepakbola adalah olahraga beregu atau tim yang di mainkan oleh dua tim yang berlawanan dengan aturan yang ditentukan masing-masing terdiri dari sebelas pemain termasuk satu penjaga gawang. Setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah gawang sendiri kemasukan gol, tim yang memasukan gol terbanyak sebagai pemenang.

2.1.7 Teknik Dasar Sepakbola

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

2.1.7.1 Menggiring Bola

Menggiring bola menurut Danurwindo dan Indra sjafri (2017) “menggiring adalah teknik membawa bola menggunakan kaki sambil bergerak. Menggiring bola memungkinkan peserta didik memindahkan bola, sambil melewati pemain lawan, menuju daerah pertahanan lawan” (hlm.42). Menggiring

bola dilakukan pada saat pemain tersebut bebas atau jauh dari hadangan lawan, menggiring bola juga bisa sebagai serangan awal untuk menjalankan strategi yang diberikan pelatih.

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

2.1.7.1.1 Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar

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

Pemain bergerak kedepan sambil menggiring bola. Kaki dan bola sekali-kali besentuhan, dan kedua kaki selalu dekat dengan bola. Usahakan agar bola tetap dikuasai walaupun lawan berusaha untuk merebutnya.

2.1.7.1.2 Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam

Salah satu kaki ditempatkan di depan dengan pergelangan kaki sedikit diputar ke dalam, lutut sedikit ditekuk, dan kaki yang satunya digunakan untuk tumpuan. Sikap badan sedikit condong kedepan dan berat badan berada pada kaki yang ada dibelakang, kedua tangan mengayun dengan rileks

Pemain bergerak kedepan, dengan kedua kaki selalu berdekatan dengan bola. Persentuhan bola dengan kaki tepat pada kaki bagian dalam.

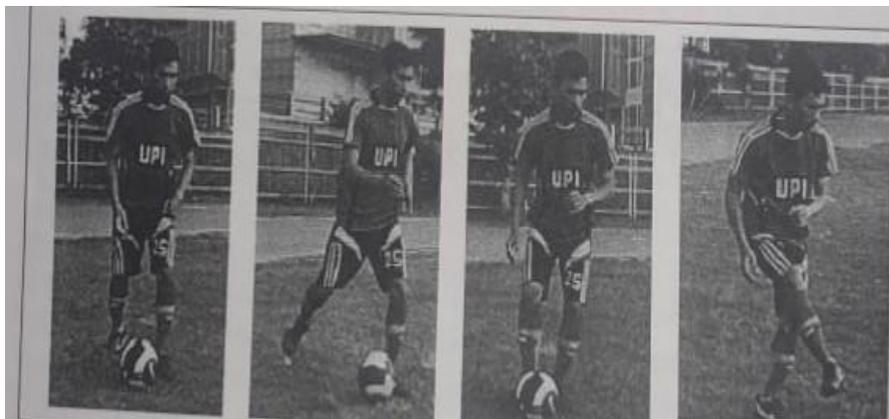
2.1.7.2 Menendang Bola

Menurut Danurwindo dan Indra Sjafrri (2017) “Keahlian menyepak atau menendang bola sangat penting untuk melakukan berbagai teknik lainnya dalam permainan, baik itu mengumpan bola, menendang kea rah gawang, operan jauh, tendangan bebas, dan lainnya” (hlm.43).

Tendangan ke gawang (*Shooting*) Menurut Sucipto (2015) “merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan, pemain yang mempunyai teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola (*shooting*) untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*)” (hlm.23).

Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Sucipto (2015: 24):

1. Badan menghadap sasaran di belakang bola.
2. kaki tumpu berada disamping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit di tekuk.
3. Kaki tendangan di tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola.
5. Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola.
6. Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
7. Pandangan ditunjukkan ke bola dan mengikuti arahnya jalanya bola terhadap sasaran
8. Kedua lengan terbuka di samping badan.

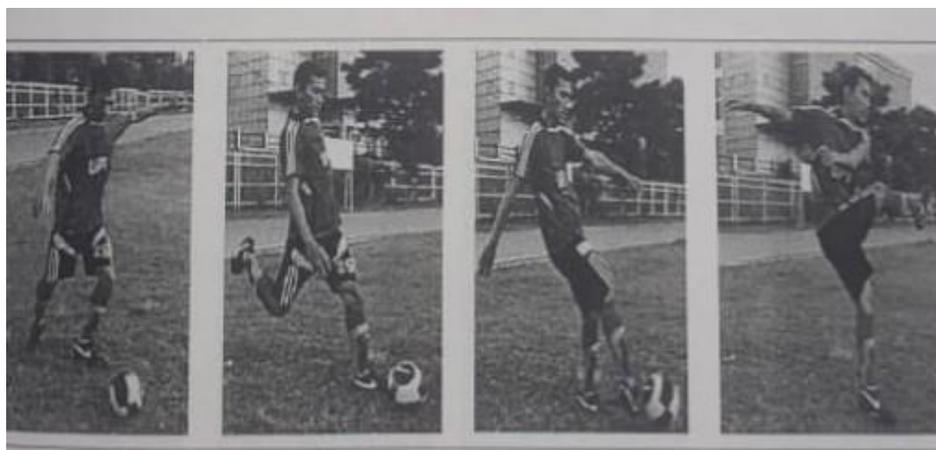


gambar 2.2 menendang bola menggunakan kaki bagian dalam
sumber: Sucipto (2015: 25)

2.1.7.2.1 Teknik Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

Pada umumnya teknik menendang bola bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*shot passing*). Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar menurut Sucipto (2015: 25) :

1. Posisi badan dibelakang bola kaki bertumpu di samping belakang bola ± 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk
2. Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam.
3. Kaki tendang di tarik ke belakang dn ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.
5. Gerak lanjut kaki tendang diangkat serong $\pm 45^{\circ}$ menghadap sasaran.
6. Pandangan ke bola dan mengikuti jalanya bola ke sasaran.
7. Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan.



**Gambar 2.3 menendang bola menggunakan kaki bagian luar
sumber: Sucipto (2015: 25)**

2.1.7.2.2 Menendang Bola dengan Menggunakan Kaki Bagian Punggung

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung kaki menurut Sucipto (2015: 26):

1. Badan di belakang bola sedikit condong ke depan kaki tumpu diletakan menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
2. Kaki tendang berada dibelakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan /sasara.
3. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
4. Perkenan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.

5. Gerak lanjutan kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.
6. Pandangan mengikuti jalanya bola dan ke sasaran



Gambar 2.4 teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung

sumber: Sucipto (2015: 26)

2.1.7.3 Mengontrol Bola (*stop passing*)

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

Ada beberapa cara untuk menghentikan bola menurut Sucipto (2015: 31-33) “ yaitu teknik menghentikan bola dengan beberapa bagian tubuh diantaranya menahan dengan kaki, dada, dan kepala.

2.1.8 Latihan Variasi Sasaran akurasi *shooting*

Latihan variasi shooting dilakukan oleh setiap pemain yang berlatih melewati rintangan yang disediakan oleh pelatih dengan di akhiri oleh teknik dasar shooting. Latihan variasi shooting menuntut pemain untuk gesit , lincah dan konsentrasi dalam melakukan setiap gerakan. Bola yang diberikan setelah

melewati rintangan dimungkinkan adanya repetisi yang banyak dalam melaksanakan sehingga memungkinkan pemain lebih cepat bagus akurasi shooting dengan adanya rintangan yang berat.

Hal ini sesuai dengan pemain sepakbola bahwa pemain harus melewati hadangan musuh sebelum melakukan *shooting* dengan cepat dan tepat. Dalam latihan variasi sasaran akurasi *shooting* ini memerlukan tantangan yang cukup sulit, apabila tantangan dan tingkat pengendalian tinggi sulit dikuasai oleh pemain diharapkan tingkat akurasi shooting dalam permainan sepakbola sangat baik pada saat melakukan tes.

Variasi sasaran atau Variasi Latihan Menurut Harsono (2017) “yaitu untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam” (hlm.11).

Pada pelaksanaan latihan variasi sasaran akurasi *shooting* penulis memberikan 2 bentuk latihan variasi sasaran yang berbeda-beda diantaranya:

- Ban motor yang di gantung di kanan atas kiri dengan hari berikutnya kanan kiri bawah karena penjaga gawang akan sulit menjangkau bola yang diarahkan ke samping
- Balon berwarna yang digantung di kanan atas kiri dengan hari berikutnya kanan kiri bawah karena penjaga gawang akan sulit menjangkau bola yang diarahkan ke samping.
- Di selangi sesudah latihan *shooting* dengan bentuk-bentuk game permainan yang menunjang kepada akurasi *shooting*, biar para pemain tidak merasa bosan dalam proses latihan akurasi shooting dalam permainan sepakbola. Dengan tujuan Latihan variasi sasaran *shooting* bisa meningkatkan, sehingga dalam permainan yang sesungguhnya untuk menghasilkan *shooting* cepat dan tepat.

Semua bentuk latihan diatas harus diikuti oleh pemain, karena hal tersebut untuk meningkatkan *akurasi shooting* dalam permainan sepakbola. Metode latihan variasi sasaran ini akan berpengaruh, karena latihan variasi sasaran hampir mirip dengan permainan yang sebenarnya karena bola bergulir ke segala arah.

Akan tetapi pada setiap bentuk latihan tersebut harus diberikan variasi-variasi, seperti yang diungkapkan menurut Harsono (2017) “variasi-variasi latihan yang dikreasikan dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik, maupun mental atlet, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari” (hlm.78).

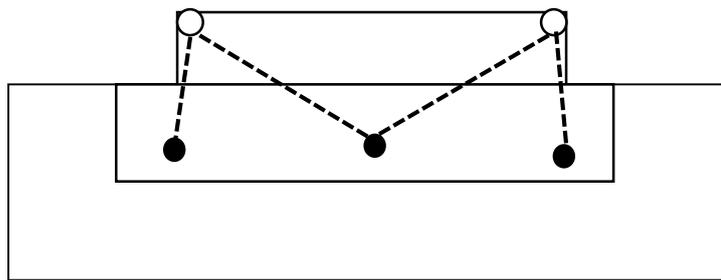
Berdasarkan pendapat di atas peneliti menyimpulkan bahwa variasi latihan adalah salah satu latihan yang paling efektif untuk menghindari rasa jenuh dan kebosanan khususnya dalam berlatih akurasi *shooting* dalam permainan sepakbola.

Bentuk latihan variasi sasaran akurasi *shooting* yang disajikan adalah dengan memberikan bentuk latihan akurasi *shooting* dengan berbagai macam bentuk latihan variasi sasaran. Berikut ini gambar-gambar yang memperlihatkan melakukan latihan variasi sasaran *shooting* dalam permainan sepakbola.

2.1.8.1 Latihan Variasi Sasaran Ban Motor yang digantung

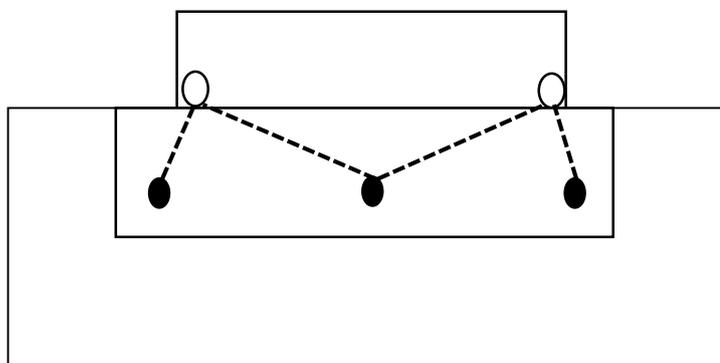
Latihan yang pertama adalah latihan Variasi Sasaran Ban Motor yang digantung di kanan atas kiri dengan hari berikutnya kanan kiri bawah karena penjaga gawang akan sulit menjangkau bola yang diarahkan ke samping. Dengan ini peneliti mencoba jarak yang termudah 12 meter, 13 meter, 14 meter, 15 meter, sampai yang terjauh 17 meter luar kotak finalti karena jarak tersebut lebih jauh jarak saat tes awal, supaya nanti saat tes akhir dengan jarak 16,5 meter akan terasa mudah. Dilakukan dari tengah, samping kanan dan kiri arah gawang. Latihan dimulai 3 set dengan menggunakan 5 bola untuk menendang dan waktu istirahat 1 menit dalam satu set setelah siswa bisa mengadaptasi beban latihan 3 set x 5 bola kira-kira 3 kali pertemuan maka beban latihan ditambahkan dengan menambah jumlah set

. Berikut bentuk gambar ilustrasi gerakan latihan akurasi shooting ban motor yang di gantung.



Gambar 2.5 Latihan *shooting* ban motor yang di gantung diatas kanan kiri gawang

Sumber: Peneliti



Gambar 2.6 Latihan *shooting* ban motor yang di gantung dibawah kanan kiri gawang

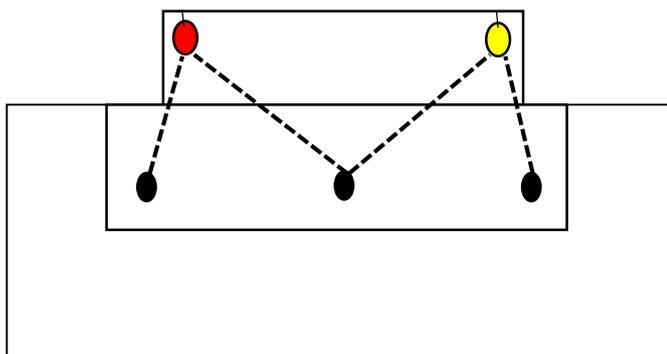
Sumber Peneliti

2.1.8.2 Latihan Variasi Sasaran Balon berwarna yang digantung

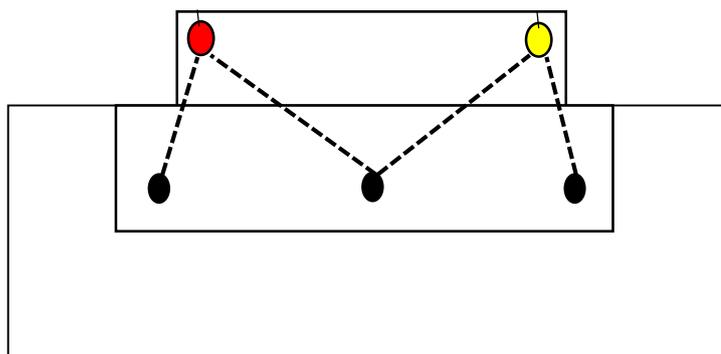
Latihan variasi sasaran ini latihan variasi sasaran kedua yang lebih sulit dari yang pertama yang sudah disiapkan penulis yaitu balon berwarna yang digantung di kanan atas kiri dengan hari berikutnya kanan kiri bawah karena penjaga gawang akan sulit menjangkau bola yang diarahkan ke samping. Dengan ini peneliti mencoba jarak yang termudah 12 meter, 13 meter, 14 meter, 15 meter, sampai yang terjauh 17 meter luar kotak finalti karena jarak tersebut lebih jauh dari jarak saat tes awal, supaya nanti saat tes akhir dengan jarak 16,5 meter akan terasa mudah. Dilakukan dari tengah, kanan dan kiri gawang. Latihan dimulai 3 set dengan menggunakan 5 bola untuk menendang dan waktu istirahat 1 menit dalam satu set setelah siswa bisa mengadaptasi beban latihan 3 set x 5 bola kira-

kira 3 kali pertemuan maka beban latihan ditambahkan dengan menambah jumlah set.

Gambar berikut ini memperhatikan cara melakukan Latihan *shooting* bola jalan dengan passing.



**Gambar 2.7 Latihan *shooting* balon yang digantung di atas kanan kiri gawang
Sumber Penelitian**



**Gambar 2.8 Latihan *shooting* balon yang digantung di bawah kanan kiri gawang
Sumber Penelitian**

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iqbal Taufik Herdiana mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan tahun 2013. Penelitian yang dilakukan Iqbal Taufik Herdiana bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada anggota sekolah sepakbola angkasa wiriadinata Tasikmalaya). Sedangkan penelitian yang

penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai pengaruh latihan variasi sasaran terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepakbola di ekstrakurikuler SMPN 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.

Dengan demikian penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Iqbal Taufik Herdiana seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitain penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan variasi sasaran terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepakbola. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka Konseptual merupakan titik tolak bagi penulis dari Penelitian yang akan dilaksanakan, dan kerangka konseptual ini diperlukan sebagai pegangan secara umum. Pengertian anggapan dasar atau kerangka berfikir dijelaskan oleh Sugiyono, (2016) “kerangka berfikir yang dihasilkan dapat berupa kerangka berfikir asosiatif/hubungan maupun komparatif/perbandingan” (hlm.63). Kerangka konseptual yang penulis buat adalah sebagai berikut: Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Dalam latihan teknik, sasaran pertama adalah memperoleh ketepatan dan kecermatan seperti yang disampaikan oleh Badriah (2011) “Terbentuknya keterampilan sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu terlaksananya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang, respons, dan reflex” (hlm.69). Ketika seorang pemula belajar latihan variasi sasaran *shooting*, dengan memberikan perubahan terhadap sasaran akan memberikan suatu tantangan baru buat seseorang yang berlatih *shooting* dan sekaligus akan melatih ketepatan *shooting* dengan berbagai variasi sasaran ke gawang.

Melakukan latihan dengan sistematis dan berulang-ulang serta menambah repetisi setiap kali melakukannya, maka dalam diri para pemain terjadi perubahan terutama hal yang berkaitan dengan ketepatan dalam melakukan *shooting*. Misalnya seorang melakukan gerakan latihan variasi sasaran *shooting* secara

sistematis dan berulang-ulang serta menambah repetisi latihan, maka keterampilan melakukan gerakan *shooting* ke gawang lawan saat pertandingan tepat sasaran. Kerangka konseptual yang penulis buat adalah sebagai berikut :

2.3.1 Kelebihan latihan menggunakan variasi sasaran:

1. Bisa melatih akurasi, ketetapan, kecermatan tendangan *shooting* para pemain
2. Agar semua tendangan yang diinginkan sesuai dengan tujuan dan tidak melakukan kesalahan.
3. Melatih akurasi *shooting* kegawang sehingga memudahkan para pemain untuk menentukan target sasaran dalam permainan sepakbola maupun melakukan tendangan ke gawang untuk menciptakan gol.
4. Bisa melatih hubungan ketepatan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan tujuan yang di inginkan.

2.3.2 Kelemahan latihan variasi sasaran *shooting*

1. Masih banyak perkenaan kaki pemain tidak sesuai dengan teknik dasar menendang.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis memegang peranan penting di dalam suatu penelitian yang berfungsi untuk menjelaskan pemecah permasalahan dalam penelitian tersebut.. Menurut Riyanto, Yatim, (2010) “Hipotesis merupakan jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan dalam penelitian” (hlm.16). Selanjutnya Sugiyono, (2016) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan” (hlm.64).

Berdasarkan kutipan diatas, maka penulis menggunakan hipotesis tindakan sebagai berikut “Latihan variasi sasaran berpengaruh berarti terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepakbola di ekstrakurikuler SMP 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.