

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang dengan setiap harinya semakin bertambah jumlah beban latihannya untuk meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik tubuh dan juga untuk menjaga stamina agar tidak menurun. “latihan yang dilakukan secara berulang-ulang agar meningkatkan teknik tersebut dengan bertahap, karena dalam proses pembelajaran dapat memperoleh ketangkasan dalam meningkatkan keterampilan dan kemahiran dengan baik” Syaifuddin dkk dalam (Irawan *et al.*,2020 : 93).

Adapun pengertian latihan menurut Halbatullah et al. (2019) di jelaskan sebagai berikut:

Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara terus menerus dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan diri yang sesuai dengan tuntutan tugas/penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik).

“Proses yang sistematis dari berlatih adalah sesuatu yang terprogram yang dilakukan berulang-ulang kian hari bertambah jumlah beban latihannya sehingga dari yang tadinya sederhana menjadi kompleks hingga menjadi mahir saat melakukannya” (Hawindri, 2016).

Latihan yang sistematis merupakan latihan yang direncanakan secara terprogram, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan dievaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah ke materi yang paling sukar. Penambahan beban latihan juga harus dilakukan secara berkala, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang baik dan benar harus memperhitungkan dan menyesuaikan *volume*, *intensitas*, *recovery interval* atau masa istirahat selama latihan.

Adapun pengertian latihan menurut Asep Sudharto *et al* (2020 : 144) di jelaskan sebagai berikut:

latihan adalah suatu proses sistematis dalam berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitasnya. Sistematis berarti latihan dilakukan secara teratur, terencana, menurut jadwal, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dari yang mudah ke yang sukar, dari yang ringan ke yang berat.

### **2.1.2 Tujuan Latihan**

“Tujuan Latihan adalah untuk membantu seorang atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (Harsono, 2015 : 39). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dan pelatih, sebelum melakukan latihan biasanya atlet akan melaksanakan tes awal sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila tes baik, penekanan latihan akan diarahkan pada pemeliharaan. “Tujuan latihan adalah bagaimana memberikan materi latihan yang akan dilatih. Hal ini dikarenakan melalui metode latihan yang tepat dimungkinkan dapat tercapainya tujuan latihan. Tujuan latihan dapat tercapai dengan baik jika terjadi interaksi antara atlet dan pelatih selama sesi latihan” (Palmizal, 2012). “Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai prestasi puncak” (Sukadiyanto dalam Firdaus Soffan Hadi, 2016)

Latihan harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Ketiga komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali latihan, baik atlet atau pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

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

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan di sini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada cabang olahraga khususnya dalam permainan futsal.

Adapun pengertian prinsip-prinsip latihan menurut Izzul Muttaqin, M. E. Winarno (2016) di jelaskan sebagai berikut:

Prinsip- prinsip latihan dalam setiap cabang olahraga sangatlah penting bagi atlet karena dapat mendukung upaya peningkatan kualitas latihan yang dijalannya, prinsip- prinsip tersebut sebagai berikut : (1) prinsip beban latihan (Overload Principle), (2) prinsip individualisme (Individualization), (3) prinsip spesialisasi (Specialization), (4) prinsip kualitas latihan, (5) prinsip variasi latihan (Variety) dan (6) prinsip pulih asal (Recovery).

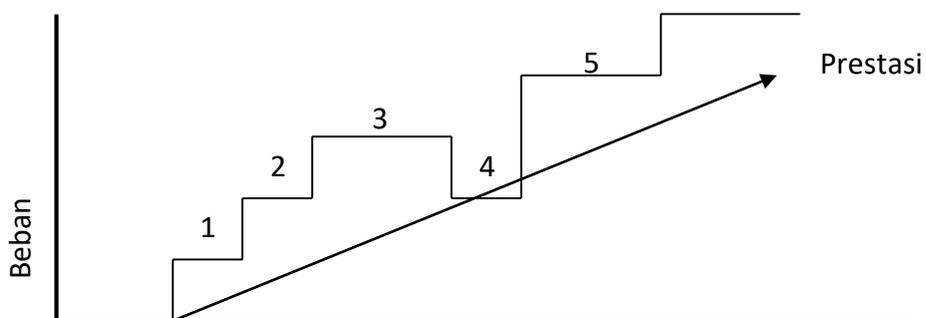
Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai yang menggunakan prinsip latihan yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut ialah prinsip beban lebih, prinsip individualisme, prinsip kualitas latihan, dan prinsip variasi latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berafiliasi menggunakan konflik penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

#### 1.) Prinsip Overload

Prinsip ini merupakan pada penerapan beban lebih yang maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya.

Adapun pengertian prinsip overload menurut Harsono (2015 : 51) di jelaskan sebagai berikut:

Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik maupun mental.



Gambar 1. 1 Latihan Overload  
Sumber : Bompa (dalam Harsono 2015,hlm.54)

Setiap garis *vertikal* dalam ilustrasi grafis diatas menunjukkan perubahan beban, sedangkan setiap garis *horizontal* dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada *cycle* 3 tangga 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. Regenerasi yang dimaksud yaitu atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tahap tangga-tangga berikutnya.

## 2.) Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi sangat penting diterapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing orang selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu dengan melakukan prinsip individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing orang tidak sama. Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. 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. Program latihan yang efektif hanya cocok untuk individu yang telah direncanakan. “tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologi maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (Harsono, 2015 : 64).

## 3.) Prinsip Kualitas Latihan

"Setiap latihan harus berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (Harsono, 2015 : 75).

Adapun pengertian kualitas menurut Harsono (2015) di jelaskan sebagai berikut:

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan bermanfaat dan sesuai 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.

Konsekuensi yang logis dari setiap sistem latihan dengan kualitas yang tinggi akan membuahkan hasil prestasi yang tinggi pula. Kecuali factor pelatih, ada beberapa faktor-faktor yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, salah satunya sarana prasarana latihan yang mendukung, hasil evaluasi dari setiap pertandingan-pertandingan yang telah dijalani, serta melakukan kembali koreksi untuk mengetahui apa saja kesalahan atau kekurangan sebelum pertandingan selanjutnya.

Latihan walaupun kurang intensif, tetapi latihannya bermutu maka seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*. Maka hasil penemuan penelitian, selain fasilitas dan dari latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, maka faktor-faktor yang mendukung kualitas dari latihan harus dilakukan secara seefektif mungkin dan diusahakan terus-menerus meningkat.

#### 4.) Prinsip *Progresif* (peningkatan)

“Prinsip *progresif* adalah latihan yang dilakukan dari mudah ke sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, keseluruhan, ringan ke berat dengan memperhatikan frekuensi, intensitas, dan durasi pada setiap program latihan harian, mingguan, bulanan, ataupun tahunan” (Mylsidayu dan kurniawan, 2015 : 136).

Pemberian ini dilakukan supaya atlet mendapatkan hasil atau peningkatan selama melakukan latihan yang telah ditentukan untuk mencapai tujuan tertentu.

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

### 2.1.4 Kualitas Latihan

Latihan yang dikatakan berkualitas 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

secara detail, dan prinsip-prinsip overload diterapkan. “setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (Harsono, 2015 : 75). Latihan-latihan yang kurang intensif, akan tetapi bermutu tinggi, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas latihan, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian terbaru, fasilitas dan latihan-latihan yang intensif.

Penerapan prinsip kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan *man to man marking* dalam variasi *shooting* terhadap keterampilan *shooting* harus sesuai teknik yang baik dan benar. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi.

### **2.1.5 Konsep Permainan Futsal**

“Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Melihat dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan” (Lhaksana, 2011 : 157). “Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Hanya saja, dalam futsal setiap tim terdiri atas lima orang. Selain itu, futsal umumnya dimainkan di lapang *indoor* atau ruangan” (Rahmani, 2014 : 157).

“Olahraga futsal adalah “Olahraga sepak bola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan Teknik tinggi, dengan pemain sedikit waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar” (Syafaruddin, 2018 : 163).

Memainkan futsal hampir sama dengan sepak bola, diantaranya dua tim memperebutkan dan memainkan bola diantara pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola kagwang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenangnya adalah tim yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri. “futsal adalah “Permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke dalam gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki, selain lima pemain yang utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan” (Kurniawan (dalam pranata, 2016)). “Olahraga futsal merupakan olahraga futsal mini yang dilakukan dalam ruangan

dengan Panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15-26 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang” (Hatta dalam Pranata, 2016 : 8).

Berdasarkan dari beberapa pendapat para ahli diatas penulis simpulkan bahwa permainan futsal adalah permainan beregu yang dimainkan oleh lima lawan lima orang dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola.

### **2.1.6 Teknik Dasar Permainan Futsal**

Futsal merupakan olahraga permainan beregu, supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka kemampuan keterampilan dasar bermain futsal harus diketahui dan dimengerti terlebih dahulu. “Teknik dasar futsal yang harus dikuasai seseorang pemain adalah “*Ball reception* (penerimaan bola), *dribbling and ball control* (menggiring bola dan mengontrol bola), *passing* (mengoper bola), *shooting, feints and trick* (trik dan gerak tipuan), *goal keeping technique* (teknik penjaga gawang)” (Hermans & Engler, 2011 : 23-41). “Teknik dasar futsal meliputi *passing, control, running with the ball, dribbling past opponets*, dan *shooting*” (federasi sepak bola dan futsal dunia FIFA, 2012 : 3). “Pemain diperlukan menguasai teknik dasar bermain futsal seperti. a) teknik dasar mengumpan (*passing*), b) teknik dasar menahan bola (*control*), c) teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), d) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan, e) teknik dasar menembak bola (*shooting*)” (Lhaksana, 2011 : 5).

Teknik dasar permainan futsal yang sangat penting adalah *shooting*. Teknik ini tujuannya adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Dalam permainan futsal teknik ini menjadi faktor utama agar tim bisa memenangkan pertandingan.

### **2.1.7 Teknik Dasar *Shooting***

Dalam bermain futsal tujuan akhir penyerangan adalah melakukan *shooting* atau menendang bola ke gawang. Semakin banyak satu tim melakukan *shooting* ke gawang, maka semakin besar pula peluang untuk menciptakan gol. “*Shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Ini juga

merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper” (Tenang (2018 : 84). “*shooting* tujuannya adalah puncak dari penyerangan dan teknik yang paling menentukan ketika datang untuk memenangkan pertandingan” (FIFA, 2012 : 36).

“Menembak atau *Shooting* merupakan salah satu cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan permainan” Lhaksana (2012). Kesempatan untuk menciptakan gol bukan hanya melalui strategi-strategi permainan, namun seringkali gol tercipta melalui titik penalti apabila terjadi pelanggaran atau pertandingan berjalanimbang dan harus dilakukan adu penalti untuk menentukan pemenang.

Tujuan utama dalam permainan futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya agar menjadi pemenang saat selesainya 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. “Shooting adalah menendang bola menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan ujung kaki untuk menembak ke arah gawang” (Gunawan dalam Mustofa & Adnan, 2019).



Gambar 2. 1 Teknik Dasar Shooting  
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2012 hlm. 34)

Adapun pengertian *shooting* Mulyono M. A., (2014 : 2) di jelaskan sebagai berikut:

Teknik dasar menembak terbagi menjadi dua teknik, yaitu dengan menggunakan punggung kaki dan ujung kaki. Kedua teknik tersebut seringkali diterapkan dalam permainan futsal. Hal ini dikarenakan dengan menembak menggunakan punggung kaki dan ujung kaki kekuatan

tendangan yang dihasilkan lebih besar dari pada melakukan tendangan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun punggung kaki.

### 1) *Shooting* dengan punggung kaki

Adapun pengertian tendangan menggunakan punggung kaki menurut Lhaksana (2012 : 34) di jelaskan sebagai berikut:

Teknik menendang menggunakan punggung kaki adalah tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*. Kosentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola dan kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

Sementara langkah-langkah *shooting* dengan punggung kaki menurut Luxbacher (1998 : 106) diantaranya:

- a) Persiapan: Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, tekukkan lutut kaki tersebut, rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, tarik kaki yang akan menendang kebelakang, luruskan kaki tersebut, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.
- b) Pelaksanaan: Luruskan bahu dan pinggul dengan target, tubuh diatas bola, sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus, jaga agar kaki tetap kuat, dan tendang bagian tengah bola dengan *instep*.
- c) *Follow-Through*: Daya gerak ke depan melalui poin kotak, sempurnakan Gerakan akhir dari kaki yang menendang, dan kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.

### 2) *Shooting* dengan ujung kaki

Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki, teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting*, ayunan kaki jangan di hentikan. Keuntungan dalam menendang dengan teknik menendang menggunakan ujung kaki dalam tendangan pinalti futsal dapat dilihat aspek waktu dan kecepatan. Tes tendangan pinalti dalam futsal menggunakan ujung kaki dilihat dari aspek waktu dan ketepatan terhadap sasaran maka teknik menggunakan ujung kaki adalah teknik yang paling efektif dibandingkan dengan teknik menggunakan punggung kaki.

Lhaksana (2012 : 35) langkah-langkah *shooting* dengan ujung kaki diantaranya:

- a) Posisi badan agak di condongkan ke depan. Apabila badan tidak dicondongkan, kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
- b) Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan bola tepat diujung sepatu atau ujung kaki.
- c) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting*, ayunan kaki jangan di hetinkan.

### **2.1.8 Variasi Latihan**

Variasi latihan adalah Latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya, tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (Harsono, 2015 : 76). “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (Harsono, 2015 : 78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking*. Seperti yang kita ketahui *man to man marking* ini adalah penjagaan satu lawan satu, tujuannya untuk melatih keterampilan *shooting* pemain ketika mendapat tekanan yang diberikan lawan seperti yang terjadi pada permasalahan dalam penelitian. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *shooting* pemain dapat tercapai sesuai harapan.

Penerapan prinsip variasi latihan dalam penelitian ini yaitu dengan menerapkan variasi latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking* supaya siswa tidak merasa jenuh dan bosan dalam melakukan latihan *shooting*.

### **2.1.9 Variasi Latihan Dengan Menggunakan Kombinasi Man To Man Marking**

Variasi Latihan adalah Latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama disetiap pertemuannya, tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. “Latihan yang dilakukan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (Harsono,

2015 : 76). “*Man to man marking* adalah penjagaan 1 lawan 1 atau penjagaan ini melibatkan 1 pemain menjaga 1 pemain lawannya” (Batty, 2008).

Adapun pengertian *man to man marking* menurut Batty (2008) di jelaskan sebagai berikut:

*Man to man marking* artinya cara bertahan satu melawan satu yang dilakukan didaerah pertahanan. Setiap pemain yang masuk ke daerah, yang dijaga harus dikawal ketat kemampuan dia bergerak di daerah yang harus di pertahankan. Jika pemain penyerang keluar dari daerah yang dijaganya , maka bola. Namun bagi pemain yang cerdas, melakukan tackling bukanlah pilihan utama mereka.

“*Man to man marking* adalah taktik pertahanan dengan setiap pemain membayangi satu lawan (satu lawan satu)” (Ahmad, 2020). Variasi ini juga bisa melatih pemain atau penyerang dalam keterampilan *shooting* khususnya dipertandingan futsal. Variasi Latihan dengan menggunakan kombinasi *Man to man marking* ini penjagaan satu lawan satu, dimana satu pemain melakukan *shooting* dan satu pemain menjaga atau memberi tekanan. Tujuan dari latihan variasi ini adalah agar pemain dapat melakukan keterampilan shooting dengan baik dan benar ketika mendapat tekanan dari pemain lawan.

Bentuk latihan ini cukup mudah dilakukan karena dalam pelaksanaannya cukup dengan melakukan *shooting* dan melakukan pergerakan. Model variasi latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking* di lakukan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain dalam tekanan yang diberikan lawan. Kelebihan dari model variasi latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking* ini sangat mudah dilakukan karena latihan ini hanya melakukan *shooting*. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain, bertahan, dan pertahanan penjaga gawang. Dalam penerapannya di lapangan kelebihan dari model variasi latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking* adalah bisa melakukan *shooting* yang baik ketika mendapat tekanan dari lawan sehingga tujuan permainan futsal dalam memasukan bola sebanyak-banyak nya dapat tercapai dan memenangkan pertandingan.

Variasi Latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking* mempunyai maksud untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan

lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan *shooting*, pemain dapat meningkatkan kemampuan menembak dalam tekanan lawan bisa dilakukan dengan melakukan variasi latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking*. Pola permainan yang dilakukan akan memberikan tingkat kesulitan tersendiri bagi pemain agar mampu melakukan *shooting* yang baik agar bisa memasukan bola ke gawang lawan. Dalam hal ini variasi latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking* memberikan tugas yang lebih sulit dibandingkan dengan latihan *drill*. Dalam variasi latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking* dalam variasi *shooting* pemain harus melakukan *shooting* yang baik dalam tekanan yang diberikan lawan sehingga tingkat kesulitan *shooting* nya lebih besar.



Gambar 2. 2 Variasi Latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking*

Sumber : <https://youtu.be/PAUigBF5kiw?si=YeAWzk1ZADZ7VG6->

Langkah-langkah Pelaksanaan :

- a) Pemain berdiri di tengah-tengah sebanyak dua orang
- b) Pemain menjaga gawang sebanyak dua orang, satu di gawang kanan satu di gawang kiri.
- c) Pemain yang lain berada di empat titik sudut

- d) Pemain yang berada di tengah memakai jersey/rompi merah melakukan *shooting* dan yang memakai jersey/rompi biru melakukan penjagaan atau memberi tekanan
- e) Pemain yang berada di titik sudut melakukan *passing* atau operan kepada pemain yang akan melaksanakan *shooting*.
- f) Setiap pemain yang melakukan *shooting* boleh meminta bola kemana saja dari 4 titik sudut yang memegang bola.
- g) Setelah itu pemain yang sudah melakukan bergantian sama pemain lain sesuai waktu yang diberikan.

Peraturan :

- Pada pelaksanaan variasi latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking* ini diharapkan pemain selalu fokus pada saat melakukan *shooting*, semaksimal mungkin *shooting* yang dilakukan harus mengarah ke gawang.
- *Shooting* yang dilakukan harus menggunakan teknik yang baik.
- Pemain yang melakukan *shooting* harus menggunakan kaki terkuat nya supaya *shooting* nya mendapat *power* yang keras dan baik.
- Semua pemain harus melakukan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung kaki.

Tujuan dari variasi latihan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *shooting* permainan futsal yang dimana pemain masih mengalami permasalahan yang seperti terjadinya kendala saat melakukan *shooting* yang terdapat tekanan seperti dorongan atau *body contact* saat di pressure lawan. Agar saat bertanding mereka sudah terbiasa melakukan *shooting* ketika ada tekanan seperti yang dilakukan saat latihan sehingga bisa melakukan *shooting* yang baik dan benar.

Manfaat dari variasi latihan ini adalah memberikan variasi latihan tambahan untuk pelatih dan pemain, membantu meningkatkan keterampilan *shooting* pemain.

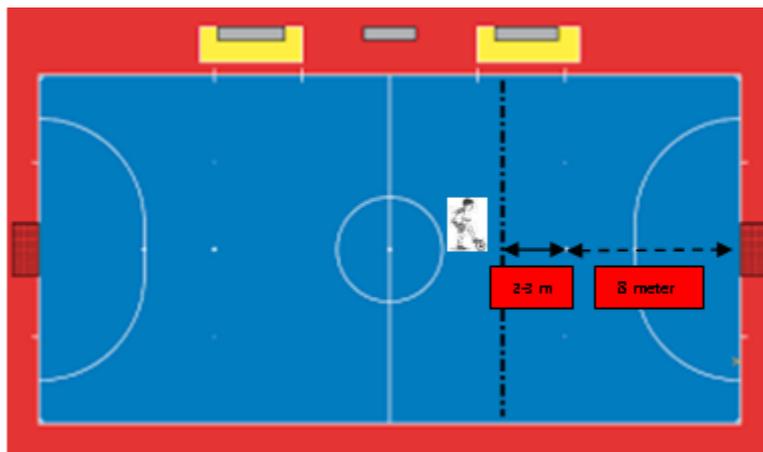
#### **2.1.10 Variasi Latihan *Shooting* Bola Bergerak Kedepan**

Teknik *shooting* dengan bola bergerak ke depan lebih sulit diantisipasi oleh penjaga gawang karena dengan bola bergerak kedepan memiliki arah tendangan bisa berubah. Melakukan tendangan dengan bola bergerak kedepan memerlukan konsentrasi supaya bola saat ditendang mengarah ke gawang dan mempunyai *power* tendangan yang baik.

Teknik *shooting* dengan bola bergerak ke depan adalah sebagai berikut :

- 1) Anak melakukan tembakan ke arah gawang dengan jarak 8 meter
- 2) Sebelum bola ditendang ke gawang, anak melakukan dribbling terlebih dahulu sampai batas yang sudah ditentukan
- 3) Posisi awal bola 2-3 m dibelakang jarak atau area tendangan (8 m dari gawang)
- 4) Bebas menggunakan kaki bagian mana
- 5) Sasaran tembakan adalah gawang yang sudah diberikan sasaran berupa angka.

Pelaksanaan penerapan atau metode latihan secara langsung adalah sebagai berikut : 5 buah bola disiapkan dibawa penendang dengan jarak 8 meter, penendang mundur 2-3 meter dari jarak semula, sebelum melakukan tendangan penendang melakukan dorongan bola terlebih dahulu sampai bola sampai pada area tendangan ke arah gawang, setelah tendangan pertama dilakukan kemudian mundur kebelakang mengambil awalan untuk melakukan tendangan yang kedua dan seterusnya. Latihan ini bertujuan untuk melatih keterampilan dalam melakukan tendangan ke arah gawang secara akurat dan kencang yang memiliki kelebihan yaitu pemain lebih ditantang untuk berkonsentrasi dalam melakukan shooting.



Gambar 2. 3 Variasi latihan *shooting* bola bergerak kedepan  
(Sumber : Bachrul Luthfi Al Firdaus, hlm 15)

Keterangan:

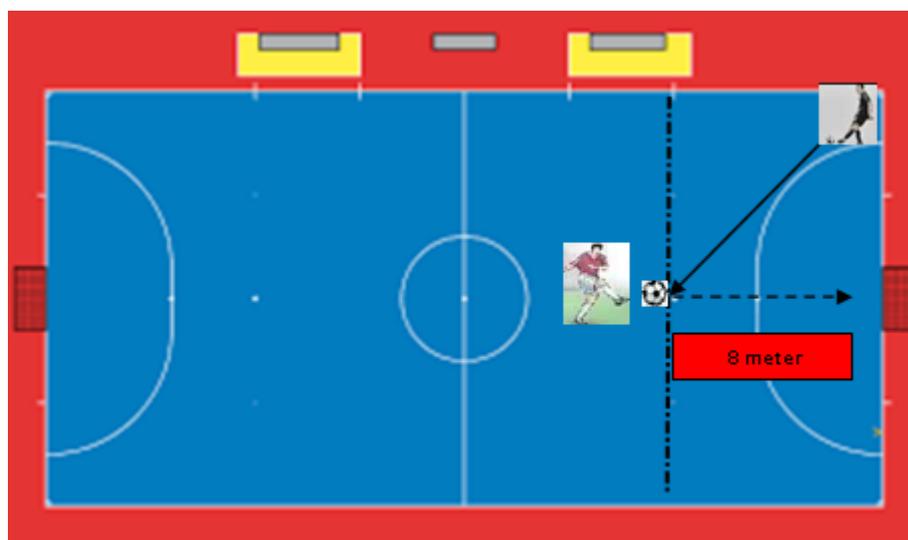
- ⊕ : bola futsal
- ↔ : batas tendangan bola saat ditendang
- ↔ : jarak penendang dari posisi awal (2-3 m)
- ⋯↔ : jarak tendangan dengan gawang (8 m)

### 2.1.11 Variasi Latihan Shooting Dengan Bola Rebound

Bola *rebound* adalah posisi bola muntah yang bisa membahayakan bagi gawang seorang kiper. Apalagi tipikal seorang pivot musuh sangat agresif, ini malah lebih berbahaya. Sebenarnya banyak cara yang bisa dilakukan untuk mencegah bola *rebound* setelah ditepis atau ditinju oleh kiper.

Latihan keterampilan tembakan ke gawang yang dilakukan dengan bola rebound adalah sebagai berikut :

- 1) sebelum bola ditendang ke gawang, anak melakukan passing terlebih dahulu kepada teman yang berada di depannya dengan jarak 8 meter kemudian bola tersebut di backpass,
- 2) posisi bola 8 meter dari gawang,
- 3) bebas menggunakan kaki bagian mana,
- 4) sasaran tembakan adalah gawang yang sudah diberikan sasaran berupa angka.



Gambar 2. 4 Variasi latihan *shooting* dengan bola *rebound*  
(Sumber : Bachrul Luthfi Al Firdaus, hlm 15)

Keterangan:

- |   |   |   |
|---|---|---|
|  | : | pelatih melakukan passing kepada sampel |
|  | : | sampel melakukan <i>shooting</i>        |
|  | : | batas tendangan bola saat ditendang     |
|   | : | jarak bola passing (8 m)                |

Berdasarkan pengertian diatas Variasi latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking* mempunyai maksud untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan *shooting*, pemain dapat meningkatkan kemampuan menembak dalam tekanan lawan bisa dilakukan variasi latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking*.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan hasil penulis adalah :

- 1.) Penelitian yang sudah dilakukan oleh Andri Mochamad Dama Putra Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya Angkatan 2017. Dengan judul Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Keterampilan *Passing Control* Dalam Permainan Futsal, (Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 7 Garut Tahun 2020/2021).
- 2.) Penelitian yang sudah dilakukan oleh Rozak Abdul Gani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya Angkatan 2016. Dengan judul Pengaruh Variasi Latihan *Shooting* Terhadap Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola, (Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 5 Kota Banjar Tahun Ajaran 2019/2020).

Dari hasil penelitian terdahulu tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian yang sejenis tetapi dengan metode variasi latihan yang lebih ringan yaitu variasi *man to man marking* dalam variasi *shooting* dan perbedaan dari penelitian yang penulis lakukan yaitu dari sampel, populasi, waktu, tempat, dan usia pada pemain.

Dengan ini jelas bahwa permasalahan yang penulis teliti ini didasari oleh hasil penelitian Andri Mochamad Rhamdan Dama Putra dan Rozak Abdul Gani.

Seperti yang dijelaskan. Penelitian yang akan penulis lakukan relevan dengan penelitian Andri Mochamad Rhamdan Dama Putra dan Rozak Abdul Gani, karena sama-sama mengungkap kebenaran teori mengenai pentingnya latihan keterampilan *shooting* pada permainan futsal, sehingga bisa mendapatkan informasi mengenai Pengaruh Variasi Latihan Dengan Menggunakan Kombinasi *Man to man marking* terhadap keterampilan *shooting* permainan futsal di ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 3 Kota Tasikmalaya 2023.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Dalam permainan futsal *shooting* sangatlah penting, untuk menghindari kejenuhan dan kebosanan pada saat para pemain melakukan program latihan, maka latihan teknik dasar *shooting* perlu ditingkatkan melalui latihan yang tertuang dalam program latihan. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu keterampilan, agar latihan berhasil materi harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks atau dari yang mudah ke yang sulit. Pemain yang bagus harus menguasai teknik dasar tersebut *shooting* dapat dikuasai dengan baik, maka dari itu diperlukan latihan yang terprogram agar pemain dapat menguasai teknik tersebut. Dalam hal ini penulis akan menguji variasi latihan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal. Variasi latihan *shooting* ini yaitu variasi Latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking*.

Variasi Latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama disetiap pertemuannya, tujuannya pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. “Latihan yang dilakukan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (Harsono, 2015 : 76).

“*Shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper. Menurut (Tenang, 2018 : 84).

“*Man To Man Marking* adalah penjagaan 1 lawan 1 atau penjagaan ini melibatkan 1 pemain menjaga 1 pemain lawannya” (Batty, 2008).

Adapun pengertian man to man marking menurut Batty (2008) di jelaskan sebagai berikut:

*Man to man marking* artinya cara bertahan satu melawan satu yang dilakukan di daerah pertahanan. Setiap pemain yang masuk ke daerah, yang dijaga harus dikawal ketat kemanapun dia bergerak didaerah yang harus dipertahankan. Jika pemain penyerang keluar dari daerahnya yang dijaganya, maka bola. Namun bagi pemain yang cerdas, melakukan *tackling* bukanlah pilihan mereka.

“*Man To Man Marking* adalah taktik pertahanan dengan setiap pemain membayangi satu lawan (satu lawan satu)” (Ahmad, 2020).

Ada banyak variasi latihan *shooting*, tetapi penulis lebih tertarik ke variasi latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking* dan penulis sangat yakin variasi latihan ini akan cocok diterapkan di ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 3 Kota Tasikmalaya, Konsep dasarnya bahwa variasi latihan *shooting* ini 2 orang berada di tengah lapangan yang satu nya melakukan *shooting*, yang satu nya lagi memberikan penjagaan atau tekanan, 2 orang lagi menjadi penjaga gawang, dan pemain yang lain berdiri di 4 titik sudut untuk memberikan *passing* atau operan kepada pemain yang di tengah untuk melakukan *shooting*. Latihan ini memaksa seseorang dapat melakukan *shooting* dengan baik ketika mendapat tekanan yang diberikan oleh seseorang. Dengan melakukan variasi latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking* ini jelas sangat berpengaruh terhadap keterampilan *shooting*.

Berdasarkan uraian-uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan dengan menggunakan kombinasi *man to man marking* dapat membantu meningkatkan keterampilan *shooting* pada permainan futsal, keterampilan dasar *shooting* yang baik tentunya sangat berpengaruh besar pada tim untuk menciptakan atau peluang gol pada tim untuk memberikan kemenangan.

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. “hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (Sugiyono, 2015 : 96). “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris (Badriah, 2012 : 76). “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul” (Arikunto, 2013 : 110).

Mengacu pada kerangka konseptual yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “Variasi Latihan Dengan Menggunakan Kombinasi *Man to man marking* berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *shooting* permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 3 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023”.