

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain (Tim Penyusun Kamus Bahasa Pusat, 1995:918). Bagi setiap pemain bebas memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan.

Sedangkan bagi penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan semua anggota badannya. Seperti dikemukakan Joseph A. Luxbacher (2004:2) ”kipper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya di dalam daerah pinalti, pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tetapi menggunakan kaki, tungkai atau kepala”.

Permainan sepakbola dimainkan di lapangan berumput dan rata serta berbentuk persegi panjang. Pada kedua garis lebar lapangan di tengah-tengahnya, masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. Bola yang digunakan dalam permainan yaitu pada bagian luarnya terbuat dari kulit dan bagian dalamnya terbuat dari karet yang berisi udara.

Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang penjaga garis atau disebut asisten wasit. Tujuan dari masing-masing kesebelasan adalah berusaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang

lawannya sebanyak mungkin dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga atau melindungi agar gawangnya tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan kedua diberi waktu istirahat, dan setelah waktu istirahat dilakukan pertukaran tempat. Kesebelasan yang dinyatakan menang adalah kesebelasan yang sampai akhir pertandingan lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya. Kerjasama dalam suatu tim merupakan suatu tuntutan dalam permainan sepakbola untuk mencapai kemenangan. Tanpa kerjasama tim yang baik maka tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan pun akan sulit.

B. Teknik Dasar Bermain Sepakbola

Menurut Sukatamsi (1984: 34) sepakbola salah satu cabang olahraga yang sangat populer bila dibandingkan dengan olahraga yang lain baik di Indonesia maupun di internasional. Teknik dasar merupakan salah satu fungsi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola (Sarumpaet, 1992: 17). Dalam bermain sepakbola teknik yang digunakan ada dua cara yaitu teknik badan (lari, lompat, dan gerak tipu) dan teknik bola (menendang, menyundul, mengumpan, menahan).

Untuk dapat mencapai suatu kemampuan ketrampilan bermain sepakbola yang baik terdapat beberapa faktor yang harus dikuasai yaitu: 1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menahan bola, 4) merebut bola 5) menyundul bola (Depdikbud, 1993:34). Dalam usaha meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang

menentukan. Jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola.

Menurut Sukatamsi (1984:34) teknik-teknik sepakbola dibagi menjadi dua golongan, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola.

1. Teknik Dasar Dengan Bola

Teknik dasar dengan bola yaitu semua gerakan yang dilakukan menggunakan bola, yang terdiri dari:

a) Menendang bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting on the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

b) Menghentikan bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasanya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

c) Menggiring bola

Menggiring bola adalah seni menggunakan bagian-bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil berdiri. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

d) Gerak tipu dengan bola

Seorang pemain sambil menguasai bola berusaha melewati lawannya dengan melakukan gerak yang tidak sebenarnya.

e) Merampas atau merebut bola

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

f) Melempar bola

Melempar bola dilakukan apabila bola keluar dari garis samping lapangan.

g) Teknik khusus penjaga gawang

Teknik khusus penjaga gawang yaitu sikap badan dalam siaga menangkap bola, meninju bola, menepis bola, dan menerkam bola.

h) Menyundul bola

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan.

2. Teknik Dasar Tanpa Bola

Teknik dasar tanpa bola yaitu semua gerakan tanpa menggunakan bola :

a) Lari cepat dan mengubah arah

Pemain sepakbola harus dapat mendadak dan segera lari dengan kecepatan maksimal dapat mencapai bola. mengubah arah yaitu dengan gerakan memperlambat langkah dengan memperkecil langkah mengurangi kecepatan lari untuk menjaga keseimbangan badan.

b) Melompat dan meloncat

Dalam permainan sepakbola untuk memenangkan posisi, untuk mengejar bola-bola lambung dan tinggi di udara digunakan teknik melompat. Melompat dengan ancang-ancang (sikap berdiri).

c) Gerak tipu tanpa bola

Gerak tipu tanpa bola merupakan gerak tipu dengan menggunakan badan, misalnya gerak tipu dengan mengubah lari. Gerak tipu merupakan gerak pura – pura dari badan yang oleh lawan dianggap gerakan yang sebenarnya sehingga pemain lawan mengikutinya.

d) Gerakan khusus penjaga gawang

Gerakan khusus penjaga gawang pada umumnya merupakan sikap menunggu dari gerakan pemain lawan.

C. Teknik Dasar Tendangan

Menendang bola ialah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Sarumpaet,1992:20).

Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding

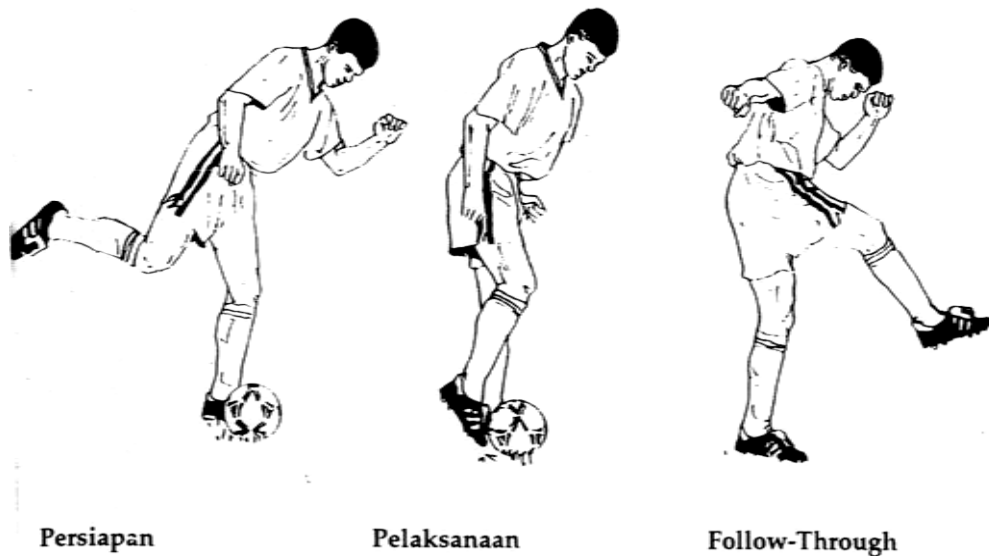
maupun melayang di udara. Dalam permainan sepakbola, teknik menendang merupakan teknik dasar yang paling banyak digunakan. Seseorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik ialah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik (Sukatamsi,1984:44).

Fungsi ataupun tujuan dari pada menendang bola ada beberapa macam, antara lain: a) untuk memberi umpan kepada teman atau mengoper bola, b) untuk menembakkan bola ke dalam gawang lawan untuk membuat gol kemenangan, c) untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti (tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya), d) untuk melakukan *clearing* ataupun pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri (Sarumpaet, 1992:20).

Kemampuan menendang bola khususnya shooting secara terarah bertambah penting artinya apabila lawan bermain bertahan sehingga ruang gerak sempit, maka untuk dapat ditembus salah satunya dengan shooting yang baik.

Untuk dapat menendang bola dengan baik pemain harus menguasai teknik dengan baik dimana tempat perkenaan bola dengan kaki tumpu yang tepat yaitu kaki tumpu diletakan di samping belakang bola pada saat akan melakukan tendangan usahakan tangan agak direntangkan untuk menjaga keseimbangan pada gerak akhir menendang. Untuk menendang bola dengan tujuan tertentu dilakukan dengan berbagai cara menggunakan bagian-bagian

kaki seperti kura-kura bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar dan kura-kura kaki bagian atas.



Gambar 1. Gerakan Shooting Sepakbola.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang 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 ditekuk.
2. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan.
3. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
4. Perkenaan kaki tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.

5. Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.
6. Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

D. Pengembangan Keterampilan Motorik

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian yang terlibat dalam gerakan.

Semakin kompleks pola gerak yang harus dilakukan semakin kompleks pula koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran pikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan.

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan olahraga, seorang atlet berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari.

Suatu proses belajar keterampilan gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan sistem syaraf, otak dan ingatan. Tugas utama dari proses pembelajaran motorik adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menyusun informasi-informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan. Menurut Lutan (1988) jadi belajar motorik dapat menghasilkan perubahan yang relatif permanen, yaitu Perubahan yang dapat bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama.

Dalam proses untuk menyempurnakan suatu keterampilan motorik menurut Fitts (1964) : Fitts dan Dosner (1967) dalam Lutan (1988) berlangsung dalam tiga tahapan yaitu : a) Tahap Kognitif, b) Tahap Fiksasi, dan c) Tahap Otomatis.

1. Tahap Kognitif

Merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan motorik.

Dalam tahap ini peserta didik harus memahami mengenai hakikat kegiatan yang akan dilakukan. Peserta didik harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual mengenai tugas gerakan atau model teknik yang akan dipelajari agar dapat membuat rencana pelaksanaan yang tepat.

2. Tahap Fiksasi

Pada tahap ini, pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui tahap praktik secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen. Selama latihan, peserta didik membutuhkan semangat dan

umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah. Lebih penting lagi peserta didik dapat mengoreksi kesalahan. Pola gerakan sudah sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan akan semakin meningkat.

3. Tahap Otomatis

Setelah peserta didik melakukan latihan dalam jangka waktu yang relatif lama, maka akan memasuki tahap otomatis. Secara fisiologis hal ini dapat diartikan bahwa pada diri siswa telah terjadi suatu kondisi reflek bersyarat, yaitu terjadinya pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur motor unit yang benar-benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan. Pada tahap ini kontrol terhadap gerakan semakin tepat dan penampilan semakin konsisten dan cermat.

Penampilan gerak yang konsisten dan cermat pada tahap otomatis dapat dilihat dari ciri-ciri khusus sebagai berikut:

- 1) Antisipasi gerakan mengarah pada kemampuan otomatis dan irama gerakan terlihat nyata.
- 2) Penampilan gerakan dapat dilakukan diberbagai situasi dan kondisi yang berubah-ubah tanpa menghilangkan kelancaran dan kemulusan gerakan.
- 3) Proses dan hasil gerakan diperlihatkan dalam penampilan yang konstan.

E. Kondisi Fisik

Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan seseorang yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa

percaya diri, ketelitian dan sebagainya. Secara *psikologis* kelelahan fisik pun nampaknya sangat besar pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan kita, terutama dalam berinteraksi. Dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik seseorang yang prima yang mampu beraktifitas dalam tempo yang lama.

Sajoto (1995 : 8) mengemukakan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan tubuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Selanjutnya Harsono (1988 : 153) menjelaskan bahwa kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, ketekunan, stamina dan kemampuan kondisi fisik lainnya
3. Akan ada elenami gerak yang lebih baik pada waktu latihan
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

Dalam olahraga dibutuhkan beberapa unsur kondisi fisik ataupun kemampuan *biomotorik* dasar yang terdiri dari : 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) kecepatan, 4) kelenturan, dan 5) koordinasi. (James Tangkudung, 26 : 63). Para ahli olahraga berpendapat bahwa atlet yang melakukan program latihan kondisi fisik secara *intensif* selama 6-10 seminggu akan memiliki kekuatan daya tahan dan stamina yang sudah baik di banding atlet yang memiliki kekuatan daya tahan dan stamina yang lebih baik di banding atlit yang hanya melakukan 1-2 minggu saja. Dalam melakukan kondisi fisik serta perkembangan fitness yang

optimal, banyak tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara keseluruhan yang secara teratur harus ditambah dalam intensitasnya. Proses *conditioning* menurut Harsono (1988 : 154) adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, sabar dan penuh kewaspadaan terhadap atlet.

Dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kemampuan fisik, salah satunya dengan meningkatkan daya tahan untuk melakukan pertandingan. Sebab daya tahan adalah suatu keadaan yang mampu bekerja dalam waktu yang lama (James Tangkudung, 2006:65). Dalam olahraga permainan khususnya sepakbola yang merupakan salah satu cabang olahraga yang berlangsung dalam waktu yang lama. Oleh karena itu setiap pemain harus mempunyai fisik yang sempurna agar nanti dalam pertandingan tidak cepat kehabisan tenaga dan keterampilan tekniknya tidak menurun yang disebabkan kurangnya daya tahan.

Adapun penerapan kondisi fisik dalam penelitian ini disesuaikan dengan kondisi yang dibutuhkan pada saat latihan. Kemampuan tersebut antara lain:

- 1) Kekuatan

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Menurut James Tangkudung (2006:63) kekuatan dapat dirinci menjadi tiga bentuk yaitu: 1) kekuatan Maximum, 2) kekuatan Elastis dan 3) Daya Tahan Kekuatan. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995:8).

2) Ketepatan

Ketepatan (*accuracy*) adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran-sasaran (Sajoto, 1995:9) ini dapat menerapkan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

3) Kelenturan

Kelenturan (*Flexibility*) merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi (Harsono, 1988:163) kecuali oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga dilakukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan logamen. Dengan demikian orang yang *flexibel* adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis.

4) Keseimbangan

Kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu / tergelincir. Di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan.

5) Kecepatan

Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995:9). Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan *eksplosif*.

F. Latihan

1. Pengertian Latihan

Menurut Pate dkk yang diterjemahkan Dwijowinoto (1993 : 317) latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.

Menurut Harsono (1988:101) latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihannya atau pekerjaan.

Yang dimaksud dengan sistematis latihan adalah berencana menurut jadwal yang telah ditentukan, juga menurut pola dan sistem tertentu, metodis dari mudah kesusah, teratur dari sederhana ke kompleks.

Berulang-ulang maksudnya agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah karena terbiasa. Selanjutnya dalam Harsono (2004:7) latihan adalah suatu proses yang sangat kompleks yang melibatkan variabel-variabel internal dan eksternal, antara lain motivasi dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas latihan, volume dan intensitas latihan, pengalaman bertanding.

Suatu latihan apapun bentuknya, jika dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu sistem aerobik, hormon maupun sistem otot. Menurut Nossek dalam Suharjana (2004: 13) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga

yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan.

Menurut Bumpa dalam Suharjana (2004: 13) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

2. Tujuan Latihan

Harsono (2004:40) menyatakan secara umum tujuan latihan yaitu untuk mengembangkan kondisi fisik, meningkatkan kemampuan komponen-komponen biomotorik khusus yang diperlukan cabang olahraga, menanamkan karakteristik psikologi yang khusus untuk cabang olahraga yang bersangkutan, melatih dan mengembangkan keterampilan teknik spesifik cabang olahraga serta mengajarkan pengetahuan teoritis mengenai teori dan metodologi latihan untuk cabang olahraga yang bersangkutan. Untuk mencapai hal tersebut perhatikan beberapa aspek latihan berikut:

a. Latihan fisik (*Physical training*)

Latihan ditujukan untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima.

b. Latihan Teknik (*Technical Training*)

Latihan untuk mempermahir teknik- yang diperlukan pada saat bertanding, baik teknik yang telah ada atau mempelajari teknik baru.

c. Latihan taktik (*Tactical Training*)

Latihan untuk menumbuh kembangkan inteprestasi atau daya tafsir siswa.

Teknik-teknik gerakan dengan baik haruslah dituangkan dan diorganisir

dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi

permainan serta strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan sehingga

berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

d. Latihan Mental (*Physcological Training*)

Latihan untuk mempertinggi efisiensi mental siswa, terutama bila

siswa berada dalam posisi dan situasi stress yang kompleks. Tanpa

memiliki mental yang bagus dapat dipastikan akan sulit mengatasi

kondisi tersebut.

3. Prinsip dan Azas Latihan

Harsono (2004:9) menyatakan secara ringkas beberapa prinsip dan asas

latihan yang penting dipahami oleh pelatih ialah :

- a. *Prinsip beban berlebih (Overload)*, prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah, maka berapa lama pun dan berapa seringpun atlet berlatih, prestasi tidak akan mungkin meningkat. Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang untuk istirahat, performanyapun kemungkinan tidak akan meningkat secara progresif. Karena itu, metodologi pelatihannya haruslah dengan menganut “sistem tenaga”, atau pula disebut sistem ombak.
- b. *Prinsip individualisasi*, tak ada manusia yang sama karakteristiknya fisiologis dan psikologisnya. Selalu akan ada perbedaan dalam kemampuan, potensi, adaptasi, dan karakteristik belajarnya. Karena itu agar latihan bisa menghasilkan hasil yang terbaik bagi setiap individu, prinsip individualisasi harus senantiasa diterapkan dalam latihan. Artinya, beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik dari setiap individu.
- c. *Prinsip kembali asal (reversibility)*, prinsip ini mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan

- semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Contoh menurut Astrand dalam Harsono (2004:10) menyatakan tiap minggu istirahat akan menurunkan VO₂max sebesar 17-20%. Lalu diperlukan 4-6 minggu untuk merecover 25% dari VO₂max yang hilang, dan daya otot akan menurun setelah 2 minggu tidak aktif.
- d. *Prinsip spesifik*, prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi msiswaala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.
 - e. *Perkembangan multilateral*, prinsip ini menganjurkan agar siswa usia dini jangan terlalu cepat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga tertentu. Pada permulaan dia berlatih cabang olahraga bebaskan dia untuk menjelajahi beragam aktivitas agar dia bisa mengembangkan dirinya secara menyeluruh baik dalam aspek fisik, mental, maupu sosial.
 - f. *Prinsip pulih asal (recovery)*, perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan bisa dimaksimalkan. Lamanya masa pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan akibat latihan sebelumnya.
 - g. *Variasi latihan*, untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan.
 - h. *Intensitas latihan*, Atlet haru dilatih melalui suatu program yang intensif yang dilandaskan pada prinsip beban lebih yang secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan, serta kadar intensitas repetisi tersebut.
 - i. *Volume latihan*, volume latihan mengacu pada kuantitas atau banyaknya materi dan bentuk latihanyang diberikan kepada atlet.
 - j. *Asas overkompensasi*, asas ini menganjurkan agar atlet pada waktu pertandingan berada pada tahap overkompensasi, karena pada tahap inilah atlet memiliki energi/kinerja yang paling tinggi.
 - k. *IPTEK*, latihan keras dengan intensitas yang tinggi tak akan banyak manfaatnya bila tidak diintervensi dengan sentuhan IPTEK.

G. Latihan *Circuit Training*

Menurut Suharjana (2004: 69) *circuit training* merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu sampai pos terakhir. Jumlah pos antara 8-16 pos dengan istirahat dilakukan pada jeda antar pos satu dengan yang lainnya. Bentuk latihan biasanya disusun dalam lingkaran dan terdiri dari beberapa pos. Dengan

sedikit kecerdikan dan kreatifitas pelatih akan dapat mendesain suatu sirkuit yang paling cocok untuk cabang olahraganya.

Harsono (2004:26) menyatakan secara umum *circuit training* yaitu suatu sistem yang dapat memperbaiki kondisi fisik secara keseluruhan, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain – lain komponen fisik. Karena itu bentuk-bentuk latihan dalam latihan *circuit training* biasanya merupakan kombinasi dari semua unsur fisik.

“*Circuit training*” berarti beberapa kelompok olah raga atau pos yang berada di area dan harus diselesaikan dengan cepat. Tiap peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya. *Circuit training* ialah suatu program latihan yang di ciptakan oleh R.E. Morgan and G.T. Anderson pada tahun 1953, dalam program latihan ini, terdapat beberapa stasiun kebugaran jasmani, seperti push up, sit up, dan lain-lain. Dalam program pelatihan ini biasanya digunakan peralatan mesin, peralatan hidrolik, beban tangan dan biasanya jarak tiap stasiun 15 detik sampai 3 menit untuk menjaga agar otot tidak kelelahan. Bentuk sederhana dari *circuit training* adalah lari keliling lapangan 10 kali, push up 10 kali, dan seterusnya.

Beberapa komponen jasmani yang dilatih dalam *circuit training* ialah:

1. Kebugaran jasmani
2. Kekuatan Fisik
3. Kesehatan
4. Kelenturan tubuh

Selanjutnya Harsono (1988: 228) menjelaskan bahwa ada beberapa keuntungan berlatih dengan *circuit training* ini:

1. Meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat
2. Setiap atlet dapat berlatih menurut kemajuannya masing-masing
3. Setiap atlet dapat mengobservasi dan menilai kemajuannya sendiri
4. Latihan mudah diawasi
5. Hemat waktu, karena dalam waktu yang relative singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus

Akan tetapi walaupun demikian, ada kelemahan dari sistem latihan *circuit training* seperti yang dikatakan Harsono (1988: 230) bahwa sesuai dengan sifatnya dan pelaksanaan latihannya, beban latihan dalam *circuit training* tidak bisa dibuat seberat latihan sebagaimana yang diberikan dalam latihan kondisi fisik khusus. Oleh karena itu, setiap unsur fisik tidak akan bisa berkembang sama optimalnya dengan perkembangan melalui latihan kondisi fisik khusus, kecuali stamina.

Adapun tujuan latihan *circuit training* adalah untuk melatih unsur-unsur kondisi fisik meliputi :

1. Latihan Aerobik/ Daya Tahan

Kemudian Suharjana (2004: 24) menjelaskan bahwa latihan untuk mengembangkan paru jantung atau daya tahan kardiorespiratori harus bersifat aktivitas yang dinamis, continue dan melibatkan otot-otot besar juga harus dilakukan pada waktu yang lama. Metode latihan yang dapat dilakukan adalah continuous training, interval training dan *circuit training*.

Atau bisa juga melakukan latihan-latihan aerobic seperti senam aerobic, bersepeda, berenang, jalan cepat dan lari lintas alam.

2. Kekuatan Otot

Suharjana (2004: 25) Untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran otot, latihan yang efektif adalah dengan latihan beban (weight training). Latihan beban harus bersifat progresif, beban ditingkatkan secara bertahap. Beban latihan terdiri dari beban dalam dan beban luar. Beban dalam adalah beban badan sendiri seperti chin-up, push-up atau back-up, sedangkan beban luar bisa menggunakan beban bebas seperti dumbbell, barbell atau mesin latihan.

3. Latihan Daya Ledak Otot

Harsono (2000: 29) pengembangan power atau daya ledak dapat menggunakan latihan yang disebut pliometrik. Menurut Bompa (1994: 112) bentuk-bentuk latihan plyometric dikelompokkan menjadi dua, yaitu: latihan dengan intensitas rendah (low impact) meliputi: (1) Skipping, (2) Rope jump, (3) Lompat (jump) rendah dan langkah pendek, (4) Loncat-loncat (Hops) dan lompat-lompat, (5) Melompat di atas bangku atau tali setinggi 25-35 cm, (6) Melempar ball medicine 2-4 kg, (7) Melempar bola tenis / baseball (bola yang ringan). Sedangkan latihan dengan intensitas tinggi (high impact), meliputi: (1) Lompat jauh tanpa awalan (standing broad/long jumps), (2) Triplejumps (lompat tiga kali), (3) Lompat (jumps) tinggi dan langkah panjang, (4) Loncat-loncat dan lompat-lompat, (5) Melompat di atas bangku atau tali setinggi 35 cm, (6) Melempar bola medicine 5-6 kg, (7) Drop jumps dan reaktif jumps, dan (8) Melempar benda yang relatif berat.

4. Latihan Kelentukan

Latihan untuk meningkatkan kelentukan dapat dilakukan dengan peregangan. Peregangan ada bermacam-macam antara lain : peregangan statis, peregangan dinamis, peregangan pasif dan peregangan kontraksi-relaksasi.

5. Latihan Kecepatan

Latihan kecepatan dilakukan dengan lari sprint dengan jarak pendek 10 meter sampai dengan 100 meter.

6. Latihan Kelincahan

Latihan kelincahan dilakukan dengan melatih siswa untuk lincah mengubah arah, seperti latihan dengan lari zig-zag dan shuttle run.

H. Kerangka Berpikir

Dalam suatu kerangka pemikiran harus memuat suatu teori sebagai arahan untuk membimbing penelitian ini dalam memilih data yang relevan dan menganalisis data yang diperoleh secara sistematis. Dalam mempelajari gerak keterampilan olahraga, siswa akan berusaha untuk mengerti gerakan yang akan dipelajari, selanjutnya memberi perintah pada otot-otot tubuhnya untuk mewujudkan dalam gerakan yang sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari. Dengan demikian belajar keterampilan gerak merupakan proses yang berbentuk kegiatan mengamati, menirukan, berulang-ulang menerapkan pola gerak-gerak tertentu pada situasi yang dihadapi, dan juga dalam bentuk kegiatan-kegiatan menciptakan pola gerak baru untuk tujuan tertentu. Kedua unsur psikis tersebut menjadi gaya penggerak dalam

perubahan perilaku. Siswa akan melakukan gerakan tertentu apabila mempunyai kemampuan untuk bergerak dan merasa perlu untuk melakukan gerakan.

Berdasarkan uraian di atas, menjadi jelas bahwa tujuan utama belajar keterampilan gerak adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor dan perubahan itu dapat ditafsirkan dalam perubahan penguasaan keterampilan gerak suatu cabang olahraga.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang di dalamnya terdapat beberapa macam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar bermain sepakbola dibedakan menjadi dua macam yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Kedua teknik tersebut merupakan komponen yang saling mendukung di dalam permainan. Oleh karena itu bagi setiap pemain harus menguasai teknik dasar tersebut agar mampu bermain sepakbola dengan terampil. Dengan menguasai teknik dasar akan mendukung penampilan dalam bermain dan bertanding, memiliki rasa percaya diri yang baik, optimis dan semangat yang tinggi sewaktu bermain atau bertanding.

Salah satu teknik dasar yang paling banyak dipakai dalam bermain sepakbola adalah menendang. Menendang dilakukan untuk memberi umpan kepada teman atau mengoper bola, bisa juga untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang. Tendangan juga dilakukan untuk *clearing* ataupun pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di

daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri, namun diantara itu semua melakukan tendangan adalah untuk menembakkan bola ke dalam gawang lawan dengan tujuan membuat gol kemenangan. Hal ini adalah terpenting dalam suatu permainan sepakbola, karena penyelesaian akhir suatu penyerangan adalah menendang bola ke gawang. Dengan tendangan yang masuk gawang atau gol, maka tim yang mendapatkan gol terbanyak akan menjadi pemenang.

Atas dasar itulah penting bagi setiap pemain (diutamakan seorang *striker*) untuk menguasai kemampuan menendang bola ke gawang dengan tepat, cepat dan akurat. Dan untuk dapat menguasai teknik tersebut dengan optimal maka perlu ditunjang pula dengan kondisi fisik yang prima. Seorang pemain dengan tingkat kondisi fisik buruk atau lemah, akan sangat mustahil untuk dapat meningkatkan performa prestasi bermainnya. Peneliti memilih menggunakan latihan circuit training yang pada dasarnya merupakan jenis latihan yang dapat meningkatkan fitness secara keseluruhan dalam satu kali latihan. Dengan demikian latihan circuit yang diberikan akan efektif dan efisien untuk meningkatkan kondisi fisik sekaligus perbaikan kemampuan bermain sepakbola, khususnya kemampuan shooting ke gawang.

I. Hipotesis

Husaini Usman (2008 : 38) juga menyebutkan bahwa hipotesis ialah pernyataan atau jawaban sementara terhadap rumusan penelitian yang dikemukakan. Berdasarkan teori dan kerangka pikir yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

“Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah”.