

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Latihan

Pencapaian prestasi yang maksimal dalam olahraga membutuhkan faktor pendukung, diantaranya adalah melakukan latihan. Latihan dapat dirumuskan sebagai segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu waktu atau intensitasnya. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Harsono (2015). “Training (latihan) proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah latihan pekerjaannya”(hlm.50). Sedangkan menurut Ner, dkk (Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji) (2014). “Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”(hlm.4). Latihan yang sistematis adalah program latihan yang direncanakan secara matang, 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 arah yang paling sukar, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling kompleks.

Dalam dunia olahraga, latihan merupakan syarat mutlak yang harus dilakukan oleh siapapun yang ingin mendapatkan pengaruh dari olahraga tersebut baik sekedar rekreasi, untuk kesehatan terlebih lagi untuk peningkatan prestasi. Latihan olahraga dalam bahasa Inggris di kenal dengan training.

Latihan sangat berperan penting dalam menentukan pencapaian presentasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang terprogram presentasi optimal yang diharapkan akan sulit diraih. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang terprogram tidak mungkin untuk meraih prestasi yang maksimal. Mengenai pengertian latihan menurut Harsono (2017) “Training adalah proses yang

sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”(hlm.50). Latihan yang merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis yang di lakukan secara berulang-ulang, terprogram, dan dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah di tetapkan.

2.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan. Menurut Harsono (2017)(hlm.39).

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkat keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu

1. latihan fisik,
2. latihan teknik,
3. latihan taktik dan
4. latihan mental.

2.1.3. Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013) ada enam prinsip-prinsip latihan, diantaranya : Prinsip Beban Bertambah, Prinsip Menghindari Dosis Berlebih, Prinsip Individual, Prinsip Pulih Asal, dan Prinsip Mempertahankan Dosis Latihan(hlm.4).

1. Prinsip Perkembangan menyeluruh

Prinsip perkembangan menyeluruh, yaitu prinsip di mana atlet melibatkan diri dalam berbagai aktivitas sehingga mengalami perkembangan yang komprehensif, yang menyeluruh, terutama dalam kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak, dan sebagainya.

2. Prinsip Menghindari Dosis Berlebih

Dosis latihan fisik yang berlebihan bukanlah cara yang tepat untuk meningkatkan kemampuan tubuh, melainkan akan mengakibatkan tubuh menjadi sakit atau cedera. Oleh karena itu pelatih harus mengupayakan pemberian dosis latihan ada pada “batas dosis tertentu” atau “melebihi ambang batas” kemampuan tubuh, tetapi dosis tersebut masih mampu di respon oleh tubuh.

3. Prinsip Individual

Prinsip individual akan lebih memungkinkan seorang atlet mampu mengaktualisasikan potensi ergogeniknya secara maksimal dan akan lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuhnya.

4. Prinsip Pulih Asal

Pulih asal secara bio-fisiologis bertujuan untuk membentuk cadangan energi dan meresintesis sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktivitas fisik lainnya.

5. Prinsip Spesifik

Bentuk latihan dan dosis yang diberikan pada saat latihan fisik, harus disesuaikan dengan kondisi tubuh dan jenis olahraga yang ditekuni oleh atlet atau pelaku.

6. Prinsip Mempertahankan Dosis Latihan

Penambahan dosis latihan dapat dilakukan pada waktu tertentu, setelah indikator adaptasi tubuh dapat diketahui dengan pasti melalui pengukuran kinerja tubuh yang akurat.

7. Kualitas Latihan

Menurut, Harsono (2018) mengatakan: “kualitas latihan lebih penting dari pada intensitas latihan adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet” (hlm.75). Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya, dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru dibidang fisik, teknik, atau taktik, dalam segi mental dia telah

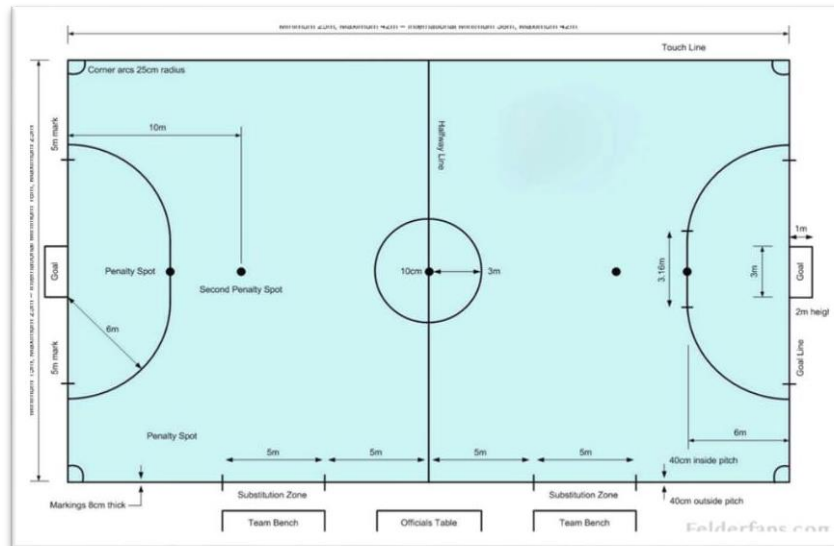
mendapatkan pengalaman yang baru yang dirasakannya sebagai esuatu yang penting dan berguna baginya.

2.1.4. Futsal

Futsal merupakan olahraga yang mulai banyak diminati oleh masyarakat, karena futsal sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran. Olahraga ini yang bisa dikatakan untuk tujuan rekreasi maupun prestasi, seiring dengan Permainan futsal juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari kesegala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Teknik-teknik dasar dalam futsal ada beberapa macam, menurut Tenang, John D. (2008) “Teknik dasar dalam futsal diantaranya : mengontrol bola dan menggiring bola, menendang (*kickking*), mengoper bola (*passing*), *shooting*, menyundul (*heading*)”(hlm.67).

Cabang olahraga permainan futsal mempunyai karakteristik berlari cepat atau cepat terus lambat untuk mengejar bola selama pertandingan, selain berlari pemain futsal juga dituntut memiliki kelincahan untuk mengubah arah secara cepat baik pada saat menyerang ataupun bertahan sejalan dengan yang dikemukakan oleh Tenang, Jhon D (2008) karakteristik permainan futsal yaitu: “Walaupun masing-masing memiliki sasaran yang berbeda, menyerang dan bertahan dihubungkan oleh pengertian dimana pemain harus mampu melakukan perubahan yang cepat dan efektif”(hlm.26). Pemain yang sedang menyerang harus secepatnya bertahan, disamping pemain harus mempunyai kondisi fisik yang prima, bahkan penjaga gawang juga dituntut bias berposisi sebagai pemain, Pemain juga harus mengetahui daerah lapangan agar dapat bermain dengan lebih baik.

Untuk lapangan futsal berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran: panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.



Gambar 2.1 Lapangan Permainan

Sumber : Taktik dan Strategi Futsal Modern, Jutinus Lhaksana (2011:10)

Lapangan Permainan:

1. Ukuran : panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.
2. Garis batas: garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan.
3. Lingkaran tengah : berdiameter 6 m.
4. Daerah penalti: busur berukuran 6 m dari setiap pos.
5. Garis penalti: 6 m dari titik tengah garis gawang.
6. Garis penalti kedua: 12 m dari titik tengah garis gawang.
7. Zona pergantian: daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
8. Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m.

2.1.5. Teknik Dasar Futsal

Didalam bermain futsal terdapat beberapa teknik futsal yang harus dikuasai oleh pemain atau atlet, Lhaksana dalam Hawindri, B. S (2016) berpendapat bahwa “dalam futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik

dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling* dan *shooting*”(hlm.287).

1. Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Menurut Lhaksana, Justinus dalam Hawindri, B. S. (2016) “Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai”(hlm.287). Tindakan pemain futsal yang lebih dieksplorasi yang mempelajari efek manipulasi dalam suatu tindakan. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju.

2. Teknik dasar menahan bola (*control*)

Menurut Asmar dalam Hawindri, B. S. (2016) “Tujuan menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*”(hlm.288). *Trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.

3. Teknik dasar *chipping*

Dalam futsal merupakan istilah mengumpan lambung menggunakan bagian atas ujung sepatu untuk melewati lawan, karena kondisi lapangan yang tidak memungkinkan untuk melepaskan umpan long pass kepada teman satu team. Menurut Lhaksana (dalam Hawindri, B. S) (2016) menjelaskan bahwa “Teknik *chipping* hampir sama teknik *passing*, perbedaannya terletak pada saat *chipping* bagian atas ujung sepatu dan perkenaanya tepat dibawah bola”(hlm.288).

4. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Menurut Lhaksana (dalam Hawindri, B. S) (2016) “Kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol”(hlm.288). cara melakukan *dribbling* menurut Asmar (2008) yaitu: (1) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan menggunakan

kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki(hlm.66).

5. Teknik dasar menendang (*shooting*)

Yaitu tendangan keras kearah gawang. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan shooting berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Teknik dasar shooting merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam penyelesaian akhir untuk mencetak gol sebanyak- banyaknya ke arah gawang. Menurut Tenang, (2008) “Teknik dasar *shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol”(hlm.84). Teknik dasar *shooting* ini juga perlu diajarkan pada setiap latihan agar pada saat pertandingan dapat memperoleh hasil tembakan bola yang terarah ke arah gawang. Lhaksana, Jutinus (2011:34) menjelaskan “teknik dasar *shooting* dapat dibagi menjadi dua, yaitu: *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu”.

2.1.6. Teknik Dasar *Shooting*

Shooting merupakan tendangan kearah gawang. Teknik ini sebenarnya mudah namun membutuhkan ketepatan sasaran agar menghasilkan sebuah gol. *Shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol di dalam futsal. Menurut Tenang, John D. (2008). “*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”(hlm.84). *Shooting* adalah suatu usaha untuk memasukan bola membutuhkan ketepatan sasaran dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Menurut Lhaksana, Jutinus (2011) menjelaskan “Teknik dasar *shooting* dapat dibagi menjadi dua, yaitu: *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu”(hlm.34). Melakukan *shooting* harus dengan teknik yang baik dan benar, teknik *shooting* dibagi menjadi dua yaitu menggunakan punggung kaki dan ujung kaki, penggunaan atau pemilihan teknik *shooting* diantara dua teknik tersebut harus tepat sesuai situasi dan keadaan bola yang akan ditendang supaya hasil dari tendangan tersebut maksimal. Menurut Lhaksana (2006) (hlm.10) teknik menggunakan punggung kaki antara lain:

1. Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
2. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
3. Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
4. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
5. Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkeanaan bola di bagian bawah dan akan melambung tinggi.
6. Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting* atunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2.2 Teknik Shooting Dengan Punggung Kaki

Sumber: Justinus Lhaksana (2008:77)

2.1.7. Keterampilan *Shooting* Dalam Futsal

Keterampilan dasar/teknik dasar menurut Sudrajat dalam Usli lingling, dkk dalam Mailani, Anbar (2016) adalah “Keterampilan- keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi”(hlm.3). Sedangkan menurut Luxbacher dalam Usli lingling, dkk dalam Mailani, anbar (2016), menjelaskan “Teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah”(hlm.3). Jadi keterampilan adalah kemampuan yang harus dikuasai atau gerakan dasar yang baik sehingga gerakan atau kemampuan seseorang menjadi baik dan terarah.

Keterampilan merupakan penampilan motorik pada taraf yang tinggi. Gerakan pada taraf tinggi akan terasa enak dipandang. Keterampilan ditandai dengan gerakan yang terorganisasi, halus, dan estentis. Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Keterampilan merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan. Keterampilan *shooting* dalam futsal merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan ke gawang lawan agar

mendapatkan skor atau gol. Keterampilan disini berhubungan dengan keinginan seseorang untuk melakuakn teknik yang baik serta memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Keterampilan *shooting* dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan *shooting* secara benar dan tepat kepada arah sasaran yang dituju yaitu titik dimana bola yang sulit dijangkau oleh seorang penjaga gawang lawan. Keterampilan sangat diperukan dalam melakukan *shooting* karena dapat membuka peluang lebih banyak untuk mencetak gol sebanyak mungkin.

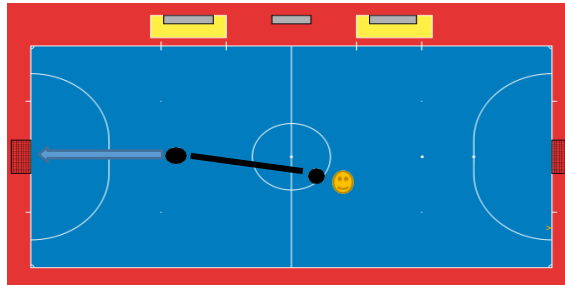
2.1.8. Bentuk-bentuk Latihan *Shooting*

Bagi atlet futsal memiliki teknik *shooting* merupakan suatu keharusan, untuk mendapatkan *shooting* yang baik seorang pemain harus melakukan latihan secara terus menerus dan berkelanjutan. Menurut Harsono (2018) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering menyebabkan rasa bosan (boredom) pada atlet”(hlm.77). Tanpa adanya bentuk latihan yang berbeda akan menimbulkan rasa bosan bagi pemain pada waktu latihan di laksanakan. Proses peningkatan kemampuan teknik dasar *shooting* seorang pemain membutuhkan adanya bentuk latihan *shooting* yang inovatif dan mempunyai banyak variasi latihan.

1. *Shooting* dengan awalan *dribbling*

Peneliti akan menggunakan bentuk latihan *shooting* dengan awalan *dribbling*, model latihan ini dikembangkan di SSB Gelora Muda Sleman. Bentuk latihan *shooting* dengan awalan *dribbling* jalan diterapkan agar pemain tidak mudah bosan selama proses latihan berlangsung, sehingga pemain dapat dengan cepat meningkatkan kualitas *shooting* yang dimiliki secara baik dan benar, model latihan yang dikembangkan oleh SSB Gelora Muda Sleman, yang akan di uji cobakan kepada pemain ekstrakurikuler futsal SMPN 13 Tasikmalaya. Peneliti dapat mengemukakan bahwa untuk pelaksanaan *shooting* dengan awalan

dribbling yaitu pemain mendribbling bola terlebih dahulu sebelum melakukan tendangan ke arah gawang, seperti gambar dibawah ini.



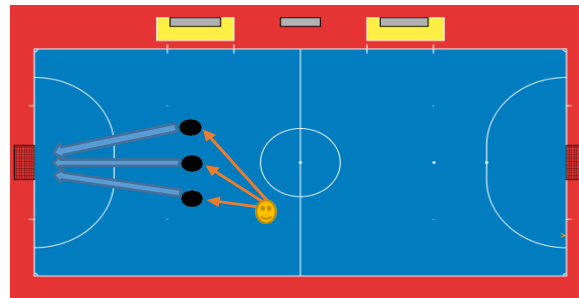
Gambar 2.3 Bentuk *Shooting* dengan Awalan *Dribbling*

Keterangan:

- = Bola
- 😊 = Taste
- = Arah Dribbling
- ← = Arah Shooting

2. *Shooting* Dengan Berturut-turut

Peneliti akan menggunakan bentuk latihan *shooting* dengan berturut-turut, model latihan ini dikembangkan di SSB Gelora Muda Sleman. Bentuk latihan *shooting* dengan bola berturut-turut ini diterapkan agar pemain tidak mudah bosan selama proses latihan berlangsung, sehingga pemain dapat dengan cepat meningkatkan kualitas *shooting* yang dimiliki secara baik dan benar, model latihan yang dikembangkan oleh SSB Gelora Muda Sleman, yang akan di uji cobakan kepada pemain ekstrakurikuler futsal SMPN 13 Tasikmalaya. Peneliti dapat mengemukakan bahwa untuk pelaksanaan *shooting* dengan bola berturut-turut yaitu pemain di sediakan 3 bola sejajar (bola posisi diam) lalu di tendang ke arah gawang dengan berturut-turut.



Gambar 2.4 Bentuk *Shooting* dengan Berturut-turut

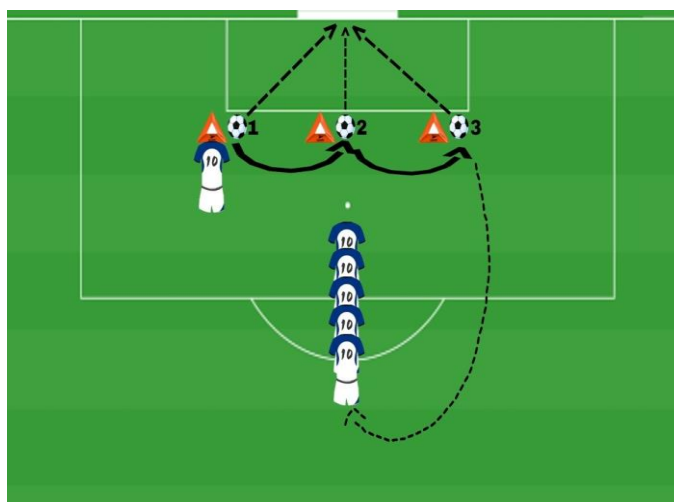
Keterangan:

- = Bola
- 😊 = Taste
- ← (orange) = Arah taste Shooting
- ← (blue) = Arah Shooting

3. *Shooting* dari Berbagai Arah

Peneliti akan menggunakan bentuk latihan *shooting* dari berbagai arah, bentuk latihan ini dikembangkan di SSB Gelora Muda Sleman. Bentuk latihan *shooting* dari berbagai arah ini diterapkan agar pemain tidak mudah bosan selama proses latihan berlangsung, sehingga pemain dapat dengan cepat meningkatkan kualitas *shooting* yang dimiliki secara baik dan benar, Bentuk latihan yang dikembangkan oleh SSB Gelora Muda Sleman, yang akan di uji cobakan kepada pemain ekstrakurikuler futsal SMPN 13 Tasikmalaya. Dalam penelitian ini latihan shooting dari berbagai arah dapat dilakukan dengan cara melakukan tendangan yang dimulai dari sisi kiri, tengah, lalu kanan gawang. Pemain berdiri dibelakang cones yang sudah disediakan dengan titik tembakan. Pengaturan jarak disini dilakukan secara sistematis dari jarak yang terdekat sampai jauh, jarak awal tendangan adalah 9 meter dan akan terus bertambah sampai dengan 17 meter. Bola disimpan disetiap titik diatas tanah dalam keadaan diam. Pemain berdiri di belakang bola lalu mengambil awalan untuk melakukan tendangan. Ketika peluit dibunyikan, pemain langsung menendang bola, lalu berpindah ke titik selanjutnya untuk melakukan tendangan berikutnya. Latihan dari berbagai arah dapat melatih konsentrasi siswa pada saat pengambilan keputusan

untuk menentukan arah tendangan ke gawang, hal ini dapat diterapkan pada saat melakukan tendangan penalti maupun tendangan bebas pada saat pertandingan.



Gambar 2.5 Bentuk Latihan Shooting dari Berbagai Arah
Sumber: Pribadi

2.2. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Muhammad Satrio Nurrachman dan Agung Setia Eko Nugroho, penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Satrio Nurachman Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (2017) dengan judul: “pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan dan bola diam terhadap ketepatan tendangan ke gawang sekolah sepak bola gelora muda kelompok umur 11 tahun. Jenis penelitian yang peneliti ini lakukan sama dengan penelitian tersebut, yaitu penelitian eksperimen mengenai latihan *shooting* terhadap ketepatan ke gawang namun dengan cabang olahraga yang berbeda, peneliti akan mengujicobakan di cabang olahraga futsal dan sample dengan usia 11 tahun berbeda dengan peneliti yang usianya 15 tahun, sedangkan Sementara menurut penelitian Agung Setia Eko Nugroho Program Pendidikan Keahlian Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (2018). Dengan judul : “ Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan Dan Pass Back Pass Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Pemain SSB Satria Pandawa Ku 13-15 Tahun”. Jenis

penelitian yang peneliti ini lakukan sama dengan penelitian eksperimen mengenai latihan *shooting* namun berbeda dengan peneliti yang menguji cobakan di SMPN 13 Tasikmalaya. Hal yang di asumsikan dari hasil penelitian Muhammad Satrio Nurrachman dan Agung Setia Eko Nugroho yang di dalam penelitiannya menyatakan bahwa latihan bola jalan, bola diam dan pass back pass mempunyai peranan penting dan pengaruh terhadap ketepatan *shooting* ke gawang. Dengan demikian penelitian yang peneliti ini lakukan relevan dengan penelitian yang Muhammad Satrio Nurrachman dan Agung Setia Eko Nugroho. Oleh sebab itu, penulis ingin mencoba meneliti tentang penggunaan bentuk latihan *shooting* dengan bola awalan dribling, bola berturut-turut dan bola berubah arah terhadap ketepatan *shooting*.

2.3. Kerangka Konseptual

Shooting merupakan tendangan kearah gawang. Teknik ini sebenarnya mudah namun membutuhkan ketepatan sasaran agar menghasilkan sebuah gol. *Shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol di dalam futsal. Menurut Tenang, John D. (2008) “*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”(hlm.84). Teknik dasar *shooting* sangat diperlukan ketepatan sasaran agar menghasilkan sebuah gol karena *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol di dalam permainan futsal. Untuk itu pemain yang bagus harus menguasai teknik dasar tersebut dan didasari teknik-teknik yang lainnya, agar permainan lebih menarik dan bisa di nikmati oleh setiap orang yang melihatnya.

Pada dasarnya semua teknik permainan futsal harus dilatih dan dikuasai agar tujuannya tercapai. menurut bempa (dalam Budiwanto, Setyo) (2012). “Mengemukakan pendapatnya bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”(hlm.16). Tidak semua orang atau atlet mampu melakukan teknik dasar permainan futsal salah satunya yaitu teknik

dasar *shooting* dengan benar, maka perlu diperhatikan ketika melakukan latihan teknik dasar supaya setiap anak binaan bisa menguasai teknik-teknik tersebut dengan melakukan latihan secara sistematis dalam waktu teknik-teknik tersebut dengan melakukan latihan secara sistematis dalam waktu yang panjang sehingga teknik tersebut menjadi otomatis ketika atlet melakukan *shooting*. Pentingnya teknik dasar *shooting* dalam permainan futsal serta menghindari kebosanan dan kejenuhan atlet di dalam program latihan sehari-hari, maka latihan teknik *shooting* perlu di tingkatkan melalui latihan yang tertuang dalam program latihan. Untuk meningkatkan teknik dasar *shooting* dalam permainan futsal, bentuk latihan yang diberikan peneliti yaitu variasi bentuk latihan *shooting* bola jalan dan bola diam.

2.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut selanjutnya disusun hipotesis, Sugiono (2017) (hlm.63) mengatakan bahwa:

hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada teori fakta-fakta empiris yang di peroleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dalam penelitian ini peneliti merumuskan atau mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: Bentuk-bentuk latihan *shooting* berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan *shooting* pada pemain ekstrakurikuler futsal SMPN 13 Tasikmalaya tahun 2024.