

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Kajian Teori

1. Konsep Latihan

a. Pengertian Latihan

Setiap pelatih akan 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 Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013:316) menjelaskan,

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

Sedangkan menurut Harsono (2015:50) “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya”. 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 (Harsono, 2015:50). Sejalan dengan pengertian tentang latihan yang dikemukakan di atas, Harsono (2015: 39) menjelaskan bahwa : “Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya

semaksimal mungkin”. Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015:39-49) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

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

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan morotik atau perkembangan *neuromuscular*.

3) Latihan Taktik (*Teatical Training*)

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

4) Latihan Mental (*Psycological Training*)

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

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

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

- 1) kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses harus sistematis
- 2) kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang dan
- 3) beban kegiatannya kian hari kian bertambah

b. Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:2) mengatakan “Pada dasarnya latihan ditujukan untuk mencapai *physical fitness* (kebugaran jasmani). Dalam arti yang

sederhana, kebugaran jasmani mencerminkan kualitas sistem tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap pembebanan latihan fisik”. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintnance*).

Selanjutnya Harsono (2015:39), “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, Harsono (2015:39) mengatakan “Ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”. Selanjutnya Harsono (2015:3.7) menjelaskan keempat aspek tersebut sebagai berikut.

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

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan morotik atau perkembangan *neuromuscular*.

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai

dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

c. Prinsip Latihan

Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah, Dewi Laelatul (2011:4) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah: Prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan”.

Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip intensitas latihan, prinsip kualitas latihan, dan variasi latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

1) Prinsip Beban Lebih (*Over Load*)

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

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan (*adapt*) diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

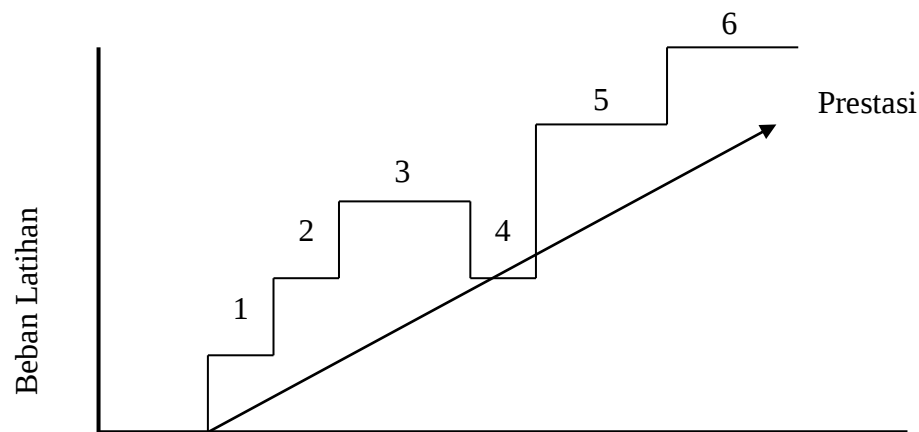
Kita tahu bahwa sistem faaliah dalam tubuh kita pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Atau dengan perkataan lain dia harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada diatas ambang rangsang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

(a) Prinsip Beban Lebih (*Over Load*)

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

Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem

tangga yang dikemukakan Harsono (2015:54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar 2.1 di bawah ini.



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

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

(b) Overtraining

Ada atlet-atlet yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada diatas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi

yang berlebihan, prestise, atau manriknya hadiah-hadiah, sehingga atlet dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Atlet demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut Harsono (2015:56)

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

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

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

2) Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:4) “Prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda”. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara

lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Menurut Harsono (2015:64)

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet”.

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

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

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi,

model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

3) Intensitas Latihan

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

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

Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan

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

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

4) Kualitas Latihan

Harsono (2015:75) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”. Selanjutnya Harsono (2015:76) menjelaskan,

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

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat

mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2. Keterampilan Teknik

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia.

Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan.

Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang

menjadi ciri cabang olahraga tersebut. Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu, Badriah, Dewi Laelatul (2011:69). Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (2011:69) menjelaskan “Terbentuknya keterampilan tersebut sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu, terlaksananya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang, respons dan refleksi”.

Dari definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri dari batasan keterampilan teknik. Unsur-unsur itu adalah:

- a. Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Bila gerakan itu terjadi tanpa lebih dulu diketahui macam rangsangannya, maka gerakan tersebut tersebut dinamakan gerakan refleksi, artinya macam rangsang baru diketahui setelah ada gerakan.
- b. Di dalam keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau pemenuhan tujuan akhir tersebut dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari unsur kebetulan atau untung-untungan. Jika seseorang harus melakukan suatu keterampilan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.
- c. Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.

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

3. Konsep Permainan Sepak Bola

a. Pengertian Permainan Sepak Bola

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

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

Sepak bola modern yang berkembang saat ini dilahirkan di Inggris, meski negara Perancis juga mengklaim diri sebagai tempat lahirnya sepak bola modern. Di Inggris, sepak bola menjadi sebuah permainan yang sangat digemari. Pada

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

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

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

Menurut Simon dan Saputra (2007:134) mengungkapkan bahwa “Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola”. Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepak bola diungkapkan oleh Suyatno dan Santosa (2010:13) mengungkapkan bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya”. Dan tujuan sepak bola menurut Heryana dan Verianti (2009:10) mengungkapkan bahwa “tujuan utama permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan”.

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

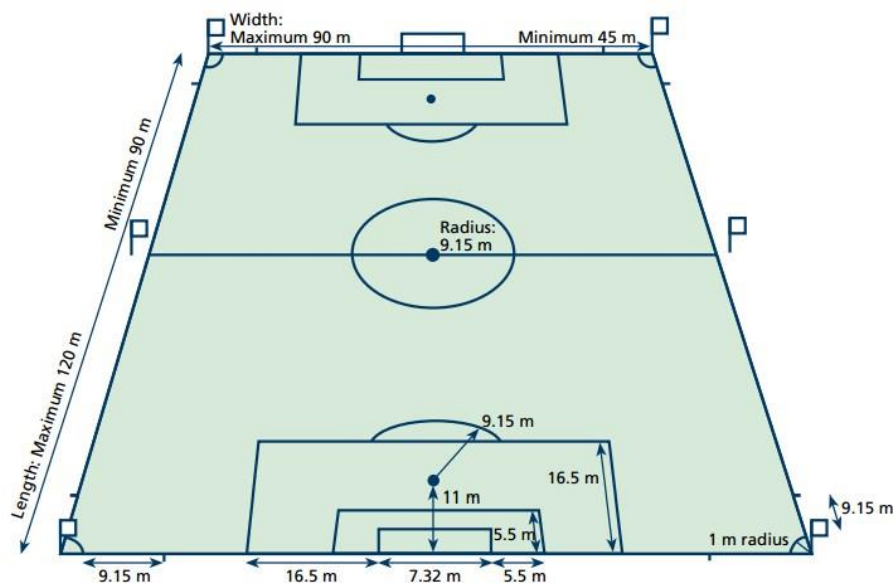
Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang biasa disebut kesebelasan, karena tiap-tiap regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satu gawang. Tujuan permainan sepak bola adalah pemain dapat memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak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

b. Sarana dan Prasarana dalam Sepak Bola

1) Lapangan

Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter.

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola

Sumber : <http://infosahabat.com>

2) Perlengkapan

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher, 2008:3).



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

c. Teknik Dasar dalam Permainan Sepak Bola

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

Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015:1) menjelaskan

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

Menurut Herwin (2006:21-49) permainan sepak bola mencakup 2 kemampuan dasar atau teknik yang harus dikuasai oleh pemain meliputi:

- 1) Gerak atau teknik tanpa bola
Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- 2) Gerak atau teknik dengan bola
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

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

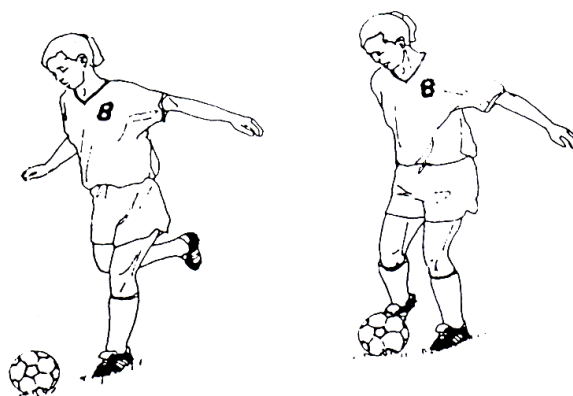
4. Teknik *Shooting*

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan menendang bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepak bola tersebut dikenal dengan nama *shooting* (menendang bola). Istilah menendang bola mempunyai makna yang sama dengan menembak, di mana sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol. Keberhasilan seorang pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Kemampuan untuk melakukan tembakan (tendangan) dengan kuat, akurat, dan tepat dengan menggunakan kedua kaki merupakan faktor yang paling penting.

Mengenai definisi *shooting* (menendang bola), Sudjarwo, Iwan (2015:23) mengemukakan sebagai berikut: “*Shooting* adalah keterampilan menembak yang

dasar, mencakup *instep drive*, *full volley*, *half volley*, *serving* atau menikung”. Dengan demikian, teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh setiap pemain karena teknik tersebut dapat membawa pada peningkatan prestasi, baik individu maupun tim”. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015:23) mengenai kelima teknik menembak secara berurutan adalah sebagai berikut,

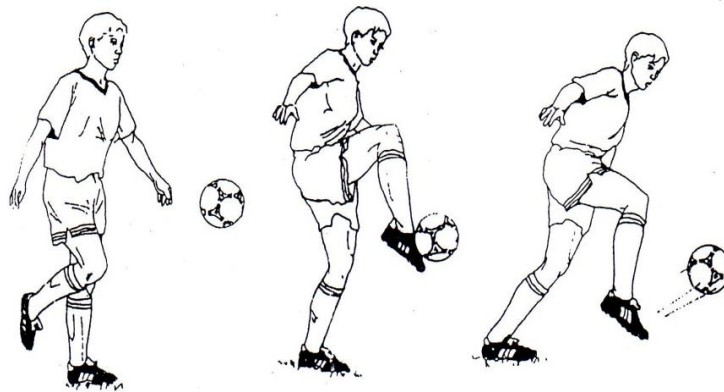
- a. Tembakan *instep drive*, gunakan *instep drive* untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau tidak bergerak. Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan *instep*, kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola dengan lutut sedikit ditekukkan. Tarik kaki yang akan menendang dan luruskan. Sentakkan kaki lurus dan tendang bagian tengah bola dengan *instep*, kaki harus kokoh dan mengarah ke bawah saat menendang bola, luruskan bahu dan pinggul dengan target. Gunakan gerakan akhir yang penuh untuk menghasilkan tenaga yang maksimum pada tendangan.



Gambar 2.4 Tembakan *Instep Drive*
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015:23)

- b. Tembakan *full volley*, *volley* berarti menendang bola sebelum bola jatuh ke bawah. Untuk menembak bola langsung dari udara, bergeraklah ke titik di

mana bola akan jatuh. Tekukkan lutut kaki yang tidak akan menendang untuk meningkatkan keseimbangan dan kontrol tubuh. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang dan luruskan. Sertakan kaki sehingga lurus dan tendang bagian tengah bola dengan *instep*. Kaki menendang harus kuat dan mengarah ke bawah pada saat kontak dengan bola, posisi dan lutut yang tepat dibutuhkan untuk menjaga agar tembakan tetap rendah. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat saat kaki menyentak lurus ke depan.



Gambar 2.5 Tembakan *Full Volley*
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015:24)

- c. Tembakan *half volley* dalam berbagai segi sama dengan *full volley*. Perbedaan utamanya adalah bola ditendang pada saat bola menyentuh permukaan, bukan langsung di udara. Perkiraan di mana bola akan jatuh dan bergeraklah ke titik tersebut.



Gambar 2.6 Tembakan *Half Volley*
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015:25)

- d. Tembakan *side volley* untuk menembak bola yang memantul atau jatuh di samping. Saat bersiap-siap melakukan tembakan, putar tubuh ke samping sehingga bahu depan mengarah ke arah gerakan bola yang diinginkan. Angkat kaki yang akan menendang ke samping sehingga hampir paralel dengan permukaan. Tarik kaki lurus ke depan dan tendang bagian pertengahan ke atas bola dengan *instep*. Jaga jarak kaki tetap kuat dan diluruskan turun sedikit.



Gambar 2.7 Tembakan *Side Volley*
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015:26)

- e. Tembakan *swerving*, awali gerakan dari posisi hampir langsung di belakang bola, letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang dan luruskan. Sentakkan kaki lurus ke depan dan tendang bola dengan *inside* atau *outside-of-the instep*. Jika menggunakan kaki kanan dan menendang setengah bagian luar bola dengan bagian samping dalam *instep*, tembakan akan menikung ke arah dalam. Gunakan gerakan akhir keluar pada kaki yang menendang. Jika menendang setengah bagian dalam bola dengan bagian samping luar *instep*, bola akan menikung ke luar. Gunakan gerakan akhir ke dalam pada kaki yang menendang. Jaga agar kaki dalam posisi tidak bergerak saat menendang bola.

Gunakan gerakan akhir yang penuh untuk menimbulkan tenaga dan tikungan yang lebih besar.



Gambar 2.8 Tembakan *Swerving Volley*
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2015:27)

Tendangan ke gawang (*shooting*) memiliki beberapa keuntungan, sebagaimana di kemukakan oleh Soekatamsi (2004:15) sebagai berikut, “a) untuk menembak/mencetak gol, b) umpan pada teman, sulit dibaca musuh, dan c) untuk mengoper bola dengan cepat pada teman”.

Teknik *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara, di antaranya dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan kaki kura-kura. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dijelaskan oleh Soekatamsi (2004:277-279) sebagai berikut, “a) menendang bola dengan kaki bagian dalam, b) menendang bola dengan punggung kaki bagian luar, c) menendang bola dengan kaki kura-kura”.

5. Metode Komando

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

Pada dasarnya metode ini menerapkan stimulus-respon, yaitu stimulus (perangsang) akan menghasilkan respons (reaksi, perilaku) bila siswa secara berulang-ulang melakukan serangkaian stimulus-respon yang telah direncanakan. Stimulus itu direncanakan dan diberikan sepenuhnya oleh dan dari guru itu sendiri dan siswa mengikuti secara berulang-ulang. Keuntungan metode komando sangat efektif bila ingin membina keserempakan, seperti dikemukakan Supandi (2002:25) sebagai berikut :

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

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

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

6. Deskripsi Pelaksanaan Metode Komando

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

a. Pra-Pertemuan

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

keputusan sesuai dengan :

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

b. Saat Pertemuan

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

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

- 4) Memperagakan tugas gerak tersebut melalui video, gambar atau peragaan.
- 5) Guru menjelaskan persiapan pelaksanaan komando
- 6) Siswa merespon/melakukan kegiatan menurut perintah guru

c. Setelah Pertemuan

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

d. Implikasi Gaya Komando

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

Tabel 2.2 Langkah-langkah Metode Komando

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

4.	Pelaksanaan	- Latihan <i>shooting</i> dengan metode komando
		- Umpan balik
5.	Evaluasi	- Hasil akhir tes <i>shooting</i> sepak bola.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Irpan Maulana mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Angkatan Tahun 2014. Judul penelitian yang dilakukan oleh Irpan Maulana “Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual terhadap Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2017/2018)”. Hasil penelitian Irpan Maulana adalah latihan *shooting* dengan menggunakan media audio visual berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/2018. Kebenaran pengujian hipotesis tersebut didukung oleh data hasil penelitian dengan menggunakan t_{hitung} sebesar 6,32 berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar 1,73)

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh metode komando terhadap keterampilan *shooting*.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Irpan Maulana seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh metode komando. Sampel dalam penelitian Irpan Maulana adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya tahun

ajaran 2017/2018, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 19 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Irpan Maulana tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

C. Anggapan Dasar

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

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

D. Hipotesis

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

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

Mengacu pada anggapan dasar yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “Metode komando berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 19 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019”.