

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Pengertian latihan berasal dari kata *practice* adalah suatu aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011:7). Latihan juga berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011:8). (Sukadiyanto, 2011:6) menambahkan bahwa latihan berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan, sehinggatujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktis, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016:91). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya fungsional fisik dan daya tahan latihan.

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. (Irianto, 2002:11) latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan

berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihan untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu meng-ungkapkan potensi olahragawan mencapai prestasi puncak (Sukadiyanto, 2011:8). Tujuan akhir dari latihan adalah untuk meningkatkan prestasi atlet, dengan kata lain latihan memiliki arti penting dalam membentuk atlet, yaitu merupakan upaya untuk membentuk dan meningkatkan kemampuan atlet yang dibina. Tujuan serta sasaran dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Latihan fisik atau *physical training* adalah mengacu kepada kebugaran jasmani. Latihan ini dimaksudkan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan kerja atlet. Budiwanto (2012:27) menjelaskan “dengan potensi kerja yang lebih tinggi, lebih mudah tubuh beradaptasi terhadap bertambahnya tuntutan fisik dan psikis pada latihan selanjutnya”. Dengan kata lain, tanpa kondisi fisik yang bagus maka atlet tidak akan mudah mengikuti latihan dengan baik. Dalam pertandingan yang sebenarnya, mental menjadi bagian penting dalam kondisi atlet. Menurut para ahli, kunci latihan mental adalah mengembangkan kede-wasaan dan emosional atlet. Semakin tinggi mental dan kedewasaan atlet, maka atlet akan pantang menyerah, tidak mudah putus asa, percaya diri dan sikap lain yang mendorong atlet mampu menghadapi suatu pertandingan. Latihan dalam aktivitas jasmani ditujukan untuk membuat terjadinya perubahan pada kondisi atlet, sehingga dalam latihan harus mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat menunjang per-ubahan tersebut. Faktor-faktor yang dimaksud antara lain seperti intensitas, volume, densitas, frekuensi.

Menurut Bompa (2019:73), Intensitas, atau komponen kualitatif dari pekerjaan yang dilakukan seorang atlet, adalah hal penting lainnya. Variabel pelatihan. Komi (39,40) mendefinisikan

intensitas dalam kaitannya dengan keluaran daya (yaitu, energi pengeluaran atau pekerjaan per unit waktu), kekuatan lawan, atau kecepatan perkembangan. Menurut definisi ini, semakin banyak pekerjaan yang dilakukan atlet per unit waktu, semakin tinggi intensitas (18, 64, 74). Intensitas merupakan fungsi dari aktivasi neuromuskuler, dengan lebih besar. Intensitas (misalnya, output daya yang lebih tinggi, beban eksternal yang lebih tinggi) membutuhkan aktivasi neuromuskuler yang lebih besar (32). Pola aktivasi neuromuskuler akan ditentukan oleh beban eksternal, kecepatan kinerja, jumlah kelelahan yang dikembangkan, dan jenis latihan yang dilakukan (32). Sebuah faktor tambahan yang perlu dipertimbangkan adalah psikologis ketegangan latihan. Aspek psikologis latihan, bahkan di hadapan fisik yang rendah regangan, dapat memiliki tingkat intensitas yang tinggi, yang mana dimanifestasikan sebagai hasil konsentrasi dan stres psikologis. Penilaian intensitas khusus untuk olahraga dan olah raga. Latihan yang melibatkan kecepatan biasanya dinilai dalam meter per detik, tarif per menit, derajat per detik, atau keluaran daya (watt). Saat resistensi digunakan dalam aktivitas, intensitas biasanya diukur dalam kilogram, kilogram mengangkat 1 m melawan gaya gravitasi (kg / m), atau keluaran daya (watt). Dalam olahraga tim, intensitas permainan sering dihitung sebagai detak jantung rata-rata, detak jantung dalam kaitannya dengan ambang obik anaer, persentase jantung maksimum rate (11, 29, 71), atau, lebih tepatnya, metabolik zona daya (57).

Volume adalah ukuran yang menunjuk-kan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2011:28). Menurut Bempa (2019:71-72), Volume adalah komponen utama dari pelatihan karena merupakan prasyarat untuk teknis yang tinggi, pencapaian taktis, dan fisik. Volume pelatihan, terkadang disebut tidak akurat durasi pelatihan, menggabungkan bagian integral berikut:

- a. Waktu atau durasi pelatihan

- b. Jarak yang ditempuh atau tonase dalam latihan kekuatan (Tonase = Set 3 Pengulangan 3 Beban dalam kg)
- c. Jumlah pengulangan latihan atau elemen teknis yang dilakukan seorang atlet dalam waktu tertentu

Definisi volume yang paling sederhana adalah jumlah total aktivitas yang dilakukan latihan. Volume juga dapat dianggap sebagai jumlah pekerjaan yang dilakukan selama sesi pelatihan atau fase. Volume total pelatihan harus dihitung dan dipantau, mengingat dampaknya tentang adaptasi dan kemampuan atlet untuk pulih dari latihan. Penilaian akurat dari volume latihan tergantung pada olahraga atau aktivitasnya. Dalam ketahanan olahraga (mis., berlari, bersepeda, kano, ski lintas alam, dan mendayung), yang sesuai. Satuan untuk menentukan volume latihan adalah jarak yang ditempuh (22,55). Dalam angkat besi atau latihan kekuatan, tonase (60,64,67,74) atau metrik ton latihan (8,47) dinyatakan dalam kilogram (Tonase = Set 3 Pengulangan 3 Resistensi dalam kg) adalah satuan yang sesuai. Sebagai alternatif, unit yang sangat praktis untuk menentukan volume pelatihan adalah jumlah total pengulangan untuk setiap zona intensitas. Jumlah pengulangan juga dapat digunakan untuk menghitung volume dalam aktivitas seperti plyometrics (46), lemparan dalam bisbol (47), dan trek dan lapangan (45). Meskipun waktu tampaknya menjadi penyebut yang umum untuk sebagian besar olahraga, yang paling masuk akal cara mengekspresikan volume harus memperhitungkan zona intensitas. Sepanjang karier seorang atlet, volume pelatihan meningkat (56,77,78). Sebagai atlet menjadi lebih baik beradaptasi dengan pelatihan, volume pelatihan yang lebih besar diperlukan 72 Periodisasi merangsang perbaikan fisiologis untuk meningkatkan kinerja (74,77,78). Begitu atas tingkat telah tercapai, adaptasi fisiologis dirangsang lebih lanjut dengan meningkatkan jumlah pelatihan khusus dalam rencana tahunan, daripada meningkatkan pelatihan tanpa batas volume. Peningkatan volume dari waktu ke waktu sangat penting untuk perkembangan atlet aerobik.

Peningkatan pelatihan keterampilan teknis dan taktis dari waktu ke waktu juga diperlukan karena jumlah pengulangan yang tinggi diperlukan untuk meningkatkan kinerja.

Menurut Sukadiyanto (2011:31), “den-sitas latihan adalah ukuran yang menunjuk-kan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan)”. Padat atau tidaknya waktu perangsangan (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu recovery dan interval. Semakin pendek waktu recovery dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lama waktu recovery dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin rendah (kurang padat). Sebagai contoh waktu latihan (durasi) selama 3 jam dalam satu kali tatap muka, densitas latihannya (waktu efektifnya) dapat hanya berlangsung selama 1 jam 30 menit karena dikurangi total waktu recovery dan interval yang lama, sehingga dapat dikatakan densitas latihannya menjadi berkurang (rendah).

Menurut Sukadiyanto (2011:32), “frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu”. Menurut Nala (1998:47), “frekuensi adalah kekerapan atau kerapnya pelatihan perminggu”, sehingga dapat disimpulkan frekuensi adalah jumlah waktu ulangan latihan yang diberikan setiap minggu. Secara umum, frekuensi dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kemampuan atlet. Sukadiyanto (2011:18) memaparkan bahwa, “beban latihan harus melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang”. Sehingga dalam pemberian beban dalam latihan perlu diperhatikan kemampuan peserta, sebab beban yang terlalu berat membuat tubuh tidak dapat beradaptasi dan apabila terlalu ringan tidak akan menimbulkan pengaruh sehingga tidak akan terdapat peningkatan. Spesialisasi menunjukkan unsur yang penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Budiwanto (2012:18) menjelaskan bahwa “kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan

bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya”. Maksudnya adalah dengan memfokuskan latihan sesuai dengan cabang olahraga maka perhatian atlet tidak akan terpecah, sehingga latihan dapat mencapai hasil yang optimal.

Latihan adalah faktor penting untuk membentuk perorangan atau atlet untuk menjadi lebih berprestasi. Faktor dari latihan meliputi aspek fisik, teknik, taktik, dan juga mental. Ideal untuk menunjang kebutuhan latihan pemain sepakbola dibutuhkan empat dasar latihan, yakni latihan mental yang meliputi penetapan sasaran, latihan relaksasi, latihan visualisasi, konsentrasi dan juga dari laga uji coba pertandingan. Harsono (2001:4) latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif dan yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Jika kondisi fisik atlet itu baik, maka akan lebih cepat pula menguasai teknikteknik gerakan yang dilatihnya, karena latihan teknik, taktik dan fisik akan mampu dilakukan secara maksimal. Dalam setiap cabang olahraga ada beberapa komponen fisik yang dominan dan harus dilatih dengan baik, apalagi jika dalam olahraga yang membutuhkan latihan fisik yang banyak seperti permainan sepakbola. Maka latihan yang diberikan juga harus sesuai porsi atlet dalam bidang olahraga sepakbola.

1. Teknik Menendang Bola

Menendang bola merupakan satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain memiliki yang memiliki teknik menendang dengan baik, dapat bermain secara efektif. Tujuan

menendang adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) (Sucipto dkk, 2000:17).

Menendang bola adalah keterampilan paling penting untuk dikuasai dalam permainan sepakbola, memindahkan bola dari kaki seorang pemain kepada pemain lain dengan cara menendang. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar dapat mengoper bola kepada pemain satu tim dan melakukan tembakan ke arah gawang lawan. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Sukatamsi (2001:22). Dilihat dari klasifikasi jenis olahraga, sepakbola termasuk jenis olahraga serangan. Permainan ini mengarahkan pada pengendalian obyek atau pada suatu daerah tertentu. Masing-masing tim berusaha untuk mengendalikan bola daerah sasaran atau strategis lawan yang pada akhirnya menciptakan gol. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha agar gawangnya tidak kemasukan bola. Untuk mencapai daerah lawan yang strategis, diperlukan upaya untuk membuka daerah lawan yang bebas atau longgar dari penjagaan lawan diperlukan maneuver yang dapat melabui lawan supaya lawan meinggalkan daerah jagaanya (Sucipto dkk, 2000:14). Teknik menendang bola ada banyak macamnya, cara dan kegunaanya. Menurut Sukatamsi (1984:47) bahwa atas dasar kaki yang digunakan, tendangan dibagi menjadi beberapa macam antara lain : 1). Tendangan dengan kaki bagian dalam, 2). Tendangan dengan kaki bagian luar, 3). Tendangan dengan kura-kura kaki (punggung kaki).

Bagian manapun dari kaki dapat digunakan untuk menendang bila disesuaikan dengan tujuan menendang bola. Dengan demikian untuk menendang bola yang jauh dan keras membutuhkan kekuatan dan juga memerlukan teknik menendang bola yang baik. Perlu diperhatikan pula dalam menendang bola adalah letak kaki tumpu,

kaki yang menendang, sikap badan, pandangan mata, bola yang ditendang. Pada prinsipnya teknik menendang bola dapat diuraikan sebagai berikut : Tendangan dengan kura-kura kaki (punggung kaki) merupakan dasar dari teknik menembak yang paling sering digunakan. Kunci untuk menembak adalah membawa tubuh anda di atas bola dan menjaga agar tendangan tersebut rendah. Jika anda memiliki waktu dan ruang untuk mengambil tempat yang tepat untuk menembak, arahkan tendangan rendah ke sudut gawang.

2. Tendangan Pinalti

Pinalti merupakan suatu tendangan yang dilakukan di dalam kotak pinalti tanpa ada penjagaan lain dari pemain lawan. Gol dapat langsung tercipta dari sebuah tendangan pinalti. Waktu tambahan dapat diberikan dalam tendangan pinalti yang dilaksanakan pada akhir tiap babak atau pada akhir babak perpanjangan waktu (PSSI, 2010:66). ketika seorang pemain melakukan pelanggaran serius di daerah pinalti gawang sendiri, wasit akan memberikan kesempatan bagi tim lawan untuk melakukan sebuah tendangan pinalti. Pinalti merupakan tekanan berat. Situasi berhadapan dengan penjaga gawang yang harus dimanfaatkan menendangan secara langsung ke arah gawang.

Pinalti terarah adalah pilihan yang paling disukai para pemain sepakbola profesional. Dalam pertandingan perpanjangan waktu dan hasilnya tetap sama, biasanya kedua tim akan melakukan adu pinalti untuk menentukan siapa pemenangnya. Ini dikenal dengan sebutan “adu pinalti” jika salah satu tim mencetak gol lebih banyak setelah kedua tim sama-sama telah melakukan lima tendangan pinalti, maka tim tersebut akan menjadi pemenangnya (Richard Dungworth, 2002:30). dalam melakukan tendangan pinalti ada beberapa petunjuk yang perlu diperhatikan oleh beberapa pemain yang melakukan tendangan yaitu:

1. Ada ketenangan dan kepercayaan diri bahwa tendangan yang dilakukan dapat berhasil.
2. Tentukan arah bola terlebih dahulu, dan jangan mencoba merubah arah bola tersebut.
3. Apabila ingin menendang bola keras, usahakan tendangan supaya cukup rendah menyusur tanah dan arahkan ke sudut gawang.
4. Apabila ingin mengarahkan bola, arahkanlah ke dekat tiang gawang.

3. Menendang Bola Menggunakan Kura-kura Kaki (Punggung Kaki)

Menendang bola menggunakan kura-kura kaki penuh adalah menendang bola menggunakan punggung kaki atas. Teknik gerakan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah sebagai berikut:

a. Ancang-ancang

Ancang-ancang pada tendangan dengan kura-kura kaki dengan bola diam adalah, pemain berdiri tepat dibelakang bola dengan jarak satu sampai lima langkah, hingga letak pemain, bola dan arah sasaran merupakan satu garis lurus.



Gambar 2.1 Sikap awal saat melakukan *shooting*

Sumber : <https://latianbola11.blogspot.com/>

Menendang bola dengan kura-kura kaki sangat berguna untuk operan jarak pendek, operan jarak jauh, operan bawah, tendangan keras ke mulut gawang (Sukatamsi, 1984:113) kelebihan menendang bola dengan hasil tendangan yang jauh menggunakan kura-kura kaki adalah lintasan bola melambung rendah dengan kecepatan bola yang tinggi, tendangan seperti ini sangat baik untuk tendangan ke arah gawang baik jarak dekat maupun jarak jauh. Sedangkan kelemahannya adalah bola hasil tendangan tidak dapat melambung tinggi, sehingga ada kemungkinan bagi pemain lawan untuk menghadang bola.

b. Letak kaki tumpu

Sesuai dengan prinsip menendang bola, maka letak kaki tumpu untuk menendang bola menggunakan kura-kura kaki adalah

posisi kaki berada di samping sedikit di belakang bola, arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran.



Gambar 2.2 Letak perkenaan kaki tumpu

Sumber: <https://id.wikihow.com/>

c. Kaki yang menendang

Kaki yang menendang di angkat kebelakang, selanjutnya di ayunkan ke depan ke arah bola. Gerakan arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan kaki tumpu. Kemudian kaki yang menendang diteruskan dengan gerakan lanjutan.



Gambar 2.3 Letak perkenaan kaki pada bola

Sumber : <https://olahragapedia.com/>

d. Sikap badan

Sikap badan untuk menendang bola menggunakan kura-kura kaki dengan hasil bola yang melambung adalah sikap badan yang dicondongkan ke belakang.



Gambar 2.4 Sikap badan saat menendang bola

Sumber: <https://www.dailymail.co.uk/sport/football/article-6106783/>

e. Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang sesuai dengan prinsip menendang bola, maka bagian perkenaan bola yang ditendang untuk menendang adalah kura-kura kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, maka bola akan naik melambung rendah atau melambung keras ke atas dan lurus.

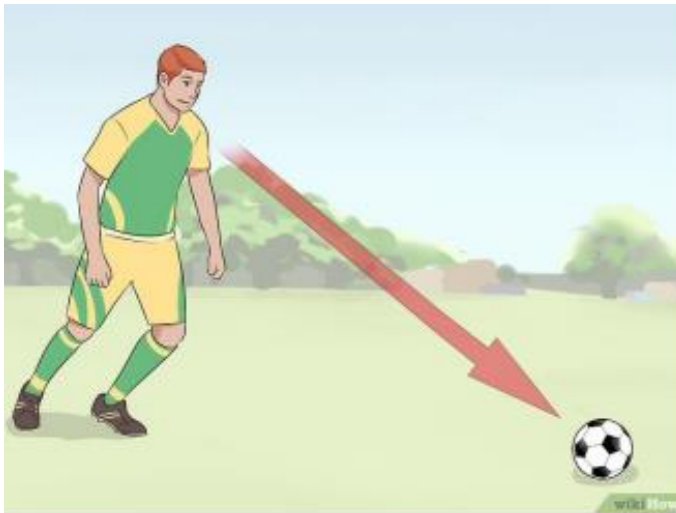


Gambar 2.5 Bagian bola yang di tendang

Sumber: <https://perpustakaan.id/>

f. Pandangan mata

Sebelum melakukan gerakan menendang bola pada saat perkenaan dengan bola, arah pandangan mata pada sasaran, kemudian pada laju bola saat gerakan (*follow through*)



Gambar 5. Pandangan mata saat melakukan *shooting*

Sumber: <https://id.wikihow.com/>

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan tendangan pinalti (*shoot on target*) dan terhadap peningkatan kemampuan tendangan pinalti. Jenis penelitian adalah eksperimen semu dengan rancangan *the non randomized control group pretest posttest design*. Subjeknya atlet SSB PS PAPEL Banjarnegara tahun 2015 berusia antara 15-17 tahun berjumlah 34 pemain. Pengambilan sampel menggunakan total sampling. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu latihan tendangan dengan teknik kura-kura kaki dalam serta variabel terikat yaitu kemampuan tendangan pinalti., kemudian dibagi menjadi 2 kelompok dengan teknik *ordinal pairing*

yang berjumlah 20 orang. Kemampuan tendangan pinalti diukur dengan *test (shoot on target)*.

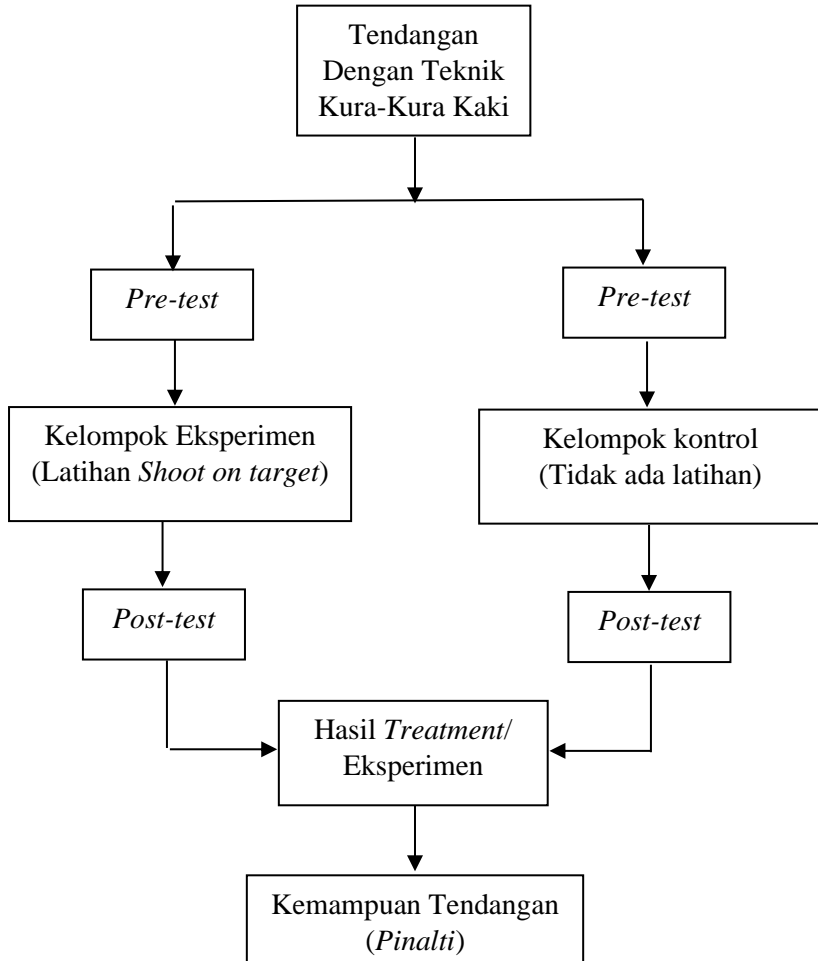
a) Hasil

Hasil rata-rata hasil *pre-test* tendangan pinalti pada kelompok eksperimen yang akan diberikan latihan tendangan pinalti menggunakan kaki kura-kura sebesar 49,12 dengan standard deviasi 18,4, hasil tertinggi 80 dan hasil terendah 10. Setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan tendangan pinalti menggunakan kura-kura kaki selanjutnya dilakukan tes akhir *post-test* untuk mengetahui pengaruh latihan tersebut terhadap hasil tendangan pinalti rata-rata hasil *post-test* tendangan pinalti dengan rata-rata hasil *post-test* tendangan pinalti pada kelompok eksperimen yang diberikan latihan tendangan pinalti menggunakan kura-kura kaki sebesar 53,53 dengan standar deviasinya 18,29 hasil tertinggi 80 dan hasil terendah 20 dengan signifikasi 0,001.

b) Kesimpulan

1. Terdapat perbedaan pengaruh latihan tendangan dengan teknik kura-kurakaki dan kura-kura kaki bagian dalam terhadap kemampuan tendangan pinalti pemain PS PAPEL 2011.
2. Latihan tendangan pinalti menggunakan kura-kurakaki bagian dalam lebih baik dalam meningkatkan kemampuan tendangan pinalti kemampuan tendangan pinalti pemain PS PAPEL tahun 2011

C. Kerangka Konseptual



D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dalam masalah penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2007:62). Berdasarkan kajian pada landasan teori diatas, penulis dalam penelitian ini mengambil hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan tendangan pinalti dengan teknikkura-kurakakiterhadap kemampuan tendangan pinalti pada siswa SSB JENGGALA FC.

