

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Sepakbola

2.1.1.1 Permainan Sepakbola

Sepakbola berkembang pesat di tengah masyarakat, karena olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepakbola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Oleh karena itu permainan sepakbola menjadi olahraga yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat. Perkembangan sepakbola diharapkan dapat ikut meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga. Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan dengan kaki dan tangannya. Sepakbola merupakan olahraga yang hampir keseluruhan permainannya menggunakan tungkai, namun sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks. Karena untuk dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dibutuhkan koordinasi antara organ-organ tubuh.

Menurut Chentini & Russel (2009: 1), “sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan”. Bagi tim yang lebih banyak memasukkan bola akan keluar menjadi juara. Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Selaras dengan hal tersebut, Sucipto (2000: 7) menyatakan bahwa “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”.

Sucipto (2000:22) menambahkan sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Untuk mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain- pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Tujuan permainan ini untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi gawang agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2008: 13).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali pejaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti. Oleh karena itu kerjasama dan kekompakan tim yang baik di antara para pemain sangat dibutuhkan. Karena dimainkan di atas lapangan yang luas, maka seorang pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar dan juga kondisi kesegaran tubuh yang baik.

2.1.1.2 Fasilitas dan Perlengkapan Sepakbola

1) Lapangan

Lapangan harus segi empat & tertutup dengan rumput pendek tetapi rapat. Untuk pertandingan Internasional, panjang lapangan tidak boleh lebih dari 110 m & tidak boleh kurang dari 110 meter. Sedangkan lebar tidak boleh lebih dari 75 m dan tidak boleh kurang dari 64 m. Sekitar lapangan, 4 m dari garis putih tidak diperkenankan untuk penonton, sebaiknya diberi pagar kawat. Menurut (Mielke, 2007: vi-viii),

lapangan permainan sepakbola berbentuk persegi panjang. Panjangnya 90-110 meter dan lebarnya 45-90 meter. Panjang lapangan selalu melebihi lebarnya. Lapangan diberi garis tegas yang lebarnya tidak lebih dari 12 cm. Setiap sudut lapangan diberi sebuah bendera dengan tiang berujung tumpul setinggi tidak lebih 1,5 meter. Tiang bendera yang sama bisa dipasang di kedua ujung garis tengah lapangan yang letaknya tidak boleh kurang dari 1 meter di luar garis pinggir. Garis tengah lapangan ditarik melintang. Titik tengah lapangan permainan diberi tanda dengan jelas, dan diberi lingkaran dengan jari-jari 9,15 meter. Ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku terhadap garis gawang, dengan jarak 5,5 meter dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 5,5 meter ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut daerah gawang. Ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku dengan garis gawang, berjarak 16 meter dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 16 meter ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut dengan kotak penalti. Sebuah tanda yang jelas diberikan di daerah penalti, dengan jarak 11 meter dari titik tengah garis gawang dan berada di depan gawang yang menunjukkan tempat tendangan penalti dilakukan. Dari masing-masing titik penalti ditarik sebuah garis lengkung dengan jari-jari 9,15 meter di luar kotak penalti. Masing-masing bendera sudut terdapat seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter. Daerah ini disebut dengan busur tendangan sudut. Gawang dipasang di tengah setiap garis gawang dan terdiri atas dua tiang tegak lurus yang jaraknya sama dari bendera sudut dan lebarnya 7,32 meter (ukuran bidang dalam), yang dihubungkan dengan tiang atas mendatar (horizontal). Tinggi tiang gawang adalah 2,44 meter dari tanah. Demi keamanan gawang, gawang yang termasuk bisa dipindah-pindah, haruslah dipancang dengan kuat ke tanah. Di samping tiang bisa dipasangkan jaring, tiang atas, dan tanah di belakang gawang. Jaring tersebut harus disangga dan dipasang dengan benar agar penjaga gawang memiliki ruang yang cukup untuk bergerak di dalam gawang. Jaring gawang bisa terbuat dari yuta, rami, atau nilon.

2) Tanda Perbatasan

Dengan lebar 12 cm garis-garis batas dari kapur putih harus jelas. Bendera sudut bisa dibuat dari kain yang mudah dilihat. Tinggi tiang bendera tidak boleh kurang dari 1,5 m. Dari bendera sudut, sebagai titik pusat dibuat pada sudut lapangan sebuah seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 yard yang membatasi daerah sudut.

3) Daerah Gawang

Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang dan sudut lapangan pada jarak 5,5 m dari tiang gawang. Panjang masing-masing garis itu 5,5 m. Kedua ujung garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis-garis itu disebut daerah gawang.

4) Daerah Tendangan Hukuman

Dua garis masing-masing ditarik tegak lurus dari garis gawang antara tiang gawang dan sudut lapangan pada jarak 16,5 m dari tiang gawang. Masing-masing garis itu panjangnya 16,5 m. Kedua ujung garis itu dihubungkan dengan garis lurus sejajar dengan garis gawang. Empat persegi panjang yang dibentuk oleh garis-garis itu dengan garis gawang disebut daerah tendangan hukuman. Titik tendangan hukuman diukur dari titik tengah garis gawang tegak lurus dengan garis gawang dengan jarak 11 m. Dengan titik tendangan hukuman sebagai pusat & dengan jari-jari 9,15 m, ditarik suatu busur di luar masing-masing daerah tendangan hukuman. Hanya di dalam daerah tendangan hukuman, penjaga gawang boleh memainkan bola dengan tangan.

5) Gawang

Tinggi gawang 2,44 m diukur dari tanah sampai sisi bawah palang gawang. Lebar gawang 7,32 m diukur dari sisi dalam kedua tiang gawang. Tiang dan palang gawang dibuat dari kayu/logam dengan tebal maksimum 12 cm dan dicat putih. Palang dan tiang gawang dapat berbentuk bulat, empat persegi/setengah bulat. Di belakang gawang dipasang jari-jari pada palang dan tiang gawang dan tanah di belakang gawang tidak mengganggu penjaga gawang bergerak.

6) Bola

Bola terbuat dari kulit/bahan yang sejenis & bentuknya harus bulat dengan ukuran lingkaran bola tidak boleh kurang dari 68 cm, dan tidak lebih dari 71 cm,

berat tidak lebih dari 453 gram dan tidak boleh kurang dari 396 gram. Ada beberapa pelatih merekomendasikan anak-anak menggunakan bola berukuran lebih kecil karena kaki dan tubuh mereka lebih kecil. Tetapi jika meneliti bagaimana bola kecil menggelinding cepat dari bola yang lebih besar, bola lebih besar dan lebih berat mungkin lebih bermanfaat. Anak-anak akan mampu mengendalikan lebih besar, bola bergulir lambat lebih baik saat menggiring bola.

2.1.1.3 Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepakbola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepakbola.

Sucipto (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

1. Menendang

Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.

2. Menghentikan

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

3. Menggiring

Bertujuan untuk mendekati jarak sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

4. Menyundul

Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil melompat dan sambil berdiri.

5. Merampas

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil meluncur dan sambil berdiri.

6. Lempar ke dalam

Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

7. Menjaga gawang

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi melempar bola, menangkap bola, menendang bola.

Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah panjang maupun pendek, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Unsur teknik dengan bola maupun teknik tanpa bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling berhubungan dan saling mendukung. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

2.1.1.4 Hakikat Latihan

1. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang.

Kemudian Lumintuarso (2013: 21) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan

menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

2. Prinsip Latihan

Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Kumar (2012: 100) antara lain:

“Prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual deference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*), berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*), perbedaan kemampuan atlet (*defenrence between notice and experienced player*), observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*), dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*), tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*), memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the olayer immediately*), salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*), pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011: 19), yaitu:

1) Prinsip kesiapan

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda antara yang satu dengan yang lain meskipun di antaranya memiliki usia yang sama.

2) Prinsip kesadaran

Dalam prinsip kesiapan, pelatih mendidik atlet untuk dapat menyadari betapa pentingnya berlatih selain karena tuntutan kompetisi yang diikuti atau yang akan diikuti, dan juga kesadaran tentang kreativitas sehingga dapat berpartisipasi aktif dalam pelatihan itu sendiri.

3) Prinsip individual

Antara atlet yang satu dan atlet yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam merespon beban yang diberikan oleh pelatih, di antaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi.

4) Prinsip adaptasi

Pemberian latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bisa semata-mata pelatih memberikan latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan *over training* pada atlet. Latihan harus bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses latihan agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik pada program latihan yang diberikan pelatih.

5) Prinsip beban lebih

Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang. Pembebanan diungkapkan Sukadiyanto (2011: 19) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan *volume*. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan. Untuk intensitas latihan dapat dilakukan dengan penambahan beban latihan. Untuk durasi dapat

dilakukan dengan cara menambah jumlah jam latihan dalam satu sesi.

6) Prinsip progresif

Prinsip progresif artinya pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, dari umum ke khusus, dari bagian ke keseluruhan, dari ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas yang dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan.

7) Prinsip spesifikasi

Setiap cabang olahraga memiliki cara kerja dan karakter masing-masing. Oleh karena itu pemberian latihan akan berbeda-beda sifatnya antara cabang olahraga yang satu dan yang lain dengan pertimbangan: (1) spesifikasi kebutuhan energi; (2) spesifikasi bentuk dan gerak latihan; (3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan; dan (4) waktu dan periodisasi latihan.

8) Prinsip variasi

Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

9) Prinsip latihan jangka panjang

Meraih prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang konsisten dalam waktu yang panjang. Pengaruh dari beban latihan yang diberikan oleh pelatih tidak serta merta dapat diadaptasi mendadak tapi memerlukan waktu dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

10) Prinsip berkebalikan

Prinsip berkebalikan artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini ditandai penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara bertahap yang diawali pada proses pengecilan otot (*atrofi*). Untuk itu kemampuan olahragawan harus terus

dipelihara melalui latihan yang konsisten dan kontinyu.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan, prinsip kesadaran prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih, prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan , prinsip sistematik, dan prinsip kejelasan.

3. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38).

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan cabang (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

- (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus,
- (3) menambah dan menyempurnakan teknik,
- (3) mengembangkan dan menyempurnakan strategi,

taktik, dan pola bermain, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2002: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

Lebih lanjut menurut Sukadiyano (2005: 13-15) penjabaran terkait masing-masing unsur dari tujuan latihan secara umum dijelaskan sebagai berikut.

1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Setiap sesi latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anerobik baik laktik maupun alaktik. Sedang untuk kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor yang terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam semua cabang olahraga memiliki kebutuhan kualitas fisik dasar yang sama sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus

Pengembangan peningkatan latihan fisik secara khusus dalam cabang olahraga sasarannya berbeda. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik tiap cabang olahraga

tersebut. Karakteristik tersebut meliputi jenis predominan energi yang digunakan, jenis teknik, dan lama pertandingan.

3) Menambah dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya adalah untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Teknik yang benar dikuasai dari awal selain mampu untuk menghemat tenaga juga mampu bekerja lebih lama. Hal tersebut menjadi landasan menuju prestasi gerak yang lebih tinggi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam proses latihan seorang pelatih pasti mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan serta kekurangan baik atletnya maupun lawan. Untuk dapat menguasai taktik yang baik maka harus menguasai praktik terkait pola bermain. Dengan latihan seperti ini atlet akan bertambah variasi pola strategi dalam bermain.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding
Selain aspek fisik dalam latihan juga harus melibatkan aspek psikologis atlet. Aspek psikis merupakan salah satu faktor penopang pencapaian prestasi atlet. Aspek psikis perlu disiapkan sebelum masa kompetisi. Aspek psikis dapat diberikan bersamaan dengan latihan fisik dan teknik. Aspek psikis memiliki peranan 90% dalam sebuah pertandingan.

Bompa & Haff (2009: 4-5) menyatakan bahwa untuk dapat mencapai tujuan latihan tersebut, ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh seorang atlet, antara lain yaitu:

1) Latihan Fisik

Latihan fisik merupakan proses suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan kondisi fisik atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal. Beberapa komponen biomotor yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovaskular*, *power*, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebelum melakukan proses latihan teknik.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik adalah latihan untuk meningkatkan kualitas teknik-teknik gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu yang dilakukan oleh atlet. Latihan teknik merupakan latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular* pada suatu gerak cabang olahraga tertentu. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan 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.

3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola- pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi- strategi, dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan dikuasai oleh setiap anggota tim, sehingga dengan demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan mengacaukan regu dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

4) Latihan Mental

Latihan mental tidak kalah penting dari perkembangan ketiga latihan tersebut di atas, sebab berapapun tingginya perkembangan fisik, teknik, dan taktik, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan emosional dan psikis atlet, misalnya konsentrasi, semangat bertanding, pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran. Latihan mental ini untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, keseimbangan emosi terutama apabila atlet berada dalam situasi *stress*. Latihan mental selain berperan secara psikologis juga dapat meningkatkan performa seorang atlet.

2.1.2 Pengertian Pengembangan

Menurut Poerwadarminta (2005: 556) pengembangan berasal dari kata dasar kembang yang berarti menjadi bertambah sempurna. Kemudian mendapat imbuhan awalan (pe-) dan akhiran (-an) sehingga menjadi pengembangan yang artinya proses, cara atau perbuatan mengembangkan. Jadi pengembangan merupakan usaha sadar yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan agar lebih sempurna dari pada sebelumnya.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mendorong adanya pengembangan untuk meningkatkan dan memudahkan kinerja. Inovasi dalam bidang pendidikan terus dilakukan guna mendapatkan kualitas yang lebih baik. Berdasar pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2002 pengembangan adalah kegiatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaidah dan teori ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk meningkatkan fungsi, manfaat, dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada atau menghasilkan teknologi baru.

Penelitian dan pengembangan akhir-akhir ini muncul dalam dunia pendidikan dan merupakan jenis penelitian yang relatif baru. Penelitian dan pengembangan atau yang lebih dikenal dengan istilah *research and development (R&D)* merupakan strategi untuk mengembangkan sebuah produk pada bidang pendidikan. Merujuk pada pendapat Borg & Gall (2007: 569), bahwa "*Educational research and development (R &D) is a process used to develop and validate educational products. Goal of educational research is not to develop products, but rather to discover new knowledge (through basic research) or to answer specific questions about practical problems (through applied research).*"

Pendapat tersebut bisa diartikan bahwa penelitian dan pengembangan dalam pendidikan adalah suatu proses untuk mengembangkan dan memvalidasi produk. Tujuan penelitian dan pengembangan adalah tidak hanya untuk mengembangkan produk, namun lebih dari itu untuk menemukan pengetahuan baru (melalui penelitian dasar) atau untuk menjawab pertanyaan khusus mengenai masalah-masalah praktis (melalui penelitian terapan). Ditambahkan Richey & Kelin (2009: 62) bahwa, "*Design and development research is the systematic study of design, development and evaluation processes with the aim of establishing an empirical*

basis for the creation of instructional and noninstructional product and tool and new or enhanced model the govern their development”.

Perancangan dan penelitian pengembangan adalah kajian yang sistematis tentang bagaimana membuat rancangan suatu produk, mengembangkan/memproduksi rancangan tersebut, dan mengevaluasi kinerja produk tersebut, dengan tujuan dapat diperoleh data yang empiris yang dapat digunakan sebagai dasar untuk membuat produk, alat-alat dan model yang dapat digunakan dalam pembelajaran atau nonpembelajaran. Menurut Sugiyono (2015: 30) metode penelitian dan pengembangan dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk meneliti, merancang, memproduksi dan menguji validitas produk yang telah dihasilkan. Berdasarkan pengertian tersebut, kegiatan penelitian dan pengembangan dapat disingkat menjadi 4P (Penelitian, Perancangan, Produksi dan Pengujian).

Selanjutnya, Sukmadinata (2009) menyatakan bahwa penelitian pengembangan atau *research and development (R&D)* adalah sebuah strategi atau metode penelitian yang cukup ampuh untuk memperbaiki praktik. Hasyim (2016: 43) menyatakan penelitian dan pengembangan ditekankan pada proses untuk mengembangkan suatu proses pendidikan dan pembelajaran untuk menghasilkan suatu produk dapat berbentuk *hardware* maupun *software*. Model pendidikan dan pembelajaran, sistem belajar dan sebagainya. Melengkapi pendapat tersebut, Putera (2012: 67) menjelaskan bahwa secara sederhana *R & D* bisa didefinisikan sebagai metode penelitian yang secara singkat, bertujuan diarahkan untuk mencari, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model/metode, strategi/cara, jasa produk tertentu yang lebih unggul, efektif, efisien, produktif dan bermakna.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pengembangan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara terencana melalui langkah-langkah tertentu guna memperbaiki atau menyempurnakan sehingga menghasilkan produk baru yang dapat meningkatkan mutu dan kualitas. Pengembangan diharapkan mampu menghasilkan suatu media/model yang inovatif sehingga dapat mengatasi berbagai tantangan dan permasalahan yang ada.

Produk awal yang dihasilkan ialah modifikasi gawang sebagai instrumen latihan dalam permainan sepakbola, disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Draft Awal Keseluruhan Komponen Modifikasi Gawang

Keterangan:

1. Berat keseluruhan 23,5 kg
2. Berat tas 1,8 kg
3. Berat drat 2 kg
4. Total potongan besi 12 batang
 - a. 200 cm 2 batang
 - b. 150 cm 2 batang
 - c. 100 cm 4 batang
 - d. 80 cm 2 batang
 - e. 50 cm 2 batang

Pengembangan modifikasi gawang sebagai instrumen latihan dalam permainan sepakbola dapat dibuat menjadi empat ukuran gawang, seperti pada gambar di bawah ini:

1. Modifikasi Gawang 1

- 1) Ukuran Panjang 280 cm
- 2) Ukuran Tinggi 150 cm
- 3) Ukuran Kaki 100 cm



Gambar 2. Ukuran Modifikasi Gawang 1

2. Modifikasi Gawang 2

- 1) Ukuran Panjang 200 cm
- 2) Ukuran Tinggi 150 cm
- 3) Ukuran Kaki 100 cm



Gambar 3. Ukuran Modifikasi Gawang 2

3. Modifikasi Gawang 3

- 1) Ukuran Panjang 150 cm
- 2) Ukuran Tinggi 100 cm
- 3) Ukuran Kaki 80 cm



Gambar 4. Ukuran Modifikasi Gawang 3

4. Modifikasi Gawang 4

- 1) Ukuran Panjang 100 cm
- 2) Ukuran Tinggi 80 cm
- 3) Ukuran Kaki 50 cm



Gambar 5. Ukuran Modifikasi Gawang 4

Modifikasi gawang dibuat dengan besi yang dapat dipasang dan dibongkar dengan mudah, dan tidak bersifat permanen. Ukuran modifikasi gawang bukan merupakan ukuran standar, melainkan ukuran yang lebih kecil, dengan harapan dapat digunakan untuk latihan yang efektif dan efisien dan dapat digunakan untuk melatih akurasi pemain.

2.1.3 Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Suwasono & Irawan Dwi (2017) yang berjudul “Optimasi Akurasi Deteksi Goal Gawang Futsal dengan Metode *Square Grid*”. Penelitian ini mengembangkan sistem Optimasi Akurasi Deteksi Goal dengan Metode *Square Grid* pada laser dan *photodiode* dan menggunakan validasi tambahan menggunakan *camera pixy* dan wasit yang dapat bekerja secara bersamaan dan otomatis dalam memberi keputusan sah tidaknya goal. Data validasi PIXY CMU CAM berupa deteksi warna bola dan data keputusan wasit dikirim menggunakan bluetooth ke sistem. Pada pengujian sistem didapat tingkat akurasi deteksi bola pada gawang futsal metode *square grid* sebesar 80%. Peningkatan efisiensi dalam menggunakan sistem ini dibandingkan dengan cara manual sebesar 30%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Pradipta (2013) yang berjudul “Pengembangan Model Permainan Sepak Bola Gawang Skor dalam Penjasorkes bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 5 Tubanan Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara 2012/2013”. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Borg & Gall yang telah dimodifikasi, yaitu: (1) melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka. (2) Mengembangkan bentuk produk awal (berupa peraturan permainan *sepak bola* dengan lapangan *gawang skor*). (3) Evaluasi para ahli dengan menggunakan satu ahli Penjas dan dua ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil, dengan menggunakan kuesioner dan konsultasi serta evaluasi yang kemudian dianalisis. (4) Revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil (16 siswa). Revisi ini digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti. (5) Uji coba lapangan (34 siswa). (6) Revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan. (7) Hasil akhir model pembelajaran *sepak bola* melalui permainan *gawang skor* bagi siswa kelas V SD yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan. Pengumpulan

data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli, uji kelompok kecil, dan uji coba lapangan. Data berupa hasil penilaian mengenai kualitas produk, saran untuk perbaikan produk, dan hasil pengisian kuesioner oleh siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase untuk mengungkap aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif siswa setelah menggunakan produk. Dari hasil uji coba diperoleh data evaluasi ahli yaitu, ahli Penjas 80 % (baik), ahli pembelajaran 80 % (baik), uji coba kelompok kecil 80 % (baik), dan uji coba lapangan 80 % (baik). Dari data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran sepak bola melalui permainan gawang skor ini dapat digunakan bagi siswa kelas V SD Negeri 5 Tubanan Kabupaten Jepara karena dapat diterima siswa dan menghasilkan produk pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian di atas, diharapkan bagi guru Penjasorkes di Sekolah Dasar untuk menggunakan produk model pembelajaran permainan sepak bola ini sebagai alternatif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

2.1.4. Kerangka Berpikir

Perkembangan sepak bola juga didukung oleh sarana dan prasarana itu sendiri yang sesuai dengan aturan-aturan yang sudah ditetapkan. Sarana dan prasarana sepakbola meliputi: Sarana: bola, baju kostum, sepatu sepakbola, skindeker, kaos kaki panjang, sarung tangan penjaga gawang dan prasarana: lapangan sepakbola, gawang, tribun penonton, ruang ganti pemain, ruang wasit, kamar mandi).

Kemampuan mengembangkan serta pendekatan yang paling tepat merupakan sarana yang efektif untuk mencapai tujuan pelaksanaan latihan dan sekaligus sebagai upaya meningkatkan kualitas latihan, sehingga proses latihan dapat berjalan lebih bervariasi dan tidak menjenuhkan. Mengembangkan sarana dan prasarana tidak akan mengurangi aktivitas pemain dalam melakukan aktivitas gerak. Namun justru sebaliknya dengan mengembangkan sarana dan prasarana latihan, proses latihan akan berjalan efektif dan menyenangkan. Saat ini, kebanyakan gawang yang digunakan untuk latihan merupakan gawang yang bersifat permanen. Gawang dapat diperkecil ukurannya untuk melatih akurasi tendangan pemain. Kendala yang ada, gawang sudah terpasang secara permanen, sehingga pemain susah untuk

memindahkan karena ukuran yang terlalu berat dan ukuran gawang memakan tempat jika harus disimpan. Disini, peneliti mengembangkan gawang yang dapat dibawa dan dipasang dengan mudah, dengan ukuran yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Pengembangan gawang dibuat dengan besi yang dapat dipasang dan dibongkar dengan mudah, dan tidak bersifat permanen. Ukuran gawang yang dikembangkan bukan merupakan ukuran standar, melainkan ukuran yang lebih kecil dengan harapan dapat digunakan untuk latihan dan dapat digunakan untuk melatih akurasi pemain.