

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **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 (Ismadruga & 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.

### 2.1.1.1 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.

### 2.1.1.2 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 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

laksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya dalam meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”.(hlm.6)

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, prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

Berdasarkan dari paparan diatas prinsip individual ini dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen.

## 3) Kualitas latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlit. 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,

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.

### **2.1.2 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.

### **2.1.3 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.

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 sasarnya.

### **2.1.3.1 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) Ketajamanindera 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 indra 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. Manfaat dari pentingnya ketepatan sasaran akan memudahkan pemain untuk membuat gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan memenangkan suatu pertandingan dengan mudah.

#### **2.1.4 Pengertian Futsal**

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

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 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

Menurut (Daniel: 2014) Futsal is a great sport. Fast, exciting and skilful. This is not only because you can watch it indoors (and avoid the bad weather), but also, if you can *fill an indoor hall, the atmosphere is amazing and the supporters will be entertained*. Futsal adalah olahraga besar, cepat, menarik dan terampil. Bukan hanya dapat melihat di dalam ruangan tetapi dapat menghindari cuaca buruk dan dapat mengisi atmosfer yang menakjubkan dan para sporter atau pendukung merasa terhibur.

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

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.

Tindakan memberikan bola pada teman satu tim. Macam-macam tekniknya : menggunakan kaki dalam, menggunakan kak samping/luar, menggunakan punggung kaki, menggunakan kepala ( *heading* ).

*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. Dibawah ini akan dijelaskan lebih detail tentang *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, penulis simpulkan bahwa futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan.

## 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.

Teknik *dribbling* (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam :

- Teknik *dribbling* dengan kura-kura bagian dalam.
- Teknik *dribbling* dengan kura-kura penuh (punggung kaki).
- Teknik *dribbling* dengan kura-kura bagian luar.

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

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorongbergulir kedepan.
- Bola bergulir harus selalu dekatdengan kaki agar bola dapat dikuasai
- Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi kelapangan.

## 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

banyak cara yang dapat dilakukan diantaranya yaitu menggunakan Punggung Kaki, Paha, Dada, serta Kepala apabila memungkinkan.

### **2.1.5 Shooting**

Zalfendi dalam (Taufiq & Witarsyah, 2019) “Menendang bola (*shooting*) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara”.

Menurut Triyudho dalam (Sandi & Irawadi, 2019) Shooting atau tembakan dapat dilakukan dengan hampir 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:

- 1) Memasukkan bola ke gawang lawan,
- 2) Menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan ke gawang dan sebagainya,
- 3) Melakukan clearing untuk pembersihan dengan cara menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah sendiri.

Danny dalam (Taufiq & Witarsyah, 2019) peluang shooting adalah sebagai berikut:

- 1). Melakukan *shooting* dari menggiring,
- 2). Melakukan *shooting* dari operan
- 3). Melakukan *shooting* dari operan ke dalam,
- 4). Bergerak menjemput bola.

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

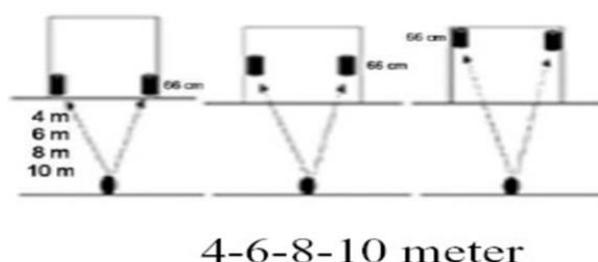
- Posisi badan agak dicondongkan kedepan. Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- Gunakan bagian punggung atau ujung kaki untuk melakukan shooting. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat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

## 2.1.6 Variasi Latihan *Shooting*

### 2.1.6.1 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 *cones* yang dipasang disudut atas, tengah dan bawah kanan dan kiri gawang.



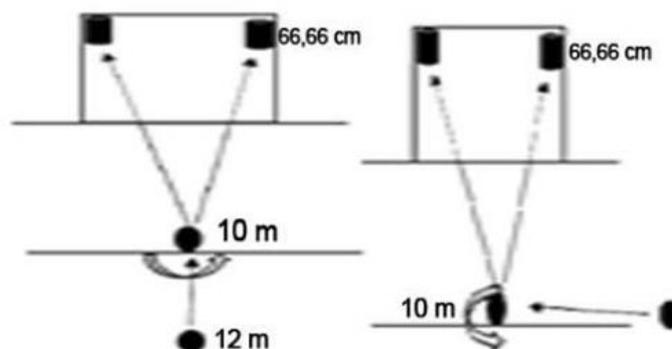
Gambar 1 Visualisasi Variasi Latihan *Shooting* Bola Diam dengan Menggunakan Sasaran

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

Pelaksanaannya adalah : Pemain berdiri pada jarak 6 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 yang ada di gawang, kemudian pindah tempat untuk melakukan tendangan.

### 2.1.6.2 Latihan *Shooting* Bola Bergerak

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.



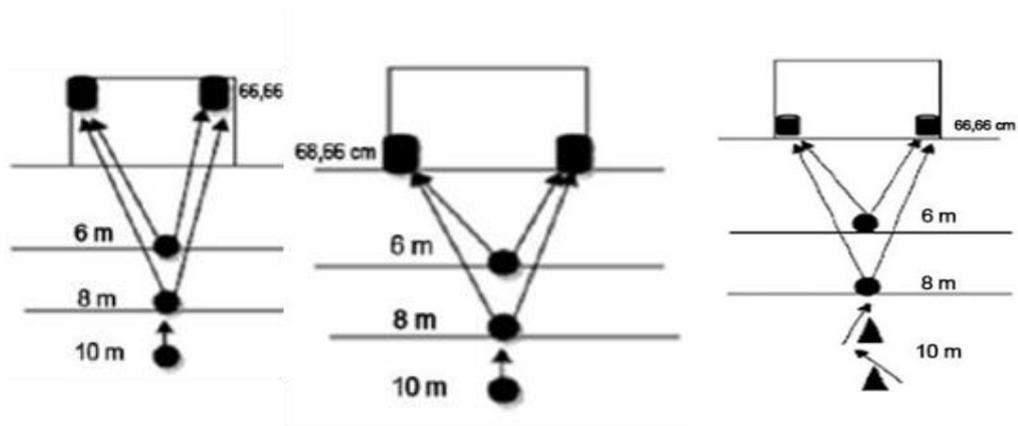
Gambar 2 Visualisasi Latihan *Shooting* Bola Bergerak dengan Menggunakan Sasaran di Atas Kanan dan Kiri Gawang

Sumber : (Bartolomeus Bramasakti 2011,hlm.39)

### 2.1.6.3 Latihan *Shooting* diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu

Latihan *shooting* diawali dengan menggiring bola disini adalah siswa melakukan *shooting* ke target yang ditempatkan pada 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 3 Visualisasi Latihan Shooting diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu

Sumber : Bartolomeus Bramasakti (2011,hlm.40)

### 2.3 Hasil Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan yaitu suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Meri Putri dengan judul “ Pengaruh Latihan Variasi *Shooting* Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada SSB Persada Desa Dusun Dalam Kabupaten Kerinci”

Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Meri Putri tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

## 2.4 Kerangka Konseptual

Variasi Latihan *shooting* dalam penelitian ini adalah latihan *shooting* bola diam dengan menggunakan sasaran, latihan *shooting* bola bergerak dengan menggunakan sasaran dan latihan *shooting* diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu dengan sasaran 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 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 membayarkan konsentrasi siswa antara bola dan sasaran.

Keuntungan latihan *shooting* diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu 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 membayarkan konsentrasi siswa antara menggiring bola dan sasaran yang berada digawang.

Latihan 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”.

## **2.5 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 latihan menggunakan metode variasi latihan secara signifikan berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 1 Singaparna.