

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Jasmani

Menurut Santoso Giriwijoyo (2012:73) “Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang disajikan sebagai bagian dari kegiatan kurikuler, yang dipergunakan sebagai media (wahana) bagi proses pendidikan”. Pendidikan adalah proses mengembangkan :

1. Domain kognitif, yaitu kemampuan penalaran, pengayaan pengetahuan/keilmuan dan keluasaan wawasan, khususnya yang dapat dicapai melalui penyajian olahraga intrakurikuler.
2. Domain afektif adalah pola sikap siswa, yang terdiri dari :
 - Sikap rohaniyah meliputi: aspek mental, intelektual, dan spiritual,
 - Sikap sosial yang sesuai dengan pengetahuan baru yang telah diperolehnya, yang sesuai dengan norma sosial kehidupan masyarakat, yang diperoleh melalui pendidikan jasmani.
3. Domain psikomotor, yaitu pola prilaku siswa sehari-hari yang sesuai dengan pengetahuan baru dan pola sikap baru yang telah diperolehnya melalui pengalaman dan peran sertanya dalam proses pendidikan jasmani dan olahraga.

Sedangkan menurut Rusli Lutan (2000) Pendidikan jasmani disekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan mempunyai peranan yang penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Dalam pelaksanaannya aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai pendidikan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan utama pendidikan jasmani disekolah selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa juga untuk meningkatkan ketrampilan gerak. Dalam pelaksanaannya aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itu peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai pendidikan.

2.2 Sepakbola

2.2.1 Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia. Di Indonesia, permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari oleh semua lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Sepak bola terdiri dari dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang. Pada saat permainannya setiap pemain berusaha memainkan sebuah bola. Tujuan permainannya adalah untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan ("mencetak gol"). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang. Sepakbola adalah salah satu materi permainan dan

olahraga yang diberikan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD. Sucipto (2000:7) mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang.

Sejalan dengan pendapat di atas, Soekatamsi (1995:11) menyatakan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan olahraga beregu, oleh karena itu selain kemampuan teknik seorang pemain sepakbola harus bisa bekerja sama dengan pemain lain dalam satu tim sepakbola

2.2.2 Teknik dasar sepakbola

Penguasaan teknik dasar mutlak diperlukan agar prestasi dapat ditingkatkan. Lebih lanjut Harsono (1988: 100) menjelaskan bahwa: Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting, oleh karena itu akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Tujuan penguasaan teknik dasar adalah untuk meningkatkan mutu permainan sepak bola baik secara individu maupun kerjasama secara tim, selain itu dengan menguasai teknik dasar yang baik akan mempengaruhi terhadap kualitas permainannya. Sejalan dengan itu Sucipto (1999: 17)

mengemukakan bahwa: “Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik”. Maka dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kedudukan aspek teknik bagi keterampilan seorang pemain sepakbola adalah penting, karena dapat bermain sepakbola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola menurut Kosasih (1993: 216) yaitu, “1) Teknik menendang bola, 2) Menghentikan bola, 3) Gerak tipu, 4) Teknik menyundul bola, 5) Teknik melempar bola, dan 6) Teknik menggiring bola”.

Sedangkan Sucipto (1999: 17) menjelaskan bahwa, ”Ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), menggiring (*dribbling*), menghentikan (*stopping*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).”

2.3 Latihan

2.3.1 Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011:5) latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih agar dapat menguasai ketrampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Latihan sangat berguna

untuk membantu meningkatkan kemampuan seseorang terhadap suatu ketrampilan agar memperoleh hasil yang baik dan maksimal. Untuk mencapai tujuan tersebut perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan. Sedangkan menurut Harsono (1988:323), bahwa : “ Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dimana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah, yang pada akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan fisik dan mental secara bersama-sama”.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dengan latihan yang berulang-ulang, teratur, dan sistematis akan dapat meningkatkan suatu gerak yang akan dicapai.

2.3.2 Tujuan Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011:8) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik seperti, kekuatan, kecepatan, ketahanan, power, kelincahan, kelentukan, dan ketrampilan teknik cabang olahraga.

Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus (3) menambah dan menyempurnakan ketrampilan teknik (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

2.3.3 Prinsip Latihan

Prinsip latihan dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka. Prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011:14) antara lain :

1. Prinsip Kesiapan

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. oleh karena itu usia olahragawan berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. Artinya, para pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan.

2. Prinsip Individual

Dalam merespons beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan orang yang lain. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan anak dalam merespon beban latihan diantaranya adalah faktor keturunan,

kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cidera dan motivasi.

3. Prinsip Adaptasi

Latihan akan menyebabkan perubahan pada jaringan didalam tubuh secara bertahap sesuai dengan tingkat pembebanan yang diberikan.

Setiap harinya tingkat perubahan yang terjadi sangat sedikit dan sulit untuk diukur, sehingga diperlukan pemantauan disetiap proses latihan.

Untuk itu proses latihan dilakukan secara berkelanjutan dimulai dari yang ringan ke yang berat.

4. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diatas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan

mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedangkan jika terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik.

Untuk itu, pembebanan yang diberikan disesuaikan dengan tingkat perubahan yang terjadi pada diri olahragawan. Peningkatan beban latihan diberikan secara bertahap apabila tubuh sudah dapat mengadaptasi beban latihan yang diberikan.

5. Prinsip Progresif (Peningkatan)

Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif artinya, dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, ringan ke berat serta dilaksanakan secara berkelanjutan.

6. Prinsip Spesifikasi

Setiap bentuk latihan yang dilakukan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspons secara khusus pula oleh tubuh, sehingga materi yang dipilih harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Oleh karena itu prinsip spesialisasi ditentukan oleh : (a) spesifikasi kebutuhan energi (b) spesifikasi bentuk dan model latihan (c) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan dan (d) waktu periodisasi latihan.

7. Prinsip Variasi

Latihan dalam jangka waktu yang lama sering menimbulkan kejenuhan bagi atlet, apalagi program latihan yang dilaksanakan bersifat jangka panjang. Oleh karena itu, latihan harus dilaksanakan melalui berbagai macam variasi sehingga beban latihan akan terasa ringan dan menggembirakan. Apalagi variasi latihan yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan. Harsono (2004:11) menyatakan, “Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan”.

8. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-up and cool-down*)

Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis untuk memasuki latihan inti. Sedangkan pendinginan bertujuan untuk mendinginkan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak terjadi secara mendadak.

9. Prinsip Latihan Jangka Panjang (*long term training*)

Untuk meraih prestasi terbaik diperlukan latihan secara berkelanjutan dalam waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan proses yang harus dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan.

10. Prinsip Berkebalikan (*reversibility*)

Artinya, bila olahragawan berhenti dari latihan dalam tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.

11. Prinsip Tidak Berlebihan (*moderat*)

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan.

12. Prinsip Sistematis

Latihan yang benar adalah latihan yang dimulai dari kegiatan yang mudah sampai kegiatan yang sulit, atau dari beban yang ringan sampai beban yang berat. Hal ini berkaitan dengan kesiapan fungsi faaliah tubuh yang membutuhkan penyesuaian terhadap beratnya beban yang diberikan dalam latihan. Dengan berlatih secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang yang konstan, maka organisasi-organisasi sistem persyarafan dan fisiologis akan menjadi bertambah baik, gerakan yang semula sukar akan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif.

2.3.4 Komponen Latihan

Komponen latihan kondisi fisik terdiri dari Kekuatan (*Strength*), Kecepatan (*Speed*), Daya tahan (*Endurance*), Kelentukan (*Flexibility*), Koordinasi (*Coordination*), Kelincahan, Keseimbangan, dan Power.

1. Kekuatan (*Strength*)

Menurut Sukadiyanto (2011: 91), kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Lebih lanjut Sukadiyanto (2011: 91), menjelaskan pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neomuskuler untuk mengatasi beban luar dan beban dalam. Tingkat kekuatan olahragawan di antaranya dipengaruhi oleh keadaan: panjang pendek ototnya, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, dominasi jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot.

2. Kecepatan (*Speed*)

Menurut Timo Scheunemann (2012:17) Kecepatan adalah kemampuan penain melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu sesingkat mungkin. Sedangkan menurut sukadiyanto (2011:116) kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Kecepatan sabagai hasil dari perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah. Dimana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem neuromuskular. Dengan

bertambahnya panjang ayunan dan jumlah langkah akan meningkatkan kecepatan bergerak.

3. Daya Tahan(*Endurance*)

Menurut Sukadiyanto (2011:60) daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

4. Kelentukan (*Flexibility*)

Menurut Sukadiyanto (2011:137) kelentukan adalah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Lebih lanjut Sukadiyanto (2011:137) menjelaskan ada dua macam fleksibilitas yaitu : (1) fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian (2) fleksibilitas dinamis kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.

5. Koordinasi (*coordination*)

Menurut Grana dan Kalenak (1991:253) dalam Sukadiyanto (2011:149) koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Sedangkan menurut Schmidt(1988:265) dalam Sukadiyanto (2011:149) koordinasi adalah

perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu ketrampilan gerak.

6. Kelincahan (*agility*)

"Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh" (Harsono, 1988: 172).

"Kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi" (Sukadiyanto, 2002: 35). Kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan pada prinsipnya berperan untuk aktivitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan.

7. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan sangat penting dalam kehidupan maupun olahraga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Selanjutnya keseimbangan menurut (Barrow dan McGee: 1979) yang dikutip oleh Harsono (1988: 223) kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak

8. Power

Menurut Sukadiyanto (2011: 128), power merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan. Pada dasarnya setiap bentuk

latihan kekuatan dan kecepatan keduanya selalu melibatkan unsur power. Untuk itu, urutan latihan untuk meningkatkan power diberikan setelah olahragawan diberikan unsur kekuatan dan kecepatan.

2.4 Bola

Bola merupakan alat yang digunakan untuk bermain sepakbola. Bola yang digunakan dalam permainan hendaknya memenuhi syarat yang ditentukan oleh FIFA yang berarti bola tersebut telah diuji secara resmi dan telah sesuai dengan persyaratan teknis. Bola menurut FIFA (2008:14) adalah alat yang digunakan dalam permainan sepakbola yang berbentuk bulat terbuat dari kulit atau bahan lain yang sesuai, lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci), berat tidak lebih dari 450 g (16 ons) dan tidak kurang dari 410 g (14 os), tekanan udara 0,6-1,1 atm (600-1100 g/cm²) pada permukaan laut (8,5 lbs/sk inci-15,6 lbs/sk inci).



Gambar 1. Bola menurut FIFA
Diadopsi dari <http://ryosoul.wordpress.com>

2.5 Modifikasi Bola

Modifikasi secara umum adalah mengubah atau menyesuaikan. Modifikasi merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mempermudah proses pembelajaran.

Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi. Yoyo Bahagia (2010: 27)

Dilihat dari tujuan modifikasi menurut Lutan (1988) yang dikutip Bahagia (2010: 29), bahwa : Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar: a) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran. b) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi. c) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

2.5.1 Bola Ukuran Empat

Menurut FIFA (2008) Berbentuk bulat. terbuat dari kulit atau bahan lainnya, lingkaran keliling tidak kurang 62 cm dan tidak lebih dari 64 cm, berat bola pada saat pertandingan dimulai tidak kurang dari 400 g dan tidak lebih dari 440 g, tekanan udara sama dengan 0,4 – 0,6 atm (400 – 600 g/cm²), bola tidak boleh memantul kurang dari 55 cm dan tidak boleh lebih 65 cm pada pantulan pertama ketika dijatuhkan dari ketinggian 2 meter.

2.5.2 Bola Ukuran Lima

Menurut FIFA (2008) bola ukuran lima adalah bola yang berbentuk bulat, terbuat dari kulit khusus atau bahan lainnya yang cocok, tahan terhadap air dan abrasi, lingkaran bola tidak kurang dari 68 cm dan tidak lebih dari 70 cm, berat bola tidak kurang dari 410 g dan tidak lebih dari 450 g, tekanan udara sama dengan 0,4 – 0,6 atm.

2.6 Menendang Bola (*Shooting*)

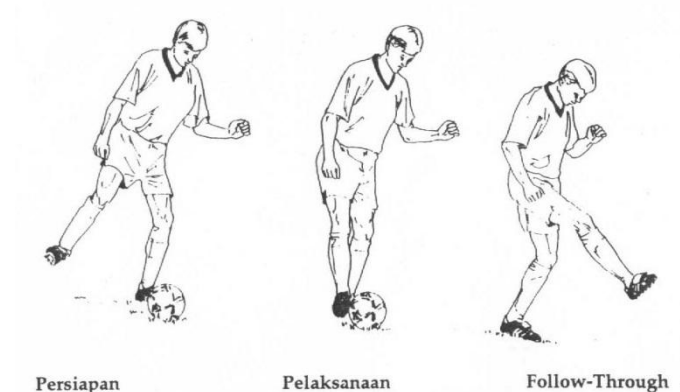
Menurut Sucipto(2000:11) “menendang bola merupakan pola gerak dominan yang paling penting dalam permainan sepakbola.

Dari sudut pandang penyerang, tujuan sepakbola adalah melakukan tendangan (*shooting*) ke gawang lawan, seorang pemain harus mempunyai dan menguasai keterampilan dasar menendang bola, dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik menendang (*shooting*) yang memungkinkan untuk melakukan tendangan (*shooting*) dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.

Menendang bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola selain menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), menggiring (*dribbling*), menghentikan (*stoping*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol merupakan hal tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak dapat dijangkau atau ditangkap kiper. Cara lain pemain sendiri yang menggiring bola dengan kecepatan yang disesuaikan sebelum menendang bola ke dalam gawang.

Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola menurut Sucipto dkk (1999:17) teknik menendang dibagi beberapa macam yaitu: "Menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*) dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*)."

a. Menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*)



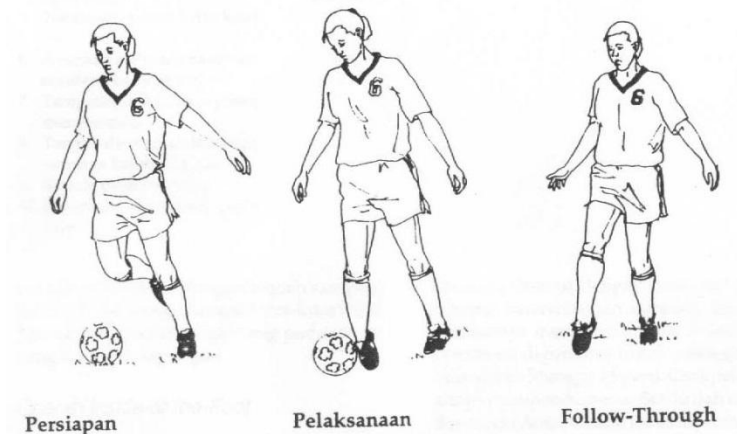
Persiapan

Pelaksanaan

Follow-Through

Gambar 2. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
Diadopsi dari <http://ryosoul.wordpress.com>

b. Menendang kaki bagian luar (*outside*),



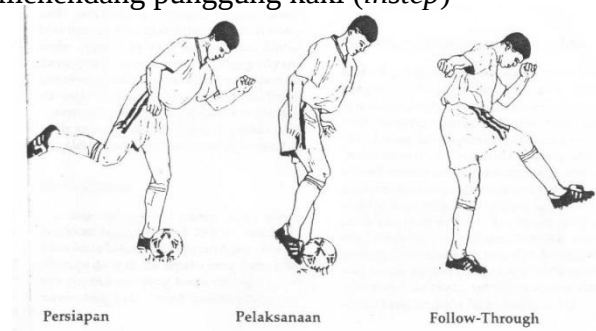
Persiapan

Pelaksanaan

Follow-Through

Gambar 3. Menendang bola dengan kaki bagian luar
Diadopsi dari <http://ryosoul.wordpress.com>

c. menendang punggung kaki (*instep*)



Gambar 4. Menendang dengan punggung kaki
Diadopsi dari <http://ryosoul.wordpress.com>

2.7 Ketepatan (*accuracy*)

2.7.1 Pengertian Ketepatan (*Accuracy*)

Suharno (1981: 32) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

2.7.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam

diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Menurut Suharno (1981: 32) faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah; (a) Koordinasi tinggi, (b) Besar kecilnya sasaran, (c) Ketajaman indera dan pengaturan saraf, (d) Jauh dekatnya sasaran, (e) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, (f) Cepat lambatya gerakan, (g) Feeling dan ketelitian, (h) Kuat lemahnya suatu gerakan. Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatya gerakan, feeling dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran. Sukadiyanto (2002: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak, perasaan (*feeling*), ketelitian, dan ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat

kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan. Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno (1981: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Menurut Suharno (1981: 32) cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

1. Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
2. Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
3. Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
4. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
5. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

2.8 Kerangka Pikir

Berdasarkan uraian dari tinjauan pustaka di atas, dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut :

Teknik menendang bola memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola. Ketepatan menendang bola sangat mutlak digunakan untuk

mencetak gol. Ketepatan menendang bola ke gawang dapat dicapai jika pemain menguasai teknik menendang bola dengan baik, dan untuk menguasai teknik menendang bola diperlukan latihan.

Untuk meningkatkan ketepatan menendang bola, dalam hal ini peneliti menggunakan model latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan 5 dengan berbagai variasi latihan seperti seperti *passing* berpasangan, berkelompok, kucing-kucingan dan latihan *shooting*. Selanjutnya peneliti ingin mengetahui pengaruh dari model latihan dengan menggunakan bola tersebut terhadap ketepatan menendang bola ke arah gawang.

2.9 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

- H0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan bola ukuran 5 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.
- H1 : Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.
- H2 : Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.

H3 : Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 lebih signifikan dibandingkan latihan dengan menggunakan bola ukuran 4.