

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Kajian Teori

1. Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan salah satu cara bagi setiap orang untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya, terutama bagi kita yang menjadi insan olahraga perlu dan butuh akan adanya sebuah latihan. Menurut Harsono yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014:2) menjelaskan bahwa latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Sejalan dengan pendapat tersebut, Noer yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014:2) juga menjelaskan bahwa latihan adalah “Suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”.

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 disini 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 di 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 teknik keterampilan pada sebuah cabang olahraga sepak bola. *shooting* bisa diartikan dengan sebuah tendangan yang dilakukan menggunakan punggung kaki dengan lurus ke arah gawang lawan. Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Jutinus, Lhaksana (2012:34), "*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan".

b. Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun oleh seorang pelatih bertujuan agar membantu meningkatkan keterampilan pada prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Harsono (2017:39) mengatakan bahwa "Terdapat empat aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin yaitu: Latihan fisik, Latihan teknik, Latihan taktik, dan Latihan mental". Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet ataupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan menimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seharusnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan tercapai dalam satu kali tatap muka. Prinsip-prinsip latihan menurut Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji (2014 : 7) ada 14 yaitu :

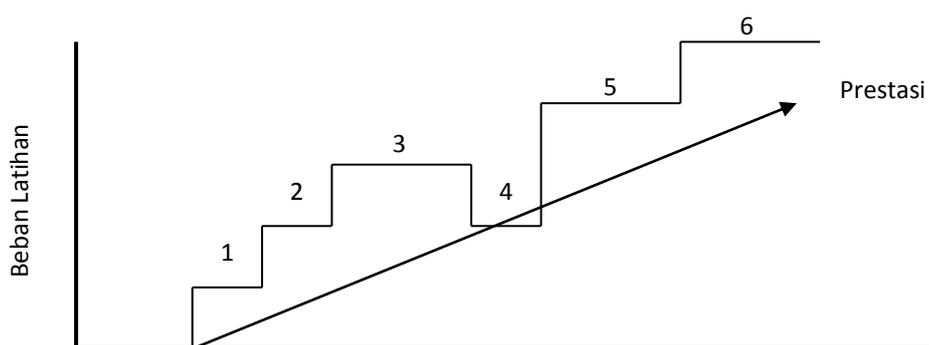
- 1) Prinsip beban bertambah (*over load*), 2) Prinsip multilateral, 3) Prinsip spesialisasi, 4) Prinsip individualisasi, 5) Prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan. 8) Variasi latihan, 9) Lama latihan, 10) Volume latihan, 11) Den sitas latihan, 12) Prinsip over kompensasi, 13) Prinsip reversibility, 14) Prinsip pulih asal.

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 bertambah (*over load*), Prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan prinsip variasi latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

1) prinsip beban bertambah (*over load*)

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) menurut Tangkudung (2006:57) yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan herdi hartadji (2014:7) “Latihan yang tidak pernah ada peningkatan beban maka kemampuan atlet hanya sebatas beban latihan yang selama ini dia terima. Hanya melalui proses overload/pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan overkompensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi”.

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 Bompaa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (1988:103) yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014:8), dengan ilustrasi grafis sebagai berikut :



Gambar 2.1 Sistem Tangga
Sumber : Nanang Kusnadi dan Herdi Hartadji (2014:8)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*macro 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.

Pelaksanaan penerapan prinsip beban lebih (*over load*) dalam penelitian ini dengan cara menambah set dalam setiap latihan. Latihan dimulai 3 set dengan satu set 15 tendangan. Waktu istirahat 3 menit dalam setiap set.

2) Prinsip Individualisasi

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor individu itu sendiri. Prinsip individualisasi merupakan salah satu prinsip yang membedakan pelatihan bagi setiap orang karena setiap orang memiliki karakteristik yang berbeda satu sama lainnya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal.

Karena setiap orang atau atlet mempunyai karakteristik yang berbeda, baik secara fisik maupun psikis dan sangat dipengaruhi oleh aspek genetik. Maka dalam menerapkan prinsip individualisasi ini harus banyak memperhatikan tingkat kemampuan yang dimiliki pada masing-masing individu selain dengan

memperhatikan kemampuan harus juga memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mendukung tercapainya kualitas diri individu yang baik dan berkompeten.

Seperti yang diungkapkan oleh Dikdik Zafar Sidik (2010) yang dikutip Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014: 11) “Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin”. 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 dengan 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.

Sedangkan menurut Harsono (2001:112) “tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”. 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.

3) Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2017:75) mengatakan: “kualitas latihan lebih penting daripada intensitas latihan adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet”. Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya, dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru dibidang fisik, teknik, atau taktik, dalam segi mental dia telah mendapatkan pengalaman yang baru yang dirasakannya sebagai sesuatu yang penting dan berguna baginya.

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan permainan bola kasti. Karena penulis mengambil permainan, jadi anak tidak merasa terbebani. Apabila sampel pada saat memukul melakukannya tidak benar, segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual.

4) Prinsip Variasi latihan

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis.

Cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan. Bentuk-

bentuk latihannya harus mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengandung komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu.

Variasi latihan yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu:

- a) Buat dua kelompok, sisi kiri dan kanan lapangan tengah.
- b) Setiap kelompok ada satu orang yang posisinya berdiri di sisi lapangan dan membelakangi gawang dengan jarak 16 meter dari garis samping gawang
- c) Pemain yang sudah membentuk kelompok melakukan *passing* kearah kawan yang posisinya membelakangi gawang.
- d) Pemain yang membelakangi gawang siap menerima bola, lalu memantulkan kearah kanan atau kiri.
- e) Setelah *passing* yang mau melakukan *shooting* lari dengan cepat menuju kearah bola dan langsung melakukan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki kearah gawang.
- f) Setelah melakukan *shooting*, pemain kembali ke posisi semula.

2. Alat Bantu

Mengenai alat bantu menurut Arsyad, Azhar (2015:9) mengemukakan bahwa “yang dimaksud dengan alat peraga adalah media alat bantu pembelajaran, dan segala macam benda yang digunakan untuk memperagakan materi pembelajaran”.

Alat bantu yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan alat bantu dari sekian banyak benda atau alat yang digunakan untuk menolong dalam latihan yang mampu menunjang keberhasilan suatu usaha yang dilakukan untuk

mencapai sebuah tujuan yang diharapkan. Alat bantu di sini mengandung arti sebagai alat yang mampu membantu seseorang dalam melakukan *shooting* dengan tepat sasaran. Alat bantu di sini berupa sebuah ban motor berukuran 80/90-17(metric) dengan tinggi 90% x 80 mm = 72 mm, dan diameter ban 17 inch yang di gantung di tiang gawang yang bertujuan untuk tercapainya pembelajaran ketepatan *shooting*.

3. Permainan Sepak Bola

a. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Seperti yang dikemukakan oleh Sukma Aji (2016: 1). “Sepak bola berasal dari dua kata yaitu “Sepak” dan “Bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya”.

Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

b. Manfaat Permainan Sepak Bola

Manfaat olahraga sepak bola tidak hanya baik bagi kesehatan melainkan juga memiliki makna sosial yang sangat tinggi. Sepak bola merupakan olahraga yang memberikan dampak besar bagi masyarakat karena kepopulerannya. Jadi

manfaat yang diberikan juga cukup banyak tidak hanya pada pemain dalam pertandingan sepak bola namun juga pada masyarakat dan industri sepak bola.

Menurut Hidayat, Witono (2017 : 13) Manfaat yang bisa didapatkan dari bermain sepak bola antara lain :

- 1) Meningkatkan kekuatan otot tangan dan kaki
- 2) Melatih konsentrasi
- 3) Membantu hubungan dengan sesama
- 4) Melatih sensitivitas
- 5) Meningkatkan kemampuan koordinasi mata, tangan, dan kaki.
- 6) Media untuk meraih prestasi dan karir
- 7) Mencegah pola hidup yang tidak sehat
- 8) Sumber hiburan
- 9) Media bisnis
- 10) Menumbuhkan semangat

c. Peraturan Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah lapangan oleh dua kelompok atau tim. Setiap tim saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang di masing-masing lawan.

Peraturan pertandingan dalam permainan Sepak Bola Menurut Sutanto, Teguh (2016:182) :

Pertandingan sepak bola digelar selama 2x45 menit,ditambah istirahat 15 menit diantara kedua babak. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan, dinyatakan sebagai pemenang. Namun jika hasil seri, pertandingan akan dilanjutkan dengan memberi tambahan waktu selama

2x15 menit. Ketika hasilnya masih seri, maka akan adu penalti, setiap tim akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti.

Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

Sebuah pertandingan dipimpin oleh seorang wasit yang mempunyai wewenang penuh untuk menjalankan pertandingan sesuai peraturan permainan dalam suatu pertandingan yang telah diutuskan kepadanya. Keputusan pertandingan yang dikeluarkan dianggap sudah final. Sang wasit dibantu oleh dua orang asisten wasit, dalam banyak pertandingan wasit juga dibantu seorang ofisial keempat yang dapat menggantikan seorang ofisial lainnya jika diperlukan.

Dalam permainan sepak bola jumlah pemain per-tim menurut Sutanto, Teguh (2016:174) “Jumlah pemain dalam satu tim sepak bola adalah 11 orang. Terdiri atas satu penjaga gawang dan 10 pemain”.

Ukuran lapangan standar yang digunakan pada olahraga Sepak bola menurut Sutanto, Teguh (2016:179) “ukuran panjang lapangan sepak bola berdasarkan peraturan FIFA adalah antara 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter”.



Gambar 2.2 lapangan permainan Sepak Bola

Sumber : Teguh Sutanto, (2011 : 51)

d. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

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

1) Menggiring Bola

Menggiring bola Menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017:42) “Menggiring adalah teknik membawa bola menggunakan kaki sambil bergerak. Menggiring bola memungkinkan peserta untuk memindahkan bola, sambil melewati pemain lawan, menuju daerah pertahanan lawan”. 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:

a) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar.

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

Pemain bergerak kedepan sambil menggiring bola. Kaki dan bola sekali-kali bersentuhan, dan kedua kaki selalu dekat dengan bola. Sesuaikan irama ketika sedang membawa bola. Usahakan agar bola tetap dikuasai walaupun lawana berusaha untuk merebutnya.

b) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam.

Salah satu kaki ditempatkan didepan 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) Menendang Bola

Menurut Danurwindo dan Indra Sjafri (2017:43) mengenai menendang bola “Keahlian menyepak atau menendang bola sangat penting untuk melakukan berbagai teknik lainnya dalam permainan, baik itu mengumpan bola, menendang ke arah gawang, operan jauh, tendangan bebas, dan lainnya”.

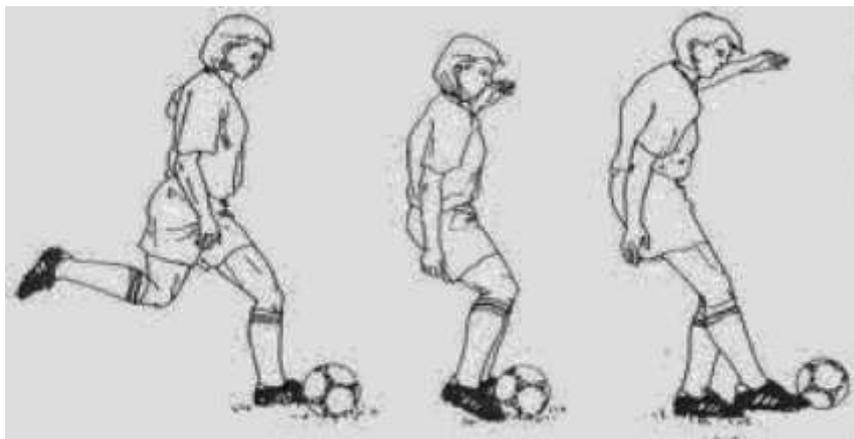
Menurut Aji, Sukma (2016:2), teknik menendang bola dapat dibagi menjadi beberapa bagian : “a) teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam. b) teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar. c) teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian punggung”.

a) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*) sejalan dengan yang

dikemukakan Aji, Sukma (2016:3) “Tujuannya, untuk mendapatkan bola yang akurat sesuai dengan sasaran dengan jarak pendek, biasanya tendangan kaki bagian dalam digunakan saat operan pendek dan mencetak gol di depan gawang”. Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Aji, Sukma (2016:2) :

- 1) diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
- 2) Letakan kaki tumpuan disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap gerakan.
- 3) Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
- 4) Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar keluar dan dikunci.
- 5) Pandangan terpusat pada bola.
- 6) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- 7) Perkenaan kaki pada kaki bagian dalam, sedangkan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola.
- 8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan.
- 9) Terakhir pandangan mengikuti arah gerak bola.



gambar 2.3 teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam
sumber : <https://www.google.co.id/search?q=teknik+menendang+bola>

b) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar.

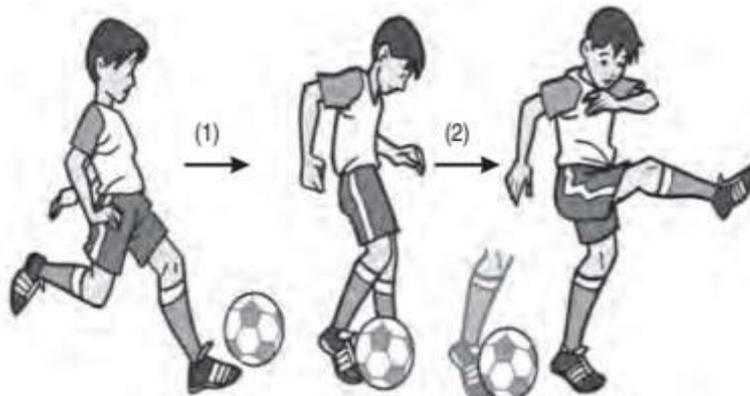
Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*) sejalan dengan yang dikemukakan Aji, Sukma (2016:3) “Tujuannya, menghasilkan bola yang arahnya melengkung ke luar dan sasarannya jauh”. Analisis gerak teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam menurut Aji, Sukma (2016:3) :

- 1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerak bola.
- 2) Letakan kaki tumpuan disamping bola.
- 3) Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
- 4) Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang diputar kedalam dan dikunci.
- 5) Pandangan terpusat pada bola.
- 6) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang, lalu ayunkan kedepan, kearah bola bersamaan kaki diputar ke dalam.

- 7) Perkenaan kaki pada kaki bagian luar, dan perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola.
 - 8) Pindahkan berat badan kedepan.
 - 9) Terakhir pandangan mengikuti arah gerak bola.
- c) Teknik 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 dalam menurut Aji, Sukma (2016:3-4) :

- 1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap gerak arah bola.
- 2) Letakan kaki tumpu disamping bola dengan lutut agak ditekuk.
- 3) Sikap kedua tangan disamping badan agak terentang dan rileks.
- 4) Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang ditekuk ke bawah dan dikunci.
- 5) Pandangan terpusat pada bola.
- 6) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang kebelakang, lalu ayunkan kedepan kearah bola.
- 7) Perkenaan kaki pada kaki bagian punggung, sedangkan perkenaan bola tepat ditengah-tengah bola.
- 8) Pindahkan berat badan kedepan.
- 9) Terakhir pandangan mengikuti gerak arah bola.



2.4 teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung

Sumber : <https://www.google.co.id/search?q=teknik+menendang+bola>

3) Mengontrol Bola (*Stop Passing*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuannya menghentikan bola untuk mengontrol bola. Menurut Danurwindo dan Indra Sjafrri (2017:44) “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”.

Ada beberapa cara untuk menghentika bola menurut Hadzik, Khairul, (2017:25) yaitu “teknik menahan bola dapat dilakukan oleh beberapa bagian tubuh, diantaranya menahan dengan kaki, dada, dan kepala”

A. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Falah Muhamad Rabbil mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2011. Penelitian yang dilakukan oleh Falah Muhamad Rabbil bertujuan untuk mengungkapkan

informasi mengenai pengaruh latihan *shooting* dari berbagai arah terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 3 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/ 2015.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Falah Muhamad Rabbil hanya objek penelitian serta materi latihannya berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah SSB DK Private Kota Tasikmalaya, sedangkan materi latihannya yaitu latihan *shooting* menggunakan alat bantu ban target. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh Latihan menggunakan Alat Bantu Ban Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada SSB DK Private Kota Tasikmalaya)”.

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Falah Muhamad Rabbil sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, pembina, dan pemerhati olahraga.

B. Anggapan Dasar

Alat bantu dalam permainan merupakan bagian dari inovasi yang dapat dilakukan dalam dunia pendidikan. Alat bantu yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan ban sepeda. Pada latihan ini menggunakan ban sepeda yang digantung pada tiang gawang. Hal ini dapat memberikan variasi latihan kepada para siswa tersebut agar mereka merasa tertantang dalam melakukan latihan tersebut dan juga agar mereka tidak merasa bosan atau jenuh pada saat melakukan latihan.

Walaupun bakat masing-masing orang memegang peran penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh ketika melakukan latihan tersebut. Demikian latihan meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* dengan menggunakan alat bantu ban target dapat efektif dan meningkat pada siswa SSB.

C. Hipotesis

Hipotesis memegang peranan penting di dalam suatu penelitian yang berfungsi untuk memperjelas pemecahan permasalahan dalam penelitian tersebut. Menurut Sugiyono (2008:224) “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumuan masalah penelitian”.

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “Latihan menggunakan alat bantu ban target berpengaruh secara berarti terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada SSB DK Private Kota Tasikmalaya”.