

BAB II

LATIHAN MEDIA BAN TERHADAP PENINGKATAN AKURASI SHOOTING PEMAIN SEPAK BOLA

A. Dekripsi Teori

1. Sepak Bola

a. Sejarah Sepak Bola

Sampai sekarang, sejarah awal munculnya permainan sepak bola masih dalam perdebatan. Sebagian orang berpendapat bahwa sepak bola lahir sejak masa Yunani kuno. Sebagian yang lain mengatakan sepak bola sudah dikenal sejak masan Mesir kuno. Terlepas dari perbedaan pendapat tentang kelahiran sepak bola tersebut, FIFA sebagai badan sepak bola dunia secara resmi menyatakan bahwa sepak bola lahir dari daratan Cina, yakni berawal dari permainan masyarakat Cina yang disebut dengan *tsu chu* pada abad ke-2 sampai dengan abad ke-3 SM.

Pendapat FIFA ini dibuktikan dengan adanya dokumen militer yang menyebutkan bahwa, pada tahun 206 SM, pada masa pemerintahan Dinasti Tsin dan Han, masyarakat Cina telah memainkan permainan bola *tsu chu* yang mirip dengan permainan sepak bola. *Tsu* sendiri artinys menerjang bola dengan kaki. Sedangkan *chu* berarti bola dari kulit dan ada isinya. permainan *tsu chu* pada saat itu dilakukan dengan aturan menendang dan menggiring bola yang terbuat dari kulit binatang dan memasukkannya ke sebuah jaring yang dibenrangkan di antara dua tiang.

Seiring berjalannya waktu, permainan sepak bola mulai berkembang dan semakin terkenal di Inggris. Sepak bola mulai memasuki lingkungan universitas dan sekolah. Hingga pada tahun 1863 di Freemasons Tavern, 11 sekolah dan klub berkumpul untuk merumuskan aturan baku dari permainan sepak bola tersebut. inilah momen penting lahirnya permainan sepak bola modern.

Permainan sepak bola merupakan permainan bola besar yang digermari oleh semua lapisan masyarakat. Sepak bola adalah olahraga

yang dimainkan dengan kaki dan hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan seluruh anggota badannya. Permainan sepak bola dipimpin oleh satu orang wasit dan dibantu dua orang hakim garis. Setiap tim berisi 11 orang pemain dan permainan dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit waktu normal. Masing-masing tim mempertahankan gawangnya dan mencoba untuk menjebol gawang lawan. Pemenang dalam permainan sepak bola ini ditentukan dengan tim mana yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawan.

b. Peraturan Sepak Bola

- 1) Jumlah pemain yang bermain adalah 11 orang dan 12 orang sebagai pemain cadangan.
- 2) Jumlah hakim garis sebanyak 2 orang dan 1 orang wasit.
- 3) Lamanya pertandingan adalah 2 x 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit.
- 4) Jika terjadi skor imbang, akan dilakukan perpanjangan waktu 2 x 15 menit. Jika perpanjangan waktu tidak mengubah skor, maka harus diadakan adu penalti.
- 5) Wasit berhak memberikan kartu kuning atau kartu merah atas pelanggaran yang dilakukan pemain, seperti melakukan sikap yang tidak sportif dan membahayakan pemain lawan, mengucapkan kata kasar. Jika seorang pemain sudah menerima kartu kuning kedua, maka secara otomatis wasit akan memberikan kartu merah, dan memaksa pemain untuk keluar dari area permainan.
- 6) Pergantian pemain dalam satu pertandingan hanya diperbolehkan tiga kali pergantian pemain.
- 7) Perlengkapan pemain.
 - a) Jersey

Saat bertanding kedua tim harus menggunakan jersey yang berbeda warna dengan tujuan agar lebih mudah membedakan kawan mana lawan. Jersey yang digunakan oleh penjaga gawang harus beda dari pemain lain.

- b) Celana pendek
 - c) Kaos kaki
 - d) Pelindung tulang kering
 - e) Sepatu sepak bola
- Bola sepak bola



Gambar 2.1 Bola Sepak Bola

Sumber (<https://id.depositphotos.com>)

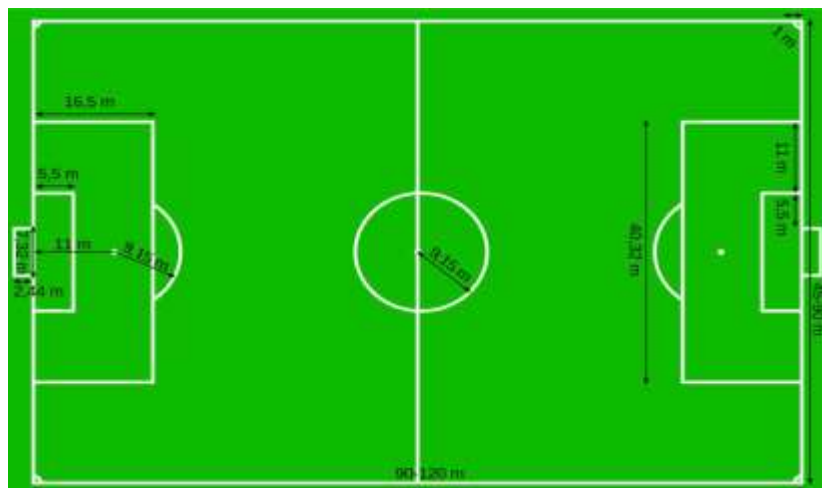
Ukuran bola:

Keliling bola : 68-71 cm

Berat : 410-450 gram

Tekanan : 0,6-1,1 atmosfer (600-1100 g/cm³)

- 8) Lapangan sepak bola



Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola

Sumber (<https://id.m.wikipedia.org>)

Ukuran Lapangan Sepak Bola

Panjang lapangan	: 90-120 m
Lebar lapangan	: 45-90 m
Titik pinalti	: 11 m
Tinggi gawang	: 2,4 m
Lebar gawang	: 7,3 m
Area penjaga gawang	: 40,32 m

c. Teknik Dasar Sepak Bola

Dalam melakukan permainan sepak bola, seorang pemain harus mengetahui dan memiliki teknik dasar dalam bermain sepak bola yang baik. Untuk memperoleh prestasi yang maksimal dan permainan yang baik, setiap pemain selain harus memiliki daya tahan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, kelentukan yang bagus juga perlu menguasai teknik dasar sepak bola. Adapun teknik dasar sepak bola adalah sebagai berikut:

1) Teknik Menendang Bola

Menendang merupakan faktor penting dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi pemain sepak bola yang handal, seorang pemain perlu mengembangkan kemahirannya menendang pada kedua kakinya. Menendang bola bertujuan untuk melakukan *passing* kepada teman satu tim yang kemudian dilanjutkan dengan berusaha memasukkan bola ke dalam gawang. Teknik menendang juga terdiri dari tiga cara, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan menggunakan punggung kaki.

2) Teknik Mengontrol Bola

Mengontrol bola merupakan teknik yang tidak kalah penting dari teknik dasar sepak bola lainnya. Karena dengan melatih teknik mengontrol bola, pemain dapat dengan baik mengatur tempo permainan. Jalannya bola ada tiga macam dan masing-masing memerlukan cara tersendiri untuk menahannya. Ada bola menyusur tanah (*ground ball*), bola memantul (*bouncing ball*), dan bola tinggi.

Teknik mengontrol bola menyusur tanah dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, dan dengan telapak kaki. Mengontrol bola memantul dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, lelapak kaki, dan dada. Mengontrol bola di udara (belum jatuh ke tanah) dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, paha, dada, kepala, dan dengan punggung kaki.

3) Teknik Menggiring Bola

Menggiring merupakan teknik yang perlu dikuasai oleh setiap pemain, karena menggiring bola dilakukan untuk melakukan proses penyerangan ke area pertahanan lawan. Teknik ini harus dilakukan dengan baik dan tenang. Menggiring bola sama seperti melakukan tendangan pendek, namun bola berada dekat dengan kaki. Teknik ini biasanya dilakukan untuk mendekati sasaran atau target dengan melewati beberapa lawan yang siap menghadang. Pada umumnya menggiring bola ada tiga cara, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar, dan menggiring bola dengan punggung kaki.

4) Teknik Menyundul Bola

Dalam pertandingan sepak bola, terutama dalam memainkan bola-bola atas peran kepala sangat penting. Selain untuk menerima umpan melambung dari teman satu tim untuk mencetak gol, menyundul juga berguna untuk mengamankan bola ketika berada di pertahanan sendiri. Sundulan bola harus tepat bersentuhan dengan dahi karena bagian ini cukup kuat dan keras sehingga memungkinkan untuk melakukan sundulan.

2. Akurasi *Shooting*

a. Teknik Dasar *Shooting*

Shooting merupakan tendangan kearah gawang. Teknik ini sebenarnya mudah namun membutuhkan ketepatan sasaran agar menghasilkan sebuah gol. *Shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol di dalam futsal. Menurut Tenang, John D . (2018:84). *shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper. *Shooting* adalah suatu usaha untuk memasukan bola membutuhkan ketepatan sasaran dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Menurut Lhaksana, Jutinus (2014:34) menjelaskan teknik dasar *shooting* dapat dibagi menjadi dua, yaitu: *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu. Melakukan *shooting* harus dengan teknik yang baik dan benar, teknik *shooting* dibagi menjadi dua yaitu menggunakan punggung kaki dan ujung kaki, penggunaan atau pemilihan teknik *shooting* diantara dua teknik tersebut harus tepat sesuai situasi dan keadaan bola yang akan ditendang supaya hasil dari tendangan tersebut maksimal.

Menurut Lhaksana (2016:10), teknik menggunakan punggung kaki antara lain :

- 1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- 3) Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- 5) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkeanaan bola di bagian bawah dan akan melambung tinggi.

6) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan shooting atunan kaki jangan dihentikan

b. Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola

Keterampilan dasar/teknik dasar menurut Sudrajat dalam Usli lingling, dkk dalam Mailani, Anbar (2016:3) adalah keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi. Sedangkan menurut Luxbacher dalam Usli lingling, dkk dalam Mailani, anbar (2016:3), menjelaskan teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah. Jadi keterampilan adalah kemampuan yang harus dikuasai atau gerakan dasar yang baik sehingga gerakan atau kemampuan seseorang menjadi baik dan terarah.

Keterampilan merupakan penampilan motorik pada taraf yang tinggi. Gerakan pada taraf tinggi akan terasa enak dipandang. Keterampilan ditandai dengan gerakan yang terorganisasi, halus, dan estentis. Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Keterampilan merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan. Keterampilan shooting dalam futsal merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan ke gawang lawan agar mendapatkan skor atau gol. Keterampilan disini berhubungan dengan keinginan seseorang untuk melakuakn teknik yang baik serta memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Keterampilan shooting dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan shooting secara benar dan tepat kepada arah sasaran yang dituju yaitu titik dimana bola yang sulit dijangkau oleh seorang penjaga gawang lawan. Keterampilan sangat diperukan dalam melakukan shooting karena dapat membuka peluang lebih banyak untuk mencetak gol sebanyak mungkin.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan *Shooting*

Menurut Rosa Anggitaning dkk (2021:143) ketepatan shooting adalah cara untuk mencetak gol ke gawang lawan, dengan tepatnya arah pada sasaran, tendangan itu sangat berarti bagi sebuah kemenangan tim. Menurut (Adiyatama, 2017:15) beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan tembakan yaitu: kecepatan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, daya tahan kelincahan dan koordinasi. Ketepatan shooting dapat berpengaruh pada hasil tembakan dan tentunya akan sangat menguntungkan dan memudahkan mencetak gol ke gawang lawan, pemain yang memiliki tingkat akurasi yang baik akan menjadi pemain yang sangat ditakuti oleh lawan (Gardasevic & Bjelica 2019:32). Ketepatan (akurasi) shooting adalah suatu aktifitas gerak untuk mencetak gol ke gawang lawang dengan mengedepankan tepatnya arah bola terhadap sasaran yang dituju. Ketepatan merupakan komponen penting yang di perlukan dalam kegiatan olahraga, khususnya dalam permainan futsal, namun untuk mendapatkan akurasi shooting yang maksimal tidak cukup dilihat dari seringnya mengikuti latihan, melainkan ketepatan metode yang digunakan pada saat latihan berlangsung, oleh karena itu metode yang tepat akan berpengaruh terhadap keberhasilan performa ketepatan (akurasi) shooting dalam permainan sepak bola.

Aspek yang terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan (saifudin, 2015:44). Menurut Suhaija (2013:169) Ketepatan dibagi menjadi dua yakni ketepatan gerak dan ketepatan hasil. Ketepatan gerak menitik beratkan pada kebenaran Teknik. Sedangkan ketepatan hasil merupakan lebih cenderung kehasil sesuatu yang tepat pada target. Misalnya hasil tendangan yang tepat perkenaannya pada sasaran yang di letakkan.

3. Latihan Media Target

a. Pengertian Latihan

Latihan dilakukan untuk meningkatkan komponen-komponen fisik, teknik dan taktik agar prestasi yang lebih tinggi bisa dicapai. Namun perlu diketahui dulu apa itu latihan, agar dalam pelaksanaannya dapat tepat sasaran dan hasilnya bisa memuaskan. Karena pada dasarnya banyak orang yang berlatih namun sebenarnya tidak berlatih. Harsono (2015: 50) mengatakan “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan atau pekerjaan”. Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks (Harsono 2015: 50). Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi (Harsono 2015: 50). Kian hari maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti harus setiap hari (Harsono 2015: 50).

Setiap proses latihan memiliki prinsip yang disesuaikan dengan tujuan latihan. Proses latihan yang menyimpang dari prinsip latihan sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Menurut Mylsidayu & Kurniawan, (2015: 56-63) Prinsip-prinsip latihan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam disetiap kali pertemuan sebagai berikut:

- 1) Prinsip Kesiapan (Readiness). Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet.
- 2) Prinsip Individual. Setiap atlet memiliki ciri fisiologis dan psikologis yang berbeda-beda dalam memberikan reaksi terhadap beban latihan yang diberikan oleh pelatih.

- 3) Prinsip Adaptasi. Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan dan pada organ tubuh.
- 4) Prinsip Beban Lebih (Overload). Beban latihan yang diberikan kepada anak haruslah cukup berat dan harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi.
- 5) Prinsip Progresif (Peningkatan). Latihan progresif merupakan pelaksanaan latihan yang dilakukan dari mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan.
- 6) Prinsip Spesifikasi (Kekhususan). Setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh atlet memiliki tujuan khusus sehingga materi latihan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya.
- 7) Prinsip Variasi. Variasi latihan merupakan salah satu komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan saat proses latihan.
- 8) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan. Tujuan dari pemanasan untuk mempersiapkan fisik dan psikis atlet memasuki latihan inti dan terhindar dari kemungkinan terjadinya cedera.
- 9) Prinsip Latihan Jangka Panjang. Latihan jangka panjang selalu dipengaruhi oleh pertumbuhan dan perkembangan anak, peletakan dasar gerak dan gerak dasar teknik cabang olahraga, penambahan keterampilan dan pengayaan gerak, serta strategi pembelajaran.
- 10) Prinsip Berkebalikan. Prinsip berkebalikan artinya bila atlet berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.
- 11) Prinsip Moderat. Pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat.

12) Prinsip Sistematis. Prestasi atlet sifatnya labil, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan.

Latihan dalam permainan sepakbola memadukan unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Fisik sebagai dasar utama harus memenuhi standar cabang olahraga dan melebihi standar tersebut untuk berprestasi. Teknik sebagai penerjemahan cara bermain permainan sepakbola juga harus dikuasai dan diselaraskan dengan kemampuan fisik yang dibutuhkan. Sering terjadi ketika fisik seorang pemain menurun maka keterampilan teknik yang dimiliki akan ikut menjadi berkurang.

Dalam melakukan latihan tentu diperlukan adanya program latihan. Program latihan sangat menentukan hasil yang akan dicapai dari latihan itu sendiri. Harsono (2004) dalam Harsono (2015: 177) “prestasi tinggi tergantung dari perencanaan program yang *well-organized* dan yang didasarkan dengan prinsip dan metodologi pelatihan yang benar.” Adapun metode latihan yang digunakan adalah *circuit training* yang mana Pemain akan melakukan variasi latihan yang telah ditentukan dan sudah tersusun dalam lintasan.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Adapun prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan adalah sebagai berikut:

1) Prinsip Beban Lebih

Harsono (2015: 51) “prinsip ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat.” Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Harsono (2015: 51) mengatakan “prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi.”

2) Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Dalam prinsip perkembangan menyeluruh ini, menjelaskan bahwa meskipun seseorang pada akhirnya mempunyai satu spesialisasi keterampilan tertentu, pada permulaan belajar dia sebaiknya dilibatkan dulu dalam berbagai aspek kegiatan agar dengan demikian dia memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang keterampilan spesialisasinya kelak.

3) Prinsip Interdependensi

Prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interdependensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem dalam tubuh manusia. Bumpa (1994) dalam Harsono (2015: 60-61) “semua bentuk latihan selalu menuntut kerja sama yang harmonis dari beberapa sistem dan organ tubuh, demikian pula dari kemampuan biomotorik dan psikologis.”

4) Prinsip Spesialisasi

Yang dimaksud dari prinsip ini adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Bumpa (1994) dalam Setyo Budiwanto (2012: 18) “latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan diadakan.” Latihan yang dilakukan harus latihan yang benar-benar diperlukan dalam cabang olahraga yang bersangkutan.

5) Prinsip Individualisasi

Tidak ada dua orang yang diciptakan sama persis, sekalipun kembar, dan tidak ada dua orang yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Harsono (2015: 64) “seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Setyo Budiwanto (2012: 20) “individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi

diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga.”

6) Prinsip Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Harsono (2015: 68) “perubahan-perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif yang dilandaskan pada prinsip beban lebih, dengan secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan, serta kadar intensitas dari repetisi tersebut.” Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu.

7) Prinsip Variasi dalam Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitasnya, melakukan pengulangan bentuk latihan, dan untuk meningkatkan prestasinya. Hal ini tidak mengherankan jika latihan demikian akan menimbulkan kebosanan pada atlet. Untuk menghilangkan kebosanan ini, maka pelatih perlu kreatif dalam membuat variasi-variasi latihan. Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cermat akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet.

8) Prinsip Kembali Asal

Kalau kita berlatih, pasti akan ada perkembangan dalam organ-organ tubuh kita, karena latihan memang akan merangsang fungsi organ-organ tersebut. Sebaliknya, prinsip kembali asal ini juga mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula dan kondisinya tidak akan meningkat (atau terjadi *detraining*).

9) Prinsip Spesifik

Prinsip spesifik mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga yang bersangkutan.

10) Prinsip Pemulihan

Harsono (2015: 89) “prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern.” Karena itu, dalam latihan-latihannya pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan pemulihan yang cukup kepada para atletnya. Prinsip ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip beban lebih.

c. Cara Latihan Media Target

Target merupakan tujuan atau sasaran yang telah ditetapkan untuk dicapai (Kamus Besar Bahasa Indonesia: 2019). Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan *teaching games for understanding* yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya.

Dalam bermain target Pemain didorong mengembangkan kesadaran taktikal dan kemampuan pembuatan keputusan manakalahal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran. Kesadaran taktikal adalah kesadaran untuk memilih atau memutuskan apa yang harus dilakukan pada situasi tertentu dalam permainan (Sanmuga Nathan K. Jeganathan, 2014:4).

Permainan target dimana permainan menggerakkan objek, terutama dengan tingkat akurasi tinggi, pada suatu target dengan pukulan sesedikit mungkin. Keterampilan dan konsep: keterampilan menembak jauh (pukulan, pelepasan, mengoper). Dalam beberapa jenis permainan target seperti halnya aktifitas yang dapat diamati menyerupai permainan target,

yaitu dalam test permainan sepakbola dalam teknik dasar shooting terdapat sasaran untuk dinilai.

d. Hubungan Latihan Media Target Dengan Kemampuan *Shooting*

Permainan sepakbola merupakan permainan yang bertujuan mencetak gol kedalam gawang, dalam hal mencetak gol terdapat sasaran berupa daerah yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang. Melatih kecermatan dalam mengamati posisi penjaga gawang dan melihat ruang kosong yang jauh dari jangkauan penjaga gawang sebagai target mempengaruhi hasil tembakan pada pemain sepakbola (Schulze et al, 2017: 1-8).

Menurut Tilaar & Ulvik (2014: 287), akurasi dan kecepatan tembakan menunjukkan peningkatan hanya jika seseorang menggunakan kaki dominan dan akan berkurang jika sebaliknya. latihan media target merupakan permainan yang cocok untuk pemain karena permainan ini merupakan metode pembelajaran yang memunculkan unsur konsentrasi, ketenangan, dan ketepatan dalam melakukan *shooting*. Dengan demikian permainan target dapat meningkatkan kemampuan shooting agar tepat sasaran (Cahyo Adi Priatno, 2014:29). Beberapa jenis permainan (termasuk di dalam permainan invasi) ada beberapa jenis aktifitas yang jika diamati akan menyerupai permainan target, misalnya dalam tes sepakbola ada sasaran yang dinilai. Pada saat ada beberapa jenis aktifitas yang jika diamati akan menyerupai permainan target misalnya dalam tes sepakbola ada sasaran yang dinilai. Pada saat bermain sepakbola pemain yang akan melakukan tendangan yang akan mengarahkan bola ke gawang lawan yang dinilai mempunyai kemampuan shooting yang tepat. Permainan target termasuk dalam klasifikasi Tgfu (*tactical games for understanding*) yang mana pemain ini memberikan kesempatan Pemain untuk mengalami proses belajar dengan mengganti pengalaman mereka yang baru

B. Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Hasil penelitian Dedi (2019) dengan judul “Pengaruh Latihan Target Terhadap Akurasi *Shooting* Futsal”. Berdasarkan analisis hasil penelitian hasil tersebut dinyatakan dalam nilai thitung $4.159 > t_{tabel} (1.729)$ dan peningkatan rata-rata hasil shooting futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMAS Islam Harunyah Pontianak dengan nilai signifikansi pada pretest 9,6 sedangkan pada, posttest 14,10 (meningkat 4,45%) jadi terdapat peningkatan persentase sebesar 46,11% sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa, ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan target terhadap akurasi shooting futsal pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMAS Islam Harunyah Pontianak.
2. Hasil penelitian Anisa (2018) dengan judul “Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri SMK Negeri 1 Kota Jambi”. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis pada tes awal dan tes akhir, yang di mana pada tes awal (pre-test) dari rata-rata keseluruhan memperoleh nilai sebesar 1,94 angka dan pada tes akhir (post-test) memperoleh nilai 3,33 angka. Maka dapat terlihat peningkatan pada pemain ketika melakukan shooting, di mana hasil ini di dapat karna sampel melakukan pinalti shoot, dribbling shoot, zig-zag goal. Setelah data diperoleh maka dilakukan pengolahan data menggunakan uji-t, dimana telah mendapatkan hasil thitung sebesar 2,564 lebih besar di bandingkan dengan nilai t_{tabel} sebesar 1,745. Melihat hasil perhitungan data tersebut menunjukkan terdapatnya peningkatan kecepatan. Dengan demikian, maka penelitian ini dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan target terhadap ketepatan shooting pemain futsal putri SMK Negeri 1 Kota Jambi.

C. Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Sugiyono (2013: 64) “hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan”. Menurut Darmawan (2013: 120) mengatakan “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang perlu diuji kebenarannya. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat pengaruh dari latihan media target ban terhadap peningkatan akuransi *shooting* pada pemain Mengkirai *Football Club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang.

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat pengaruh dari latihan media target ban terhadap peningkatan akuransi *shooting* pada pemain Mengkirai *Football Club* Kecamatan Kayan Hilir Kabupaten Sintang.