

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

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

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

Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015) “latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatahan pendukung.

Pengertian yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Salah satu ciri dari latihan baik berasal dari kata *practice*, *exercise*, dan *training* adalah adanya beban latihan. Beban merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional beerbagai peralatan tubuh” (Halaman.47).

Menurut Badriah (2011) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu. Untuk menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (latihan teknik), diperlukan proses yang panjang dan melibatkan ES I dan ES II” (Halaman.70).

### **2.1.2 Tujuan Latihan**

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015) “adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasi” (Halaman.49).

Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain sebagai berikut:

- Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.
- Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus.
- Menambahkan dan menyempurnakan teknik.
- Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.
- Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis atlet dalam bertanding.

Dengan demikian penentuan sasaran latihan diharapkan akan dapat meningkatkan kemampuan atlet baik secara fisik (teknik dan keterampilan) maupun psikis (strategi dan taktik) untuk mencapai puncak prestasi dengan proses waktu yang singkat dan prestasi mampu bertahan lebih lama. Untuk itu proses latihan harus dilakukan secara benar sesuai dengan kandidat atlet, sebab kesalahan dalam menentukan beban latihan akan berdampak negatif dan membahayakan atlet itu sendiri.

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

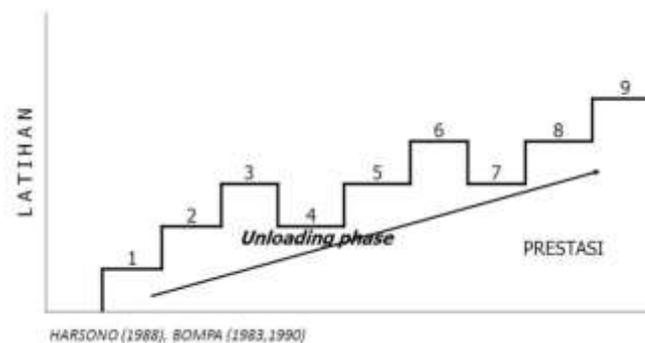
Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan

Prinsip latihan menurut Badriah (2011) “ Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah”:

### 2.1.3.1 Prinsip Beban Bertambah

Prinsip Beban Bertambah merupakan salah satu prinsip yang penting untuk mendapatkan “efek latihan”. Prinsip peningkatan beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara, misalnya dengan peningkatan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan. Konsep ini dikenal dengan istilah FITT (frekuensi, intensitas, tipe dan lama latihan) dan sangat populer dikalangan praktisi olahraga.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip over load sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (1988) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut



Gambar2.1 Sistem Tangga

Sumber: Harsono (1998)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang dimaksud adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi

cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

#### 2.1.3.2 Prinsip Pulih Asal

Pulih asal secara bio-fisiologis bertujuan untuk membentuk cadangan energi dan merensistensis sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktivitas fisik lainnya. Bentuk kegiatan selama pulih asal unsure bio-fisiologis dapat dilakukan dengan cara istirahat pasif maupun istirahat aktif.

#### 2.1.3.3 Prinsip Spesifik

Bentuk Latihan dan dosis yang diberikan pada saat latihan fisik, harus disesuaikan dengan kondisi tubuh dan jenis olahraga yang ditekuni oleh atlet atau pelaku. Misalnya jenis olahraga daya tahan (*endurance*) akan dapat lebih bila dilakukan dalam bentuk latihan *jogging* dengan dosis latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan aerobik” (hlm.4).

#### 2.1.3.4 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.

## **2.1.4 Konsep Permainan Futsal**

### **2.1.4.1 Permainan futsal**

Permainan futsal banyak digemari semua khalayak umum karena olahraga futsal sumber kesenangan dan menyehatkan. Menurut Barokah (dalam Zen-Ruffinen 2016) “Olahraga permainan futsal akan menjadi sumber kesenangan rekreasi yang sehat serta konstruktif bagi olahragawan pemula, bagi amatir, profesional dan bagi sejumlah pecinta olahraga yang sedang berkembang ini” (hlm.15).

Menurut jurnal Juniar (dalam Ardianto 2017) yang dikutip dari buku Ardianto “Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik dikota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua. Namun permainan futsal banyak dimainkan oleh anak-anak remaja hingga dewasa. Hal ini terbukti dengan banyaknya club futsal di setiap daerah dan pertandingan-pertandingan futsal baik diselenggarakan secara lokal, regional, nasional maupun internasional” (hlm.241). Pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan futsal itu bersifat menyenangkan dan banyak digemari semua kalangan, baik pemula maupun yang sudah profesional.

Untuk lebih jelas mengenai permainan futsal, berikut ini peneliti memaparkan peraturan permainan futsal dari bentuk dan ukuran lapang, bola yang digunakan, jumlah pemain, wasit dan perlengkapan pemain.

### **2.1.4.2 Peraturan Permainan Futsal**

#### **2.1.4.3 Aturan Pertandingan**

Aturan permainan futsal mengikuti olahraga sepak bola. Hal inipun telah disepakati oleh asosiasi sepak bola internasional, FIFA. Hanya saja, tidak semua aturan sepak bola diberlakukan dalam futsal. Ada beberapa peraturan yang diubah.

Adapun beberapa peraturan yang diubah tersebut salah satunya terkait waktu permainan futsal. Permainan futsal berakhir dalam dua babak. Durasi dalam setiap babak adalah 20 menit. Durasi dari salah satu babak dapat diperpanjang untuk

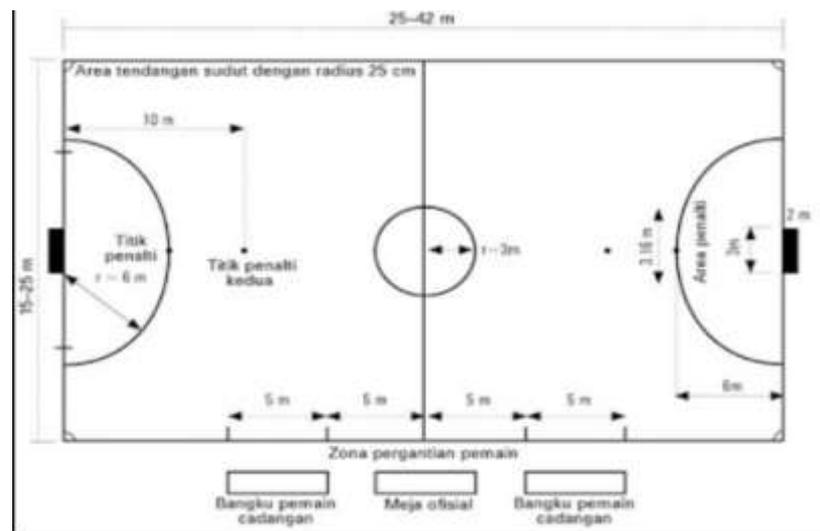
menentukan pemenang jika terjadi seri. Tim diperbolehkan meminta *time-out* selama 1 menit dalam sebuah babak pertandingan.

Kondisi-kondisi untuk mendapatkan *time-out* sebagai berikut:

- Pelatih meminta untuk *time-out* selama 1 menit.
- *Time-out* akan diberikan pada tim yang sedang menguasai bola.
- Penjaga waktu mengizinkan untuk *time-out* ketika bola keluar dari permainan dengan menggunakan sebuah peluit atau tanda lain yang berbeda dengan tanda wasit pertama.
- Saat *time-out* pemain berada dilapangan. Jika menerima instruksi dari official maka dilakukan pada garis pembatas sejajar dengan lapangan. Hal tersebut dikarenakan official tidak boleh memasuki batas lapangan.
- Tim yang tidak meminta *time-out* pada babak pertama maka timnya akan tetap hanya mendapatkan satu kali *time-out* selama babak kedua.

#### 2.1.4.4 Lapangan Permainan

Lapangan futsal berbentuk persegi panjang. Permukaan lapangan harus rata dan tidak licin. Lantai lapangan futsal biasanya dilapisi dengan rumput sintensis atau bahan bakar dari kayu.



Gambar 2.2 Lapangan Futsal

Sumber: <http://futsalandfootball.wordpress.com>

Berikut ukuran lapangan futsal:

- Panjang lapangan 25-42 meter, lebar lapangan 15-25 meter.
- Lapangan ditandai dengan garis-garis yang berfungsi sebagai pembatas. Dua garis terluar yang lebih panjang disebut garis pembatas lapangan, dan dua garis pembatas lapangan, dan dua garis yang pendek disebut garis gawang.
- Lebar garis adalah 8 cm.
- Lapangan dibagi menjadi dua bagian pada bagian tengah lapangan. Titik tengah lapangan berada pada lingkaran tengah lapangan dengan jari-jari 3 meter.
- Daerah penalti, busur berukuran 6 m dari masing-masing tiang gawang.
- Titik penalti berada 5 meter dari garis gawang.
- Titik penalti kedua berada 10 meter dari garis gawang.
- Busur sudut lapangan memiliki jari-jari 25 cm.
- Ukuran gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m.

#### 2.1.4.5 Bola Yang Digunakan

Bola futsal berbentuk bulat sempurna. Bahan yang dipergunakan adalah dari bahan bakar kulit atau bahan lain yang layak untuk digunakan. Keliling bola futsal 62-64 cm, berat bola 400-440 gram, dan tekanan 0,4-0,6 atm. Lambungan bola 55-65 cm pada pantulan pertama.

#### 2.1.4.6 Jumlah Pemain

Futsal dimainkan oleh dua tim. Jumlah pemain setiap tim maksimal lima orang, dengan salah satunya adalah penjaga gawang. Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang. Pemain pengganti selama suatu pertandingan tidak dibatasi. Seorang pemain yang diganti dapat kembali ke dalam lapangan sebagai pemain pengganti untuk pemain lainnya. Penjaga gawang boleh berganti tempat (posisi) dengan siapa pun pemain lainnya.

#### 2.1.4.7 Wasit

Wasit dalam pertandingan futsal terdiri atas dua orang dan satu penjaga waktu. Wasit memiliki kewenangan penuh untuk menegakkan peraturan permainan, sejak ia memasuki sampai meninggalkan lapangan permainan. Berbeda dengan sepak bola, wasit futsal tidak boleh memasuki arena lapangan, hanya boleh diluar garis

lapangan saja, terkecuali jika ada pelanggaran-pelanggaran yang memang menuntut wasit untuk memasuki lapangan.

#### 2.1.4.8 Perlengkapan Pemain

Perlengkapan pemain futsal sama dengan perlengkapan yang dipakai pemain sepak bola, yaitu:

- Seragam atau pakaian.
- Celana pendek.
- Kaus kaki.
- Pengaman kaki (*shinguard*).
- Sepatu.

#### 2.1.6 Teknik Dasar Permainan Futsal

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 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 :

##### 2.1.6.1 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

*Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Langkah-langkah melakukan *passing* :

- Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.

- Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. Kunci atau kutkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ke bawah agar bola tidak melambung.
- Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar2.3 Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Sumber: Lhaksana (2011, hlm.30)

#### 2.1.6.2 Teknik Dasar Menahan Bola (*control*)

Teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). 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.

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



Gambar 2.4 Teknik Menerima Bola

Sumber: Lhaksana (2011, hlm.31)

### 2.1.6.3 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)

Keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola.

- Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
- Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung
- Teruskan dengan gerakan lanjutan. Setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar2.5 Teknik Mengumpan lambung

Sumber: Lhaksana (2011, hlm.32)

### 2.1.6.4 Teknik Dasar Menggiring bola (*dribbling*)

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

- Kuasai bola serta jarak dengan lawan.
- Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*.
- Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.



Gambar 2.6 Teknik Menggiring Bola

Sumber: Lhaksana (2011, hlm.33)

#### 2.1.6.5 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 menciprakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

Teknik menendang dengan punggung kaki

- Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang menendang.
- Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyuntuh bola.
- Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

Teknik menendang dengan ujung kaki

- Posisi kaki agak dicondong kedepan. Apabila badan tidak dicondogkan, kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
- Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hnaya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat diujung sepatu atau ujung kaki.

- Teruskan dengan gerakn lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting*, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2.7 Teknik Menembak Bola

Sumber: Lhaksana (2011, hlm.34)

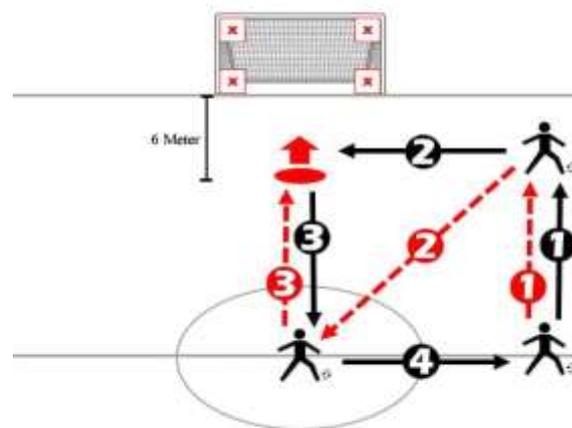
### 2.1.7 Variasi Latihan

Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan karena itu adalah komponen penting. Variasi latihan menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015) ”Variasi latihan adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan” (hlm.62).

Variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan cara melakukan *shooting* dengan ke berbagai sasaran dengan jarak dan target yang sudah ditentukan. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan *shooting* tercapai.

Variasi-variasi latihan yang di kreasikan dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga fisik maupun mental atlet. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib menciptakannya dalam variasi latihan.

### 2.1.8 Konsep Variasi Latihan Menendang Bola Ke Berbagai Sasaran

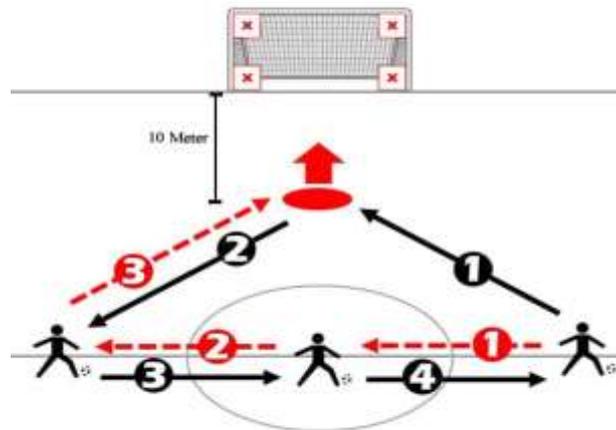


Gambar 2.8 Variasi Latihan Segiempat

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Keterangan :

- Variasi latihan seperti segiempat yang dimulai dari sudut kanan dan dilaksanakan oleh tiga orang
- Tanda X di empat sudut gawang adalah skor target
- Garis panah merah putus-putus adalah jalur perpindahan bola
- Garis panah hitam adalah jalur perpindahan pemain
- Lingkaran merah dengan panah lebar adalah tempat atau posisi untuk menendang bola kearah skor target dengan jarak 6 meter
- Stickman dengan bola adalah pemain

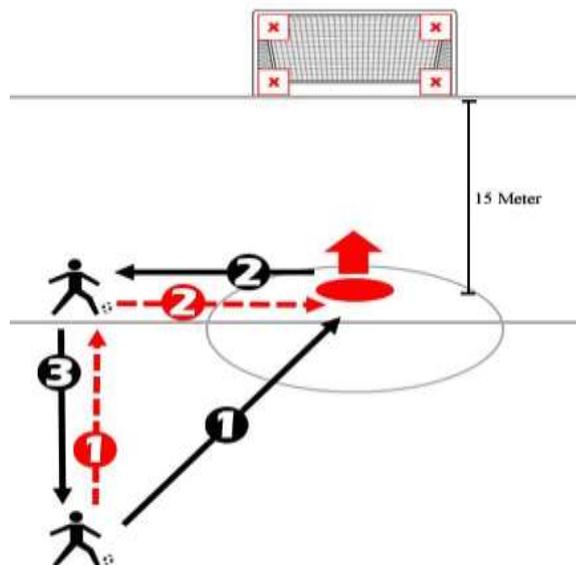


Gambar 2.9 Variasi Latihan Segitiga sama sisi

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Keterangan :

- Variasi latihan seperti segitiga sama sisi yang dimulai dari sudut kanan dan dilaksanakan oleh tiga orang
- Tanda X di empat sudut gawang adalah skor target
- Garis panah merah putus-putus adalah jalur perpindahan bola
- Garis panah hitam adalah jalur perpindahan pemain
- Lingkaran merah dengan panah lebar adalah tempat atau posisi untuk menendang bola kearah skor target dengan jarak 10 meter
- Stickman dengan bola adalah pemain



Gambar 2.10 Variasi Latihan Segitiga

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Keterangan :

- Variasi latihan seperti bentuk segitiga yang dimulai dari sudut kiri dan dilaksanakan oleh tiga orang
- Tanda X di empat sudut gawang adalah skor target
- Garis panah merah putus-putus adalah jalur perpindahan bola
- Garis panah hitam adalah jalur perpindahan pemain
- Lingkaran merah dengan panah lebar adalah tempat atau posisi untuk menendang bola kearah skor target dengan jarak 15 meter
- Stickman dengan bola adalah pemain

## 2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini dilakukan secara relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Agung Barokah mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani. Penelitian yang dilakukan oleh Agung Barokah bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Bergerak Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Futsal pada siswa ekstrakurikuler SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2015/2016.

Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai Pengaruh Variasi Latihan Menendang Bola Ke Berbagai Sasaran Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal pada ukm futsal putri Universitas Tasikmalaya.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka berfikir atau anggapan dasar merupakan pemikiran peneliti yang di dasarkan dengan fakta-fakta yang diteliti. Menurut Sugiyono (2016) "Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang diteliti" (hlm.91). Sedangkan pengertian anggapan dasar atau kerangka berpikir menurut Ridwan (2015) "Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari peneliti yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan kajian kepustakaan" (hlm.8). Dikatakan selanjutnya bahwa kerangka berpikir juga menggambarkan alur pemikiran peneliti dan memberikan penjelasan kepada pembaca mengapa peneliti mempunyai anggapan yang dinyatakan dalam hipotesis laporan.

Berdasarkan kutipan diatas maka peneliti mengajukan beberapa anggapan dasar atau kerangka berpikir yaitu variasi latihan menendang bola ke berbagai sasaran berpengaruh terhadap hasil ketepatan *shooting* dalam permainan futsal karena pemain dapat melakukan teknik tersebut dengan bentuk variasi latihan yang telah dimodifikasi sehingga mudah untuk menguasai teknik dasarnya. Selain itu, repetisi yang banyak dapat membantu pemain futsal putri Universitas Siliwangi untuk dapat lebih cepat meningkatkan keterampilan teknik ketepatan *shooting* dalam permainan futsal.

### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara, hal ini diperkuat dengan pendapat para ahli. Menurut Sugiyono (2015) "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).

Berdasarkan anggapan dasar yang dikemukakan peneliti, hipotesis penelitian ini adalah “variasi latihan menendang bola ke berbagai sasaran berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada UKM futsal putri Universitas Siliwangi”.