

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Latihan Beban

Definisi Latihan Beban Metode De Lorme Latihan beban metode De Lorme merupakan heavy resistance exercise, yang belakangan ini dikenal juga dengan Progressive Resistance Exercise (PRE) dengan menggunakan pendekatan latihan strengthening dengan beban sebesar 10 RM, (Rismana, 2013). Selama latihan beban metode De Lorme prosedur yang dilakukan adalah: (h :23)

- a. 10 kali pengulangan dengan beban $\frac{1}{2}$ dari 10 RM.
- b. 10 kali pengulangan dengan beban $\frac{3}{4}$ dari 10 RM.
- c. 10 kali pengulangan dengan beban 10 RM penuh.

(Arifiansyah, 2012).Setiap set dari latihan tersebut diselingi oleh istirahat singkat selama dua menit. Latihan ini menggunakan pendekatan seperti pada fase warm-up karena beban yang digunakan bertingkat dari beban rendah ke tinggi , yaitu dari $\frac{1}{2}$ dari 10 RM, $\frac{3}{4}$ dari 10 RM, sampai full 10 RM (Lesmana, 2012). Pada program latihan yang disusun oleh Delorme dan Watkins yang merupakan program latihan kekuatan otot (kontraksi isotonic) awalnya memiliki frekuensi latihan selama empat kali dalam seminggu yang merupakan batas maksimal yang dapat ditolerir oleh otot. Selanjutnya para pelatih telah sepakat bahwa latihan tiga kali dalam seminggu akan meningkatkan kekuatan otot tanpa ada resiko yang kelelahan kronis yang disebabkan oleh kurangnya istirahat baik perhari atau pun istirahat antar set saat latihan (h :43)

Latihan beban metode De Lorme menggunakan pendekatan seperti pada fase warm-up karena beban yang digunakan bertingkat dari beban rendah ke tinggi , yaitu dari $\frac{1}{2}$ dari 10 RM, $\frac{3}{4}$ dari 10 RM, sampai full 10 RM (Lesmana, 2012). Warm-up atau sering disebut dengan pre-eliminatory exercise merupakan aktifitas fisik yang membantu mempersiapkan performance latihan baik secara psikologis maupun fisiologis dan juga berfungsi untuk mengurangi resiko cidera pada sendi maupun otot.

Dalam melakukan sebuah latihan sering kali kita merasa latihan yang kita lakukan selalu monoton, tidak ada pembaharuan dan mengalami penekanan psikologi baik hal – hal apa saja yang akan di berikan pada saat latihan sehingga dapat menimbulkan kebosanan dalam melakukan latihan-latihan tersebut, sehingga seorang guru atau pelatih harus bisa menghilangkan rasa kebosanan tersebut sejauh mungkin, salah satunya adalah dengan latihan variasi guna untuk meningkatkan pola dan setrategi dalam latihan.

Menurut (Harsono, 2017) Variasi latihan merupakan Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis.(h:75). (Lutan, 2003) “Variasi latihan merupakan untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan.Dalam hal ini seorang guru harus benar-benar mampu menguasai dan membuat macam-macam variasi latihan yang akan diajarkan nantinya” (h:2).

Dari kutipan diatas dapat kita dijelaskan bahwa untuk mencegah rasa kebosanan pelatih harus mampu memberikan variasi-variasi dalam latihan, tidak hanya pelatih variasi ini juga harus dikuasai guru dan pelatih dalam pembelajaran atau melatih agar peserta didik selalu antusias, tekun dan penuh partisipasi..

Merubah cara latihan pada sebuah siklus berlatih, termasuk prosedur pelaksanaan materi dan metode latihan, merupakan strategi dalam memodifikasi bentuk latihan agar tidak membosankan dan berharap mampu meningkatkan hasil latihan. Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna, seperti *practice, exercise dan training*. Menurut Atiq dkk (2019) Prinsip-prinsip latihan adalah suatu usaha sadar yang harus dilakukan atlet untuk mencapai prestasi maksimal yang di lakukan berulang-ulang, terarah kian hari jumlahnya semakin meningkat dengan proses yang sistematis (h: 16) artinya bahwa proses latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah guna untuk mencapai prestasi tinggi dalam hal ini latihan beban.

(Menurut Harsono 2017) 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 aspek latihan yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Adapun pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkat kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan

dalam penyempurnaan gerak(h:39) Sedangkan pengertian gerakan dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan adanya latihan – latihan yang sederhana dan membuat pengaruh terhadap onyek yang di tuju.

Sedangkan, Menurut Hardiansyah (2017) Variasi latihan adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motifasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan(h: 32) dalam hal ini adalah dimana seseorang ketika mengalami kebosanan maka harus segera di berikan hiburan pada saat latihan salah satunya merubah pola latihan yang leih terukur dan tepat Sedangkan menurut Muhajir (dalam Erwin Tri Sukma 2013) Variasi latihan dilakukan terutama untuk mempelajari teknik permainan sepak bola agar siswa menguasai unsur-unsur dalam permainan. Variasi latihan adalah keterampilan yang harus dikuasai guru atau pelatih dalam pembelajaran, untuk mengatasi kebosanan peserta didik atau atlet, agar selalu antusias, tekun dan penuh partisipasi (h:3), dalam keterlibatan dalam mengikuti latihan yang akan di berikan oleh pelatih latihan beban.

Variasi latihan sangat di perlukan oleh siapapun termasuk salah satunya adalah atlet agar atlet mampu memberikan pengetahuanya dan pemahamanya supaya pada saat latihan penuh dengan kesungguhan menurut (Syaiful Bahari, 2010) Pada dasarnya semua orang tidak menghendaki adanya kebosanan dalam hidupnya. Sesuatu yang membosankan adalah sesuatu yang tidak menyenangkan. Orang akan lebih suka bila hidup itu di isi dengan penuh variasi dalam arti yang positif. Bila seorang pelatih dalam peroses latihan tidak menggunakan variasi,maka akan

membosankan memainkan bekurang, mengantuk dan akibatnya tujuan latihan tidak tercapai dalam hal ini guru memerlukan adanya variasi dalam latihan (h: 160).

Keterampilan mengadakan variasi dalam proses latihan akan meliputi tiga aspek yaitu: variasi dalam pelatih memberikan materi , variasi dalam menggunakan alat bantu dan materi yang akan di sampaikan dan variasi dalam interaksi antara pelatih dan atlet pada saat latihan

Apabila ketiga komponen tersebut dikombinasikan dalam penggunaannya atau secara integrasi, maka akan meningkatkan perhatian pemain akan membangkitkan keinginan dan kemauan latihan. Keterampilan dalam mengadakan variasi ini lebih luas penggunaannya dari pada keterampilan lainnya, karena merupakan keterampilan campuran atau diintegrasikan dengan keterampilan yang lain. Misalnya, variasi dalam memberi penguatan materi latihan variasi dalam memberikan kesempatan kepada atlet untuk mencoba mengembangkan latihan *leg curl*.

B. Latihan

Latihan tentu harus dilakukan dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan tujuan latihan maka beberapa refrensi yang terbaik bisa diikuti Menurut (James, 2012) “Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal, atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan” (h:7).

Menurut Ria lumintoro (2013) latihan sendiri merupakan unsur penting dalam pencapaian prestasi tanpa latihan prestasi tidak akan bisa di ciptakan (h:53). Latihan adalah meningkatkan kesegaran jasmani yang memiliki arti bahwa kemampuan

individu dalam menghadapi tugas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda

Menurut Sukadiyanto (2011) “Latihan harus dilakukan terus menerus dengan beban yang meningkat dan terukur, pengertian latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan berolahraga” (h: 5).

C.Prinsip-prinsip latihan

Prinsip latihan harus dilakukan secara baik supaya menghasilkan sebuah prestasi yang baik dan berkembang secara multilateral Menurut Johanshah Lubis (2013), Prinsip-prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seseorang pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya untuk perlu dikenalkan berbagai hal prinsip latihan yang diantaranya 1) prinsip multilateral 2) prinsip spesialisasi 3) prinsip individual 4) prinsip *over load* 5) prinsip memperhitungkan perbedaan gender 6) prinsip variasi latihan 7) prinsip pengembangan model latihan. Prinsip-prinsip tersebut harus disepakati dan dilakukan oleh pelatih ketika melakukan latihan-latihan baik yang bersifat pemula, pembinaan, dan elit.(h:12), prinsip ini harus disadari dan dilakukan dengan baik jika sebuah atlet ingin melakukan pengembangan meraih prestasi.

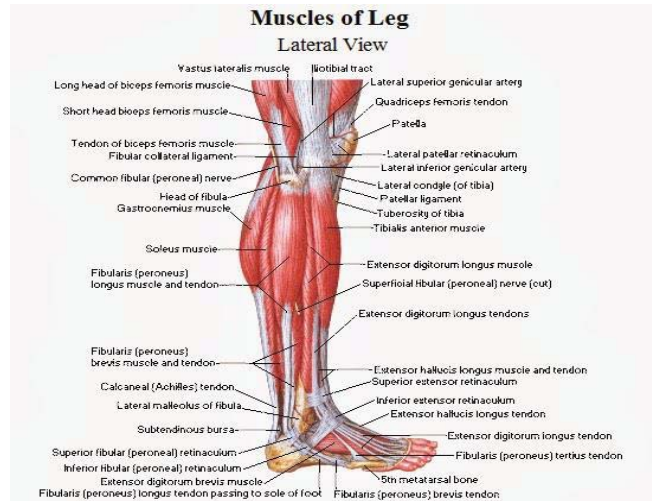
D.Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau grup otot menghasilkan tegangan dan tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis maupun statis. Kekuatan otot dapat juga berarti kekuatan maksimal otot yang ditunjang oleh cross-sectional otot yang merupakan kemampuan otot untuk menahan beban maksimal pada aksis

sendi. Otot skeletal manusia dewasa secara keseluruhan dapat menghasilkan kekuatan otot kurang lebih 22000 kg. (Lesmana, 2012) Otot dalam berkontraksi dan menghasilkan tegangan memerlukan suatu tenaga/kekuatan. Kekuatan otot selain dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti factor seperti biomekanik, faktor neuromuscular, faktor metabolisme dan faktor psikologis (h: 52)

Menurut Setiawan & Setiowati (2014), kekuatan otot merupakan salah satu variabel penting dalam pemeriksaan dan evaluasi kebugaran fisik. Kekuatan otot dipengaruhi oleh rangsangan saraf, besar recruitment, peregangan, dan jenis tipe atau tipe jaringan otot itu sendiri, tipe kontraksi otot, tipe serabut otot, simpanan energi dan suplai darah, kecepatan kontraksi, ukuran diameter otot, motivasi orang yang bersangkutan, dan status gizi seseorang (h:21). Latihan penguatan otot kontraindikasi pada keadaan gangguan cardiovascular, seseorang dengan nyeri punggung, nyeri pada sendi serta pada seseorang yang mengalami obesitas. (Delavier & Gundill, 2011).Seseorang dengan kelainan tersebut hendaknya berkonsultasi kepada ahli sebelum melakukan latihan penguatan otot (h:34)

Gambar 2.1
otot tungkai



Sumber: Setiawan & Setiowati (2014 :32)

E. Variasi Latihan Untuk Meningkatkan *Shooting* Bola

Menurut (Ase satria, 2010) Latihan teknik dasar sepak bola dapat dilakukan dengan berbagai macam variasi, yaitu antara lain dapat dijelaskan dan diuraikan sebagai berikut :

1. Latihan menendang dan menahan bola berpasangan

Adapun cara melakukan latihan ini adalah antara lain sebagai berikut :

- a. Anak-anak berdiri berhadap-hadapan dengan jarak sekitar 10 meter.
- b. Salah satu teman menendang bola ke teman pasangannya.
- c. Setelah mendapat operan bola, bola dikontrol atau ditahan lebih dalam, kemudian ditendang ke teman pasangannya tadi.
- d. Jenis tendangan yang dilakukan meliputi bola mengguling, bola dasar dan bola melambung.

2. Latihan menendang bola ke gawang

Adapun cara melakukan latihan ini adalah antara lain sebagai berikut :

- a. Bola diletakkan di depan gawang, jaraknya sekitar 11 meter.
- b. Secara satu per satu bola ditendang ke arah gawang bagian dalam kanan dan kiri bawah.
- c. Secara satu per satu bola ditendang ke arah gawang bagian kanan atas dan kiri atas

3. Latihan menggiring bola secara zig-zag melewati tongkat

Adapun cara melakukan latihan ini adalah antara lain sebagai berikut :

- a. Terlebih dahulu beberapa tongkat ditancapkan masing-masing jaraknya 2 meter.
- b. Sikap anak melakukan latihan menggiring bola secara zig-zag melewati sela-sela di antara tongkat.
- c. Di usahakan tidak boleh menyentuh tongkat (h: 67)

latihan kekuatan untuk membangun kekuatan fisik dan menambah ukuran otot kerangka. Latihan ini memanfaatkan kekuatan gravitasi (dalam bentuk tongkat pengangkat beban yang dibebani cakram beban dari logam) untuk menimbulkan daya tekanan yang ditimbulkan otot melalui kontraksi konsentrik maupun kontraksi eksentrik. Latihan beban menggunakan berbagai jenis alat latihan beban yang menyasar pada sekelompok otot yang spesifik dan berdasarkan gerakan.

F. Bentuk Pola Latihan Beban

latihan otot kaki dibawah ini akan membantu kita dalam mempercepat proses pembentukan otot khususnya otot bagian kaki sehingga akan mendapatkan bentuk otot kaki yang besar dan kekar pastinya

1. Barbell Squat

Gambar 2.2

Barbell Squat



(sumber: id.pinterest.com)

Latihan yang pertama adalah barbell squat.

Bahwa metode ini merupakan salah satu latihan yang membentuk otot kaki...

...yang membutuhkan sebuah barbell atau alternatif lain menggunakan smith machine.

Latihan ini juga berguna untuk membentuk otot lengan dan otot kaki kita.

Cara melakukan yang baik dan benar:

- 1) Awali dengan posisi tubuh tegak lurus.
- 2) – Posisikan barbell di bahu dan pegang stik barbell menggunakan kedua tangan kalian.
- 3) – Perhatikan bahwa posisi telapak tangan harus menghadap ke arah depan tubuh kita.
- 4) – Perlahan turunkan badan hingga posisi paha lurus dan lutut kalian membentuk sudut 90 derajat.
- 5) – Pastikan posisi pantat tidak terlalu rendah dari lutut kalian.
- 6) – Ulangi gerakan diatas sebanyak 10 sampai 12 repetisi dan 3 set latihan.

Penjelasan

- 1) Selanjutnya, Anda akan membuat paha depan Anda berteriak “tidak lebih” dengan hack squats.
- 2) Saat melakukan ini, fokus utama kita harus meningkatkan waktu di bawah tekanan dengan melalui berbagai gerakan secara lambat dan terkontrol.

- 3) Pilih bobot yang memungkinkan kita mendapatkan 15 repetisi bagus dan lakukan 12 repetisi dengan fase penurunan 4 detik.
- 4) Setiap fase pengangkatan (gerakan ke atas) harus dilakukan dengan cara yang cepat dan eksplosif, sementara setiap fase penurunan harus berlangsung 4 detik dengan cara yang dikontrol secara maksimal dengan penekanan menjaga otot-otot di bawah tekanan konstan. Namun hati-hati jangan sampai benar-benar mengunci lutut Anda, karena ini bisa mengakibatkan cedera.

2. Hack Squats



(sumber:.hack squat)

Hack squats layak mendapat tempat khusus dalam rutinitas latihan kaki Anda...

...karena hal ini lebih menekankan pada area bagian dalam yang lebih rendah dari quads Anda daripada squat biasa.

Dan karena hack squat mengeluarkan tubuh bagian atas dari persamaan,

Hal ini juga menghilangkan kompensasi potensial yang mungkin memengaruhi kedalaman squat Anda.

Selain itu,

Anda dapat mengubah fokus latihan dengan hanya menyesuaikan posisi kaki Anda...

...posisi kaki yang lebih tinggi akan mengenai glutes lebih efektif,

Sedangkan posisi kaki yang lebih rendah terutama akan melibatkan paha depan.

Hack squat dilakukan pada mesin squat hack yang menawarkan kontrol tambahan dan stabilitas gerakan.

Sehingga memungkinkan Anda untuk memuat beban.

Penting untuk memastikan bahwa Anda tetap bersentuhan dengan sandaran di seluruh gerakan untuk menjaga tulang belakang Anda didukung secara memadai setiap saat.

Mengingat Anda melakukannya dengan benar,

Latihan yang intens ini akan menyebabkan otot-otot kaki Anda sakit serius.

Tetapi, pada akhirnya akan membawa keuntungan massa yang luar biasa.

Untuk memaksimalkan manfaatnya,

Jaga agar formulir Anda tetap terkendali dan bertujuan untuk menjaga ketegangan mekanis konstan.

Idealnya, Anda harus melakukan 4 set 12 repetisi dengan fase penurunan 4 detik pada setiap repetisi.

3. Barbell DeadLift



(sumber:ob-fit.com)

Latihan selanjutnya adalah latihan barbell deadlift.

Metode ini merupakan bagian latihan variasi dalam membentuk otot khusus bagian area kaki.

Cara melakukan yang tepat, yakni:

- – Letakkan barbell tepat didepan kaki kalian.
- – Genggamlah stik barbell dengan posisi telapak tangan menghadap kedalam
- – Pastikan posisi punggung jangan sampai membungkuk.

- – Angkatlah beban dengan menggunakan kekuatan kaki hingga tubuh berada pada posisi tegak lurus.
- – Ulangi gerakan diatas sebanyak 10 sampai 12 repetisi dan 3 set latihan.

4. Static Dumbbell Lunges



(sumber:setforset.com)

Untuk benar-benar menguras otot kaki Anda dari sisa kekuatan, kami sarankan untuk menyelesaikan latihan dengan beberapa set dumbbell lung.

- Paru-paru sangat bagus untuk melibatkan paha depan dan otot glutealis dan dapat membantu Anda meningkatkan definisi kaki secara keseluruhan.
- Tetapi alih-alih melakukan gerak maju, Anda akan memegang posisi itu selama sekitar 30 detik.
- Ambil halter di masing-masing tangan dan lunge ke depan dengan kaki kanan Anda, menjaga tubuh Anda sejajar dan perut berkontraksi.
- Tanpa menggerakkan kaki Anda, turunkan kaki belakang Anda sampai lutut hampir menyentuh lantai sambil menekuk kaki depan Anda.
- Tahan selama 30 detik, lalu kembali ke posisi awal dan ulangi dengan sisi yang lain.
- Lakukan 3 set 10-15 repetisi per sisi.

G. Teknik Dasar *Shooting* Sepak Bola

Menurut (Ahmad Atiq , 2018) Latihan teknik dasar adalah proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas dalam sebuah bermain olahraga (h:4) (Menurut Zidane, 2013)Teknik dasar sepak bola untuk semua kalangan tentu tidak ada perbedaan yang jauh baik untuk pemain yang bersifat pemula, terbina dan elit teknik dasar Sepak Bola diantaranya adalah teknik dasar dengan bola dan tanpa bola, teknik dasar Sepak Bola tersebut bisa dikemas dalam sebuah sesi latihan yang perlu disikapi adalah setiap atlet memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola yang berbeda, salah satu teknik dasar Sepak Bola yaitu *passing* / operan menguasai seni *passing* adalah suatu keharusan jika anda ingin melakukan dengan baik sebagai pemain sepak bola, tanpa keterampilan *passing* yang baik waktu anda dilapangan akan menjadi pendek (h: 31). Seperti yang diungkapkan oleh Sucipto, dkk dalam (Andika, Ahmad Atiq, Kaswari 2015) menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola. Mengumpan merupakan dalam permainan dengan berbagai cara sepeerti menggunakan dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian kura-kura dengan berpasangan (h:3), (Menurut Marta Dinata, 2003) Pembentukan teknik individu secara terarah akan membawa seorang pemain yang berkualitas jika memiliki kemampuan teknik yang baik, mental yang bagus pengertian permainan yang memadai dan fisik yang mendukung memiliki kemampuan teknik dasar *passing* Sepak Bola yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain Sepak Bola mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan (h: 6)

Menurut (Timo Scheunemann, 2005) Teknik dasar dalam sepak bola adalah gerakan yang dilakukan setiap pemain dalam bermain sepak bola berupa gerakan teknik *passing*, *control* atau menghentikan bola, menggiring bola, *shooting* dan menyundul bola, kemampuan bermain akan lebih indah dan bisa dinikmati apabila setiap pemain memiliki kemampuan yang tinggi (h :33). Oleh karena itu, teknik dasar sepak bola dikalangan anak-anak pada dasarnya menjadi perkembangan yang fundamental untuk menemukan bakat dan minat anak dimasa dewasa yang akan datang (Ahmad Atiq, 2018: 3). Disamping itu juga menurut Fathony Pratama (2016:3) Teknik dasar *passing* merupakan teknik dasar yang cukup susah untuk dikuasai siswa, sehingga dibutuhkan pembelajaran yang inovatif.

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah mengumpan, menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), umpan panjang, gerakan dan ruang, melindungi bola, membelok, tendangan *volley*, menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*), *tackling*, *shooting* dan menjaga gawang (*goal keeping*). Di bawah ini akan dijelaskan beberapa teknik menendang, menghentikan, menggiring, menyundul dan *shooting* dalam permainan sepak bola menendang dengan kaki bagian dalam yaitu:

1. Berdiri menghadap arah gerakan, kedua lengan agak terentang. Kaki bertumpu di samping bola, lutut sedikit ditekuk, kaki diayun ke belakang.
2. Pandangan terpusat pada bola, putar pergelangan kaki keluar. Tarik kaki yang digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan, kenakan bola bagian tengah.

3. Saat menendang menggunakan kaki bagian punggung pindahkan berat badan mengikuti arah gerakan.

Teknik dasar shooting bola dimana pada saat melakukan umpan kamu dapat mengumpan dengan tiga bagian dengan sisi kaki, dengan cangklikan bola dan lakukan umpan panjang, lakukan dengan kaki bagian kura-kura (*Clive Giffoord*, 2005: 14).

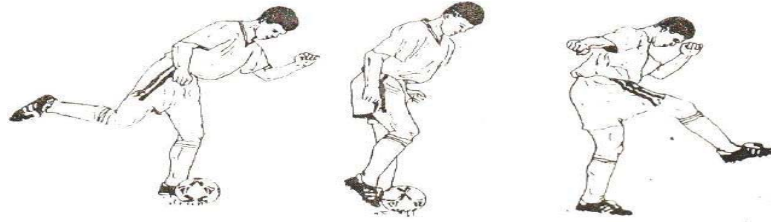
2. Bentuk – Bentuk Teknik *Shooting*

Shooting merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam sepak bola. Karena tujuan *Shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Menurut *Lucbacher* (2012:15) *Shooting* di bagi menjadi dua macam yaitu :

1) *Shooting* dengan Punggung Kaki

- a) Tahap Persiapan : (1) dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis (2) letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola (3) arahkan kaki ke target (4) bahu dang pinggul lurus dengan target (5) tarik kaki yang akan menendang kebelakang (6) bagian kura kura kaki diluruskan dan dikuatkan (7) lutut kaki berada di atas bola (8) tangan di rentangkan untuk menjaga keseimbangan (9) kepala tidak bergerak (10) fokuskan perhatian pada bola.
- b) Tahap pelaksanaan : (1) pindahkan berat badan kedepan (2) kaki yang akan menendang disetakan dengan kuat (3) jaga kaki agar tetap lurus (4) tendang bagian tengah bolah dengan kura-kura kaki. Tahap akhiran : (1) lanjutkan gerakan searah dengan bola (2) berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan (3) gerakan akhir kaki sejajar dengan dada.

Gambar 2.5 *Shooting* bola



Sumber: Lucbacher (2012:15)

H. Kerangka Berfikir

Pembinaan sepak bola di MAN 1 Ketapang merupakan salah satu olahraga ekstrakurikuler yang di pilih oleh beberapa siswa baik laki- laki maupun perempuan untuk di jadikan sebagai penyaluran bakat dan minat di lakukan selama 2 kali dalam proses latihan setiap minggunya sampai saat ini masih tergolong kadang banyak yang ikut latihan kadang juga sedikit, ekstrakurikuler Sepak Bola langsung dibina oleh pelatih yang di tunjukan melalui guru olahraga berada di lapangan dekat MAN 1 Ketapang latihan yang berjalan setiap hari senin dan rabu setiap sore sudah berjalan dengan baik masih banyak sisi kekurangan yang ada salah satunya keterampilan teknik dasar *shooting* sepak bola kearah gawang pemain yang memiliki otot tungkai lemah bola tidak berjalan dengan kencang dan akurat serta memberikan tingkat kesulitan pada seorang kiper yang mengikuti latihan belum tercapai di karenakan kurang ya sebuah pendekatan pada pemain salah satunya variasi beban dengan adanya variasi latihan maka pemain akan lebih kuat pada saat melakukan *shooting* ke arah gawang.

Mengarah pada sebuah teori yang ada dengan adanya variasi latihan beban lebih tepat serta bervariasi dengan memanfaatkan sarana yang blm ada untuk

menghasilkan *shooting* bola ke gawang yang akan diberikan pada pemain yang mengikuti ekstrakurikuler maka secara kontinyu, terprogram dan tanggung jawab serta bertahap akan memberikan dampak pada *shooting* ke gawang akan meningkat

Shooting ke gawang sepak bola yang sudah di berikan atau yang belum diberikan sudah baik dan perlu di berikan sebuah penguatan materi latihan agar mampu memberikan konsentrasi *shooting* ke gawang lebih baik dengan hal ini maka pada saat latihan pelatihnya harus memiliki daya kreatifitas yang tinggi sebagai keperluan yang akan di tuju dengan mudah tercapainya materi latihan serta menutupi kelemahan teknik dasar sepak bola diantaranya *shooting* bola ke gawang secara berulang dengan berbagai variasi yang tepat

Variasi latihan beban dalam *shooting* bola ke gawang bisa dilakukan dengan jarak pendek, sedang dan jauh itu semuanya perlu di lakukan secara berulang – ulang agar setiap fase yang di berikan mudah dicerna dan lakukan setiap pemain pada saat latihan serta didukung dengan teknik dasar yang tepat, faktor kondisi fisik diantaranya adalah latihan kekutaan otot tungkai , latihan ketepatan dan kecepatan tungkai serta konsentrasi ketika melepas bola ke gawang

I. Penelitian Relevan

1. Wahyu Nugroho. (2015). judul “ Pengaruh Latihan *shooting* Bervariasi Posisi Tetap Dan Berubah Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* Siswa Ku-14 SSB APACINTI Tahun 2015. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ketiga permasalahan yang diajukan. Hasil penelitian Pada kelompok eksperimen I nilai thitung = 1,66 < ttabel =2,36 ini berarti tidak ada pengaruh yang signifikan,2) Pada kelompok eksperimen II nilai thitung = 8,33 > ttabel = 2.26 ini berarti ada pengaruh yang signifikan, 3) ratarata kelompok eksperimen II (6,7) > kelompok

eksperimen I (5,8) ini berarti metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah lebih baik daripada metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap.

2. Dapit Chan. (2013). judul “Pengaruh Latihan shooting Terhadap Teknik Dasar Sepak Bola Pada Siswa Putra SMP Negeri 14 Kota Jambi”. Hasil penelitian berdasarkan data uji t menunjukkan pengaruh yang signifikan latihan variasi *passing* terhadap keterampilan *passing and stopping* dalam permainan Sepak Bola pada Siswa Putra SMP Negeri 14 Kota Jambi. thitung sebesar = 12,919 harga tersebut di bandingkan dengan harga t tabel dengan (df); $n - 1$ ($25 - 1 = 24$). Pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. adalah 1,711. dengan demikian $t_h (12,919) > t_t (1,711)$ ini menunjukkan terdapat pengaruh yang sangat berarti latihan variasi *passing* terhadap peningkatan kemampuan keterampilan *passing and stopping* dalam permainan Sepak Bola. Dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh latihan variasi *passing* terhadap keterampilan *passing and stopping* Sepak Bola pada siswa putra SMP Negeri 14 Kota Jambi tahun 2013/2014 ($t_{hitung} 12,919 > t_{tabel} (df = n - 1 = 24) = 1,711$)

J. Hipotesis

Menurut Nanang Martono (2010:57) “hipotesis adalah suatu kesimpulan yang masih kurang atau kesimpulan yang masih belum sempurna. Sehingga perlu disempurnakan dengan membuktikan kebenaran hipotesis itu melalui penelitian”. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan beban terhadap shooting ke gawang pada ekstrakurikuler sepak bola di MAN 1 Ketapang