

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga.

Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak goal sebanyak mungkin ke gawang lawan yang di bangun dari tiang dan berjaring. 11 pemain yang merumput dalam satu tim terdiri dari 10 pemain di tengah lapangan dan sebelas pemain dalam satu tim memiliki tugas masing-masing, seperti penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawangnya, pemain bertahan bertugas sebagai pengawal pemain penyerang tim lawan, pemain tengah bertugas mengalirkan bola yang ada di belakang untuk distribusikan pada penyerang dan pemain penyerang bertujuan untuk mencetak goal ke gawang lawan.

Pemain yang berada di lapangan (kecuali kiper) tidak diperbolehkan menyentuh bola dengan menggunakan tangan. Mereka hanya boleh menggunakan anggota tubuh mereka, seperti kaki, dadan untuk mengontrol bola, dan kepala. Berbeda dengan kiper yang mengamankan bola menggunakan tanganya.

Sepak bola adalah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya, berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan melindungi atau mencegah lawan mencetak gol. (Batty, 2014, hlm. 249)

Sebuah pertandingan terdiri dari dua babak yang masing-masing berlangsung selama 45 menit. Kedua babak diselingi istirahat selama 15 menit.

Kebanyakan pertandingan biasanya berakhir setelah babak kedua tersebut, dengan sebuah tim memenangkan pertandingan atau berakhir seri. Meskipun demikian, beberapa pertandingan terutama yang memerlukan pemenang, mengadakan babak tambahan yang disebut babak perpanjangan waktu saat pertandingan berakhir imbang, maka dilaksanakan adu penalti. Pertandingan permainan sepakbola membutuhkan program latihan dari tiap individunya, maka dari itu latihan merupakan bagian dari integral dari permainan sepakbola.

### **2.1.2 Pengertian Gawang dan Ukuran Gawang**

Ukuran gawang yaitu 7,32m (8yds) dan tingginya 2,44m (8ft). Seperti yang disebutkan dalam FIFA (2014) "jarak antara pos adalah 7,32m (8yds) dan jarak dari tepi bawah mistar ke tanah adalah 2,44m (8ft). Gawang merupakan tempat untuk mencetak gol, tiang dan palang gawang dibuat dari kayu, logam, atau fibre glass dengan tebal maksimum 12 cm serta dicat putih.

### **2.1.3 Pengertian latihan**

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Menurut Bompa (dalam Wiguna, 2017, hlm .1) latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Latihan menurut Harsono (2017) adalah "Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya".

Harsono (dalam Wiguna, 2017, hlm. 1) berpendapat bahwa training sebagai proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Menurut Bompa (dalam Wiguna, 2017, hlm. 1) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu.

#### 2.1.4 Prinsip-prinsip latihan

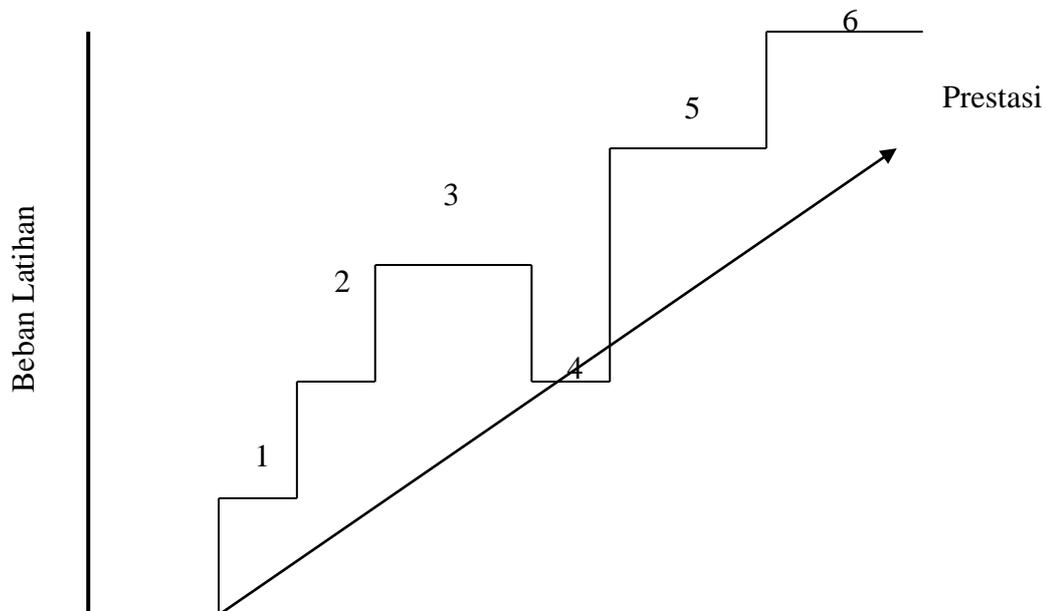
Setiap aktifitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut prinsip-prinsip latihan.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

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

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

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015:51) 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”. Perubahan-perubahan *psychological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*”. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono

(2015:54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut:



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

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

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

### 2.1.5 Kualitas Latihan

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

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. 14 Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

#### **2.1.6 Variasi Latihan**

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (boredom). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Menurut Dikdik Zafar Sidik, (2010) “Faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan membutuhkan faktor fisiologik”. Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Latihan untuk meningkatkan keterampilan Lemparan misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan menggunakan berbagai sasaran. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan Target tercapai.

#### **2.1.7 Permainan target**

*Teaching Games for Understanding* (TGfU) adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik dalam

memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan-kegiatan jasmani. TGFU merupakan sebuah pendekatan pembelajaran kepada siswa yang membantu perkembangan kesadaran taktik dan pembelajaran keterampilan. TGFU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. (Alamsyah Pili, 2017, hlm. 8)

Menurut Mitchell, dkk (dalam Widodo Agung ,2018, hlm. 251) permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis lemparan atau di pukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.

Target games adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.

Target games adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam TGFU yang memfokuskan pada aktifitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai.

Dalam target games pemain didorong mengembangkan kesadaran taktis dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran. Kesadaran taktikal adalah prasyarat untuk kemampuan penampilan, tetapi pada saat bersamaan pemain harus menampilkan baik pengetahuan maupun keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik-baiknya. Kemampuan untuk memiliki keterampilan dalam permainan target secara tenang, percaya diri, konsentrasi, dan fokus pada target akan membantu seorang anak menganggap dirinya mampu serta akan membuat seorang pemain merasa positif dan yakin akan kemampuan dirinya. Perubahan itu dapat berupa sesuatu yang baru, yang segera tampak dalam perilaku nyata maupun tersembunyi. Proses belajar dapat berlangsung bila disertai kesadaran dan intensitas kemauan diri individu yang belajar. Sikap dan perbuatan yang ditujukan dalam kemandirian

merupakan kebutuhan dasar dari setiap individu untuk mengaktualisasikan potensi dan kemampuan diri.

Target games perlu dikemas dalam bentuk permainan. Permainan dapat dimaknai dengan dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang kalah. Permainan adalah usaha diri yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan baik. Permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik, fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional.

#### **2.1.8 Teknik Lemparan Penjaga Gawang**

Lemparan bola gawang adalah cara untuk memulai kembali permainan. Goal tidak dapat dikatakan sah apabila gol dilaksanakan melalui ditendang atau dilempar langsung dari gawang oleh penjaga gawang.

Menurut Sucipto (dalam Alamsyah, 2017, hlm. 10) lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berhak. Lemparan ke dalam dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi sejajar maupun salah satu kaki ke depan

Cara memegang bola yaitu, ujung ibu jari tangan kanan bertemu dengan ujung ibu jari kiri, ujung jari telunjuk kanan bertemu dengan ujung jari telunjuk tangan kiri. Untuk jelasnya dapat di lihat pada gambar berikut:



Gambar 2.2 Cara Memegang Bola  
Sumber: Alamsyah (2017, hlm. 10)

Selain itu berikut ini jenis-jenis lemparan gawang yaitu sebagai berikut:

1) Lemparan Mengayun dari atas

Tentukan target dengan arah bahu. Selanjutnya letakan bola ditelapak tangan samping kepala dengan jari jemari sedikit melampaui bola untuk menahan agar tinggi seperti peluru. Buka langkah menuju target dengan kaki berlawanan dengan tangan yang melempar (membengkokkan lutut yang berlawanan dan bergerak keposisi lemparan). Secara perlahan lepas bola di permukaan lantai seperti gerakan melempar lembing. Pastikan kepala tetap tegak dengan pandangan fokus ke target ( dalam Alamsyah , 2017, hlm. 11).



Gambar 1.3 Lemparan Mengayun dari Atas  
Sumber: Alamsyah (2017, hlm. 11)

2) Lemparan Merentangkan dari samping

Poin terpenting saat melakukan lemparan merentangkan dari samping adalah sudut tubuh lurus dengan sasaran. Letakan bola di telapak tangan dengan posisi bahu dan siku tegak, posisi langkah terhadap sasaran adalah berlawanan dengan tangan yang akan melempar. Lakukan gerakan melempar lurus seperti pesawat yang akan mendarat. Selanjutnya lepaskan bola setinggi pinggang secara

bersamaan putar pergelangan tangan pada saat bola di lepas (dalam Alamsyah , 2017, hlm. 12).



Gambar 2.4 Lemparan Merentang dari Samping  
Sumber: Alamsyah (2017, hlm. 12)

### 3) Lemparan Merentangkan dari atas

Pertama tempatkan bola di jari dan telapak tangan diikuti dengan lengan mengarah lurus kebelakang disisi lain tangan yang melempar lurus di belakang badan dengan sudut badan mengarah sasaran. Tangan yang berlawanan lurus kearah yang dibidik. Lengkungan tubuh atas bagian belakang dengan tumpuan pada pinggang. Saat melakukan gerakan melempar usahakan kepala tetap tegak. Tetap lanjutkan gerakan setelah melempar dengan kaki yang paling belakang berada di depan (dalam Alamsyah, 2017, hlm. 12)



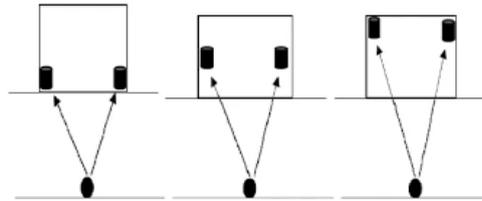
Gambar 2.5 Lemparan Atas  
Sumber: Alamsyah (2017, hlm. 12)

## 2.1.9 Bentuk Latihan Permainan Target

### 1) *Goalling*

Permainan ini menggunakan bola besar (sepak bola) dengan sasaran botol aqua yang diletakkan pada sisi sisi gawang. Pemain melempar bola ke target dengan jarak 6 m dan 10 m. Jika bola mengenai sasaran target maka mendapat poin 5 dan jika tidak mengenai sasaran maka tidak mendapat poin atau 0. Tujuan

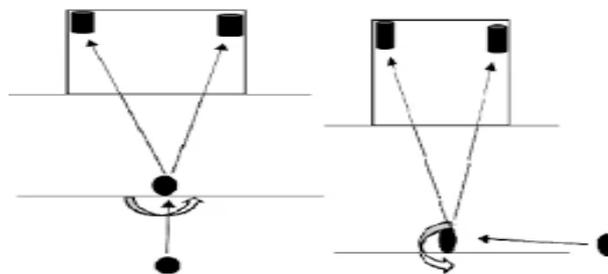
permainan ini agar pemain memahami konsep ketepatan sebelum menuju ke permainan yang lebih mengarah ke materi yang akan diteliti.



Gambar 2.6 Bentuk Latihan *Goalling*  
Sumber: Satria Yuni (2015, hlm. 60)

## 2) *Bolbal Shoot*

Permainan ini mengarah pada antisipasi operan dari belakang dan samping sebelum melakukan lemparan ke gawang. Tujuannya agar pemain dapat melakukan lemparan dengan tangan jika mendapat operan dari teman dari samping dan belakang dengan cara balik badan. Jika bola mengenai sasaran mendapat nilai 5, jika tidak mengenai sasaran tidak mendapat poin atau 0.



Gambar 2.7 Bentuk Latihan *Bolbal Shoot*  
Sumber: Satria Yuni (2015, hlm. 63)

## 2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh :

- 1) Penelitian oleh Pili alamsyah tahun 2019 tentang Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Akurasi Lemparan Penjaga Gawang U-11. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Akurasi Lemparan Penjaga Gawang U-11. Dilihat dari nilai rata-rata pretest adalah 14,7 dan rata-rata posttest 38,5 dengan selisih serata

adalah 23,8. Hal ini mempunyai arti bahwa ada pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Akurasi Lemparan Penjaga Gawang U-11.

- 2) Penelitian oleh Jupri Edho Imastra Wardana tahun 2017 tentang Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal sfc planet sleman Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal sfc planet sleman. Dilihat dari nilai rata-rata pretest adalah 19,10 dan rata-rata posttest 21,70 dengan selisih serata adalah 2,60. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen terdapat pengaruh yang signifikan karena diberi perlakuan latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting*.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Menurut Sugiyono (dalam Alamsyah, 2017, hlm.14) “mengemukakan bahwa kerangka konseptual merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah masalah yang penting” Peneliti mempunyai anggapan yang menyatakan bahwa, latihan permainan target suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga digunakan sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar. Dari uraian yang dijelaskan peneliti ingin melakukan penelitian tentang Pengaruh variasi latihan lemparan target terhadap peningkatan akurasi lemparan penjaga gawang sekolah sepak bola deni kuswandi Private.

Didalam sebuah penelitian diperlukan sebuah hipotesis “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. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik” Menurut Sugiyono (dalam Alamsyah, 2017, hlm. 15) Berdasarkan permasalahan diatas peneliti, hipotesis dalam penelitian ini adalah Pengaruh Variasi latihan lemparan

target terhadap peningkatan akurasi lemparan penjaga gawang Sekolah Sepak bola Deni kuswandi Private.