

## **BAB II**

### **TINJAUAN TORITIS**

#### **2.1. Kajian Pustaka**

##### **2.1.1. Latihan**

###### **a. Pengertian Latihan**

Pengertian training atau latihan menurut Harsono (2015), adalah “ suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya”(hlm. 50). Lebih lanjut Harsono (2015) menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis, berulang-ulang dan kian hari ditambah bebannya (*over load*) sebagai berikut:

Sistematis: berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks latihan teratur dan sebagainya. Berulang-ulang: maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari ditambah bebannya: maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, dan manakala sudah tiba saatnya untuk ditambah, bebannya harus diperberat. Kalau beban tidak pernah ditambah maka prestasi pun tidak akan meningkat (hlm. 50).

Dari paparan di atas dapat disimpulkan yang dikatakan latihan harus sistematis, yaitu harus berencana dari yang mudah ke yang sukar. Harus dilakukan berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit akan menjadi mudah bukan hanya mudah akan tetapi menjadi otomatisasi dan reflektif. Sedangkan beban kegiatannya atau materinya harus bertambah.

###### **b. 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 (2015) 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.

### **c. 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 bola voli ini menurut Harsono (2015) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan :

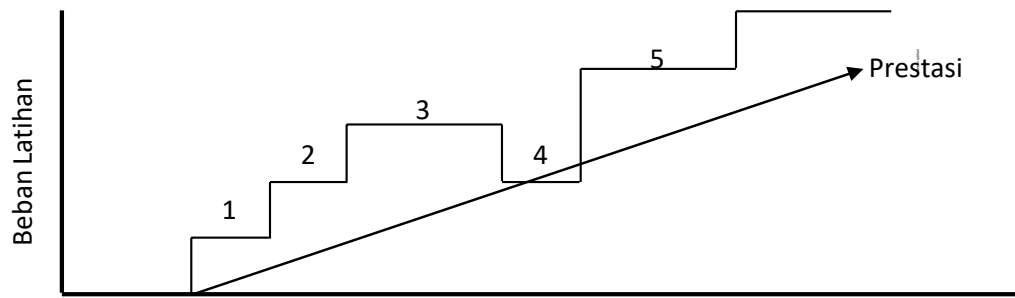
Prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip overkompensasi (superkompensasi), prinsip reversibility, 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 menekan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja atas 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.



Gambar 2. 1 Sistem Tangga (*The Step Type approach*)

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.

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

## 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) menjelaskan :

Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologi persis sama. Setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya (hlm. 64).

Sejalan dengan pendapat Harsono kenyataan dilapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis nya 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. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasarkan paparan diatas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana dan prasarana yang ada. Karena itu program latihan yang dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerpan prinsip individualisasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara: (a) masing-masing individu (siswa atau atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing seperti jumlah repetisi dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

### **3) Kualitas Latihan**

Menurut Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan drill-drill 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” (hlm. 75).

Selanjutnya Menurut 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 system latihan dengan kualitas tinggi

biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih dan ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training* yaitu hasil-hasil evaluasi pertandingan-pertandingan.

Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas latihan yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

#### **4) Variasi Latihan**

Menurut Harsoni (2015) Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm. 76). Ratusan jam kerja keras yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahnnnya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya bola voli.

Selanjutnya Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* atas misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan menggunakan alat bantu sasaran ban sepeda. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan *passing* atas tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan.

### 2.1.2. Hakikat Permainan Futsal

Di Indonesia futsal terkenal sangat populer dan di gemari oleh kalangan masyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang dewasa hal ini terbukti dengan banyaknya berdiri lapangan futsal, klub-klub futsal yang berdiri, bahkan sudah terjun kesekolah dan universitas untuk dijadikan kegiatan ekstra, banyak sekali *event-event* antar pelajar dan umum, permainan futsal yang mempunyai ciri khas dengan permainan cepatnya sehingga sering terjadi jual beli serangan disetiap pertandingan yang di mainkannya sehingga memerlukan kerja sama tim dan menuntut setiap pemain memiliki *skill* individu yang baik.

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis, dan cenderung berjalan dengan intensitas yang tinggi. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Maka dari itu diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat dan kontrol bola yang baik serta sistem permainan yang baik. Oleh karena itu setiap pemain futsal yang baik harus menguasai beberapa teknik dan pemahaman tentang futsal agar bisa menguasai keterampilan bermain futsal yang baik selain itu keterampilan juga diduga dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah kontribusi koordinasi mata kaki, kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal.

Permainan futsal hampir sama dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan ialah durasi waktu, jumlah pemain, ukuran lapang, aturan dalam permainan. Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan. Menurut Lhaksana Justinus (2011) “permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan sepakbola” (hlm. 13).

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat didefinisikan bahwa futsal adalah olahraga sejenis sepakbola yang dimainkan didalam ruangan dan memiliki dimensi ukuran lapang yang kecil, bola yang lebih kecil dan memiliki aturan permainan tersendiri dari pada sepakbola, dengan ciri khas permainan yang cepat

dan mengandalkan teknik dasar dan kerja sama tim yang baik, karena kedua tim cenderung melakukan jual beli serangan di setiap pertandingannya

### 2.1.3. Teknik Dasar Permainan Futsal

Didalam permainan futsal apabila seseorang ingin menjadi pemain yang mahir dan hebat harus di dukung dengan teknik dasar yang baik, teknik dasar merupakan hal yang fundamental dari semua jenis olahraga, dengan memiliki teknik dasar yang baik maka individu itu lebih mudah dalam menguasai teknik selanjutnya dan menjadi pondasi dalam menguasai cabang olahraga, suatu tim akan berprestasi maksimal apabila sejalan dengan pengasaan teknik dasar yang baik dibarengi dengan kerja sama tim dan taktik yang baik juga.

#### 1) Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)

*Passing* merupakan hal awal dalam melakukan kerja sama dalam permainan tim, *passing* dapat mempermudah pemain atau tim untuk mendapatkan penguasaan dan kolektifitas permainan, menurut Skogvang (dalam Farizi, 2019) “*passing* adalah keterampilan menyerang yang paling umum digunakan dalam futsal, tanpa kemampuan untuk bisa melakukan *passing*, pemain tidak bisa menggerakkan bola ke posisi saat ingin mencetak gol” (hlm. 32). Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil diperlukan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menjadi pemain futsal yang hebat, pemain harus memperbaiki kemampuan dalam mengumpan dan harus melatih kedua kaki supaya dapat mengumpan yang baik. Didalam futsal pemain akan lebih banyak mengoper bola ketimbang menendang sehingga pengetahuan dasar tentang cara mengoper bola yang baik harus dipahami oleh setiap pemain, termasuk penjaga gawang.



Gambar 2. 2 Teknik Dasar Mengumpan  
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012 hlm. 30)

Berdasarkan uraian diatas dan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa teknik dasar mengoper (*passing*) adalah suatu usaha untuk membagikan bola dalam rangka membangun serangan yang bertujuan untuk mencetak gol.

## 2) Teknik Dasar Menerima atau Mengontrol Bola (*Receiving*)

Selain teknik *passing* dalam permainan futsal diperlukan juga teknik mengontrol bola sebagai hal awal untuk menguasai permainan dilapangan. Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik dan pemain tidak bisa banyak mengumpan dan menggiring bola. Teknik ini sangat penting karena permainannya lebih cepat dan ruangan dalam futsal sangat terbatas. Teknik menerima bola terdiri dari teknik menerima menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Karena permukaan lapangan yang rata maka bola akan bergulir cepat, ditekan lebih banyak menerima bola dengan menggunakan telapak kaki, sehingga para pemain harus menahan bola dengan baik, apabila menerima bola jauh dari kaki maka lawan akan mudah merebut bola.



Gambar 2. 3 Teknik Dasar Menahan Bola *Conrtolling*  
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012 hlm. 31)

Menurut John D. Tenang (dalam Rizal, 2016) “melakukan sentuhan pertama yang sempurna memerlukan *skill* yang vital bagi pemain dalam mengontrol bola. Ketika menerima operan dari rekannya” (hlm. 12). Menurut uraian diatas dapat disimpulkan setiap pemain futsal menuntut pemain harus dapat menerima bola dan mengontrol bola dengan baik, karena situasi dan kondisi yang lebih kompleks dibandingkan dengan sepak bola. Sangat sulit jika dalam satu tim hanya ada pemain yang baik dalam mengumpan, tetapi tidak baik dalam menahan bola karena futsal merupakan permainan tim bukan individu.

### 3) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Walaupun lapangan futsal memiliki ukuran yang kecil, tetap saja membutuhkan teknik dasar mengumpan lambung, karena dalam futsal modern banyak yang mengandalkan umpan lambung sebagai salah satu taktik dan sistem dalam permainan futsal dan bisa dibilang efektif keberadaannya. Menurut (Narlan et al., 2017) “keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu” (hlm. 3). Teknik ini hampir sama dengan *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan kaki bagian atas ujung sepatu perkenaannya tetap dibawah bola.



Gambar. 1 Teknik Dasar *Chipping*

(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012 hlm. 32)

Menurut uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar mengumpan lambung adalah salah satu teknik mengoper bola dengan menendang jauh ke arah depan atau samping lapang, teknik ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola belakang lawan, karena situasi pemain futsal terkadang lawan bertahan melakukan tekanan (*Pressure*), sehingga kita dapat melakukan

serangan, seringkali pemain dihadapkan dengan situasi tekanan, salah satu cara untuk melepaskannya yaitu dengan mengumpan lambung.

#### 4) Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Setiap pemain futsal dituntut untuk menguasai semua teknik termasuk menggiring bola, karena teknik menggiring bola bisa menjadi salah satu solusi saat didalam permainan mengalami kebuntuan, biasanya pemain yang berposisi sebagai *flank* yang memiliki kemampuan terbaik dalam menggiring bola. Menurut (Narlan et al., 2017), “*dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk mentiptakan peluang dalam mencetak gol”(hlm. 7).



Gambar 2. 4 Teknik Dasar Menggiring Bola

(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012 hlm. 32)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah suatu teknik mendorong bola yang berupaya untuk melewati lawan atau menjauhkan bola dari lawan agar bola tetap dalam penguasaan tim dan dapat menciptakan peluang dan mencetak gol. *Dribbling* dibagi menjadi dua teknik yaitu *dribbling* menggunakan punggung kaki dan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam.

#### 5) Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Tujuan utama dalam permainan futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya agar menjadi pemenang saat selesai nya permainan, semakin banyaknya melakukan tembakan ke gawang lawan, semakin banyak kesempatan untuk mencetak gol. Seorang pemain belum dikatakan bagus apabila tidak memiliki kemampuan *shooting* yang baik. Menurut (Narlan et al., 2017), “*shooting* merupakan cara untuk mencipta gol” (hlm. 3).



Gambar 2. 5 Teknik Dasar Menendang  
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012 hlm. 34)

Dengan melihat uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah teknik yang diperlukan untuk mencipta gol agar seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dibagi menjadi dua teknik yaitu *shooting* menggunakan pinging kaki, dan ujung sepatu atau ujung kaki. teknik dasar *shooting* merupakan hal yang utama karena tujuan olahraga futsal yaitu mencetak gol, dikarenakan ukuran lapangan yang lebih kecil jadi seorang pemain dapat melakukan teknik ini dengan baik semakin terampil dalam menguasai teknik dasar akan semakin mudah juga untuk menguasai gerakan-gerakan selanjutnya. Di dalam keterampilan futsal, ini merupakan hal yang paling utama dalam menunjang prestasi di bidang futsal khususnya Ekstrakurikuler Futsal di MTS N 9 Tasikmalaya.

#### **2.1.4. Pendekatan Taktis dalam Keterampilan Bermain Futsal**

Pendekatan taktis adalah pendekatan yang mengkombinasikan antara latihan keterampilan (*skill*) dipadukan dengan bentuk permainan. Menurut Nuryadi (dalam Ridwan et al., 2017) mengemukakan bahwa “pendekatan taktis adalah sebuah pola pendekatan pembelajaran yang menggunakan pola latihan teknik kedalam situasi permainan yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa” (hlm. 3). Penggunaan pendekatan taktis dalam melatih keterampilan dasar permainan futsal memberikan tugas kepada siswa untuk melakukan latihan keterampilan dalam suasana bermain. Siswa juga secara otomatis akan mengeluarkan segala kemampuan baik fisik maupun teknik serta dengan cepat harus membuat keputusan yang tepat untuk mengatasi masalah yang muncul saat itu. Dampak lain dari permainan yang ada dalam pendekatan ini adalah rasa

senang yang muncul, karena dalam permainan tidak ada beban yang diberatkan. Menurut Lutan (dalam Ridwan et al., 2017) menyatakan bahwa “bermain sesungguhnya merupakan kebutuhan manusia pada umumnya, tidak membedakan apakah itu untuk anak-anak, remaja ataupun orang tua. Model pendekatan ini lebih menekankan kepada pembelajaran dalam bentuk aktivitas bermain. Dalam prosesnya, model pendekatan taktik lebih kepada pemberian stimulus kepada seseorang dalam hal kesadaran taktis, penampilan bermain secara kritis dan pemahaman bermain dalam suatu permainan. Menurut Subroto (dalam Festiawan, 2020) tujuan pendekatan pembelajaran permainan melalui pendekatan taktik ini bagi siswa, diantaranya:

- 1) Untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan.
- 2) Memberikan penguasaan kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktik permainan dengan pengembangan keterampilan.
- 3) Memberikan kesenangan dalam beraktivitas.
- 4) Memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan selama bermain. (hlm. 146)

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendekatan taktis merupakan model pendekatan yang lebih menekankan pada pembelajaran yang berbentuk aktivitas permainan.

Mengenai pendekatan taktis menurut Subroto (dalam Budi et al., 2019), mengemukakan bahwa “Tujuan utama pendekatan taktis dalam pembelajaran permainan adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep permainan sehingga diharapkan performa mereka lebih meningkat” (hlm.3). Pendekatan taktis ini mendorong siswa untuk memecahkan masalah taktik dalam permainan. Masalah ini berkenaan dengan penerapan keterampilan teknik dalam situasi permainan. Dengan pendekatan tersebut siswa akan semakin memahami kaitan antara teknik dan taktik, di samping dapat dipenuhi keinginannya dan bermain.

Kutipan di atas dapat penulis simpulkan bahwa pendekatan taktis dalam latihan dapat meningkatkan (1) kemampuan penguasaan siswa bermain melalui keterkaitan antara taktik dengan perkembangan permainan; (2)

memberikan kesenangan kepada siswa melalui aneka ragam aktivitas; dan (3) memudahkan siswa memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan cepat dan tepat dalam bermain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan taktis dalam latihan olahraga permainan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya.

Pada kenyataan disekolah, pendekatan yang diterapkan dalam latihan pada umumnya berorientasi pada keterampilan teknik untuk latihan olahraga permainan. Pendekatan seperti itu tentunya menekankan pada aspek penguasaan teknik. Misalnya dalam latihan futsal, sering terjadi para siswa dihadapkan pada tugas berlatih berulang-ulang teknik *shooting*, menendang, menggiring bola, *chipping* dan sebagainya dengan tujuan agar otomatisasi gerakan tercapai. Jika hanya untuk kepentingan penguasaan teknik, pendekatan ini tentunya tidak salah, tetapi untuk kepentingan menerapkan dan menggabungkan teknik secara tepat dan cepat sesuai dengan situasi permainan tidak akan tercapai. Biasanya, siswa merasakan bahwa latihan berulang-ulang yang terlepas dari suasana bermain sungguh membosankan dan kurang sesuai dengan kenyataan ketika melakukan permainan yang sesungguhnya.

Dengan menerapkan pendekatan taktis dalam latihan olahraga permainan, memungkinkan siswa dapat belajar dalam situasi bermain, sehingga siswa akan memperoleh kesenangan pada saat dia mengikuti proses belajar keterampilan teknik dan ia dapat menerapkan teknik yang dipelajarinya dalam situasi bermain yang sesungguhnya. Kesenangan yang diperolehnya melalui bermain dapat menjadi motif yang meningkatkan semangat belajarnya

## **2.2. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian terdahulu memiliki relevansi dengan penelitian ini antara lain yaitu:

Penelitian yang disusun oleh Rifqi Festiawan (2020) yang berjudul “Pendekatan Teknik dan Taktik Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain

Futsal”. Berdasarkan tujuan penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat terdapat pengaruh yang signifikan latihan pendekatan Teknik terhadap keterampilan bermain futsal dengan nilai Sig (0,002). Apabila dilihat dari rerata pretest sebesar 49,05 dan rerata posttest sebesar 43,01 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 6.04 hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik yaitu sebesar 27,25%, pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan bermain futsal dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai Sig (0,000). Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 49,28 dan rerata *posttest* sebesar 42,65 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 6,53. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan lebih baik sebesar 29,36%. Sedangkan dari hasil uji *independent-t test* diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan pendekatan Teknik dan taktik dalam meningkatkan keterampilan bermain futsal yang ditunjukkan dengan nilai signifikan (0,890). Simpulan, tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan pendekatan teknik dan taktik terhadap keterampilan bermain futsal.

Penelitian yang diteliti oleh (Romy Juliandri) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Pendekatan Taktis terhadap Keterampilan *Shooting* Permainan Futsal”. Yang dibuat di program ilmu keolahragaan STKIP Muhamadiyah Kuningan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* menggunakan pendekatan taktis terhadap keterampilan *shooting* permainan futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Luragung sebanyak 20 orang. Semua populasi dijadikan sampel (total sampling). Instrumen penelitian ini adalah tes *shooting* permainan futsal. Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis dengan menggunakan pendekatan statistik, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut: “Latihan *shooting* menggunakan pendekatan taktis berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *shooting* permainan futsal.” Hal ini berarti bahwa latihan *shooting* menggunakan pendekatan taktis efektif digunakan dalam meningkatkan keterampilan *shooting* permainan futsal, ternyata hasilnya diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis

tersebut didukung pula data hasil penelitian dengan menggunakan uji  $t'$  yang menunjukkan nilai  $t'$  hitung untuk keterampilan *shooting* sebesar 5,43 yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis ( $t'$  tabel sebesar 1,73).

Penelitian Oleh Sony Subrata Marunung (2017) yang berjudul “Pengaruh Pendekatan *Teaching Games for Understanding (TGfU)* terhadap Keterampilan Bermain Futsal”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendekatan *Teaching Games for Understanding (TGfU)* terhadap keterampilan bermain futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Desain yang digunakan adalah *One Group PreTest Post-Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMA Pasundan 3 Bandung yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang dengan teknik pengambilan total sampling. Instrumen yang digunakan adalah format penilaian *Game Performance Assesment Instrument (GPAI)*. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis uji normalitas menggunakan persamaan chi-square. Hasil penelitian menunjukan dari tabel  $z$  hitung  $> z$  tabel untuk keterampilan bermain futsal adalah  $4,75 > 1,6$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini ( $H_a$ ) diterima. Kesimpulannya bahwa penggunaan pendekatan *Teaching Games for Understanding (TGfU)* dengan menggunakan konsep permainan berpengaruh terhadap keterampilan bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Pasundan 3 Bandung.

### 2.3. Kerangka Konseptual

Anggapan dasar adalah titik tolak pemikiran peneliti terhadap penelitian yang akan dilakukannya. Titik tolak pemikiran peneliti tersebut tentu didasarkan pada teori yang dianut atau digunakan pada penelitiannya.

Sebuah pembelajaran atau latihan, seorang guru atau pelatih harus dapat menciptakan suasana pelatihan yang dapat memotivasi siswa yang dilatihnya. Suasana tersebut secara psikologi dapat mempengaruhi siswa terhadap tugastugas yang dilakukan dalam melatih permainan futsal tentunya, seperti penjelasan materi yang diberikan, mengapa dan untuk apa hal itu dilakukan, serta bagaimana

keterkaitannya dengan permainan sesungguhnya. Nuansa pelatihan seperti itu haruslah ditanamkan oleh pelatih dari sejak dini agar para siswa mudah memahami dan menerima makna esensi dari pelajaran yang diberikan oleh guru atau pelatih, sehingga siswa dapat dengan mudah mengaplikasikan teori di lapangan. Untuk merealisasikan hal tersebut di atas, seorang pelatih atau guru dituntut untuk menggunakan sebuah model atau pendekatan yang cocok dalam memberi materi pelatihan permainan futsal, salah satunya dengan pendekatan taktis. Pendekatan Taktis ini merupakan model pembelajaran yang khusus untuk mengembangkan kemampuan keterampilan siswa dan taktik siswa dalam permainan olahraga yang mengarah pada permainan sebenarnya. Model ini juga menekankan pada pengembangan pengetahuan taktikal yang memfasilitasi aplikasi keterampilan dalam permainan, sehingga siswa dapat menerapkan kegiatan belajarnya di saat dibutuhkan.

Dalam permainan futsal, seorang siswa atau pemain dituntut untuk menguasai gerak dasar futsal. Dalam olahraga futsal gerak dasar *passing* memiliki peran yang sangat vital dalam futsal, karna didalam permainan futsal gerak dasar *passing* yang baik antar pemain akan menghasilkan irama permainan yang baik dan juga seorang pemain futsal dituntut untuk menggunakan *feeling* yang baik agar mengetahui anggota tim mana yang paling tepat untuk diberi umpan. Selain itu pada gerak dasar *shooting* tak kalah penting dalam permainan futsal, karna gerak dasar *shooting* itu sendiri dilakukan untuk menciptakan gol dalam permainan futsal. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan goal dan memenangkan suatu pertandingan. Selain itu gerak dasar *shooting* dilakukan ketika keadaan sedang dalam tertekan oleh serangan dari tim lawan seorang pemain bisa melakukan *shooting* keras agar bola jauh dari wilayah pertahanan sendiri.

Berdasarkan pemahaman diatas, penulis kemukakan anggapan dasar sumbernya hipotesis yang akan dibuktikan. Penulis kemukakan anggapan dasar dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pendekatan taktis dalam latihan permainan bertujuan untuk meningkatkan

kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan yang sesungguhnya. Menurut Subagja Herman (dalam Festiawan, 2020) menyatakan bahwa “Pendekatan taktis adalah pembelajaran teknik yang dipadukan dengan keputusan taktik dalam pendekatan pembelajaran”. (hlm. 3)

2. Peningkatan kemampuan taktik sangat penting bagi siswa untuk menjaga konsistensi keberhasilan pelaksanaan keterampilan gerak teknik yang sudah dimiliki. Pengembangan pengetahuan tentang apa yang harus dilakukan merupakan langkah pertama yang positif untuk meningkatkan keterampilan bermain. Memperdalam pemahaman bermain akan meningkatkan kemampuan mengalihkan pemahaman dari penampilan dalam satu permainan ke dalam permainan lainnya secara lebih efektif. Kemampuan mengalihkan ini meningkatkan peluang pemain untuk meningkatkan performanya berupa kemampuan beradaptasi dengan aktivitas dan situasi yang baru.

#### **2.4. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 64). Berdasarkan uraian tersebut, penulis merumuskan hipotesisnya sebagai berikut “Terdapat pengaruh yang berarti pendekatan taktis terhadap keterampilan bermain dalam permainan futsal”.