

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Latihan

Adapun pengertian latihan (*training*) olahraga dalam Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk (2007:1) menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut:

1. Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi keterampilan dan kesiapan olahragawan.
2. Program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.
3. Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih.

Mementingkan perilaku moral yang baik tidak dengan sendirinya berarti mengurangi arti pentingnya kemenangan. Malah suatu tim atau atlet yang tidak mempunyai motivasi untuk menang sebaiknya jangan bertanding saja. Karena setiap pertandingan pasti akan menghasilkan kemenangan pada salah satu tim dan kekalahan pada tim yang lain. Yang diharapkan adalah bahwa atlet-atlet menangnya terhormat dan kalahnya pun demikian.

Dalam setiap profesi musti ada kewajiban-kewajiban yang mesti ada kewajiban-kewajiban yang musti dipatuhi oleh para anggotanya. Demikian pula dalam profesi melatih kalau kita memasuki bidang *coaching* maka tidak bisa tidak, kita terikat oleh seperangkat ketentuan dan kewajiban moral yang harus kita

patuhi, yaitu berperilaku dan berkiprah sesuai dengan norma-norma dan tujuan-tujuan, serta cita-cita tinggi dari profesi tersebut perangkat ketentuan tersebut biasanya dituangkan dalam kode etik pelatih.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan dengan menggunakan berbagai prinsip guna meningkatkan keterampilan orang yang dilatih atau skill.

Dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan menurut Ambarukmi, dkk (2007: 9) sebagai berikut:

1. Partisipasi Aktif

Pencapaian prestasi merupakan perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, sehingga keduanya yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan program latihan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi. Pelatih berkewajiban untuk mendidik atlet agar memiliki sifat bertanggung jawab, disiplin dan mandiri.

2. Perkembangan Multilateral

Prestasi yang tangguh perlu dipersiapkan melalui peletakkan dasar bangunan prestasi yang dilaksanakan pada tahap dasar yakni perkembangan multilateral. Tahap perkembangan multilateral diletakkan pada awal program pembinaan sebelum memasuki tahapan spesialisasi, yakni pada anak usia : 6-18 tahun, bertujuan : mengembangkan dan mengoreksi gerak dasar (jalan, lari, lompat, lempar, tangkap). Aktifitas latihan berupa semua jenis olahraga dan aktivitas bermain yang mengandung gerakan : jalan, lari, lompat, loncat, memanjat, meniti, merangkak, melempar, menangkap.

3. Individual

Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter unik, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula. Untuk itu dalam penyusunan program latihan, pelatih perlu mempertimbangkan perbedaan individual berupa faktor seperti keturunan, umur perkembangan, dan umur latihan.

4. *Overload*

Untuk meningkatkan keterampilan atlet perlu latihan dengan beban lebih (*overload*), yakni beban yang "cukup menantang" atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas keterampilan atlet (*criticalpoint*).

5. Spesifikasi

Prinsip spesifikasi menjelaskan bahwa sifat khusus beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus, untuk itu program latihan hendaknya dirancang khusus sesuai dengan:

- Cabang olahraga (permainan, beladiri dll)
- Peran olahragawan (penjaga gawang, smasher, dll)
- Sistem energi (anaerobic, aerobic)
- Pola gerak
- Keterlibatan otot
- Biomotor (kekuatan, kecepatan, daya tahan dll)

6. Kembali Asal (*Reversible*)

Kembali asal (*reversible*) adalah sebagai kemunduran keterampilan atlet yang diakibatkan ketidak teraturan dalam menjalankan program latihan. Keterampilan atlet yang telah meningkat pada tahap training, akan menurun (*detraining*) apabila atlet tidak berlatih dengan benar dan untuk mengembalikan seperti semula diperlukan waktu yang cukup lama (*refraining*). Agar prestasi atlet tidak fluktuatif (naik-turun) secara drastis, latihan seharusnya dilakukan terus menerus dan berkelanjutan.

7. Variasi

Tubuh manusia memiliki keterampilan beradaptasi termasuk adaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang latihan berat, hari latihan ringan, dan hari latihan sedang.

2. Hakikat Variasi Latihan

Variasi Latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa/peserta latihan tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang kita buat karena bervariasinya latihan kita tersebut.

Menurut Lutan (2003: 2) variasi latihan adalah untuk mencegah kebosanan siswa dalam berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Misalnya bentuk-bentuk permainan dengan bola, hiking, berlatih dipegunungan, cross country dan sebagainya.

Selanjutnya Ambarukmi (2007:50) mengatakan bahwa Menghindari kebosanan dan kejenuhan latihan, maka perlu adanya instruksi pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama. Keterampilan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi termasuk variasi latihan adalah sebagai berikut:

- 1) Sesi latihan yang keras harus diikuti oleh sesi latihan yang mudah/ringan
- 2) Kerja keras harus diikuti oleh istirahat dan pemulihan
- 3) Latihan yang berlangsung lama harus diikuti oleh sesi latihan yang berlangsung singkat
- 4) Latihan dengan intensitas tinggi diikuti oleh latihan yang memberikan relaksasi
- 5) Berlatihlah di tempat latihan yang berbeda, pindah tempat latihan
- 6) Rencanakanlah pertandingan persahabatan
- 7) Latihlah atlet dari/dengan berbagai aspek prestasi

3. Hakikat Heading

Soekatamsi (1995:73) mengatakan bahwa teknik dasar sepak bola adalah semua gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Atau dengan kata lain teknik dasar bermain sepak bola adalah merupakan keterampilan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola.

Dalam perkembangan sepak bola modern, teknik, kondisi fisik dan pengembangan taktik dipelajari benar-benar secara mendalam dan cermat secara

ilmiah. Teknik dalam olah raga adalah merupakan keterampilan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secara cepat, tepat dan harmonis. Jadi Teknik dalam olah raga merupakan keterampilan dan keterampilan manusia untuk bergerak secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan. Hal ini merupakan dasar permulaan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Dalam permainan sepak bola menuntut penguasaan teknik yang kompleks sekali.

Kualitas Teknik dasar bermain setiap pemain lepas dari faktor-faktor kondisi fisik, dan taktik sangat menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepak bola. Makin baik tingkat penguasaan Teknik dasar bermain tiap-tiap pemainnya dalam memainkan dan menguasai bola, maka makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan mendapatkan keuntungan secara fisik dan taktik.

Adapun pengertian teknik dasar bermain sepak bola adalah semua gerakangerakan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola, terlepas sama sekali dari pennainannya. Jadi yang dimaksud adalah pemain melakukan gerakan-gerakan dengan tanpa bola, artinya setiap pemain dapat dengan mudah memerintah bola, bukan sebaliknya bola yang memerintah pemain. Dengan demikian tiap pemain sepak bola dengan mudah dapat memerintah bola dengan kakinya, tungkainya, dengan badannya, dengan kepalanya dilakukan dengan cermat dan tepat. Dengan demikian pemain telah memiliki gerak "otomatis" atau disebut jugs telah memiliki *Ball feeling* yang sempurna dan peka terhadap bola.

Salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah *heading* yaitu gerakan menerima atau menghalau bola dengan menggunakan dahi. Soekatamsi (1995:287) mengungkapkan Prinsip-prinsip teknik *heading* adalah sebagai berikut:

- a. Lari menjemput datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola.
- b. Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan atau difiksasi dagu merapat ke leher
- c. Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala diatas kedua kening (alis) dibawah rambut kepala.
- d. Badan ditarik kebelakang melengkung di daerah pingang. Kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot-otot perut, kekuatan dorongan pangul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan atau diletakkan didepan sehingga dahi dapat mengenai bola.
- e. Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

B. Kerangka Pemikiran

Latihan merupakan proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi keterampilan dan kesiapan olahragawan dengan program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.

Oleh karena itu variasi latihan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *heading* bola. Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variasi latihan mempengaruhi keterampilan *heading* bola atlet yang dapat digambarkan pada bagan dibawah ini:



Gambar 1. Bagan kerangka pemikiran

C. Hipotesis

Berdasarkan perumusan masalahnya, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut : terdapat pengaruh yang berarti dari variasi latihan terhadap keterampilan *heading* pada atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tanjung Kecamatan Kampar Hulu Kabupaten Kampar.