

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Latihan

2.1.1.1. Pengertian Latihan

Latihan yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasinya secara maksimal. Bahkan atlet yang berbakat sekali pun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur, prestasi optimal yang diharapkannya akan sulit diraihinya. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu jika melakukan latihan secara teratur tidak mustahil ia akan meraih prestasinya yang optimal. Dengan demikian, siapa pun yang ingin meraih prestasi secara maksimal, perlu melakukan latihan secara sungguh-sungguh, teratur, sistematis, dan berulang-ulang.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm.70). Sedangkan menurut Harsono (2015) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. *Exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi

teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011),

Latihan fisik yang dikemas dalam suatu program latihan fisik, akan menghasilkan perubahan pada berbagai sistem tubuh, mulai dari : sistem saraf, sistem otot, sistem jaringan ikat, sistem respirasi, sistem jantung-pembuluh darah, sistem kekebalan tubuh, sistem reproduksi, dan sistem hormon yang secara umum ditujukan untuk memperbaiki status kesehatan para pelakunya. (hlm.3).

Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan.

2.1.1.2. Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) mengatakan “Pada dasarnya latihan ditujukan untuk mencapai *physical fitness* (kebugaran jasmani). Dalam arti yang sederhana, kebugaran jasmani mencerminkan kualitas sistem tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap pembebanan latihan fisik” (hlm.2). Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintnance*).

Selanjutnya Harsono (2015), “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Untuk mencapai hal itu, Harsono (2015) mengatakan “Ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental” (hlm.39). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan keempat aspek tersebut sebagai berikut.

Latihan fisik tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor di atas, sebab betapa sempurna perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm.40).

Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

2.1.1.3. Prinsip-prinsip Latihan

Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah, Dewi Laelatul (2011) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah: Prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip intensitas latihan, prinsip kualitas latihan, dan variasi latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.1.3.1. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

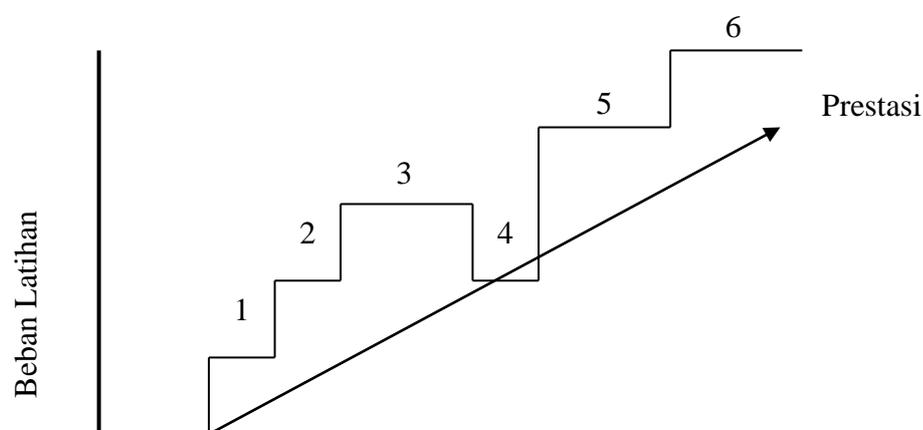
Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) menjelaskan “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental” (hlm.51). Perubahan *psychological* dan fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*. Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan (*adapt*) diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan olah latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

Kita tahu bahwa sistem faaliah dalam tubuh kita pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Atau dengan perkataan lain dia harus

selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada diatas ambang rangsang kepekaannya. Harsono (2015) menjelaskan “Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau kalaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali” (hlm.52). Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

1) Penambahan Beban

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, pasti atlet akan menemui kesulitan-kesulitan, oleh karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang, maka selalu ketika beban latihan (yang lebih berat) tersebut akan dapat diatasinya, malah kemudian akan terasa semakin ringan. Hal ini berarti prestasi atlet kini telah mengalami peningkatan. Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar 2.1 di bawah ini.



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 yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

2) *Overtraining*

Ada atlet-atlet yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada diatas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi yang berlebihan, prestise, atau manriknya hadiah-hadiah, sehingga atlet dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Atlet demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut Harsono (2015)

Latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan atlet untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya, dan terlebih lagi psikologis atlet. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala-gejala *overtraining* dan *stalness*, kadang-kadang juga cedera-cedera. (hlm.56)

Dari segi psikologis, latihan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, putus asa, dan kehilangan kepercayaan pada atlet sehingga mungkin saja menyebabkan atlet kemudian meningglakna cabang olahraganya. Di segi biologis mungkin bisa menghambat haid pada wanita yang berlatih terlalu berat.

Kesimpulannya, latihan berat memang penting asalkan kita tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Jadi metodologi yang harus diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu kepada sistem tangga.

2.1.1.3.2. Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda” (hlm.4). Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Menurut Harsono (2015)

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet. (hlm.64).

Sejalan dengan itu kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual.

Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa

intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

2.1.1.3.3. Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah 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. Menurut Harsono (2015) “Mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan *stanleness*, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya” (hlm.68).

Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu. Intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah: waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian.

2.1.1.3.4. Kualitas Latihan

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). 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, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan,

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet. (hlm.76).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.1.3.5. 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 Dikdik Zafar 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 ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi 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.

2.1.2. Permainan Futsal

2.1.2.1. Pengertian Permainan Futsal

Futsal adalah permainan yang sangat dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan (Irawan, Andri, 2009, hlm.5). Olahraga futsal adalah olahraga sepakbola mini yang

dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter, dan dimainkan oleh 5 orang pemain termasuk penjaga gawang. Memainkan futsal hampir sama dengan sepakbola, diantaranya dua tim memperebutkan dan memainkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenangnya adalah tim yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri. Selanjutnya, Irawan Andri (2009) menjelaskan,

Futsal bukan permainan baru di Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh 5 pemain melawan 5 pemain mencakup satu penjaga gawang (berbeda dengan sepak bola konvensional dimana pemainnya 11 vs 11). Dengan ukuran minimal satu lapangan basket serta ukuran bola nya pun lebih kecil dan lebih berat dibandingkan sepak bola. (hlm.4)

Olahraga permainan futsal akan menjadi sumber kesenangan serta rekreasi yang sehat serta konstruktif bagi olahragawan pemula, bagi amatir dan profesional dan bagi sejumlah pecinta olahraga yang sedang berkembang ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan futsal ini bersifat rekreatif dan konstruktif, sehingga diramalkan akan menjadi cabang olahraga yang menyenangkan dan digemari oleh semua masyarakat pencinta olahraga.

Untuk mengenal lebih dekat tentang permainan futsal, berikut ini penulis paparkan mengenai peraturan permainan (bentuk dan ukuran lapang, bola yang digunakan, jumlah pemain, wasit, lamanya pertandingan, dan bola di dalam dan di luar pertandingan) dan teknik-teknik dasar permainan futsal.

2.1.2.2. Teknik Dasar Permainan Futsal

Menurut Irawan, Andri (2009) “Teknik dasar permainan futsal perlu dilatih dan dimainkan dari usia muda. Seperti yang telah dijelaskan para pemain sepak bola yang terkenal memulai karirnya melalui olahraga futsal” (hlm.4).

Teknik dasar dalam permainan futsal hampir sama dengan teknik dasar permainan sepak bola. Teknik-teknik yang digunakan dalam permainan futsal relatif tidak jauh berbeda dalam permainan sepak bola namun karena faktor lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai yang lebih rata menyebabkan perbedaan-perbedaan penggunaan teknik. Menurut Justinus Lhaksana, (2011), “Modern

futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat” (hlm.29). Oleh karena itu, diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal yang meliputi.

2.1.2.2.1. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Menurut Irawan, Andri (2009)

Mengumpan adalah merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dalam lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. (hlm.23).

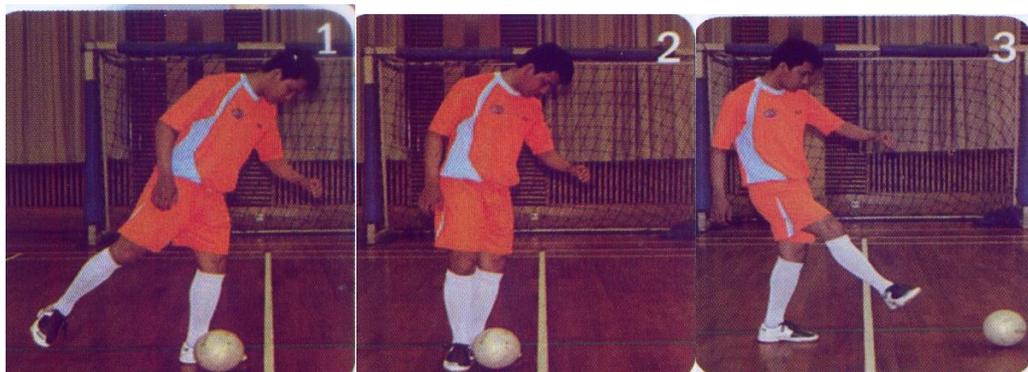
Selanjutnya Irawan, Andri (2009) menjelaskan “Tipe *passing* berdasarkan jarak terbagi dalam 3 jenis, yaitu :

- 1) Jarak pendek (*short pass*) antara 0 meter sampai dengan 4 meter atau 10-12 feet.
- 2) Jarak menengah (*medium pass*) 4 meter sampai dengan 10 meter atau 10-30 feet.
- 3) Jarak jauh (*long pass*) diatas 10 meter atau lebih dari 30 feet. (hlm.23).

Perlu diketahui bahwa perkenaan (*impact*) kaki dengan bola menentukan arahnya. Seperti bisa anda lihat dari diagram pie, arah (dari) bola tergantung pada bagian mana bola yang bersentuhan dengan kaki. Irawan, Andri menjelaskan (2009) sebagai berikut :

- 1) Bola bergulir mendatar ke arah kanan penendang
- 2) Bola bergulir mendatar lurus ke arah depan penendang
- 3) Bola bergulir mendatar ke arah kiri penendang]
- 4) Tidak ada pergerakan bola
- 5) Bola bergulir ke atas dengan putaran bola ke belakang. (hlm.24).

Untuk menguasai *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Teknik mengumpan (*passing*) dapat dilihat pada gambar berikut ini.



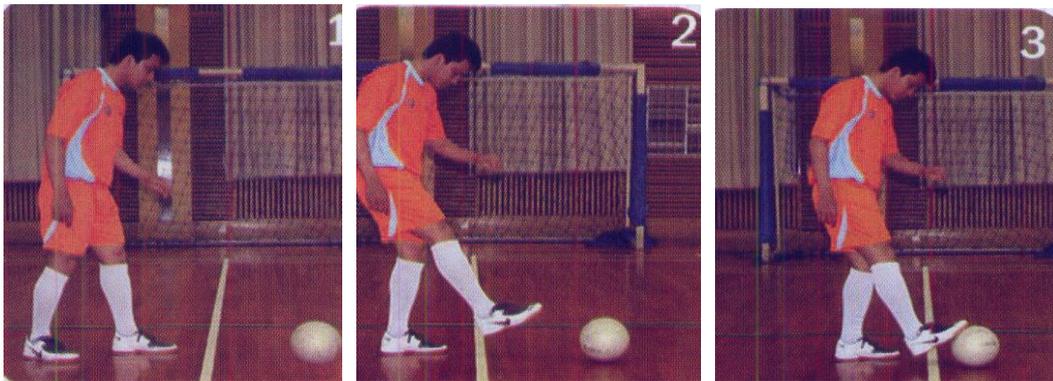
Gambar 2.2 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)
 Sumber : Irawan Andri (2009,hlm.25)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*
- 2) Gunakan kaki bagian dalam untuk *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung.
- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunkan kaki jangan dihentikan.

2.1.2.2.2. Teknik Dasar Menerima Bola (*Control*)

Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat berbicara banyak tentang mengumpan dan menggiring bola. Menurut Irawan Andri (2009) “Teknik menerima bola terdiri dari teknik menerima menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar, paha, dada dan kepala tergantung situasi dan kondisi bola yang datang ke arah kita” (hlm.29). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Teknik menahan bola (*Control*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



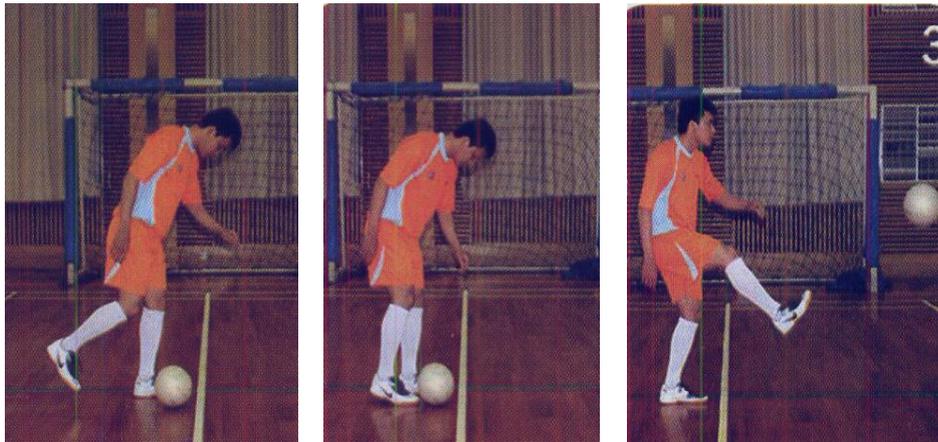
Gambar 2.3 Teknik Dasar Menerima Bola
Sumber : Irawan, Andri (2009,hlm.30)

Keterangan :

- 1) Selalu lihat dan jaga keseimbangna pada saat datangnya bola.
- 2) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

2.1.2.2.3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Teknik dasar ini mengumpan lambung ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan. Karena situasi bermain futsal terkadang lawan bertahan melakukan tekanan, sehingga kita dapat melakukan serangan dengan mengumpan lambung. Pada saat melakukan serangan seringkali pemain dihadapkan dengan situasi tekanan, salah satu cara untuk melepaskannya yaitu dengan mengumpan lambung. Menurut Irawan Andri (2009) “*Chipping* yaitu operan yang digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bola bawah. Situasi ini juga dapat terjadi dalam permainan atau jika lawan membentuk dinding untuk bettahan menghadapi tendangan bebas” (hlm.27). Untuk umpan lambung (*chipping*) daat dilihat pada gambar di bawah ini.



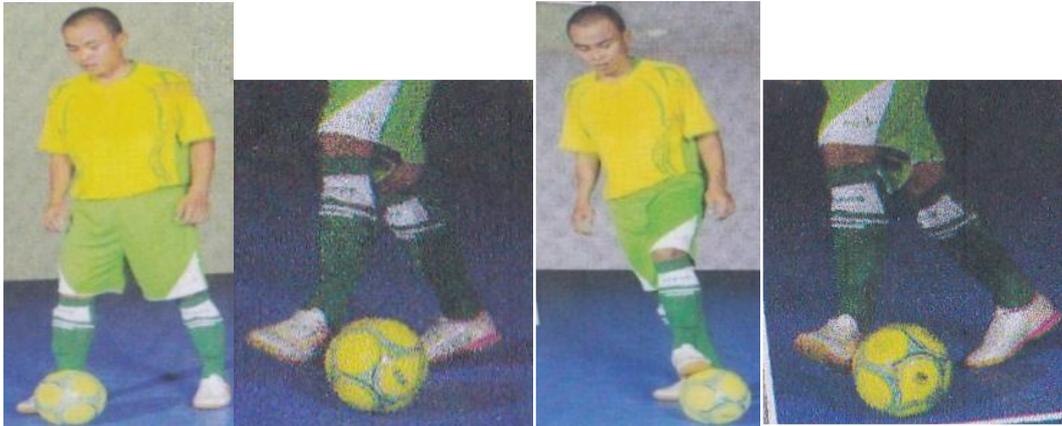
Gambar 2.4 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)
 Sumber : Irawan Andri (2009,hlm.27)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*.
- 2) Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung.
- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.

2.1.2.2.4. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik dasar menggiring bola merupakan teknik yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain. Menurut Irawan, Andri (2009:31) “Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung”. Teknik menggiring bola (*Dribbling*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.5 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)
 Sumber : Irawan Andri (2009,hlm.32)

Keterangan :

- 1) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- 2) Jaga keseimbangan badan saat melakukan *dribbling*.
- 3) Fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- 4) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

2.1.2.2.5. Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Menurut Irawan Andri (2009:33) “Menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan futsal. *Shooting* dapat dibagi menjadi tiga teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung sepatu atau ujung kaki”. Teknik menendang (*shooting*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.6 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)
Sumber : Irawan Andri (2009,hlm.33)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- 3) Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

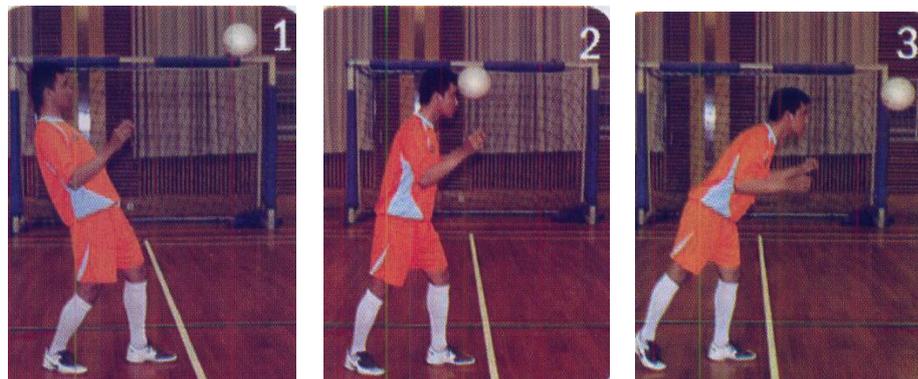
2.1.2.2.6. Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepak bola konvensional, tetapi ada situasi ketika anda perlu menggunakan teknik menyundul bola untuk menghalau bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol.

Menurut Irawan, Andri (2009) “Tujuan untuk menyundul bola adalah mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan atau membuang bola” (hlm.37). Namun, tidak mudah untuk mengontrol bola dengan kepala. Mereka yang tahu tentang sepak bola, tentu mengetahui bahwa sundulan merupakan salah satu *skill* paling penting dalam suatu permainan.

Teknik menyundul bola pada permainan futsal sama dengan teknik yang dilakukan dalam permainan sepak bola, namun dalam permainan futsal teknik menyundul bola (*heading*) jarang diterapkan. Ada satu istilah dalam menyundul, yakni *driving header* teknik ini memerlukan latihan yang rutin karna tidak mudah

melakukannya. Pemain harus menjaga keseimbangan, ketepatan waktu dan kecermatan dalam membaca arah sehingga bola bisa disundul dengan baik dan sempurna kearah gawang. Teknik menyundul bola dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.7 Teknik Menyundul Bola (*Heading*)
Sumber : Irawan, Andri (2009,hlm.38)

Keterangan :

- 1) Pemain harus menyadari bahwa akan menyundul bola bukan bola menabrak mereka.
- 2) Pemain harus diajarkan cara yang benar dalam menyundul bola, dengan menggunakan dahi, bukan ubun-ubun kepala.
- 3) Satu-satunya cara untuk memastikan bola disundul dengan menggunakan dahi adalah tetap membuka mata. Itu yang penting dalam melakukan sundulan.
- 4) Pemain harus merapatkan gigi (hindari menggigit lidah), mengencangkan otot leher dengan menempatkan posisi kepala dengan benar. Ini akan membantu sundulan lebih akurat dan tajam.

2.1.3. Keterampilan Teknik

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan

peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia.

Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan.

Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut. Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu (Badriah, Dewi Laelatul, 2011, hlm.69). Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013) keterampilan teknik ialah “Kemampuan melakukan gerakan-gerakan keterampilan suatu cabang olahraga dari mulai gerak keterampilan yang paling sederhana sampai gerak keterampilan yang tersulit” (hlm.315). Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (2011) menjelaskan “Terbentuknya keterampilan tersebut sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu, terlaksananya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang, respons dan refleksi” (hlm.69). Selanjutnya Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013) menjelaskan “Tujuan dari latihan keterampilan teknik adalah untuk menghasilkan keterampilan gerak suatu cabang olahraga” (hlm.316). Dari definisi diatas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun memiliki unsur pokok yang menjadi ciri dari batasan keterampilan teknik. Unsur-unsur itu adalah:

- 1) Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Bila gerakan itu terjadi tanpa lebih dulu diketahui macam rangsangannya, maka gerakan tersebut

tersebut dinamakan gerakan refleksi, artinya macam rangsang baru diketahui setelah ada gerakan.

- 2) Di dalam keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau pemenuhan tujuan akhir tersebut dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari unsur kebetulan atau untung-untungan. Jika seseorang harus melakukan suatu keterampilan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.
- 3) Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.
- 4) Keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakunya keterampilan orang yang bersangkutan. Dalam hal ini perlu dimengerti bahwa mempercepat gerakan suatu tugas akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, di samping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol ketepatannya. Namun meskipun demikian, lewat latihan dan pengalaman semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi.

2.1.4. Konsep Ketepatan

2.1.4.1. Pengertian Ketepatan

Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak 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 (2010) menyatakan bahwa ketepatan adalah “Pengendalian gerak-gerak terhadap suatu sasaran. 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*” (hlm.12). Sedangkan menurut Menurut Suharno (2014), ketepatan adalah “Kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki” (hlm.8). 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.

2.1.4.2. 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*) ialah :

- 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).

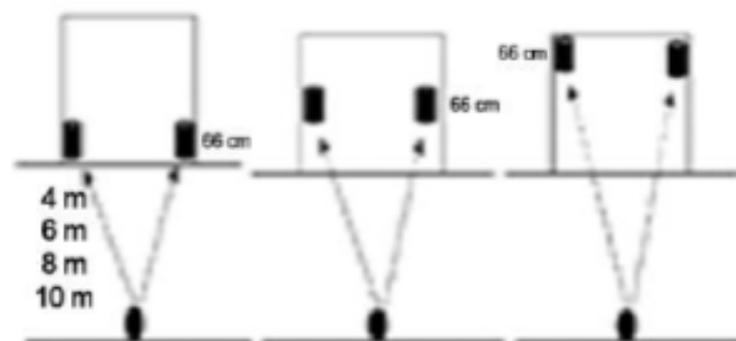
Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan ialah tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak, besar dan kecilnya sasaran, ketajaman indera dan ketajaman syaraf, jauh dan dekatnya bidang sasaran, penguasaan teknik yang benar, ketelitian, kuat dan lemahnya suatu gerakan. Tujuan dari pentingnya ketepatan sasaran tendangan yaitu untuk mengoptimalkan sebaik mungkin setiap peluang yang tercipta pada saat pertandingan futsal. Manfaat dari pentingnya ketepatan sasaran akan memudahkan pemain untuk

membuat gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan memenangkan suatu pertandingan dengan mudah.

2.1.5. Variasi Latihan *Shooting*

2.1.5.1. Latihan *Shooting* dengan Bola Diam Menggunakan Sasaran

Dalam latihan *shooting* bola diam menggunakan sasaran disini adalah dengan cara melakukan tendangan yang dimulai dari samping kanan, tengah dan kiri dengan menggunakan botol air mineral yang dipasang disudut atas, tengah dan bawah kanan dan kiri gawang.



4-6-8-10 meter

Gambar 2.8 Visualisasi Variasi Latihan *Shooting* Bola Diam dengan Menggunakan Sasaran

Sumber : Bartolomeus, Bramasakti (2011,hlm.39)

Pelaksanaannya adalah :

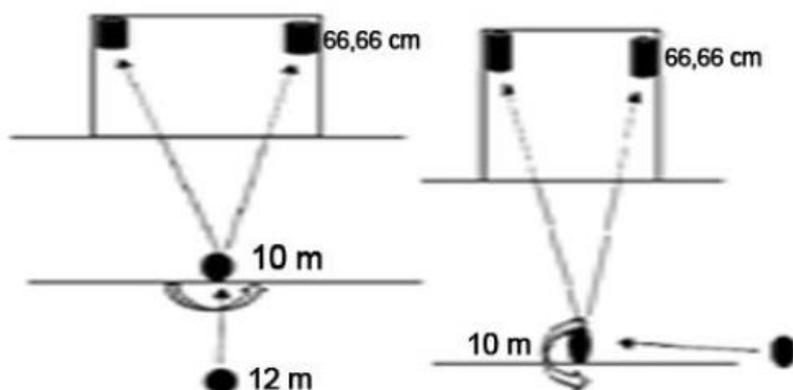
Pemain berdiri pada jarak 4 sampai 10 meter di depan gawang, bola terletak di atas tanah dalam keadaan berhenti. Pemain berdiri dibelakang bola, kemudian mengambil posisi untuk awalan. Bola ditendang dengan mengarahkan bola ke arah sasaran botol air mineral, kemudian pindah tempat untuk melakukan tendangan.



Gambar 2.9 Variasi Latihan *Shooting* Bola Diam dengan Menggunakan Sasaran
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.1.5.2. Latihan *Shooting* Bola Bergerak dengan Menggunakan Sasaran di Atas Kanan dan Kiri Gawang

Dalam latihan *shooting* bola bergerak disini adalah seseorang melakukan tendangan dengan cara di *passing* oleh temannya dari samping dan belakang. Dengan latihan ini siswa dilatih melakukan tembakan yang tepat mengarah yang diarahkan ke sasaran bagian atas kanan dan kiri gawang secara berulang-ulang dengan pengaturan jarak yang sistematis, dari jarak dekat sampai pada jarak yang makin lama makin jauh dengan arah tembakan relatif tetap. Sesuai dengan manifestasi belajar berupa perubahan kebiasaan dan keterampilan seperti yang dikemukakan di atas, penulis berpraduga bahwa melalui latihan ini pemain akan terbiasa melakukan tembakan ke berbagai arah yang sama dan akhirnya ia akan menjadi terampil melakukan *shooting* dalam permainan futsal.



Gambar 2.10 Visualisasi Latihan *Shooting* Bola Bergerak dengan Menggunakan Sasaran di Atas Kanan dan Kiri Gawang
 Sumber : (Bartolomeus Bramasakti 2011, hlm.39)

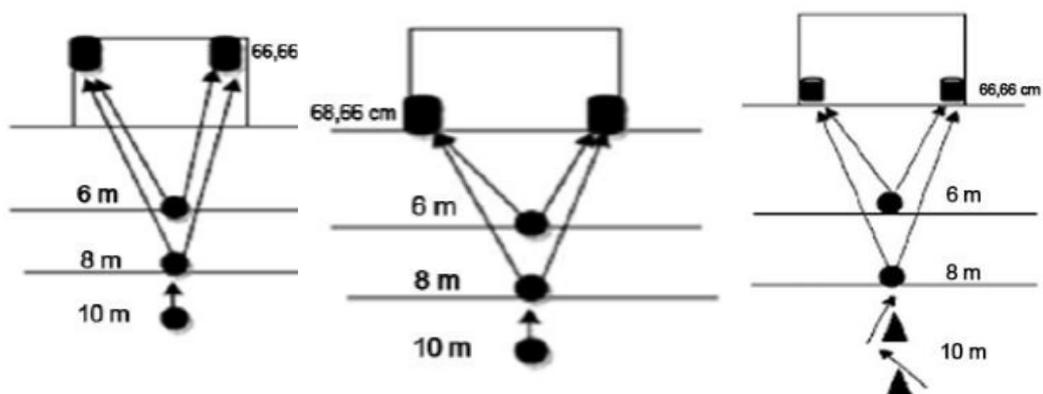


Gambar 2.11 Variasi Latihan *Shooting* Bola Bergerak dengan Menggunakan Sasaran di Atas Kanan dan Kiri Gawang
 Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.1.5.3. Latihan *Shooting* diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu dengan Sasaran Disudut Atas dan Bawah Kanan dan Kiri Gawang

Latihan *shooting* diawali dengan menggiring bola disini adalah siswa melakukan *shooting* ke target yang ditempatkan pada 2 sudut atas dan bawah kanan dan kiri gawang berjarak dimulai dari 6-10 meter dengan menerima *dribble* biasa dan *dribble zig-zag*.

Dengan latihan ini atlet dilatih melakukan tembakan yang tepat mengarah secara berulang-ulang dengan pengaturan jarak yang sistematis, dari jarak dekat sampai pada jarak yang makin lama makin jauh dengan arah tembakan relatif tetap dengan melakukan menggiring bola secara biasa dan *zig-zag* terlebih dahulu. Sesuai dengan manifestasi belajar berupa perubahan kebiasaan dan keterampilan seperti yang dikemukakan di atas, penulis berpraduga bahwa melalui latihan ini siswa akan terbiasa melakukan tembakan ke arah yang sama dan akhirnya ia akan menjadi terampil melakukan *shooting* dalam permainan futsal.



Gambar 2.12 Visualisasi Latihan *Shooting* diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu

Sumber : Bartolomeus Bramasakti (2011,hlm.40)



Gambar 2.13 Variasi Latihan *Shooting* diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu

Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Wawan Setiawan mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2012. Penelitian yang dilakukan oleh Wawan Setiawan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan *shooting* dari berbagai posisi terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN Awipari Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2015/ 2016.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap peningkatan ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Wawan Setiawan seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh variasi latihan *shooting*. Sampel dalam penelitian Wawan Setiawan adalah siswa ekstrakurikuler futsal MAN Awipari Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2015/ 2016, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Wawan Setiawan tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3. Kerangka Konseptual

Variasi Latihan *shooting* dalam penelitian ini adalah latihan *shooting* bola diam dengan menggunakan sasaran, latihan *shooting* bola bergerak dengan menggunakan sasaran di atas kanan dan kiri gawang dan latihan *shooting* diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu dengan sasaran disudut atas dan bawah kanan dan kiri gawang berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal karena pemain dapat melakukan teknik tersebut dengan bentuk latihan yang telah dimodifikasi sehingga mudah untuk menguasai teknik dasarnya. Selain dari pada itu, repetisi yang banyak dapat membantu siswa untuk dapat lebih cepat meningkatkan ketepatan teknik *shooting* dalam permainan futsal.

Keuntungan dari latihan *shooting* bola diam dengan menggunakan sasaran adalah latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan ke arah sasaran yang berada digawang, tetapi model latihan ini kurang efektif karena siswa mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting*.

Keuntungan latihan *shooting* bola menggunakan sasaran di atas kanan dan kiri gawang adalah siswa terbiasa melakukan *shooting* dengan bola dalam keadaan bergerak dalam suatu pertandingan sedangkan kerugiannya adalah siswa harus berkonsentrasi dengan bola yang bergerak dan sasaran yang berada digawang sehingga akan membuyarkan konsentrasi siswa antara bola dan sasaran.

Keuntungan latihan *shooting* diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu dengan sasaran disudut atas dan bawah kanan dan kiri gawang adalah siswa akan berkonsentrasi pada gerakan menggiring bola terlebih dahulu sehingga selain teknik *shooting* teknik menggiring juga terasah. Sedangkan kerugiannya adalah siswa harus berkonsentrasi dengan gerakan menggiring bola terlebih dahulu sehingga akan membuyarkan konsentrasi siswa antara menggiring bola dan sasaran yang berada digawang.

2.4. Hipotesis

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96).

Mengacu pada anggapan dasar yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “Variasi latihan *shooting* berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020”.