

BAB II

PENYUSUNAN KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Hakikat umpan balik langsung

Menurut Dr. Phil Yanuar Kiram Segala tindakan untuk mencapai suatu tujuan selalu memerlukan proses. Proses itu berlangsung dalam bentuk rangkaian kejadian dari waktu ke waktu. Proses belajar gerak juga berlangsung dalam rangkaian kejadian dari waktu ke waktu. Proses belajar gerak yang bertujuan untuk menguasai gerakan keterampilan berlangsung dalam dua fase diantaranya umpan balik langsung dan umpan balik tertunda¹.

Mengemukakan kesamaan pendapat tentang tahap-tahap belajar motorik yaitu :²

1. Tahap Kognitif

Dalam tahap ini kemungkinan terjadi secara kebetulan berupa peningkatan yang besar jika dibandingkan dengan tahap-tahap berikutnya namun tidak dapat diulangi lagi pada saat itu juga.

¹ Dr. Phil Yanuar Kiram (Belajar Motorik, Jakarta 2001) hal 35

² B.Edward R (Belajar motorik Jakarta 2005) hal 95

2. Tahap Asosiatif

Perlakuan dari tahap ini adalah semakin efektif pelaku melaksanakan tugas gerak dan dimulai mampu menyelesaikan diri dengan keterampilan yang terkoordinasi dan gerakan yang dilakukan semakin konsisten.

3. Tahap Otomatisasi

Pada tahap ini ciri yang paling nyata adalah keterampilan yang dilakukan secara otomatis karena pelaksanaan tugas yang dilakukan tidak seberapa tergantung oleh kegiatan yang lain terjadi secara simultan.

Dan hal ini ada kaitannya dengan perkembangan keterampilan motorik. perubahan dalam keahlian karena terjadi perubahan yang menjadi faktor pembatas dalam dua metode tersebut. Perkembangan keterampilan motorik, yang digunakan disini menunjuk kepada perubahan suatu keahlian pada keterampilan motorik, yang merupakan hasil dari perkembangan motorik tersebut.

Umpan balik dalam olahraga pendidikan maupun olahraga prestasi, pengetahuan tentang hasil yang dicapai dan pelaksanaan tugas gerak dalam suatu cabang merupakan pencapaian tujuan yang diharapkan informasi atau penampilan-penampilan dalam suatu cabang olahraga bermanfaat untuk mencaoai suatu keputusan ,khususnya dalam perencanaan lingkungan belajar atau berlatih yang efektif.

Klasifikasi umpan balik antara lain untuk memudahkan kita mengenai macam-macam umpan balik yang terdapat dalam uasana mengejar atau melatih. Klasifikasi umpan balik ada 2, yaitu umpan balik tertunda dan umpan balik langsung.

Umpan balik langsung yang dihasilkan oleh gerakan yang telah dilakukan dan yang mana umpan balik langsung sang atlet dapat langsung dievaluasi ketika atlet melakukan gerkan yang salah dan pada saat itu juga pelatih langsung memberikan gerakan yang baik dan benar dan atlet bisa langsung mengigat gerakan tersebut sehingga dapat memberikan dampak yang positif dan bisa dinget dulang gerakan yang salah tersebut dan ini hasil dari latihan tersebut bisa langsung dievaluasi oleh pelatih.

Umpan balik tertunda adalah suatu informasi yang diperoleh dengan membandingkan rujukan gerak yang telah dipelajari dengan apa saja yang baru saja dilakukan. Umpan balik tertunda adalah umpan balik yang diperoleh tentang tugas gerak yang sifatnya sebagai pelengkap. Umpan balik tertunda dilakukan pada saat gerakan itu sedang dilakukan.

2. Hakikat Umpan Balik Tertunda

Umpan Balik Tertunda dan Umpan Balik Langsung. Umpan balik (*feed Back*) adalah merupakan salah satu bagian penting dalam setiap proses pembelajaran, karena dengan adanya *feed back* maka atlet dan pelatih bisa mengevaluasi apakah gerak yang dilakukan sudah sesuai dengan yang

diharapkan. Pengetahuan yang diperoleh berkenaan suatu tugas, perbuatan atau respon yang diberikan. Umpan balik dapat dilakukan dalam banyak bentuk dan dari berbagai sumber.

Feedback menurut Amezdroz adalah seluruh informasi seseorang atlet terima mengenai penampilan dari suatu keterampilan, baik saat bergerak ataupun setelahnya. Sedangkan ada dua tipe *feedback* menurut Anglin yaitu umpan balik langsung dan umpan balik tertunda.³

Semua stimulus dan suatu ambang yang memadai yang terdapat penerima-penerima sensori akan mengaktifkan penerima-penerima tersebut.

Umpan balik tertunda diberikan tidak lepas dari penundaan waktu, yang diberikan pada akhir setiap rangkaian atau pada akhir. Kelebihan dari umpan balik tertunda adalah kesalahan gerakan dapat dianalisa secara mendalam.

Dimana atlet melakukan latihan secara menyeluruh lalu ketika salah pelatih hanya mencatat atau mengingat kesalahan pada atlet tersebut pada saat evaluasi latihan dan pelatih lalu memberikan cara yang baik dan benar mengenai materi tersebut dan atlet bisa mengingat tetapi mencoba kegiatan tersebut pada sesi latihan dihari berikutnya dan pelatih harus mengingatkan pada saat sesi latihan sebelum dimulai sebelum masuk ke sesi selanjutnya.

³ Buku dan Diktat, Belajar Motorik Jakarta, 1985-1986 hal38

Umpan balik langsung diberikan setiap jenis tes atau respon. Pemberian umpan balik yang diberikan sevara langsung akan dapat membantu siswa untuk dapat memperbaiki segala kesalahan yang telah dilakukannya. Sehingga pada gerakan berikutnya siswa dapat memperbaiki gerakan tersebut.

3. Hakikat Ketepatan *Shooting*

Menurut Suharsono, ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan. Sedangkan Sajato menyatakan, bahwa ketepatan adalah seseorang mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran itu dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung dan harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

Pada cabang olahraga sepak bola, ketepatan dalam menendang sepak bola merupakan hal yang sangat mendasar, dalam mencetak gol. Untuk melatih ketepatan menendang bola diperlukan latihan yang berulang-ulang, Jika bola melampaui garis gawang tetapi tidak diantara tiang dan mistar gawang, baik bola melayang di udara maupun bola yang menyusur tanah, dan bola terakhir dimainkan oleh pihak yang menyerang.⁴

Dalam melakukan tendangan dibutuhkan konsentrasi, ketenangan terutama ketepatan. Menurut Rorintulus menilai ketepatan adalah

⁴ Direktorat jendral olahraga, pendekatan keterampilan sepakbola,2001, hal 143

kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai sasaran yang dikendendaki.⁵

Seorang pemain yang masih sangat muda dan biasanya melakukan *shooting* dari dekat ke gawang. Ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus melakukan *shooting* lebih jauh dari gawang. Sebagai aturan umum pemain untuk melakukan *shooting*.⁶

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (performance) atau sebagai ketepatan hasil (result).

Adapun faktor-faktor penentu untuk pencapaian ketepatan, diantaranya adalah koordinasi, besar kecilnya sasaran, ketajaman indera, jarak sasaran penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, kepekaan atlet dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan.⁷

Semua cabang olahraga memerlukan unsur ketepatan didalam proses gerakanya, oleh karena itu metode pendekatan dalam mengajarkan gerakan keterampilan dimana pada awal mempraktekan gerakan kepada atlet di instruksikan untuk mengutamakan ketepatan gerak untuk mencapai sasaran

⁵ Rorintulus 2009 hal 13

⁶ Intan Sejati, Bandung 2007 hal 67

⁷ Sepak bola latihan dan strategi, Rosda Jayaputra, hal 376

sesuai dengan tujuannya. Gerakan tidak perlu cepat, melainkan harus di usahakan ketepatannya.

Dan dalam ketepatan *shooting* terdapat latihan *Drill* merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Latihan *drill* mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang.

Menurut Nana Sudjana, metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi sifat permanen. Ciri khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali.

Dalam hal *shooting* adapun beberapa otot pendukung dalam hal ini yaitu :

- Otot *Gastroc*
- Otot *Hamstring*
- Otot *Quandriceps*
- Otot *Gluteus*
- Otot *Abdominal*

4. Hakikat Menembak (*Shooting*)

Shooting adalah tujuan sepak bola melakukan tendangan kegawang yang mana arah dan tujuan bola akan diarahkan kegawang

Apalah artinya bila seorang pemain mampu mengumpan dan menggiring bola dengan baik tanpa mampu melakukan *shooting* dengan baik? Mampu melakukan *shooting* dengan baik tentu saja penting sekali artinya karena bermain sepakbola bertujuan untuk mencetak gol. Bermain cantik tidak diberi nilai. Melewati lawan dengan 1001 cara juga tidak diberi nilai.⁸

Teknik menendang bola adalah sebagai berikut :

- 1) Persiapkan bola dengan sisi kaki luar bagian depan sebesar 45° ke arah samping depan.
- 2) Langkahkan kaki ke arah bola yang sudah dipersiapkan, lalu tanamkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang bola beberapa inci di samping bola.
- 3) Arahkan pinggul ke arah sasaran sambil mengayunkan kaki.
- 4) Kaki hendaknya ditekuk ke depan sehingga bagian tengah kaki menyentuh bagian tengah bola saat ditending. Pastikan pergelangan kaki (*ankle*) “terkunci” sehingga kaki tidak lemas saat menyentuh bola.

⁸ Zidane Muhdhor, (Sepakbola profesional Jakarta Kata Pena 2013) hal 37

5) Demi mengoptimalkan kerasnya tendangan, pastikan ayunan kaki tidak terhenti di tengah jalan melainkan terus diayunkan ke depan. Pastikan kaki tetap menekuk ke depan selama proses ini berlangsung.

Mengenai waktu yang tepat untuk melakukan tendangan, pada prinsipnya tendangan dilakukan pada saat : (1) Ada ruang tembak; (2) Ada waktu cukup untuk melakukan tendangan; dan (3) Tidak ada pemain lain yang berada di posisi yang jauh lebih menguntungkan.

Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar sepakbola. Menurut Dabby Mielke dalam bukunya dasa-dasar sepakbola, *shooting* adalah melakukan tendangan sekuatnya dan seakurat mungkin ke arah gawang. Seorang pemain biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang maupun dari jauh, ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat maka pemain harus mulai melakukan *shooting* lebih jauh dari gawang. Agar pemain berhasil menendang bola, seorang pemain harus mengembangkan keterampilannya, kebanyakan peluang melakukan *shooting* dengan cara 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 ke arah gawang dengan menggunakan sisi kaki kiri dan kanan. Clive Gifford membedakan *shooting* menjadi dua yaitu tendangan *volley* dari samping dan tendangan setengah *volley*.⁹

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

Keberhasilan seorang pemain mencetak gol tergantung pada beberapa faktor yaitu kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki kiri dan kanan dengan punggung kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti kemantapan dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya.

⁹ Clive Gifford Pemahaman sepakbola (Jakarta 2003) hal 45

Menurut Joseph A. Luxbacher Shooting dibagi menjadi tiga yaitu tembakan *instep drive*, tembakan *volley (full volley, half volley, side volley)* dan tembakan *swerving*.¹⁰

1) Tembakan *instep drive* (tembakan punggung kaki)

Tembakan ini digunakan untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau tidak bergerak. Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan instep kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang.

2) Tembakan *volley* (tembakan di udara)

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 penjaga gawang, yaitu dengan cara memberikan putaran pada bola.¹¹

¹⁰Belstar Tarigan Sepak bola (Raja Grafindo Jakarta, 2004) hal 56

¹¹ Zidane muhdhor Al-hadiqie Menjadi pemain sepakbola (Solusi Distribusi Jakarta, 2013) hal 24

Ada beberapa tahapan untuk melakukan *shooting* yang baik. Berikut adalah tahapan-tahapannya:

1) Tahap Persiapan

- a) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
- b) Tekukkan lutut kaki tersebut
- c) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
- d) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang
- e) Luruskan kaki tersebut
- f) Kepala tidak bergerak
- g) Fokuskan perhatian pada bola

2) Tahap Pelaksanaan

- a) Luruskan bahu dan pinggul dengan target
- b) Tubuh di atas bola
- c) Sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus
- d) Jaga agar kaki tetap kuat
- e) Tending bagian tengah bola dengan instep (tendangan Shooting)

3) Tahap follow through

- a) Daya gerak ke depan melalui poin kontak
- b) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang
- c) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.¹²

Menendang atau menembak kearah gawang merupakan salah satu cara untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Menurut Dadang Masnun gerakan menendang bola adalah salah satu klasifikasi keterampilan, oleh karena itu, permainan sepakbola dimainkan diatas tanah maka gerakan menendang bola adalah, keterampilan mengatur tubuh diatas tanah daratan.

Sedangkan menurut Ned Mcintosh dan Jeff Thaler menyatakan menembak (*shooting*) adalah menempatkan kaki tumpu di samping bola, arahkan atau arahkan ke tempat sasaran yang dituju.¹³

Menempatkan kaki sejajar dengan bola dalam hal ini penendang akan mendapatkan keseimbangan sebelum menendang yang sangat penting sebelum menendang untuk kekuatan dan ketepatan.

1. Dengan kaki bagian dalam (inside of the foot)

¹² Dadang Masnun, Teknik dasar sepakbola (Jakarta 2006) hal 20

¹³ Ned Mcintosh, Pembelajaran sepakbola (Jakarta 2007) hal 16

2. Dengan kaki bagian luar (outside of the foot)
3. Dengan punggung kaki (instep of the foot).

Adapun tiga tujuan utama ketika melakukan berbagai macam teknik Shooting menurut Joseph A. Luxbacher adalah ketepatan, kekuatan dan lintasan tembakan yang rendah.¹⁴

Sebuah *shooting* dapat dikatakan berhasil apabila menghasilkan sebuah gol dan sudah memenuhi coaching point utama yang sudah ditentukan oleh *Asian Football Confederation*. Jadi apabila pada sebuah *shooting* tidak menghasilkan gol atau tidak memenuhi coaching point utama, maka *shooting* tersebut dapat dinyatakan gagal. Untuk mendapat keterampilan *shooting* yang baik seorang pemain harus peka terhadap bola yang diberikan oleh teman satu tim dalam situasi pertandingan sehingga pemain tersebut dapat mengambil keputusan untuk *shooting* ke arah gawang.

Adapun kajian anatomi dan analisis biomekanika pada saat Melakukan *shooting*. Kajian anatomi dan biomekanika membahas tentang gerakan tubuh manusia yang meliputi otot-otot dan persendian serta tulang-tulang. Dalam menendang anggota tubuh yang menjadi penggerak utama adalah anggota gerak bagian bawah yaitu tungkai.

¹⁴ Ibid hal 59

Menurut Hardianto Wibowo, tungkai adalah bagian bawah dari tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh seperti berjalan, berlari dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot dan tulang. Otot merupakan alat gerak aktif dan tulang merupakan alat gerak pasif.

Sistem kerja organ tubuh secara sistematis yang utuh seperti menendang bola menggunakan otot besar bagian bawah seperti *hamstrings*, *quadriceps*, *gluteus* dan *gastrocnemius*, semua otot tersebut bekerja secara bersamaan dengan keterampilan *shooting* yang diberikan sehingga pemain tersebut akan menjadi paham bukan hanya mengerti bermain bola saja melainkan mengerti cara kerja otot.

Untuk melakukan gerakan *shooting* bukan hanya dilakukan oleh bagian otot tungkai saja yang melakukan gerakan akan tetapi tangan juga melakukan gerakan tapi hanya berayun untuk menjaga keseimbangan dan keserasian gerak pada saat melakukan *shooting*.

5. Hakikat Sepakbola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain, termasuk penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan atau tangan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki,

kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya .

Sepakbola dimainkan diatas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang, dimana lebar dan panjangnya lebih kurang berbanding tiga dengan empat. Pada kedua garis batas lapangan di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan.

Dalam permainan digunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separuh lapangan dan berdiri saling berhadap-hadapan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga garis.

Perkembangan selanjutnya menunjukkan, sepakbola semakin menunjukkan sisi positifnya dalam membangun mental dan fisik masyarakat. Sepakbola juga menjadi ajang pembuktian jati diri serta media kompetisi yang sehat antar masyarakat,



Gambar lapangan sepak bola www.Google.com

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh.

Pengetahuan tentang taktik dan strategi karenanya sangat penting. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan hendaknya harus diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan.

Jadi, pemain harus memiliki skill atau keterampilan yang bagus dalam menguasai teknik bermain sepakbola. Jika dapat menguasai teknik-teknik yang dimilikinya untuk dapat menampilkan permainan sepakbola yang menarik serta ditunjang dengan kondisi fisik yang baik pula.

Sepakbola adalah suatu permainan dimana dibutuhkan beberapa karakter untuk melengkapi dari kemampuan seseorang atau pemain dilihat dari segi proses latihan sehingga dapat meningkatkan teknik gerakan maupun taktik yang diberikan untuk menampilkan keterampilan dalam bermain sepakbola.

Dalam permainan sepakbola untuk menghasilkan permainan yang baik dan berkualitas, selain memiliki skill yang baik tetapi juga setiap pemain sangat dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima dan dalam setiap pertandingan dapat menampilkan permainan yang stabil. Karena didalam permainan sepakbola kondisi fisik merupakan tuntutan yang penting buat seorang pemain.

Kelebihan dan kekurangan metode umpan balik langsung

Kelebihan	Kekurangan
<ul style="list-style-type: none"> • Langsung ada evaluasi • Pengulang pada saat itu • Lebih gampang diingat 	<ul style="list-style-type: none"> • Jam materi latihan berkurang • Lebih lama menerima evaluasi untuk anak yang lain

Kelebihan dan kekurangan metode umpan balik tertunda

Kelebihan	Kekurangan
<ul style="list-style-type: none"> • Materi latihan tidak terpotong • Lebih banyak pengulangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Sedikit evaluasi • Pengulangan materi disesi berikutnya

6. Hakikat klub Putera Indonesia

Klub Putera Indonesia berdiri tahun 2009, klub yang didirikan oleh *Coach* Benyamin yang club yang bermain di divisi 1 ini memiliki pemain U14,U16,U18,U23 yang mana berlatih dilapangan banteng, jakarta pusat yang dimana banyak klub yang memakai stadion tersebut. Klub tersebut juga sudah menghasilkan beberapa pemain untuk dijadikan pemain di Persija yang mana masih berada dalam naungan Persija Jakarta.

Jumlah pemain dalam klub Putera Indonesia 42 pemain, dan 5 Staf pelatih, klub ini sudah mengikuti ajang kejuaran di Asprov, dan biasanya klub ini juga selalu menjadi klub yang diunggulkan dalam kejuaran-kejuaran yang diikutinya. Dan para pemain yang berlatih disana pemain yang baik dan berkualitas, selain memiliki keterampilan yang baik tetapi setiap pemain juga dituntut untuk memilik kondisi fisik yang prima dan dalam setiap pertandingan dapat menampilkan permainan yang stabil. Karena didalam permainan sepak bola dituntut memiliki kondisi fisik yang kuat.

B. Kerangka Berpikir

1. Metode umpan balik langsung dapat meningkatkan ketepatan menendang bola ke gawang pada klub Putera Indonesia.

Proses belajar gerak yang bertujuan untuk menguasai gerakan keterampilan berlangsung dalam dua fase diantaranya umpan balik langsung dan umpan balik tertunda.

Mengemukakan kesamaan pendapat tentang tahap-tahap belajar motorik yaitu:

1. Tahap Kognitif

Dalam tahap ini kemungkinan terjadi secara kebetulan berupa peningkatan yang besar jika dibandingkan dengan tahap-tahap berikutnya namun tidak dapat diulangi lagi pada saat itu juga.

Dalam tahapan ini atlet mendapatkan informasi dari pelatih lalu atlet melakukan gerakan tersebut.

2. Tahap Asosiatif

Perlakuan dari tahap ini adalah semakin efektif pelaku melaksanakan tugas gerak dan dimulai mampu menyelesaikan diri dengan keterampilan yang terkoordinasi dan gerakan yang dilakukan semakin konsisten.

3. Tahap Otomatisasi

Pada tahap ini ciri yang paling nyata adalah keterampilan yang dilakukan secara otomatis karena pelaksanaan tugas yang dilakukan tidak seberapa tergantung oleh kegiatan yang lain terjadi secara simultan.¹⁵

Dan hal ini ada kaitannya dengan perkembangan keterampilan motorik. perubahan dalam keahlian karena terjadi perubahan yang menjadi faktor pembatas dalam dua metode tersebut. Perkembangan keterampilan motorik, yang digunakan disini menunjuk kepada perubahan suatu keahlian pada keterampilan motorik, yang merupakan hasil dari perkembangan motorik tersebut.

Umpan balik dalam olahraga pendidikan maupun olahraga prestasi, pengetahuan tentang hasil yang dicapai dan pelaksanaan tugas gerak dalam suatu cabang merupakan pencapaian tujuan yang diharapkan informasi atau penampilan-penampilan dalam suatu cabang olahraga bermanfaat untuk mencaoi suatu keputusan ,khususnya dalam perencanaan lingkungan belajar atau berlatih yang efektif.

¹⁵ Edward B Rahantoknam, Belajar motorik (Jakarta 1985) hal 67

2. Metode umpan balik tertunda dapat meningkatkan ketepatan menendang bola ke gawang pada klub Putera Indonesia.

Pengetahuan yang diperoleh berkenaan suatu tugas, perbuatan atau respon yang diberikan. Umpan balik dapat dilakukan dalam banyak bentuk dan dari berbagai sumber.

Feedback menurut Amezdroz adalah seluruh informasi seseorang atlet terima mengenai penampilan dari suatu keterampilan, baik saat bergerak ataupun setelahnya. Sedangkan ada dua tipe *feedback* menurut Anglin yaitu umpan balik langsung dan umpan balik tertunda. Semua stimulus dan suatu ambang yang memadai yang terdapat penerima-penerima sensori akan mengaktifkan penerima-penerima tersebut.

Umpan balik tertunda diberikan tidak lepas dari penundaan waktu, yang diberikan pada akhir setiap rangkaian atau pada akhir. Kelebihan dari umpan balik tertunda adalah kesalahan gerakan dapat dianalisa secara mendalam. Dimana atlet melakukan latihan secara menyeluruh lalu ketika salah pelatih hanya mencatat atau mengingat kesalahan pada atlet tersebut pada saat evaluasi latihan dan pelatih lalu memberikan cara yang baik dan benar mengenai materi tersebut dan atlet bisa mengingat tetapi mencoba kegiatan tersebut pada sesi latihan dihari berikutnya dan pelatih harus mengingatkan pada saat sesi latihan sebelum dimulai sebelum masuk ke sesi selanjutnya.

Umpan balik langsung diberikan setiap jenis tes atau respon. Pemberian umpan balik yang diberikan sevara langsung akan dapat membantu siswa untuk dapat memperbaiki segala kesalahan yang telah dilakukannya.

3. Kedua bentuk metode umpan balik langsung dan umpan balik tertunda dapat meningkatkan ketepatan menendang bola ke gawang pada atlet klub Putera Indonesia.

Kedua metode ini dapat meningkatkan ketepatan *Shooting* dan metode ini bisa dipakai pada klub sepak bola diindonesia dan bisa dipakai selama 2 bulan yang mana terlebih dahulu atlet diberikan tes awal lalu diberikan program latihan lalu diakhir diberi tes akhir yang mana pelatih bisa mengetahui peningkatan atlet mengenai ketepatan *shooting*.

Tetapi metode umpan balik langsung lebih efektif karena umpan balik langsung yang mana kesalahan dari atlet bisa langsung pelatih evaluasi kesalahan atlet yang mana tidak akan salah digerakan berikutnya, dan umpan balik tertunda dapat terjadi peningkatan tetapi tidak begitu besar karena atlet dapat dievaluasi diakhir sesi latihan dan pelatih dapat memberikan pemahaman akan kesalahan atlet tersebut.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir, maka dapat ditarik kesimpulan sementara bahwa :

1. Metode umpan balik langsung diduga dapat meningkatkan ketepatan *shooting* pada klub Putra Indonesia.
2. Metode umpan balik tertunda diduga dapat meningkatkan ketepatan *shooting* pada klub Putra Indonesia.
3. Metode umpan balik langsung diduga lebih baik dibandingkan latihan *shooting* umpan balik tertunda terhadap ketepatan *shooting* pada klub Putra Indonesia.