

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGUJIAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Metode Latihan

Metode adalah berasal dari bahasa Yunani *methodos* yang berarti cara atau jalan yang ditempuh. Sehubungan dengan upaya ilmiah, maka metode menyangkut masalah cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan. Fungsi metode berarti sebagai alat untuk mencapai tujuan, atau bagaimana cara melakukan atau membuat sesuatu.¹

Fathurrahman Pupuh, metode secara harafiah berarti cara. Dalam pemakaian yang umum, metode diartikan sebagai suatu cara untuk prosedur yang dipakai untuk mencapai tujuan.² Sedangkan menurut Eveline Siregar metode adalah suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa metode, adalah suatu cara kerja untuk mencapai tujuan yang teratur dan memahami sistem untuk mempermudah kegiatan dalam mencapai tujuan yang ditetapkan.³

¹ <http://id.m.wikipedia.org/wiki/metode> (diakses : tanggal 29 november 2018 pukul 21:20 WIB)

² Ngalimun, Strategi dan Model Pembelajaran, (Yogyakarta : Aswaja Presindo, 2016), h.8

³ Eveline Siregar, Teori Belajar dan Pembelajaran, 2007, h.69

Latihan ialah berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercices*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.⁴ Latihan merupakan proses dimana seseorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi.⁵

Pengertian latihan dijelaskan beberapa ahli, adalah olahraga yang dilakukan dalam waktu yang lama dan dilakukan dengan sistematis secara berulang-ulang dengan jumlah bahan latihan yang kian bertambah. Sistematis yang dimaksud adalah terencana yang teratur dari pola jadwal yang ditetapkan, dari yang mudah ke yang sulit dan dari sederhana ke lebih kompleks. Berulang-ulang yaitu agar suatu gerakan yang dilatih menjadi mudah dan otomatisasi.

Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dan bekerja kapasitas untuk optimis kinerja atlet.⁶ Untuk mrncapai tujuan latihan tersebut diperlukan teori latihan yang didukung dari berbagai ilmu antara lain piskologi olahraga, biomekanika, ilmu gizi olahraga, antomi, fisiologi,

⁴ Apta Mylsidayu, Ilmu Kepelatihan Dasar, (Bandung : Alfabeta), 2015 , h.47

⁵ Tudor O. Bomp, *Theory and Methodology of Tranning*, (Jakarta : Terjemahan, 2009), h.2

⁶ Ibid, h.1

psikologi kepelatihan, perkembangan motorik, belajar motorik, dan kuliah spesifikasi cabang olahraga.

Adapun yang mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, dan latihan mental atau psikologi.

- a. Latihan Fisik: latihan ini ditunjukkan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet yang mencakup komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan *power*.
- b. Latihan Teknik: latihan ini untuk memahirkan teknik-teknik gerakan misalnya teknik menendang bola, menangkap bola, melempar bola, mengiring bola dan sebagainya. Latihan ini dikhususkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuscular.
- c. Latihan Taktik: latihan ini bertujuan untuk menumbuhkan daya tafsir pada atlet, pola-pola permainan, strategi, taktik pertahanan dan penyerangan.
- d. Latihan Mental: latihan mental lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional atlet.

Dapat diuraikan dari latihan fisik, yang dimana sangat diperlukan bagi atlet untuk mengetahui kondisi fisik yang baik atau yang kurang baik. Agar dapat mengikuti latihan dengan sempurna, komponen fisik terdiri dari daya

tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan dan kekuatan, komponen tersebut yang dapat dilatih dan dikembangkan oleh atlet.

Adapun prinsip-prinsip latihan yang terbagi menjadi 7, antara lain :

1. Partisipasi aktif
2. Perkembangan multilateral
3. Individu
4. Overload
5. Spesifikasi
6. Kembali asal (*reversible*), dan
7. Variasi latihan.⁷

Penjelasan dari prinsip-prinsip latihan :

1. Partisipasi aktif

Pencapaian prestasi dari perpaduan antara atlet dan pelatih.

2. Perkembangan multilateral

Pengembangan kemampuan atlet secara keseluruhan mengandung pelatihan secara berimbang antara multilateral dan spesialis. Secara umum, pada awal pengembangan pelatih atlet harus menitikberatkan pengembangan multilateral dengan sasaran pengembangan kondisi fisik secara keseluruhan.

3. Individual

Suatu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa. Persyaratan yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet,

⁷ Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk., Pelatihan Pelatih Fisik Level 1 (Jakarta : 2007), h.9

potensi, dan karakteristik serta kebutuhan cabang atlet untuk meningkatkan level kinerja atlet.

4. Overload

Beban yang cukup menantang atau benar-benar membenahi atlet pada batas kemampuannya

5. Spesifikasi

Latihan untuk menghasilkan adaptasi fisiologi yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tersebut, pemenuhan kebutuhan metabolis, pola pergerakan tenaga, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakkan.

6. Kembali asal (*Reversible*)

Bila tak digunakan maka akan hilang. Kalau berhenti berlatih, tubuh akan kembali ke keadaan semula atau kondisi kita tidak akan meningkat

7. Variasi

Suatu komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercice* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan

dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.⁸

Metode latihan adalah suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. juga, sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu, metode ini dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan.⁹

Metodologi pelatih adalah ilmu pengetahuan tentang metode-metode yang digunakan dalam proses pelatihan dan harus dilaksanakan dengan menggunakan ilmiah (*scientific approach*).¹⁰

Seorang pelatih yang baik, tidak boleh membatasi diri dari suatu metode saja, akan tetapi harus dapat menggabungkan dan menggunakan bermacam-macam metode yang sesuai untuk berbagai tingkatan, diantaranya yang penting adalah periode latihan dan tingkat kemajuan atlet.¹¹ Pelatih juga harus melihat menggunakan metode latihan apa yang tepat untuk atletnya, supaya atlet tersebut dapat mengerti latihan apa yang didapatkan dan memberikan program latihan yang lebih tersusun dan terencana agar perkembang atlet tersebut dapat berjalan dengan semestinya.

⁸ Apta Mylsidayu, Op.cit, h.48

⁹ <http://tipsmotivasihidup.blogspot.co.id/2013/10/pengertian-metode-latihan.html> (diakses: 29/10/2018 jam 01:47)

¹⁰ Apta Mylsidayu, Op.cit, h.7

¹¹ James Tangkudung,,Wahyuningtyas Puspitorini, *Kepelatihan Olahraga (edisi ke-2)*, jakarta : Penerbit Cerdas Jaya, 2012, h.46

Salah satu kunci tercapainya prestasi yang diperoleh atlet adalah metode latihan yang sistematis, maka sudah seharusnya latihan direncanakan dan dilaksanakan dengan baik dan dengan sistenatis yang teratur. Sehingga dapat menciptakan atlet yang berkualitas dan berprestasi tinggi dalam teori maupun prakteknya didunia olahraga. Metode latihan juga dapat berkembang daro teknologi yang sudah canggih dengan dapat menciptakan suatu metode yang mutakhir untuk melatih.

2. Hakikat Metode Latihan Padat

Metode latihan padat diterjemahkan darin *Massed Practice*, yaitu yang digunakan oleh Singer dalam belajar keterampilan gerak, yang dimaksud adalah melakukan latihan secara terus menerus tanpa ada selang waktu istirahat.¹² Sedangkan Megill mengatakan bahwa latihan padat adalah bentuk suatu latihan dimana jumlah atau lamanya waktu istirahat yang diberikan disela-sela latihan sangat pendek atau tidak ada sama sekali. Dengan kata lain latihan tersebut secara relatif dilasanakan terus-menerus.¹³ Berdasarkan beberapa teori tersebut, maka yang dimaksud dengan metode latihan padat dalam penelitian ini adalah perencanaan penyajian latihan yang disusun dengan menggunakan teknik melatih secara terus menerus, atau teknik melatih dengan memberikan kegiatan-kegiatan latihan yang harus dilakukan

¹² Robert Singer N. *Motor Learning and Human Performance*,(New York; Mc Millan Publishing Company,Inc,1980).p.419

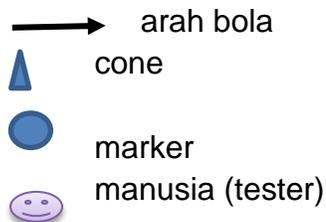
¹³ Richard megil, *Motor Learning and Applicatons*, (Iowa; WM. C. Brown Publisers,1980).p.270

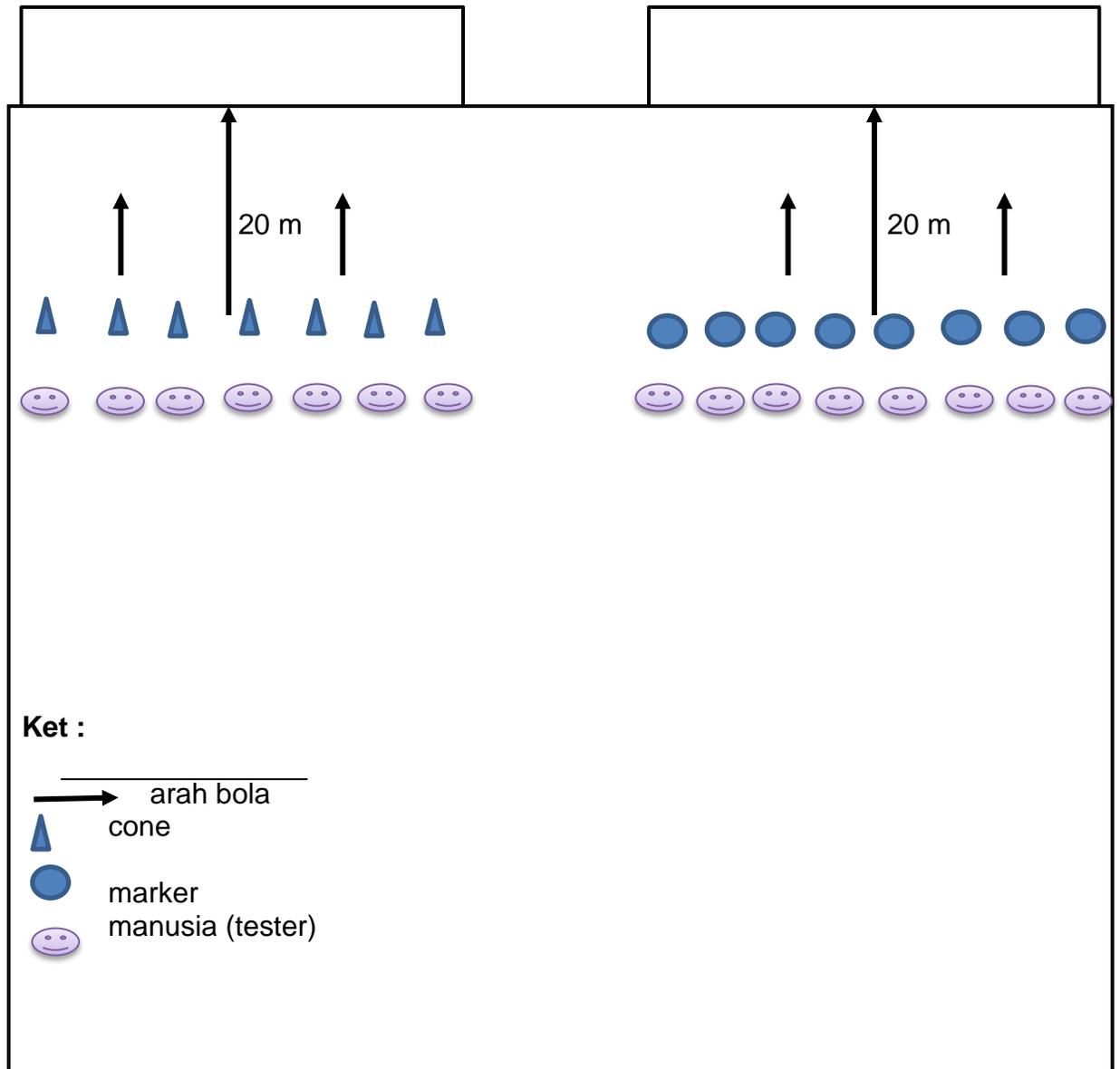
secara berkeeseimbangan. Kesempatan untuk beristirahat tetap diberikan, namun waktunya singkat bila dibanding dengan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas latihan tersebut.

Adapun bentuk latihan dalam metode latihan padat untuk keterampilan *shooting*:

1. Sediakan 2 gawang yang jadi tujuan target shooting.
2. Jarak cone dari gawang untuk melakukan shooting 20 m
3. Setiap 1 gawang di tempati 7 atau 8 orang atlet.
4. Setiap anak melakukan *shooting* sebanyak 40 sampai 110 kali
5. Setiap gawang melakukan *shooting*, setelah melakukan shooting atlet mengambil bola berikutnya untuk di *shooting* tanpa ada waktu istirahat.
6. Lamanya waktu melakukan shooting tanpa ada waktu istirahat yaitu 30 menit dengan sekali pengulangan.

Ket :





Gambar 2.1 : Bentuk latihan keterampilan *shooting* dengan metode latihan padat (*Massed Practice*)
Sumber : Dokumentasi peneliti

3. Hakikat Metode Latihan Distribusi

Metode latihan distribusi diterjemahkan dari istilah *Distributed Practice*, yaitu istilah yang digunakan oleh Singer, untuk menyebut suatu bentuk kegiatan latihan yang dalam pelaksanaan latihannya atau kegiatan tersebut dibagi-bagi atau diselingi dengan beberapa kali waktu istirahat.¹⁴

Schmidt mendefinisikan bahwa latihan distribusi adalah suatu bentuk latihan dimana kegiatan latihan tersebut dibagi bagi oleh sejumlah waktu istirahat. Waktu yang dipergunakan untuk istirahat sama atau lebih lama dari pada waktu melakukan suatu bagian dari kegiatan latihan tersebut.¹⁵

Berdasarkan beberapa teori yang telah dikemukakan tersebut di atas, maka yang dimaksud dengan metode latihan distribusi dalam penelitian ini adalah latihan yang disusun dengan menggunakan teknik membagi suatu paket (tugas gerak) latihan menjadi beberapa bagian kegiatan. Untuk melaksanakannya di antara bagian-bagian kegiatan latihan diberikan waktu istirahat, yang lamanya sama atau lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu bagian dari bagian tersebut. Tugas gerak dan selang waktu istirahat dapat dilakukan secara progresif maupun linier. Maksud progresif adalah adanya peningkatan dari satu tugas gerak ke tugas gerak berikutnya, termasuk waktu istirahat diantara tugas gerak. Sedangkan linier adalah tetap melaksanakan tugas gerak maupun waktu istirahat.

¹⁴ Robert Singer N.Op.cip. 419

¹⁵ A. Richard Schmidt, Motor skills Asquistion, (New Jersey; Prentice Hall,Inc, 1986),p.74

Adapun bentuk latihan dalam metode latihan padat untuk keterampilan *shooting*:

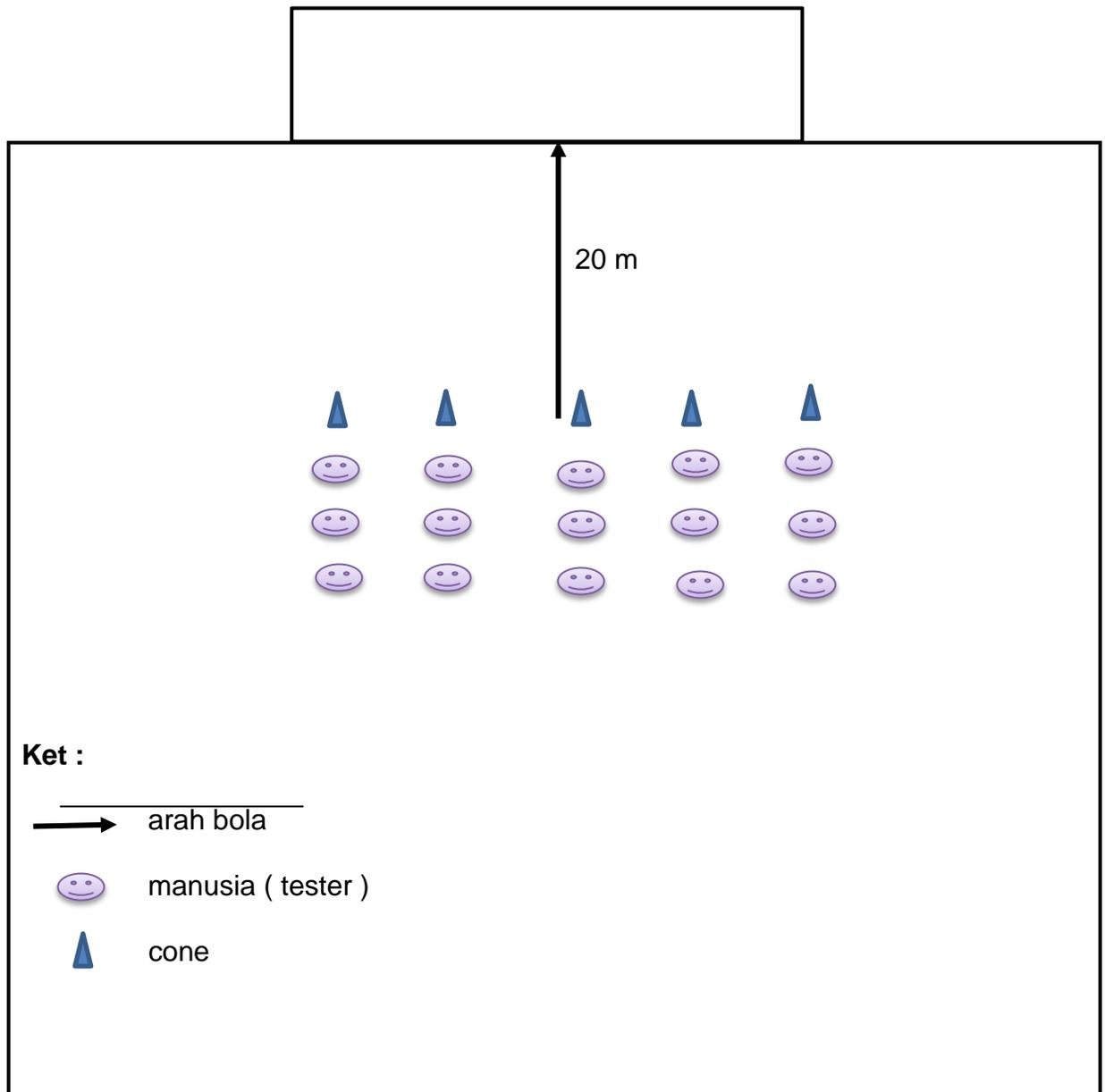
1. Sediakan 1 gawang yang jadi tujuan target shooting.
2. Jarak cone dari gawang 20 m
3. Setiap anak melakukan *shooting* sebanyak 40 sampai 110 kali
4. Setiap cone ditempati 3 orang atlet.
5. Setiap cone melakukan *shooting*,
6. Lamanya waktu melakukan shooting yaitu 30 menit dengan sekali pengulangan.

Ket :

 arah bola

 manusia (tester)

 cone



Gambar 2.2 : Bentuk latihan keterampilan *shooting* dengan metode latihan Distribusi (*distributed practice*).
Sumber : Dokumentasi peneliti

Metode Latihan Padat Dan Distribusi

Dilaitkan dengan penggunaan waktu dalam proses latihan, metode latihan yang dapat dipilih adalah latihan padat (*massed practice*) dan latihan terdistribusi (*distributed practice*).

Latihan padat dicirikan dengan tidak adanya waktu istirahat diantara ulangan. Misalnya, jika tugas latihan lari 30 menit, tugas itu akan diselesaikan tanpa istirahat. Sedangkan dengan latihan distribusi tugas tersebut diselesaikan dengan cara membaginya menjadi beberapa bagian. Setiap bagian akan diselingi istirahat.

Tidak selamanya kedua metode tadi dapat dibedakan secara tegas. Patokannya adalah, latihan padat biasanya mengurangi waktu istirahat diantara latihan atau ulangan, sedangkan latihan terdistribusi mempunyai istirahat lebih panjang diantara waktu-waktu latihan atau ulangan. Perbedaan nyata dari kedua latihan tersebut adalah pengaruh rasa capai terlebih pada metode padat. Akibatnya, akan menurunkan penampilan pada ulangan penampilan seri latihan berikutnya dan mungkin malah mengganggu proses belajar. Untuk tujuan meningkatkan keterampilan, latihan terdistribusi dinilai lebih efektif.¹⁶

Rusli Lutan mengungkapkan, metode latihan padat (*massed practice*) adalah kegiatan latihan yang dilakukan dalam satu rangkaian dengan selang

¹⁶ www.file.upi.edu. Agus Mahendra (teori belajar motorik. Fpok/jur. Pend olahraga)h.20

waktu istirahat yang amat kecil diantara kegiatan mencoba. Sedangkan metode latihan distribusi (*distributed practice*) adalah serangkaian kegiatan latihan melibatkan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba.¹⁷

Andi Suhendro mengungkapkan, metode latihan padat (*massed practice*) adalah prinsip pengaturan giliran latihan dimana atlet melakukan gerakan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat. Sedangkan metode latihan distribusi (*distributed practice*) adalah prinsip pengaturan giliran dalam latihan dimana diadakan pengaturan waktu latihan dengan waktu istirahat secara berselang-seling.¹⁸

John N. Dowantzky mengungkapkan, metode latihan padat (*massed practice*) adalah latihan yang dilakukan dalam jangka panjang, dimana latihan berlangsung secara terus menerus yang hampir tidak ada waktu istirahatnya. Sedangkan metode latihan distribusi (*distributed practice*) adalah praktek suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dalam jangka waktu pendek dan sering diselingi waktu istirahat.¹⁹

Berdasarkan pengertian metode latihan padat yang dikemukakan para ahli tersebut mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa, metode latihan padat (*massed practice*) merupakan prinsip pengaturan giliran praktik latihan keterampilan yang pelaksanaannya

¹⁷ Rusli, Lutan, Belajar Ketrampilan Motorik (Jakarta:1988)h. 113

¹⁸ Andi Suhendro. Dasar-dasar Kepelatihan (Jakarta 2005:3.72)

¹⁹ John N. Drowatzky, *Motor Learning: Principles And Practices* (1981) h.243

dilakukan secara terus-menerus tanpa istirahat. Metode latihan distribusi (*distributed practice*) merupakan metode latihan yang mempertimbangkan waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu untuk praktek (latihan). Waktu untuk istirahat bukan merupakan pemborosan waktu, tetapi merupakan bagian penting didalam proses latihan keterampilan keterampilan. Waktu istirahat diantara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Dengan istirahat cukup diantara waktu latihan memungkinkan kondisi atlet pulih dan lebih siap untuk melakukan kerja atau latihan berikutnya.

4. Hakikat Keterampilan *Shooting* Sepakbola

Sepakbola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Pada kata sepak sendiri memiliki arti yaitu menendang menggunakan kaki, sedangkan bola memiliki arti yaitu alat permainan yang berbentuk bulat yang terbuat dari bahan karet, kulit dan lain-lain. Olahraga ini dilakukan dengan cara menyepak sebuah bola. Jadi pengertian sepakbola secara umum adalah suatu permainan olahraga yang dilakukan dengan cara menendang-nendang bola, kemudian menyusun strategi untuk dapat memasukkan bola kedalam gawang tim lawan.²⁰ Sepak bola adalah olahraga yang seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa seantero dunia dengan beragam latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia.

²⁰ <http://dikatama.com/pengertian-sepak-bola/> (diakses : 30/10/2018 jam 10:21 WIB)

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain.

Poerwardarminta menyatakan bahwa keteterampilan adalah aktifitas fisik yang dilakukan seseorang yang menggambarkan kemampuan kegiatan motorik dalam kawasan psikomotor.²¹ Keterampilan juga melakukan pola-pola tingkah laku yang kompleks dan tersusun rapi secara mulus dan sesuai dengan keadaan untuk mencapai hasil tertentu. keterampilan bukan hanya meliputi gerakan motorik melainkan juga implementasi fungsi mental yang bersifat kognitif.

Kamus besar bahasa Indonesia menyatakan bahwa keterampilan berasal dari kata terampil yang memiliki arti cakap dalam mengerjakan sesuatu, keterampilan sendiri mempunyai arti kecakapan atau kemampuan untuk menyelesaikan atau melakukan sesuatu dengan baik dan cermat.²² Keterampilan (skill) merupakan kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan implikasi dan aktifitas yang terlepas dari unsur kebetulan dan keberuntungan.²³ Jadi keterampilan itu merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu hal ataupun gerakan yang dilakukan dengan baik.

²¹ Poerwardarminta, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta : Balai Pustaka, 1991), h. 108

²² Badudu dan Sutan Mohammad Zait, Op.cit, h. 1044

²³ Thomas Reilly, Science Soccer, (U.K : Spon Press, 2002), h.228

Gerak dasar (*basic fundamental movement*) adalah gerakan yang menuntut keterampilan dan bersifat kompleks, dibagi menjadi 3 yaitu :

1. Gerakan Lokomotor : gerakan tubuh yang bergerak/berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dengan arah horizontal maupun vertikal. Seperti contohnya jalan kaki, berlari, melompat dan memanjat.
2. Gerakan Non Lokomotor : gerakan tubuh tanpa ada perpindahan tempat. Seperti contohnya *stretching* dan menarik.
3. Gerakan Manipulasi : gerakan yang menggunakan alat.²⁴

Berdasarkan teori tersebut ada tiga jenis gerakan dasar yang mesti dikuasai dan dilakukan oleh beberapa pemain sepakbola khususnya pemain depan maupun pemain serang dalam tim tersebut untuk membantu dan mencetak gol kemenangan agar dapat membentuk keterampilan gerak yang baik. Dalam tiga jenis gerak dasar diatas, gerakan lokomotor untuk pemain sepakbola saat mengejar bola, merebut atau berduel bola diudara. Gerakan non lokomotor untuk pemain sepakbola melakukan pemanasan, pemain depan dalam melakukan gerak tipu untuk menghindari lawan. Sedangkan gerak manipulasi itu untuk pemain sepakbola melakukan dan menerima operan bola, mengiring bola, serta pemain depan maupun pemain penyerang adanya kesempatan dalam menendang bola untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Keterampilan gerak adalah kemampuan melakukan gerakan secara efisien dan efektif sebagai hasil dari kontrol dan koordinasi bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan.²⁵

²⁴ Ria Lumintuarso, Teori Kepelatihan Olahraga (Jakarta 2003). h.84

Adapun faktor yang menentukan keterampilan gerak secara umum dibedakan menjadi tiga hal utama, yaitu :

1. Diperoleh dari proses belajar gerak
2. Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu memerlukan waktu yang lamanya, tidak sama pada setiap individu, tergantung pada bakat yang dimiliki,
3. Makin kompleks gerakan yang dipelajari, amak makin lama waktu belajar yang dipwrlukan.²⁶

Jadi dalam melakukan pembelajaran ataupun melati, suatu proses keterampilan gerak paddda suatu cabang olahraga, atlet harus memiliki daya tangkap yang cermat dan kemampuan motorik yang berbeda satu sama lain sehingga dibutuhkan perhatian khusus dari pelatih terhadap setiap atletnya baik yang memiliki bakat karena dilatih dan memili bakat alami dalam diri sendiri dibidang olahraga yang digeluti ataupun tidak. Adapun atlet yang memiliki bakat alami dalam dirinya sendiri kalau tanpa melatih/mengembangkan bakatnya tidak dengan baik, maka hasilnya pun tidak akan tercapai dengan maksimal. Sedangkan atlet yang tidak memiliki bakat tetapi punya kemauan melatih dan mengembangkan keterampilannya, maka bisa meningkatkan keterampilan dengan pencapaian yang maksimal.

Penguasaan suatu gerak keterampilan dapat diperoleh melalui belajar gerak motorik (*motor learning*) atau belajar motorik. Belajar motorik sebagai aktivitas berlangsung dalam suatu proses untuk mencapai tujuan belajar.

²⁵ Ibid, h.89

²⁶ Ria Lumintuarso, Op.cip h.89

Belajar gerak dapat dibagi menjadi tiga tahapan atau fase, yaitu (a) fase kognitif, (b) fase asosiatif, dan (c) fase otonom. Penjelasan dari ketiga fase tersebut sebagai berikut:

- a.) Fase Kognitif
Berusaha memahami ide atau konsep gerakan melalui mendengarkan, penjelasan atau melihat contoh gerakan.
- b.) Fase Asosiasif
Mempraktikkan gerakan berulang ulang proses belajar gerak akan memasuki fase asosiasif yaitu fase dimana dalam melaksanakan keterampilan gerak, konsep gerak yang ada dalam pikiran sudah semakin mudah dilaksanakan dalam respon geraknya.
- c.) Fase Otonom
Merupakan puncak pencapaian keterampilan gerak. Pelajar mampu melakukan gerakan keterampilan secara otonom dan otomatis.²⁷

Berdasarkan teori diatas, setelah diberikan pemahaman dalam bentuk teori hingga praktek dari gerakan yang mudah atau sederhana hingga kesulitan oleh pengajar atau pelatih, para atlet dapat mempelajari dan melatih gerakan-gerakan yang sudah diberikan atau dipelajari secara berulang ulang agar menjadikan otomatisasi atau kebiasaan melakukan rangkaian gerakan yang dipelajari tersebut dengan baik dan dapat dikatakan atlet tersebut sudah memiliki sesuatu keterampilan.

Keterampilan (*skill*) sebagai suatu kemampuan yang dimiliki seseorang yang dipelajari secara mendalam, baik yang didapatkan sejak lahir maupun yang didapat dari hasil latihan. Keterampilan gerak yang sudah dimiliki perlu

²⁷ Ria Lumintuarso, Op.cip h.93

untuk ditingkatkan dan dikembangkan agar semakin baik. Namun terdapat beberapa faktor yang tadi dijelaskan juga dari mempengaruhi peningkatan keterampilan, yaitu mulai dari proses belajar mengajar, faktor pribadi, faktor situasional yang meliputi fisik dan psikologis hingga situasi atau lingkungan tempat tinggalnya.

Untuk menjadi seorang pemain depan tidak hanya memiliki kecepatan saja, melainkan harus mempunyai kemampuan aspek keterampilan shooting. Oleh sebab itu apabila seseorang pemain depan sudah memiliki aspek tersebut maka akan mampu beradaptasi dengan bola-bola yang diterima dari rekan satu tim. Baik bola datangnya datar, lambung, dan bola bergulir diatas permukaan tanah maka tidak ada kesulitan bagi seorang pemain depan untuk mencetak gol.

Oleh sebab itu proses yang dilibatkan dalam melakukan gerak suatu keterampilan motorik tentang apa yang menjadi penghambat bagi seseorang pemain depan. Gerak tersebut adalah belajar keterampilan gerak yakni *motor learning* yang melibatkan sistem saraf, fisik dan aspek tingkah laku tentang materi keterampilan shooting, ilmu yang terkait motor learning perlu dikembangkan dan saling melengkapi tentang pemahaman tentang konsep keterampilan motorik. Dari pemahaman tersebut dapat menyediakan bagaimana pergerakan pemain depan dengan fundamental skill pengetahuan tidak hanya menyelaskan dengan teori tentang perilaku gerak keterampilan, namun di dalam pemahaman tersebut menyediakan pembelajaran yang

efektif dalam perencanaan praktek yang optimal dan bagaimana pula tahap perkembangan usia 13-15 tahun dalam latihan tersebut.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar sepakbola. Menurut Danny Mielke dalam bukunya dasar-dasar sepakbola, shooting adalah melakukan tendangan sekuatnya dan seakurat mungkin kearah gawang²⁸. Seorang pemain biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang maupun dari jauh, ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat pemain harus mulai melakukan *shooting* lebih jauh dari gawang. Agar pemain berhasil menendang bola dari jarak yang jauh berarti pemain harus memiliki otot yang kuat juga tanpa otot yang kuat seorang pemain tidak akan bisa melakukan shooting dari jarak yang jauh, jadi seorang pemain harus juga mengembangkan keterampilan dan kekuatan otot untuk melakukan shooting.

Melakukan shooting tanpa otot yang kuat tidak lah menghasilkan shooting yang keras, terutam otot-otot yang utama diantaranya *hamstrings*, *quadriceps*, *gluteus* dan *gastronocmeus*. Dan untuk melatih otot-otot tersebut supaya kuat ada banyak latihan yang harus dilakukan diantaranya:

1. *Hamstrings*, adapun cara melakukan penguatan untuk otot tersebut yaitu latihan *lying leg curls*, *standing leg curls*, *cable adductions*, *machine abdductions*.

²⁸ Mielke, D., Dasar-Dasar Sepakbola, (Jakarta: Pakar Raya, 2003) h.67

2. *quadriceps*, adapun cara melakukan penguatan untuk otot tersebut yaitu latihan *dambbel squats, front squats, squats, power squats, angled leg presses, hack squats, leg extensions*.
3. *Gluteus*, adapun cara melakukan penguatan untuk otot tersebut yaitu latihan *lunges, dumbbell lunges, cable back kicks, machine hip extensions, floor hip extensions, bridging, cable hip abductions, floor hip abductions, seated machine hip abductions*.
4. *Gastronocmeus*, adapun cara melakukan penguatan untuk otot tersebut yaitu latihan *standing calf raises, one-leg toe raises, donkey calf raises, seated calf raises, seated barbell calf raises*.²⁹

kebanyakan peluang melakukan shooting datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan shooting jika telah tiba waktunya.

Sedangkan Clive Gifford mengungkapkan *shooting* adalah kemampuan melakukan tembakan, sekeras mungkin kearah gawang dengan menggunakan sisi kaki kiri dan kanan.³⁰ Clive Gifford membedakan *shooting* menjadi dua. Tendangan volley dari samping dan tendangan setengah volley.

²⁹ Frederic delaver, Strength Training Anatomy, Second Edition, Human kinetics, 2006

³⁰ Gifford, C., Keterampilan Sepakbola, (Yogyakarta :PT.citra Aji Parama, 2007, h.22

Ada beberapa cara melakukan shooting menurut Danny Meilke, yaitu dekati lah bola dari aras yang sedikit menyamping, bukan garis lurus (gambar 3). Usahakan langkahmu tetap pendek dan cepat. Teknik ini memungkinkan melakukan penyesuaian dan menempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang sebagai tumpuan pada tempat yang tepat



Gambar 2.3. Persiapan/Awalan Melakukan Tendangan
Sumber: Dokumentasi Peneliti

Tempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang atau kaki tumpuan kira-kira satu langkah di samping bola, dengan ujung kaki menghadap ke gawang. Tariklah kaki kamu gunakan untuk menendang ke belakang tubuh dengan ditekuk kira-kira 90 derajat .



Gambar 2.4: Pelaksanaan Melakukan Tendangan
Sumber: Dokumentasi Peneliti

Ayunkan kaki tersebut kedepan untuk menyentuh bola (gambar 2.4).

Pada saat bersentuhan, lutut, tubuh, dan kepala harus sejajar dengan bola.

Pergelangan kaki menghadap ke bawah.



Gambar 2.5: *Follow Through*

Sumber: Dokumentasi Peneliti

Lanjutkan ayunkan kaki mengikuti garis lurus menuju kearah tendangan bukannya menuju ke atas. Pertahankan ujung kaki tetap lurus

sampai kamu mendaratkan kaki ke tanah. Momentum tendangan harus membawa tubuhmu maju kedepan melebihi titik persentuhan ketika mendaratkan kaki yang kamu gunakan untuk menendang.

Menembak dengan tujuan mencari penilaian atau angka dalam suasana pertandingan disebut juga dengan shooting, untuk mendapatkan shooting yang baik dapat diperlukan latihan yang ekstra keras agar pada saat pertandingan pemain tidak mengalami kesulitan untuk melakukan shooting. Seorang pemain depan harus peka terhadap bola yang diterima oleh rekan satu tim baik datangnya secara lambung, datar dan bergelombang.

Keberhasilan seorang mencetak gol tergantung dari beberapa faktor yaitu kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki kiri dan kanan dengan punggung kaki adalah faktor yang sangat penting, kualitas seperti, kemantapan dan ketenangan dibawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya. Menurut Joseph A. Luxbacher *shooting* dibagi menjadi tiga yaitu (1) tembakan *instep drive*, (2) tembakan *volley (full volley, side volley)* dan (3) tembakan *swerving*.³¹

1. Tambahan *Instep Drive* (tembakan punggung kaki)

Tembakan ini digunakan untuk menendang bola sedang menggelinding atau tidak bergerak. Mekanisme menendang hampir

³¹ Luxbacher, J. A., Sepakbola, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), h.112

sama dengan yang digunakan pada operan *instep* terkecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang.

2. Tembakan *Volley* (tembakan diudara)

Tembakan ini menuntut pengaturan waktu yang tepat dan teknik yang benar untuk menendang bola, karena dilakukan pada saat bola berada di udara.

3. Tembakan *swerving* (tembakan menikung)

Terkadang jalur yang langsung lurus ke arah gawang bukanlah jalur terbaik untuk melakukan tendangan. sehingga diperlukan tembakan menikung untuk mengecoh penjanga gawang, yaitu dengan cara memberikan putaran pada bola.

Ada pun beberapa tahapan-tahapan untuk melakukan shooting yang baik dan benar. Berikut tahapan-tahapannya



Gambar 2.6 : Tahap melakukan *shooting*

Sumber : Joseph A. Luxbacher, *Soccer Steps To Success*, (U.S.A : 4 th Edition, 2014)

a. Tahap persiapan

- Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
- Tekukkan lutut kaki tersebut
- Rentangkan tangna kesamping untuk menjaga keseimbangan
- Tariklah kkai yang akan menendang ke belakang
- Luruskan kaki tersebut
- Kepala tidak bergerak
- Fokuskan perhatian pada bola

b. Tahap pelaksanaan

- Luruskan bahu dan pinggul dengan target
- Tubuh diatas bola
- Sentakan kaki yang akan menendang sehingga lurus
- Jaga agar kkai tetap lurus
- Tendnag bagian tengah bola dengan *instep* (tendangan *shooting*)

c. Tahap *follow through*

- Daya gerak kedepan melalui poin kontak
- Sempurnakan gerak akhir dari kaki yang menendang
- Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan atau tanah.³²

Adapun tiga tujuan utama melakukan berbagai macam teknik shooting menurut A. Luxbacher adalah ketepatan, kekuatan dan lintasan tembakan yang rendah.³³

Sebuah *shooting* dapat dikatakan berhasil apabila menghasilkan sebuah gol dan sudah memenuhi *coaching point* utama yang sudah

³² Luxbacher, J. A, Op.cit h.105

³³ Luxbacher, J. A, Ibid, h.112

ditentukan oleh *Football Confederation*. Jadi apabila pada sebuah *shooting* tidak menghasilkan gol atau tidak memenuhi *coachingpoint* utama, maka *shooting* tersebut dapat dikatakan gagal.

Adapun gerakan menendang bola yang bersangkutan dengan anatomi dan biomekanika, dalam membahas tentang gerakan tubuh manusia yang meliputi otot-otot dan persendian serta tulang-tulang. Dalam menendang anggota tubuh yang menjadi pergerakan utama adalah anggota gerak bagian bawah yaitu tungkai.

Hardianto Wibowo menyatakan bahwa tungkai adalah bagian bawah dari tubuh manusia yang berfungsi untuk menghantarkan tubuh seperti berjalan, berlari dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot dan tulang.³⁴ Yang dimana otot adalah alat gerak aktif, sedangkan tulang adalah alat gerak pasif.

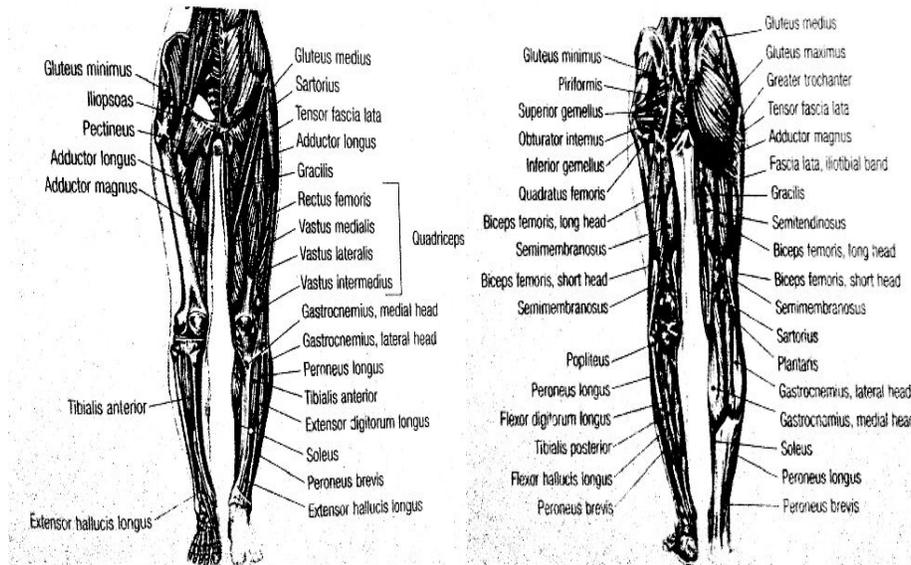
Sistem kerja organ tubuh secara sistematis yang utuh seperti menendang bola menggunakan otot besar bagian bawah seperti *hamstring*, *quadriceps*, *gluteus* dan *gastrocnemius* semua otot tersebut bekerja secara bersamaan dalam keterampilan *shooting* pada sepakbola yang melainkan mengerti cara kerja otot.

Melakukan suatu gerakan *shooting* tersebut bukan hanya pada bagian otot tungkai saja, akan tetapi tangan juga melakukan gerakan berayun dalam

³⁴ Hardianto Wibowo, *Antomi Sistem Lokomotor*, (Jakarta: IKIP FPOK Jakarta, 1994), h.3

menjaga keseimbangan dan keserasian gerak pada saat seseorang pemain melakukan *shooting*.

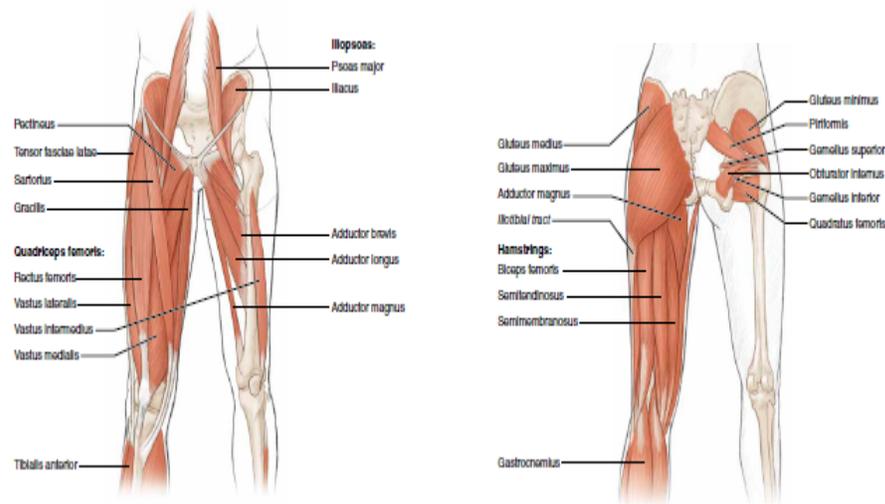
Untuk melakukan shooting otot yang bergerak adalah otot bagian bawah. Secara umum otot bagian bawah, antara lain adalah (a) *M. Tibialis Anterior*, (b) *M. Extensor Hallusis Longus*, (c) *M. Extensor Hallusis Longus*, (d) *M. Peroneus Longus*, (e) *M. Gastrocnemius*, (f) *M. Soleus*, (g) *m. Plantaris*, (h) *M. Popliteus*, (i) *m. Tibialis Posterior*, (j) *M. Peroneus Brevis*³⁵. Berikut gambar jelas bagian otot tungkai bawah yang digunakan untuk melakukan gerakan *shooting* pada cabang olahraga sepakbola.



Gambar 2.7 : Otot Tungkai Bagian Bawah

Sumber : Frederic delaver, Strength Training Anatomy, Second Edition, Human kinetics, 2006

³⁵ Thomas Reilly and A.Mark Williams, Science and Soccer, (Simultaneously) Published in the USA and Canada Routledge by, 2007), h.21



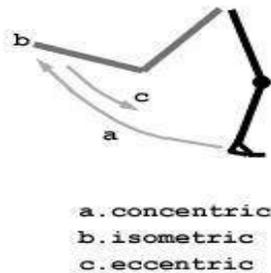
Gambar 2.8 : Otot Paha Bagian Depan dan Belakang
 Sumber : Donald T. Kirkendall, Soccer Anatomy,(2011)

Dari anatomi dan biomekanika di atas untuk melakukan gerakan *shooting*, pada saat melakukan anjang-jancang, persendian bergerak dimulai dari gerakan fleksi ke persendian lutut dan panggul serta angkel kaki kanan yang terangkat ke atas. Sedangkan pada saat menendang kaki kiri menahan, begitu juga seterusnya hingga pergantian langkah kaki. Ketika kaki kiri berhenti, maka akan terjadi penahanan berat badan pada kaki kiri, yang didukung oleh otot-otot *hamstrings*, *quadriceps*, *gluteus* dan *gastrocnemius*. Berat badan akan ditanggung seluruhnya oleh kaki kiri. Kaki kiri dalam menahan berat badan sedikit dibengkokkan agar mendapat jangkauan kaki kanan pada bola. Sehingga perkenaannya sesuai dengan yang diinginkan.

Pandangan sebelum tendangan dikonsentrasikan ke bola sedangkan ketika hampir menyentuh bola lihatlah sasaran yang akan dituju. Pada saat menendang bola dengan kaki kanan maka proses pertama persendian

terdapat pada sendi pinggul. Lutut sedikit fleksi yang digerakkan oleh kelompok otot-otot *hamstring* yang juga ikut mengambil ancap-ancang dan sendi engkel lurus ekstensi yang berkontraksi oleh otot-otot betis. Pada saat pergerakan menarik kaki tendang dari belakang yang bertugas adalah otot *iliacus*, *anterior sup*, *Illi spine*, *tensor fasciae latae* atau kelompok *quadriceps axtensor* bagian *froximal*.

Sedangkan saat ekstensi lutut digerakkan oleh *rectus femoris*, *vastus medialis*, *vastus rateralis* atau kelompok *quadricep* bagian *distal*. Pada saat gerakan *follow trough*, otot-otot rileks dan menetapkan kaki bagian gerakan lanjutan untuk menghindari resiko cedera.



Gambar 2.9 : Gerak Biomekanik Pada Saat *Shooting*
Sumber : Thomas Reilly and A. Mark Williams, *Science and Soccer*, (simultaneously Published in the USA and Canada Routledge by,2007)

Proses analisis biomekanika pada saat melakukan ayunan gerakan pada saat melakukan shooting meliputi : (a) *concentric*, (b) *isometric*, (c) *eccentric*

Penjelasan diatas dapat diuraikan dibawah ini :

1. *Consentric*, otot yang memendek dan menjadi tebal atau kedua ujungnya saling mendekat.³⁶ Dimana jenis kontraksi pada otot ini terjadi pemendekkan otot yang bertujua untuk menghasilkan akselerasi pada tubuh, seperti lari *sprint*.
2. *Isometric*, tensi otot diimbangi beban atau tahanan kaki tanpa ada tegangan otot atau tanpa gerak.³⁷ Kontraksi ini merupakan kontraksi otot bagian otot yang dikontraksikan tanpa terjadinya gerakan pada sendi dan tanpa gerakan anggota tubuh dengan gerakan seperti mendorong tembok.
3. *Eccentric*, otot menjadi lebih panjang dan tegangan otot bertambah atau kedua ujung otot saling menjauh.³⁸ Kontraksi otot ini terjadi ketika sudah adanya gerakan kontraksi otot memendek atau sendi di tekuk dengan mengangkat beban. Setelah itu beban pada otot diturunkan perlahan-lahan sehingga otot kembali pada ukuran yang sebenarnya. Gerakkannya itu seperti menurunkan *dumbbell* saat sudah diangkat. Kontraksi ini merupakan gerak lanjutan dari gerakan kontraksi otot yang memendek.

³⁶ C. Efendi, Faal Sel, Cairan Tubuh, Saraf Tepid an Otot, (Surabaya : Departemen Ilmu Faal UNAIR, 2009), h.47

³⁷ *Ibid*, h. 52

³⁸ *Ibid*, h.58

Jadi *shooting* harus dimiliki oleh seorang pemain depan untuk mencetak gol ke gawang lawan dalam situasi pertandingan oleh karena itu seorang pemain depan harus mampu memanfaatkan peluang semaksimal mungkin untuk melakukan shooting ke gawang.

Pemain depan biasa disebut dengan pemain penyerang dalam sebuah tim. Pemain depan biasanya disebut dengan *striker* atau *winger*, yang bertugas mencetak gol.³⁹ Pemain yang dengan tugasnya untuk menciptakan gol dan menjadi target utama menghasilkan gol sebanyak mungkin untuk tim tersebut. Tentu akan ingat bahwa setiap kombinasi permainan atau selalu berakhir pada tendangan kearah gawang lawan untuk mendapatkan gol, tetapi patut disayangkan sekali bahwa hal ini seringkali kurang diperhatikan. Menyadari hal ini , maka perlukiranya ditekankan bahwa tujuan utama dalam setiap *coaching* tentunya adalah mencetak gol karena tujuan utama permainan juga demikianlah adanya.⁴⁰ Pemain depan adalah posisi yang membutuhkan tiga hal penting, diantaranya kecepatan, teknik keterampilan dan bakat. Bilah salah satu syarat diatas tidak terwujud, sulit untuk menjadi pemain depan yang andal. Penyerang butuh naluri dan konsentrasi yang tinggi dan tajam.⁴¹

³⁹ Luxbacher, J.A., Op.cip, h.1

⁴⁰ Eric C. Batty., Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan,(Bandung: Pionir Jaya, 2008),h.9

⁴¹ Aldi Iqbal Tawakal, Shooting Pemain Depan Peserta Liga Kompas Gramedia 2013,(Jakarta : skripsi, 2013), h.22

B. Kerangka Berpikir

1. Metode latihan padat dapat meningkatkan keterampilan *shooting*

Pada teknik *shooting* dapat terlihat ketika pada posisi awal melakukan dan posisi akhir, teknik *shooting* juga sangat membutuhkan latihan *power*, dan kekuatan yang bagus.

Pada latihan keterampilan *shooting* membutuhkan latihan yang sangat baik dan sesuai dengan apa yang diinginkan, semua latihan yang berhubungan dengan target latihan, tidak akan berhasil tanpa adanya metode atau cara latihan yang tepat untuk mendapatkan hasil *shooting* yang maksimal. Disini saya sebagai peneliti ingin mengetahui diantara metode latihan padat dan metode latihan distribusi, metode latihan yang manakah yang bisa menghasilkan *shooting* yang maksimal.

Metode latihan padat diterjemahkan dari *massed practice*, yaitu digunakan oleh singer dalam belajar dalam keterampilan gerak, yang dimaksud adalah melakukan latihan secara terus menerus tanpa ada selang waktu istirahat. Sedangkan mengil mengatakan bahwa latihan padat adalah bentuk suatu latihan dimana jumlah atau lamanya waktu istirahat yang diberikan disela-sela latihan sangat pendek atau tidak ada sama sekali. Dengan kata latihan tersebut secara relatif dilaksanakan terus menerus.

2. Metode latihan distribusi dapat meningkatkan keterampilan *shooting*

Metode latihan distribusi diterjemahkan dari istilah *Distibuted Practive*, yaitu istilah yang digunakan oleh singer, untuk menyebut suatu bentuk kegiatan latihan yaang dalam pelaksanaan latihannya atau kegiatan tersebut dibagi-bagi atau diselingi dengan beberapa kali waktu istirahat.

3. Metode latihan padat dengan metode latihan distribusi dalam meningkatkan keterampilan shooting

Tabel 2.1 : Metode latihan

METODE LATIHAN			
Metode Latihan	Metode Latihan Padat	Metode Latihan Distribusi	
Aspek			
Fisilogis	Melelahkan	Tidak melelahkan	
Psikologis	Dorongan berlatih dengan baik diberikan selama menyelesaikan tugas gerak	Dorongan berlatih dengan baik diberikan pada waktu istirahat	
Kepelatihan	Prongram latihan jangka pendek	Program latihan jangka panjang	
Waktu Pelaksanaan	Relative singkat	Relative lama	
Kegiatan	Terus-menerus	Terpenggal-penggal	

latihan/pengulangan tugas latihan		
Istirahat	Tidak ada waktu istirahat	Adanya waktu istirahat
Sarana prasarana latihan	Sarana latihan relatif sedikit	Sarana latihan yang banyak
Tugas pelaksanaan latihan	Tidak diperlukan banyak petugas pelaksanaan latihan	Perlu petugas pelaksana latihan yang banyak
Dimensi keterampilan	Keterampilan terputus	Keterampilan terputus dan berlanjut
Pengawasan dalam latihan	Pengawasan dilaksanakan secara sederhana	Perlu diawasi secara terus menerus
Perbaikan kesalahn gerak	Diperbaiki pada saat kegiatan latihan berlangsung	Diperbaiki pada saat waktu istirahat

C. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan deskripsi teoritis yang telah diuraikan, maka akan dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Metode latihan padat dapat meningkatkan keterampilan *shooting* sekolah sepakbola Tunas Jakarta.
2. Metode latihan distribusi dapat meningkatkan keterampilan *shooting* sekolah sepakbola Tunas Jakarta.
3. Metode latihan distribusi lebih baik dibanding dengan metode latihan padat dalam meningkatkan keterampilan *shooting* sekolah sepakbola Tunas Jakarta.

Hipotesis Statistik :

$$1. H_0 : P_y X_1 = 0$$

$$H_a : P_y X_1 > 0$$

$$2. H_0 : P_y X_2 = 0$$

$$H_a : P_y X_2 > 0$$

$$3. H_0 : P_y X_3 = 0$$

$$H_a : P_y X_3 > 0$$