

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Latihan

1. Pengertian Latihan

Harsono (1988:101) mengungkapkan “Latihan sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Kemudian Suharno HP. (2006: 1) mengatakan “Berlatih atau latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat, berkesinambungan dan berulang-ulang waktunya”. Menurut Sudjarwo (2002: 14) bahwa, “Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara ajeg dengan selalu memberikan peningkatan beban latihan”.

Pengertian latihan yang dikemukakan tiga ahli tersebut pada prinsipnya mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa, latihan (training) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Latihan yang sistematis adalah program latihan direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai

jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan evaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling kompleks. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, maksudnya latihan harus dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan yang pada saat awal latihan dirasakan sukar dilakukan, pada tahap-tahap berikutnya akan menjadi lebih mudah dilakukan.

Beban latihan harus meningkat maksudnya, penambahan jumlah beban latihan harus dilakukan secara periodik, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap kali latihan, namun tambahan beban harus segera dilakukan ketika atlet merasakan latihan yang dilaksanakan terasa ringan.

2. Prinsip Latihan

Prinsip – prinsip latihan yang harus diperhatikan dalam olahraga adalah menurut Harsono yang dikutip oleh Marino (2010:36) adalah sebagai berikut “1). Prinsip beban lebih (*overload principle*). 2) Prinsip perkembangan menyeluruh. 3). Prinsip spesialisasi, dan 4) Prinsip individualisasi”. Prinsip – prinsip latihan yang diperhatikan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Prinsip Beban Lebih

“Beban lebih atau overload merupakan proses pemberian beban latihan kepada anak didik secara bertahap dan meningkat menjadi semakin berat sesuai dengan batas – batas kemampuannya”, Biasworo (2009:25). Dalam pelaksanaan latihan, beban yang diberikan cukup berat, diatas ambang rangsang. Tubuh akan beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan tersebut.

Andi Suhendro (2004: 3.10) menyatakan, “ Seorang atlet tidak akan meningkat prestasinya apabila dalam latihan mengabaikan prinsip beban lebih”. Sedangkan Rusli Lutan dkk (1992: 95) berpendapat:

“Setiap bentuk latihan untuk keterampilan tehnik, taktik, fisik, dan mental sekalipun harus berpedoman pada prinsip beban lebih. Kalau beban terlalu ringan, artinya dibawah kemampuannya, maka berapa lamapun atlet berlatih, betapa seringpun dia berlatih atau sampai bagaimana capek pun dia mengulang-ulang latihan itu, prestasinya tidak akan meningkat”.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, prinsip beban lebih bertujuan untuk meningkatkan perkembangan kemampuan tubuh. Pembebanan yang lebih berat dari sebelumnya akan merangsang tubuh untuk beradaptasi dengan beban lebih tersebut, sehingga kemampuan tubuh akan meningkat. Kemampuan tubuh yang meningkat berpeluang untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

b. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Sasaran latihan olahraga adalah perkembangan fisik atlet secara menyeluruh. Kondisi fisik siswa merupakan satu kesatuan utuh dari berbagai komponen-komponen yang ada. Meskipun pada akhirnya tujuan dalam latihan adalah kemampuan yang bersifat khusus, namun kemampuan yang bersifat khusus tersebut harus didasari oleh kemampuan kondisi fisik yang baik secara menyeluruh.

Perkembangan menyeluruh merupakan dasar-dasar keterampilan gerak yang kokoh, guna menunjang spesialisasi yang terpilih. Kesiapan dan kemampuan atlet untuk melaksanakan program latihan juga tergantung pada kondisi fisik siswa secara menyeluruh

c. Prinsip Speasilisasi

Prinsip sprsialisasi dapat juga disebut prinsip kekhususan. Pengaruh yang ditimbulkan akibat latihan itu bersifat khusus, sesuai dengan karakteristik kondisi fisik, gerakan dan sistem energi yang digunakan selama latihan. Latihan yang diajukan pada unsur kondisi fisik tertentu hanya akan memberikan pengaruh yang besar terhadap komponen tersebut. Berdasarkan hal tersebut, agar aktivifitas latihan itu mempunyai pengaruh yang baik, latihan yang dilakukan harus bersifat khusus, sesuai dengan unsur kondisi fisik dan jenis olahraga yang akan dikembangkan.

d. Prinsip Individual

Latihan yang diberikan pada atlet hendaknya bersifat individual. Menurut Sadoso Sumosardjuno yang dikutip Marino (2010: 41) mengemukakan bahwa “Meskipun sejumlah atlet dapat diberi program pemantapan kondisi fisik yang sama, tetapi kecepatan kemajuan dan perkembangannya tidak sama”. Sehingga sangat bijaksana jika pelatih memberikan latihan kepada atletnya secara individu. Kemampuan siswa akan meningkat apabila latihannya berdasarkan pada prinsip-prinsip latihan yang benar.

3. Dosis Latihan

Olahraga merupakan kegiatan yang terukur dan tercatat, sehingga segala sesuatu yang dilakukan lebih banyak mengandung unsur-unsur yang pasti. Oleh karena itu dalam penyusunan dan merencanakan proses latihan seseorang pelatih harus mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut dosis latihan.

Adapun beberapa macam di dosis latihan menurut Johansyah Lubis (2013: 66-67) adalah Intensitas latihan, pengulangan, *order of exercise*, frekuensi latihan, jumlah set, istirahat selama interval dan volume. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Intesitas latihan

Intensitas latihan atau beban latihan berhubungan dengan jumlah berat beban atau besarnya resistensi yang digunakan. Intensitas latihan

dapat dihitung dengan membagi volume beban dengan jumlah pengulangan.

b. Pengulangan

Jumlah pengulangan yang dapat dilakukan biasanya tergantung dengan beban yang digunakan. Semakin tinggi beban, makin rendah jumlah pengulangan yang dapat dilakukan..

c. *Order Of Exercise*

Order Of Exercises dalam program latihan kekuatan secara signifikan dapat mempengaruhi efektivitas sesi latihan. Latihan yang melibatkan kelompok otot besar, latihan yang melibatkan banyak sendi harus dilakukan pada awal sesi pelatihan, karena latihan-latihan ini merupakan dasar pengembangan kekuatan dan perlu dilatih saat atlet memiliki banyak tenaga.

d. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan biasanya diukur dengan jumlah kali latihan per minggu yang melibatkan kelompok otot tertentu atau seberapa sering atlet berlatih dengan melibatkan seluruh tubuh. Semakin besar frekuensi latihan, semakin besar perolehan kekuatan.

e. Jumlah Set

Jumlah pengulangan dalam suatu latihan yang diikuti istirahat interval. Terdapat hubungan terbalik antara kebutuhan latihan (jumlah repetisi) dengan jumlah set.

f. Istirahat Selama Interval

Panjang pendeknya waktu interval tergantung dari jenis kekuatan yang diinginkan. Menurut Ozalin dalam Johansyah Lubis (2013: 67) menyatakan bahwa dalam mengembangkan kekuatan maksimum waktu interval antara 2-5 menit.

g. Volume Latihan

Volume latihan adalah lamanya dan ulangan semua beban latihan pada satu unit latihan atau bisa juga dikatakan bahwa volume adalah jumlah keseluruhan beban yang digunakan untuk latihan kekuatan.

4. Kondisi Fisik

Dalam konteks kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Karena kondisi fisik yang baik, seperti yang dikemukakan Harsono (1988), akan berpengaruh terhadap fungsi dan system organisme tubuh antara lain berupa :

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi jantung
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
- c. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ – organ tubuh setelah latihan.

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan lebih cepat pula menguasai teknik – teknik gerakan yang dilatihkan. Karena latihan teknik, taktik, dan keterampilan akan mampu dilakukan secara maksimal,

artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tertentu berpuluh kali, dia tidak akan cepat lelah.

Berikut ini sepuluh macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain :

1. Daya Tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang untuk bergerak melakukan gerakan dalam jarak tertentu dan waktu yang lama (Sudirman Husin, dalam kuliah tes dan pengukuran)
2. Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan sekelompok otot menahan atau menekan atau menarik beban.
3. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk menempuh jarak dalam waktu singkat.
4. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang dalam waktu yang singkat lari merubah arah.
5. Daya Ledak (*power*) adalah kemampuan otot untuk melakukan gerakan sekuat – kuatnya dalam waktu sesingkat – singkatnya.
6. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan otot sendi dan saraf untuk mengulur secara maksimal
- 7.. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan dalam waktu singkat
8. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ – organ syaraf otot.
9. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang untuk menahan dari stabil.

10. Ketepatan (*accuration*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak – gerak bebas terhadap suatu sasaran

Dari sepuluh komponen fisik tersebut tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), ketepatan (*accuration*) dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain. Intensitas olahraga futsal tentunya berbeda dengan olahraga takraw, walaupun kedua olahraga ini mayoritas menggunakan kaki sebagai tumpuan. Intensitas latihan yang diberikan juga harus sesuai dengan yang direncanakan sehingga *peak performance* yang direncanakan pada masa kompetisi akan tercapai sesuai rencana.

Intensitas latihan harus diberikan sesuai dengan kemampuan atlet. Hal ini dikarenakan jika intensitas latihan tidak sesuai dengan kemampuan atlet maka akan berdampak buruk pada penampilannya dan juga berakibat latihan tersebut *overload* untuk atlet. Jadi, perlu diperhatikan dalam pemberian intensitas pada atlet harus dengan perhitungan yang tepat dan sesuai dengan aturan yang ada.

B. Ketepatan (*Accuration*)

Tepat berarti sesuai dengan harapan atau keinginan yang dikehendaki. Sudirman Husin (2013:dalam kuliah tes dan pengukuran) mengungkapkan “Ketepatan merupakan kemampuan seseorang mengarahkan sesuatu tepat pada satu titik sasaran”. Kemudian menurut Sajoto (2004:1055) mengatakan “Ketepatan dapat diartikan sebagai ketelitian atau kejutan”. Ketepatan atau *accuracy* adalah kemampuan gerak tubuh seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh.

Dalam konteks olahraga Suharno (2002:35) mengemukakan bahwa “Ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Sedangkan ketepatan menurut Dwiyoogo dan Sulistyorini (2002:33) adalah “Kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan”. Cara mengembangkan ketepatan ialah dengan mengulang-ulang gerakan dengan frekuensi yang banyak, mempercepat gerakan, dan menjauhkan atau mempersempit gerakan.

Menurut Mochamad Sajoto (2004:59) ketepatan adalah “Kemampuan dalam mengendalikan gerak – gerak bebas terhadap suatu sasaran”. Ketepatan atau *accuration* merupakan faktor yang sangat diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan

berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Ketepatan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikuasai oleh atlet untuk mencapai prestasi maksimum khususnya mendapatkan tendangan yang mempunyai akurasi dalam olahraga futsal. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ketepatan atau akurasi *shooting* adalah kemampuan seseorang melakukan tendangan menuju sasaran yang dilihat dan mengenai sasaran tersebut pada jarak lempar tertentu.

C. Keterampilan Gerak

”Keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh” (Rusli Lutan, 2002: 95). Keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap yakni: (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatis. (Rusli Lutan 2002:305)

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Pada tahap ini gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun semakin konsisten.

3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini, keterampilan motorik yang dilakukannya dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya

D. Futsal

“Secara sederhana, futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu – individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai

kemenangan. Kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut”.(M. Asriyadi Mulyono,2014:2).

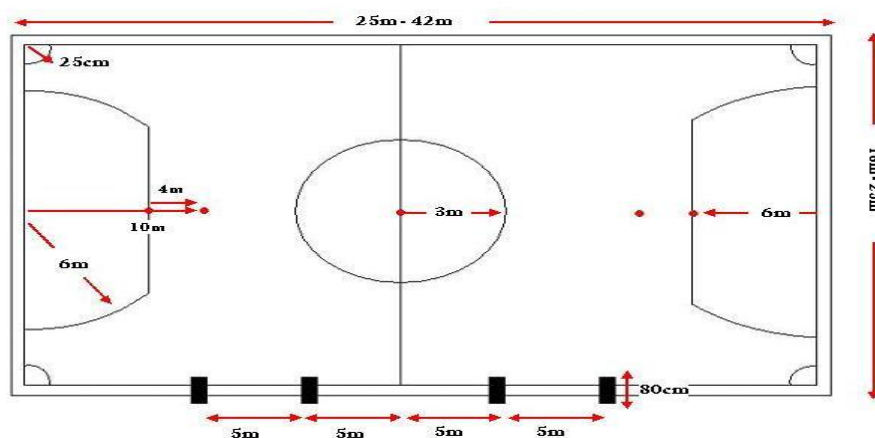
Justinus Lhaksana (2012:5) mengatakan “Beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat marak di Indonesia. Permainan ini sendiri dilakukan oleh 5 orang setiap tim, sangat berbeda dengan sepak bola”.

“Futsal adalah olahraga beregu. Kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. Siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol yang tertetak” .(Justinus Lhaksana, 2012:7). Menang dan kalah itu terjadi di diseluruh olahraga, tetapi *if you die, you die with honour*. Tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim, yang ada adalah tim yang baik akan menjadikan seorang pemain yang bintang.

Futsal harus dimainkan dengan *fun* dan *enjoy*. Jika kita bermain dari hati tanpa beban dan menikmati permainan ini, prestasi akan lebih cepat datang daipada kita penuh dengan beban melakukan tugasnya di lapangan. Hal ini penting sekali untuk sosok pelatih agar mampu mengangkat moral pemain.

Dengan adanya permainan olahraga futsal, diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola, terutama tehnik *dribbling* dan *shooting* yang dapat diekspos dengan leluasa. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang pertandingan, seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti.

Sejak organisasi futsal, FIFUSA, dimasukan FIFA menjadi bagian dari organisasi tertinggi sepakbola dunia itu, FIFA juga berkepentingan menerapkan aturan-aturan mengenai aturan permainan futsal yang bersifat mengikat dan wajib dipatuhi oleh seluruh kalangan yang berkecimpung dalam olahraga futsal. Berbagai hal terkait aturan-aturan futsal yang telah disahkan oleh FIFA yaitu tentang peraturan lapangan. Dalam rilis PSSI tahun 2004, panjang lapangan futsal yaitu 40-45 meter, kemudian lebarnya 20-25 meter.



Gambar 1. Lapangan Futsal.(M. Asriyadi Mulyono,2014:11)

a) Lapangan Permainan :

1. Ukuran : panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.
2. Garis Batas : garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung- ujung, dan garis melintang tengah lapangan.
3. Lingkaran tengah : berdiameter 6 m.
4. Daerah pinalti : busur berukuran 6 m dari setiap pos.
5. Garis penalti : 6 m dari titik tengah gawang.

6. Garis second penalty : 10 dari titik tengah garis gawang.
 7. Zona pergantian : daerah 6 m (3 m dari sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
 8. Gawang : tinggi 2 m x lebar 3 m.
- b) Bola :
1. Ukuran : nomor 4
 2. Keliling : 62-64 cm.
 3. Berat : 390-430 gram.
 4. Lambungan : 55-65 cm pada pantulan pertama.
 5. Bahan : kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya)



Gambar 2. Bola futsal (Sumber : Futsal Modern)

Menurut Justinus Lhaksana (2012:5) “Futsal cenderung lebih dinamis karena gerakannya yang cepat. Ini berbeda dengan sepakbola sehingga jumlah gol yang diciptakan dalam futsal umumnya lebih banyak”. Disamping itu, di futsal juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*.

Kemudian persiapan fisik juga merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim.

E. *Shooting*

Menurut Danny Mielke (2007:67) “Dari sudut pandang penyerangan, tujuan pertandingan adalah melakukan *shooting* ke gawang”. Seorang pemain harus menguasai keterampilan gerak dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederatan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan. Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang. Ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat, dia harus melakukan shooting lebih jauh ke gawang. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan akurasi *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Seperti yang diungkapkan Danny Mielke (2007:67) “Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan *shooting* ke arah gawang”.

“Ada beberapa poin yang harus diperhatikan yang harus diperhatikan oleh seorang pemain futsal untuk memaksimalkan kemampuannya dalam melakukan *shooting*” M. Asriyadi Mulyono(2013:57) yaitu sebagai berikut :

1. Posisi Kepala

Posisi kepala si pemain sesaat sebelum melakukan tendangan harus mampu membuat skema atau gambaran kondisi lapangan pada saat itu. Gambaran ini merujuk pada posisi rekan setim, posisi lawan, serta celah yang terbuka untuk menendang. Setelah itu, fokus dialihkan ke bola untuk menentukan bagian mana bola akan ditendang.

2. Posisi Kaki

Jika posisi kaki berada di belakang bola maka laju bola akan melambung tinggi. Sebaliknya jika posisi kaki berada di sisi depan bola maka laju bola mendatar dan lurus. Sedangkan pada posisi kaki berada disisi samping bola maka laju bola akan melengkung dan kecepatan tidak begitu kencang.

3. Bagian Bola Yang Akan Ditendang

Menendang bola pada bagian-bagian tertentu juga menjadi bagian dari seni menendang itu sendiri. Bahkan, sebagian pecinta futsal dan sepak bola punya kriteria sendiri dalam menciptakan tendangan yang indah. Tendangan melengkung dan sulit ditebak arahnya merupakan salah satu tendangan yang indah. Pada

praktiknya, tendangan ini dapat dilakukan dengan cara menendang sisi bila bola. Sederhananya, jika menendang pada sisi kiri, bola akan melengkung dan melaju ke bagian kanan. Begitu pun sebaliknya. M. Asriyady Mulyono (2013:58) menyatakan bahwa “Menendang bola pada bagian depan, dapat membuat bola melaju dengan kencang dan lurus. Jika ingin membuat bola melambung, bagian bola yang akan ditendang adalah bawah bola”.

4. Kekuatan Kaki

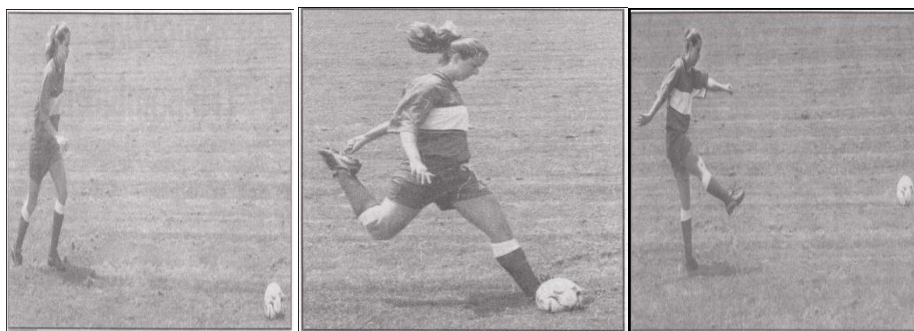
Memaksimalkan tendangan dengan kekuatan kaki juga dapat dilakukan dengan mengambil ancang-ancang tepat sebelum tendangan dilakukan. Ini juga disesuaikan dengan kenyamanan si pemain yang akan melakukan tendangan. Ada pemain yang mengambil ancang-ancang dengan posisi relatif jauh dari bola (2-3 meter), namun ada juga pemain yang mengambil ancang-ancang kurang dari 1 meter sebelum melakukan tendangan. Hal ini tergantung kebiasaan si pemain itu sendiri.

5. Pemilihan Bagian Kaki Untuk Melakukan Tendangan

M. Asriyadi Mulyono (2013:58) mengatakan bahwa “Penggunaan Kaki bagian luar dan bagian punggung kaki biasanya diperuntukan dalam melakukan tendangan keras”. Namun penggunaan kakai bagian ini kurang tepat dilakukan untuk melakukan *passing* dan *control*.

6. Posisi Tubuh Saat Melakukan Tendangan

Posisi tubuh saat melakukan tendangan dengan menggunakan punggung kaki yakni, posisi badan condong ke depan namun tetap berada di belakang bola, ujung kaki diarahkan ke sasaran serta lutut sedikit ditekuk. Saat kaki ditarik ke belakang, posisi kaki dengan punggung kaki mengarah ke depan ke bagian bola, ayunkan dan laksanakan tendangan dengan keras.



Awalan

Pelaksanaan

Akhiran

Gambar 3. Fase gerakan kaki dan badan (Dasar-dasar Sepak bola,2007:68)

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Justinus Lhaksana (2012:34) mengungkapkan “*Shooting* dapat dibagi menjadi tiga teknik, yaitu *shooting* menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki, *shooting* menggunakan sisi luar kaki, dan *shooting* menggunakan punggung kaki”.

a. Shooting Menggunakan Ujung Kaki

1. Posisi badan agak dicondongkan ke depan. Apabila badan tidak dicondongkan, kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
2. Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.
3. Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting*, ayunan kaki jangan dihentikan.

b. Shooting Menggunakan Sisi Luar Kaki

Posisi tubuh saat melakukan *shooting* menggunakan bagian sisi luar kaki yaitu :

1. Posisi badan sejajar menyamping dengan bola, begitupun posisi kaki tumpuan yang sejajar dengan bola namun sedikit ditarik ke belakang.
2. Sesaat sebelum menendang, kaki ditarik ke belakang kemudian ayunkan ke samping hingga mengenai bagian bola.
3. Posisi ini biasanya digunakan untuk melakukan umpan silang.

c. Shooting Menggunakan Punggung Kaki

Analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

1. Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit di tekuk.

2. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
3. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki di tegangkan.
5. Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran. Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

Sedangkan menurut M. Asriyadi Mulyono (2013:59) “Posisi tubuh saat melakukan *shooting* dengan menggunakan punggung kaki yakni,

1. Posisi badan condong ke depan namun tetap berada di belakang bola.
2. Kaki tumpuan berada di samping bola, ujung kaki diarahkan ke sasaran serta lutut sedikit sedikit di tekuk.
3. Saat kaki ditarik ke belakang, posisi kaki dengan punggung kaki mengarah ke depan bagian bola, ayunkan dan laksanakan tendangan dengan keras”.

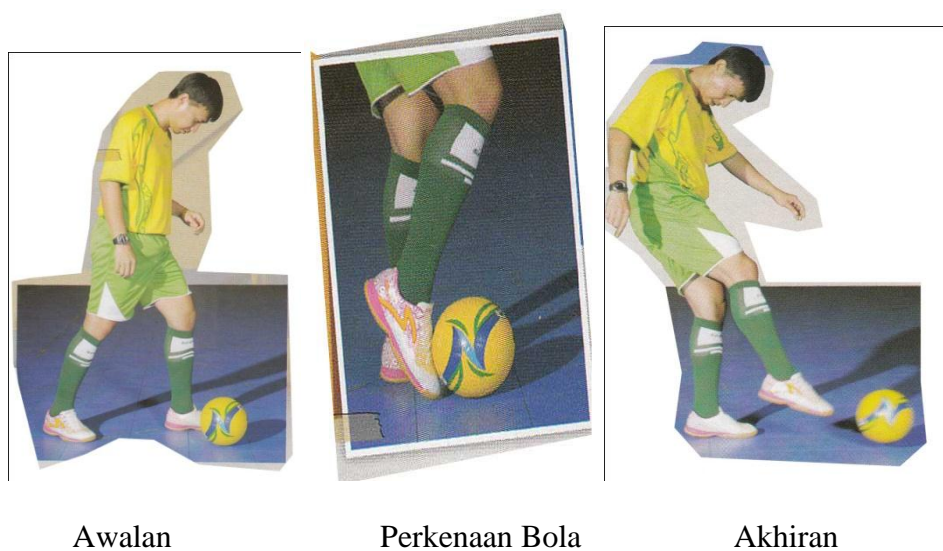
Teknik *shooting* dengan punggung kaki menurut Justinus Lhaksana (2012:30) yaitu :

1. Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap kearah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
2. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan shooting. Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
3. Kunci atau kuatkan tumit agar sentuhan bola lebih kuat

Ada lima aspek yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah: (1) Mengamati posisi penjaga gawang. (2) Harus memperhatikan kemana arah tendangan. (3) Mata tetap dalam keadaan

terbuka. (4) Memperhatikan kecepatan lari dan kecepatan bola. (5) Melihat pemain bertahan atau penjaga gawang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam *shooting*: Faktor ketepatan tendangan ke arah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola ke arah gawang ada dua macam yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang.



Gambar 4. Fase ayunan kaki saat *shooting* (Futsal Modern, 2012:34)

F. Alat Bantu

“Alat bantu (peraga) adalah alat yang digunakan pengajar dalam menyampaikan materi, dengan adanya alat peraga maka bahan ajar atau materi akan lebih mudah dimengerti, oleh peserta didik”. (Tayar Yusuf 2002

: 50). Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses pembelajaran dan efektif secara efisien.

Alat peraga adalah alat yang dapat memperdengarkan atau dapat memperagakan bahan-bahan tersebut, sehingga murid-murid dapat menyaksikan langsung, mengamati dengan cermat, memegang atau merasakan bahan-bahan peragaan pelajar.

Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

Hamalik dalam Azhar Arsyad (2005 : 15) mengemukakan bahwa “Pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa”.

Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu. Manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu :

1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar

2. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran
3. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga
4. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab aktivitasnya mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan dan lain-lain.

Menurut Arsyad (2005: 7) “Media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas”.

Alat bantu adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat bantu (peraga) sangat penting. Alat tersebut berguna agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih mudah diterima atau dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efisien.

Alat bantu (peraga) yang digunakan dalam upaya meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pada siklus pertama adalah ban sepeda Mountain Bike (MTB) dengan ukuran 26 x 2.10. Ban sepeda yang digunakan untuk latihan pada siklus pertama ini berjumlah 4 buah, kemudian ban

tersebut akan digantung pada dinding. Dan pada siklus kedua peneliti menggunakan alat bantu berupa bola plastik. Bola plastik ini digunakan sebagai target / sasaran tendangan yang dilakukan oleh siswa. Kemudian pada siklus ketiga peneliti menggunakan alat bantu botol plastik sebagai sasaran tendangan.



Gambar 5. Ban Sepeda, Bola Plastik dan Botol Plastik

Keuntungan alat bantu modifikasi pada siklus pertama, kedua dan ketiga adalah hemat biaya, praktis, serta memudahkan guru untuk mengevaluasi latihan akurasi shooting dalam pembelajaran futsal. Diharapkan dengan pemakaian ban sepeda, dan ban motor ini akan menambah akurasi *shooting second penalty* jarak 10 meter siswa ekstrakurikuler futsal.

G. Ekstrakurikuler Olahraga

Sukardi dan Sumiati (2003:98) mengungkapkan ”kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan disekolah atau diluar sekolah dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran dan

penyaluran bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya”.

Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler yang dilakukan diluar jam pelajaran sangat penting ditentukan oleh kondisi lingkungan sekolah dan tersedianya sarana dan prasarana yang memadai serta adanya pelatih ahli dalam bidang olahraga tersebut, juga ditentukan adanya penyajian bentuk latihan yang baik, sistematis, dari guru atau pelatih sehingga akan membantu pencapaian tujuan yang dikehendaki.

Sedangkan menurut M. Saputra Yudha (2006:6) ”Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan siswa diluar jam tatap muka, dilaksanakan baik disekolah maupun diluar sekolah”. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan disekolah maupun diluar sekolah bertujuan agar siswa dapat lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan, mendorong pembinaan sikap atau nilai dalam rangka penerapan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum, yang baik program inti maupun non inti.

Tujuan dari olahraga ekstrakurikuler adalah meningkatkan pengetahuan siswa yang beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Serta meningkatkan bakat dan minat siswa dalam pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya. Dan mengenal hubungan antara yang satu dengan yang lain, lingkup kegiatan yang dapat mendukung intra dan ekstrakurikuler. Jadi tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah menyalurkan

bakat dan minat siswa dan membina siswa yang telah memiliki prestasi melalui kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah

H. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh :

1. Wiwik Heri Nugroho (2007) dengan judul “Upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar *shooting* dengan menggunakan alat bantu pada siswa kelas VIII A SMP N 1 Natar Tahun Pelajaran 2012/2013”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan menggunakan alat bantu, kemampuan gerak dasar *shooting* siswa tersebut dapat meningkat.
2. Sukma Satria Putra (2008) dengan judul “Upaya meningkatkan teknik dasar *shooting* dengan menggunakan modifikasi alat pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal Di SMA N 8 Bandar Lampung”, yang hasilnya menunjukkan bahwa dengan menggunakan alat yang di modifikasi dapat meningkatkan teknik dasar *shooting*.
3. Febri Nandika (2007) dengan judul “Upaya meningkatkan teknik dasar *shooting* dengan menggunakan alat bantu pada siswa kelas VII A SMP N 4 Bandar Lampung tahun ajaran 2011/2012”, yang hasilnya menunjukkan bahwa dengan menggunakan bantu dapat meningkatkan teknik dasar *shooting*.

Berdasarkan penelitian yang relevan di atas, menyatakan bahwa dengan menggunakan alat bantu dan alat yang dimodifikasi dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar *shooting* dalam permainan futsal. Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian untuk meningkatkan kemampuan akurasi shooting dengan menggunakan alat bantu yang berupa ban sepeda, bola plastik dan botol plastik. Namun, dalam penelitian ini tidak memiliki kesamaan yang sempurna, tetapi penelitian dengan permasalahan yang identik dengan subjek dan sarana yang berbeda.

I. Kerangka Pemikiran

Menurut Soekanto (2005: 24) “ Kerangka pikir adalah konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdimensi sosial yang dianggap relevan oleh peneliti”. Dalam penelitian ini penulis mencoba menerapkan suatu cara latihan meningkatkan kemampuan akurasi shooting dengan menggunakan alat bantu. Alat bantu dalam permainan merupakan bagian dari inovasi yang dapat dilakukan dalam dunia pendidikan.. Alat bantu yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan ban sepeda, bola plastik dan botol plastik.

Pada siklus pertama menggunakan ban sepeda yang digantung pada tiang gawang, pada siklus yang ke dua bola plastik yang digantung pada tiang gawang dan pada siklus yang ke tiga menggunakan botol plastik ukuran 1500 ml yang digantung pada tiang gawang. Hal ini dapat memberikan variasi latihan kepada para siswa tersebut agar mereka merasa tertantang dalam

melakukan latihan tersebut dan juga agar mereka tidak merasa bosan atau jenuh pada saat melakukan latihan.

Walaupun bakat masing-masing orang memegang peran penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh ketika melakukan tugas tersebut. Dengan demikian latihan meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* dengan menggunakan alat bantu dapat efektif dan meningkat pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Kartika II-2 Bandar Lampung.

J. Hipotesis

Dari arti katanya, hipotesis memang berasal dari 2 penggalan kata "*hypo*" yang artinya "dibawah" dan "*thesa*" yang artinya "kebenaran". Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. (Suharsimi Arikunto, 2013:110). Kemudian para ahli menafsirkan arti hipotesis adalah sebagai dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih. Selanjutnya Sudjana (2006: 219) mengartikan hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai satu hal yang di buat untuk menjelaskan hal itu yang sering di tuntutan untuk melakukan pengecekan nya. Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah :

1. Jika diberikan alat bantu berupa ban sepeda, maka akurasi *shooting* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Kartika II-2 Bandar Lampung diharapkan akan smeningkat".

2. Jika diberikan alat bantu berupa bola plastik, maka akurasi *shooting* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Kartika II-2 Bandar Lampung diharapkan akan meningkat”.
3. Jika diberikan alat bantu berupa botol plastik, maka akurasi *shooting* pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Kartika II-2 Bandar Lampung diharapkan akan meningkat”