

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pengertian Latihan**

Latihan untuk menguasai suatu keterampilan membutuhkan suatu program dengan waktu yang panjang serta terencana. Kegiatan latihan harus menggunakan prinsip belajar yaitu dalam belajar memiliki tujuan untuk menguasai suatu pengetahuan atau keterampilan dilakukan melalui beberapa tahapan. Begitu pula dengan latihan harus diberikan melalui tahapan dari yang sederhana menuju tahapan yang lebih kompleks dan diberikan secara berkesinambungan pula (Supriadi, 2015).

Latihan pada intinya diperlukan dan wajib dilaksanakan oleh atlet untuk meningkatkan ketrampilan dan meningkatkan kondisi tubuh. Latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latihan (Sukadiyanto, 2005)

Bompa dalam (Ismadraga & Lumintuarso, 2015). dalam latihan, latihan harus dibuat tahapan - tahapan sehingga atlet bisa lebih mudah dan maksimal dalam mencapai potensi setiap masing-masing individu. Latihan bisa mengkondisikan tubuh dan pikiran untuk persiapan kompetisi harus dilakukan dan dilatih dalam waktu yang panjang. (Irawadi, 2017) “latihan adalah aktivitas gerak fisik yang dilakukan secara berulang - ulang dengan tujuan untuk meningkatkan fisik dan keterampilan gerak tertentu.

(Syafuruddin, 2014) training adalah “suatu proses yang dikendalikan secara terencana melalui pendekatan materi, dan pengorganisasian pada proses tersebut dapat dikembangkan tujuan yang diinginkan, perubahan-perubahan keadaan kemampuan prestasi yang kompleks, kemampuan sikap, dan perilaku. Dari beberapa pendapat ahli tersebut, penulis simpulkan bahwa latihan merupakan hal yang wajib dalam suatu permainan, karena dengan latihan pemain dapat memperbaiki kualitas dalam suatu permainan.

Maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan yang penting dan harus dilakukan secara terencana dan terprogram untuk menguasai suatu keterampilan atau pengetahuan. Proses latihan harus melalui tahapan-tahapan yang berurutan, dimulai dari yang sederhana menuju yang kompleks, dan dilakukan secara berkesinambungan. Tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, serta kualitas psikis individu yang melakukan latihan. Latihan juga merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yang dapat meningkatkan kemampuan prestasi secara keseluruhan, termasuk kemampuan sikap dan perilaku. Dengan demikian, latihan menjadi hal yang wajib dilakukan dalam suatu permainan atau aktivitas, karena melalui latihan, pemain dapat memperbaiki kualitas dalam permainan atau aktivitas yang bersangkutan.

### **2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan**

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”.(hlm.3) Sejalan dengan pendapat diatas Harsono (2017) mengemukakan bahwa “tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”.(hlm.49) Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

### **2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan sepak bola atau futsal ini menurut Harsono (1988) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan :

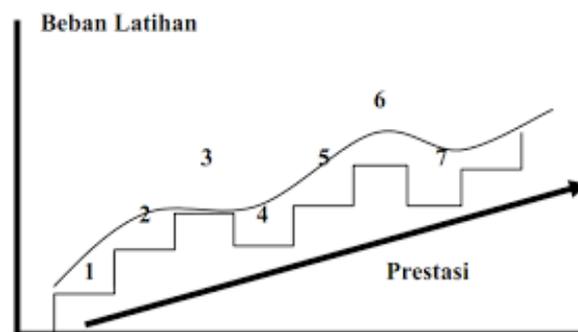
Prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan,

variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip *overkompensasi* (superkompensasi), prinsip *reversibility*, prinsip pulih asal.(hlm.102-122)

Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan variasi latihan.

#### 1) Prinsip beban berlebih (*over load*)

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. (Badriah, Dewi Laelatul 2013) mengatakan bahwa “prinsip peningkatan beban bertambah yang di 9 laksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya dalam meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”.(hlm.6)



Gambar 2. 1 Sistem Tangga  
Sumber : Harsono 2015, hlm:54

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban latihan yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama di tingkatan secara bertahap dan pada cycle ke 4 beban di turunkan, yang biasa di sebut unloading phase. Karena hal ini di maksudkan untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh untuk regenerasi. Maksudnya, ketika saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan untuk mengumpulkan tenaga dan mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis serta psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tanggatangga berikutnya.

Berdasarkan kutipan diatas, maka beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam suatu bentuk latihan. Penerapan prinsip beban latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah pengulangan latihan

## 2) Prinsip individualisasi

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu dengan melakukan individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama. Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologi persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”.(hlm.64)

Oleh karena itu, penerapan prinsip individualisasi dalam latihan sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik. Hal ini dikarenakan setiap individu memiliki perbedaan dalam hal kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya. Oleh karena itu, beban latihan yang diberikan kepada masing-masing individu tidak bisa sama. Prinsip individualisasi harus diterapkan kepada setiap atlet, bahkan jika mereka memiliki tingkat prestasi yang sama. Dengan menerapkan prinsip ini, konsep latihan dapat disesuaikan dengan kekhasan setiap individu sehingga tujuan latihan dapat tercapai seoptimal mungkin.

## 3) Kualitas Latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Harsono (2015) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, 10 pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip overload diterapkan”.(hlm.74).

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan *shooting* harus sesuai dengan teknik yang benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi.

#### **2.1.4 Variasi Latihan**

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Menurut (Sidik, 2010) “Faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan membutuhkan faktor fisiologik”.

Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus pandai dan kreatif untuk mencari variasi-variasi latihan *shooting* dan menerapkan dalam latihan. Latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* misalnya, bisa melakukan variasi latihan *shooting* dengan bola diam menggunakan sasaran, variasi latihan *shooting* bola bergerak dengan menggunakan sasaran di atas kanan dan kiri gawang dan variasi latihan *shooting* diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu dengan sasaran disudut atas dan bawah kanan dan kiri gawang. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan tendangan penalti tercapai.

Maka dapat disimpulkan latihan fisik yang dilakukam dengan benar memerlukan waktu dan tenaga yang banyak, namun latihan yang monoton dapat menyebabkan kebosanan bagi atlet. Untuk mencegah kebosanan tersebut, diperlukan variasi dalam latihan, terutama dalam latihan *shooting*. Pelatih harus pandai dan kreatif dalam mencari variasi latihan *shooting* dan menerapkannya dalam sesi latihan. Dengan melakukan variasi latihan, diharapkan kebosanan dalam latihan dapat dihindari dan tujuan meningkatkan ketepatan tendangan penalti dapat tercapai.

### **2.1.5 Ketepatan**

Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakgerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan juga merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan futsal, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur ketepatan perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal. Menurut Sajoto dalam (Iqbal, 2020) menyatakan bahwa ketepatan adalah “Pengendalian gerak-gerak terhadap suatu sasaran. 11 Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang harus di kenai dengan salah satu bagian tubuh. Ketepatan sangat diperlukan pada permainan futsal seperti saat mengoper, melempar, heading, dan *shooting*”

Sedangkan menurut Menurut Suharno dalam (Ramdhani et al., n.d.), ketepatan adalah “Kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki”. Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak terhadap suatu sasaran pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang di hadapi atau di kehendaki agar tepat pada sasarannya

Berdasarkan kutipan diatas dari Sajoto dan Suharno, memberikan gambaran bahwa ketepatan melibatkan kemampuan mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki. Dengan demikian, kesimpulannya adalah ketepatan adalah keterampilan yang diperlukan dalam mencapai kinerja optimal dalam permainan futsal, di mana pemain harus mampu mengendalikan gerakan mereka untuk mencapai sasaran dengan tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi.

### **2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan**

Ketepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan futsal, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur akurasi perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal. Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi dan ketepatan menurut Sukadiyanto (2014), “Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan atau akurasi, antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak”

(hlm.9). Begitu juga menurut Suharno (2014), bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah:

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat positif,
- 2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- 3) Ketajaman indera dan pengaturan saraf.
- 4) Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
- 5) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan terhadap ketepatan mengarahkan gerak.
- 6) Cepat lambatnya gerak yang dilakukan.
- 7) Feeling dari anak latih serta ketelitian.
- 8) Kuat dan lemahnya suatu gerakan. (hlm.9).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan atau akurasi merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan futsal, selain unsur-unsur lainnya. Untuk mencapai keterampilan optimal dalam futsal, latihan untuk meningkatkan akurasi perlu ditekankan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat ketepatan atau akurasi dalam permainan futsal, seperti tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan, kemampuan mengantisipasi gerak, koordinasi, ukuran sasaran, ketajaman indra dan pengaturan saraf, jarak sasaran, penguasaan teknik yang benar, kecepatan gerak, perasaan dari pemain, ketelitian, serta kekuatan dan kelemahan suatu gerakan. Oleh karena itu, pemain futsal perlu focus pada pengembangan aspek-aspek ini untuk meningkatkan ketepatan dan akurasi dalam permainan.

### **2.1.7 Pengertian Futsal**

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan yang dimainkan lima lawan lima pada ukuran lapangan yang lebih kecil, Murhananto dalam (Hawindri, 2016). Seorang pemain harus berlatih secara teratur guna untuk dapat bermain futsal dengan baik.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki (Eka et al., 2014)

Futsal adalah permainan sepak bola yang dimainkan dalam ruangan dengan lapangan yang lebih kecil dan tim yang terdiri dari lima pemain di setiap tim. Permainan ini memiliki aturan yang mirip dengan sepak bola, tetapi ada beberapa perbedaan penting, seperti ukuran lapangan yang lebih kecil, bola yang lebih berat,

waktu yang lebih singkat, serta adanya aturan-aturan khusus terkait dengan permainan dalam ruangan. Futsal sering kali dimainkan di lapangan dengan permukaan lantai yang keras dan datar, seperti lapangan basket atau lapangan olahraga dalam ruangan lainnya. Permainan ini menekankan pada keterampilan teknis, ketepatan, dan kecepatan dalam mengontrol bola, serta koordinasi tim yang baik. Futsal telah menjadi populer di seluruh dunia dan banyak digunakan sebagai alat untuk melatih teknik dan strategi dalam sepak bola.

Asmar dalam (Hawindri, 2016) berpendapat bahwa untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skil dan teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola

Macam-macam teknik dasar futsal Menurut (Lhaksana, 2011) ada 5 (lima) teknik dasar yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*).

#### 1. *Passing* ( Mengumpan bola )

Sebagai permainan tim futsal mengharuskan para pemainnya untuk menjalin kerja sama yang baik dengan rekan satu tim. Dalam hal ini, melakukan 13 umpan ke rekan satu tim merupakan hal yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain. hal ini ditujukan supaya penerima tidak kesulitan dalam menerima operan, dan yang paling fatal adalah tidak terjadi salah umpan sehingga bola dikuasai oleh pemain lawan dan membahayakan gawang sendiri.

Operan dalam permainan futsal terdiri dari berbagai bentuk, dengan berbagai tujuan. Bentuk operan dalam permainan futsal dapat berupa operan datar, umpan lambung, umpan panjang dan pendek, umpan silang (atau dikenal dengan *crossing*), dan juga umpan terobosan. Umpan yang dilakukan dapat menggunakan kepala (*heading*) maupun dengan kaki. Tujuan umpan itu sendiri ada yang digunakan untuk memulai penyerangan, memberikan peluang mencetak gol pada penyerang, mengamankan daerah pertahanan, bahkan dapat juga digunakan untuk mengecoh pemain lawan

Passing yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Passing yang efektif memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol. Kebanyakan passing dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian dalam terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberi kontrol bola yang lebih baik.

Dari pendapat di atas, passing yang efektif memerlukan pemahaman akan ruang dan posisi rekan satu tim, serta kemampuan untuk membuka ruang di sekitar pemain. Penggunaan kaki bagian dalam, dalam melakukan passing diutamakan karena memberikan control bola yang lebih baik. Dengan demikian, keterampilan passing yang baik dapat meningkatkan peluang tim untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan.

## 2. *Dribbling* ( Menggiring bola )

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

- a) Teknik dribbling (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam :
- b) Teknik dribbling dengan kura-kura bagian dalam.
- c) Teknik dribbling dengan kura-kura penuh (punggung kaki)
- d) Teknik dribbling dengan kura-kura bagian luar.

Dibawah ini akan di jelaskan mengenai posisi tubuh saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam :

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.

Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai, Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk

mempermudah penguasaan bola dan Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

### 3. *Control* ( Menahan bola)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Untuk teknik menghentikan bola masih terdapat 15 banyak cara yang dapat dilakukan diantaranya yaitu menggunakan Punggung Kaki,Paha,Dada,serta Kepala apabila memungkinkan.

#### **2.1.8 Shooting**

Menurut Triyudho dalam (Sandi & Irawadi, 2019) *Shooting* atau tembakan dapat dilakukan dengan hamper semua bagian kaki, akan tetapi secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, *shooting* atau tembakan diusahakan menggunakan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar.

Menurut Zalfendi dalam (Taufiq & Witarsyah, 2019) tujuan dari *shooting* adalah: Memasukan bola ke gawang lawan, Menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan ke gawang dan sebagainya, Melakukan clearing untuk pembersihan dengan cara menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah sendiri.

Langkah-langkah dalam melakukan teknik *shooting* adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan agak dicondongkan kedepan. Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan bagian punggung atau ujung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat kaki menyentuh bola.
- 3) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

- 4) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan. Untuk melakukan *shooting* yang baik tidak terlepas dari taktik serta ketepatan. Sedangkan untuk meningkatkan ketepatan diperlukan berbagai bentuk latihan.

Dalam penelitian ini bentuk latihan yang dibahas lebih lanjut adalah variasi latihan. Dimana latihan ini dapat meningkatkan ketepatan dalam menyerang bola ke gawang lawan.

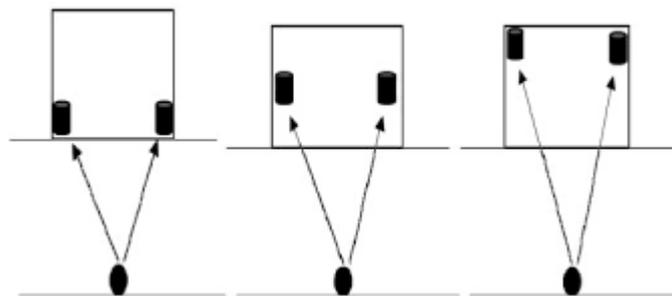
### 2.1.9 Bentuk Bentuk Latihan *Shooting*

#### 1) *Goaling*

Dalam permainan ini ada sasaran yang diletakkan di ujung-ujung gawang yang di tembak menggunakan bola futsal. Jarak seorang penendang dari sasaran enam meter dan sepuluh meter. Bola yang ditendang kemudian mengenai sasaran mendapatkan poin lima dan tidak mendapatkan poin saat bola tidak mengenai target. Diharapkan dari permainan ini seorang pemain dapat memahami ketepatan baru menuju materi permainan yang akan diteliti.

Cara melakukan sebagai berikut:

- Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah di ukur.
- Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai menendang bola ke target sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di'' belakang sasaran.



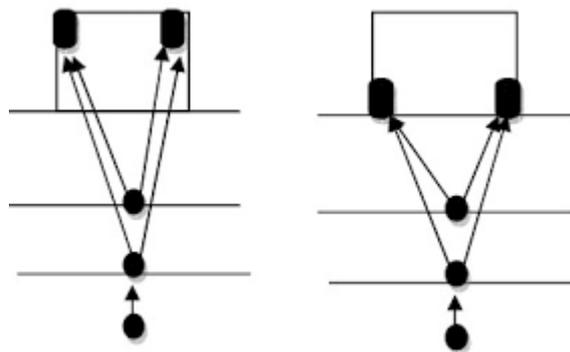
Gambar 2. 2 Permainan Target *Goaling*  
Sumber : Paulus A. Buya (2021, hlm.112)

## 2) Giring *Shooting* (Girshoot)

Pada tahap latihan ini sudah merujuk ke materi sebenarnya. Dalam latihan ini pemain menggiring bola dengan kaki bagian dalam terlebih dahulu sebelum melakukan tembakan ke sasaran. Para pemain harus menggiring bola sejauh lima meter sebelum melakukan tembakan dari jarak 6 meter dan sepuluh meter dari target. Saat bola mengenai target maka akan mendapatkan poin lima dan nol jika tidak mengenai target.

Cara melakukan sebagai berikut:

- a) Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak lima meter dari garis star untuk menggiring bola dan enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah di ukur untuk melakukan tembakan.
- b) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai menggiring bola dengan jarak lima meter dan setelah sampai pada jarak enam atau sepuluh meter menendang bola ke target dan ini dilakukan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang sasaran.



Gambar 2. 3 Permainan Target *Girshoot*  
Sumber : Paulus A. Buya (2021, hlm.113)

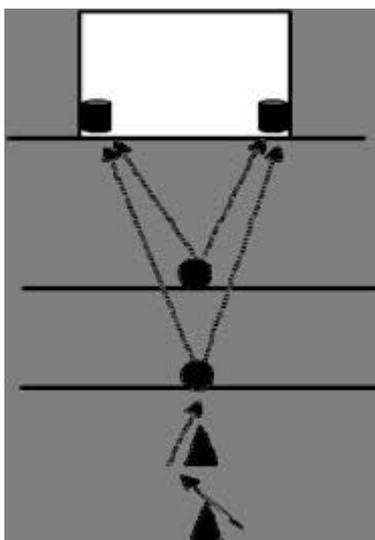
## 3) *Zig Zag Goal*

Dalam permainan ini sudah pada tahap permainan futsal yang sesungguhnya. Melakukan tembakan setelah melewati rintangan. Para pemain diharapkan dapat melewati rintangan yang telah disusun secara menyilang (*zig zag*), dan setelah melewati rintangannya pemain melakukan tembakan menggunakan

kaki bagian dalam ke sasaran yang telah di sediakan dengan jarak enam dan sepuluh meter.

Cara melakukan sebagai berikut:

- a) Pemain yang akan menjadi penembak berada di belakang rintangan untuk menggiring bola dan enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah diukur untuk melakukan tembakan
- b) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai menggiring bola dengan melewati rintangan yang ada di depannya dan setelah berhasil, pemain melakukan tembakan pada jarak enam dan sepuluh meter kearah target dan ini dilakukan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga dibelakang sasaran.



Gambar 2. 4 permainan Target Zig Zag Goal  
Sumber : Sumber : Paulus A. Buya (2021, hlm.114)

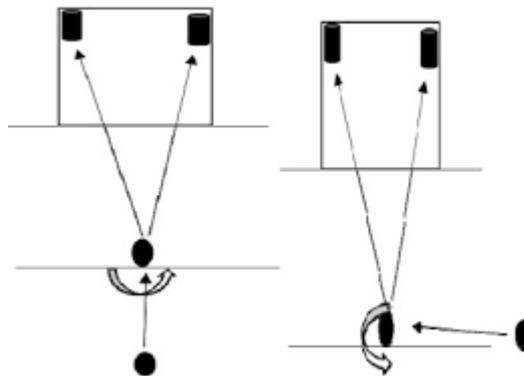
#### 4) Bolbal Shoot

Dalam permainan ini dilakukan dengan menerima umpan kemudian melakukan tembakan ke sasaran yang telah disiapkan.

Cara melakukan sebagai berikut :

- a) Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah diukur untuk menerima umpan dan melakukan tembakan

- b) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain yang memegang bola memberikan umpan kepada pemain yang akan melakukan tembakan pada jarak enam dan sepuluh meter ke arah target dan ini dilakukan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga dibelakang sasaran.



Gambar 2. 5 Permainan Target *Bolball Shoot*  
 Sumber : Paulus A. Buya (2021, hlm.114)

## 2.2 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Dewi Purwanti (2023) yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola”. Tujuan dari penelitian adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Putra Asgar KU 13. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian adalah tes shooting dalam sepak bola. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepak Bola Putra Asgar KU 13 sebanyak 24 dengan menggunakan teknik total sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji-t, pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan shooting, yaitu diperoleh t-hitung sebesar  $9,25 > t\text{-tabel}$  sebesar 1,71 dengan taraf signifikan 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh yang signifikan pengaruh variasi

latihan terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Putra Asgar KU 13.

Meri Putri (2021) yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Shooting Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola Pada SSB Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci” Penelitian ini bertujuan untuk meneliti apakah terdapat Pengaruh Latihan Variasi Shooting Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci umur 15 – 18 tahun yang berjumlah 16 orang. Total sampel adalah kerinci. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota Sekolah sepakbola Persada desa dalam Kabupaten sampelnya sebanyak 16 pemain SSB Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan one-group pretest and posttest design. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil test sebelum perlakuan diberikan dengan hasil test yang dilakukan setelah perlakuan diberikan. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh besarnya perubahan pada pemain SSB PERSADA DESA DUSUN DALAM ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata saat pretest yaitu 18,75 poin dan rata-rata post test 23,25 poin. Kesimpulan didukung dengan hasil signifikan yaitu  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan dibuktikan  $t_{hitung}$  dan nilai presentil dari tabel distribusi –  $t$ , untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan (d.b) = (  $n-1 = 15$  diperoleh  $t_{hitung} (7,561) > t_{tabel} (1.75)$ ). Hal ini berarti hipotesis penelitian dapat diterima pada taraf kepercayaan 95%.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Untuk meningkatkan keterampilan shooting pada pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya peneliti menggunakan sebuah bentuk bentuk latihan. Bentuk bentuk latihan dalam penelitian ini adalah latihan shooting *Goaling, Girshoot, Zig-zag Goal, dan Bolbal Shoot*. Selain itu, pengulangan latihan dan repetisi yang banyak dapat membantu pemain untuk dapat lebih cepat meningkatkan keterampilan teknik shooting dalam permainan sepak bola. Hal ini sesuai dengan prinsip latihan overload yang dikemukakan oleh (Nurdiansyah & Susilawati, 2018) bahwa “beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan

berulang kali dengan intensitas yang cukup”. (hlm. 31). Dengan latihan yang divariasikan dan prinsip latihan overload ini diharapkan dapat memberikan bentuk bentuk latihan kepada siswa agar mereka merasa tertantang dalam melakukan latihan tersebut dan juga agar mereka tidak merasa bosan atau jenuh pada saat melakukan latihan. Menurut (Harsono, 2015) “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan bentuk bentuk dalam latihan”. (hlm. 78). Walaupun bakat masing-masing orang memegang peran penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh dari melakukan latihan tersebut, demikian latihan meningkatkan keterampilan shooting dengan variasi latihan shooting dapat efektif dan meningkat pada pemain SSB Putra Asgar.

Berdasarkan teori-teori yang diuraikan sebelumnya, maka penulis berpendapat bahwa dengan menguasai teknik *shooting* ke gawang dengan baik, maka pemain dapat melakukan *shooting* yang tepat dan keras sehingga akan menyulitkan lawan atau penjaga gawang mengantisipasi datangnya bola.

Bentuk latihan permainan target memiliki tujuan untuk menghindari kebosanan pada atlet dan tujuan utama adalah melakukan *shooting* ke gawang yang telah diberikan sasaran. Jika latihan ini diterapkan serta dilakukan setiap pemain secara berulang-ulang dengan meningkatkan intensitas latihan, maka ketepatan *shooting* siswa SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya akan meningkat.

Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa dengan menerapkan bentuk latihan permainan target akan mempermudah seorang pemain melakukan *shooting* ke gawang dalam usaha memasukan bola ke gawang lawan.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2014) “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (hlm.110)”. Berdasarkan kerangka konseptual di atas, maka dari itu penulis menggunakan hipotesis dalam penelitian ini bahwa

1. “Terdapat pengaruh yang signifikan (berarti) bentuk bentuk latihan terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Tasikmalaya”.

2. “Tidak terdapat pengaruh yang tidak diberikan bentuk bentuk latihan (*Goaling, Girshoot, Zig Zag Goal dan Bolbal Shoot*) terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Tasikmalaya”.