

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Hakikat Pengertian Futsal

a. Pengertian Futsal

Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar, yang dimainkan di dalam ruangan berupa team bersifat dinamis.

Menurut Naser & Ali (2016: 1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang empat sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang bisa kita sebut (*Federation International de asosiasi sepakbola*, (FIFA: 2014).

Permainan futsal hampir sama dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari Teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan ialah durasi waktu, jumlah pemain, ukuran lapangan, 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 Justimus (2011) “permainan futsal dapat dikatakan mirip dengan sepakbola.”

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat didefinisikan bahwa futsal adalah olahraga sejenis sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan dan memiliki dimensi ukuran lapangan yang lebih kecil 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. Sejarah dengan penjabaran di atas, tidak hanya masyarakat dan kalangan umum. Futsal memiliki daya tarik tersendiri bagi mahasiswa Universitas Siliwangi, dengan adanya Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan bakat dan meraih prestasi di bidang futsal dengan mengikuti kegiatan tersebut. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Putri Universitas Siliwangi tersebut berkembang dan maju, mereka telah mengikuti

berbagai kejuaraan antar Universitas baik skala regional maupun nasional, ini sangat menarik peneliti untuk melihat pengaruh variasi latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Putri Universitas Siliwangi.

b. Teknik Dasar Bermain Futsal

(Irawan, 2009: 23), teknik-teknik dalam bermain futsal ada beberapa macam, sebagai berikut :

- a. *Receiving* (menerima bola) adalah kemampuan teknik menerima bola dengan efektif menggunakan sol sepatu atau telapak sepatu.
- b. *Dribbling* (menggiring bola) adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain untuk membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain menggunakan kaki untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.
- c. *Passing* (mengumpan) adalah teknik dasar dalam permainan futsal dimana seorang memindahkan bola dari satu pemain ke pemain rekan satu timnya, dengan jarak yang bervariasi.
- d. *Chipping* (mengumpan lambung) adalah teknik dasar dalam bermain futsal untuk dengan cara mengumpan rekan satu tim dengan umpan lambung.
- e. *Heading* (menyundul bola) adalah teknik yang menguasai bola dengan menggunakan kepala agar tujuan menjatuhkan bola jauh dari gawang dan memasukan bola ke gawang.
- f. *Shooting* (menendang bola ke gawang) adalah teknik ini salah satu cara pemain untuk menciptakan gol.

c. Peraturan Futsal

Peraturan olahraga futsal menurut (FIFA, 2014) bahwa peraturan 1 yaitu lapangan, keputusan, dan penegasan yang akan diuraikan sebagai berikut :

1) Lapangan

Lapangan harus berbentuk bujur sangkar. Garis samping pembatas lapangan harus lebih Panjang dari garis gawang : Panjang : Minimal 25 m, maksimal 42 m

Lebar : Minimal 15 m, maksimal 25 m

Ukuran : Pertandingan *Internasional*

Panjang : Minimal 38 m, maksimal 42 m

Lebar : Minimal 18 m, maksimal 22 m

2) Tanda Lapangan

- a. Lapangan ditandai dengan garis. Garis tersebut termasuk garis pembatas lapangan. Garis yang lebih panjang disebut garis samping (*touched line*) dan yang lebih pendek disebut garis gawang (*goal line*).
- b. Lebar garis pembatas 8 cm.
- c. Lapangan dibagi menjadi dua dan diberi garis tengah.
- d. Titik tengah ditandai pada garis setengah lapangan dan lingkaran pada titik tengah dibuat dengan radius 3 m.

3) Daerah Penalti

Daerah penalti ditandai pada masing masing ujung lapangan sebagai berikut:

- a. Seperempat lingkaran, dengan radius 6 m, digaris sebagai pusat diluar dari masing masing tiang gawang.
- b. Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing masing seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis Panjang 3,16m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang tersebut.

4) Titik Penalti

Titik penalti pertama digambarkan 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama.

5) Titik Penalti Kedua

Titik penalti pertama digambarkan di lapangan 10 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama.

6) Tendangan Sudut

Seperempat lingkaran dengan radius 25 cm ditarik di dalam lapangan dari setiap sudut.

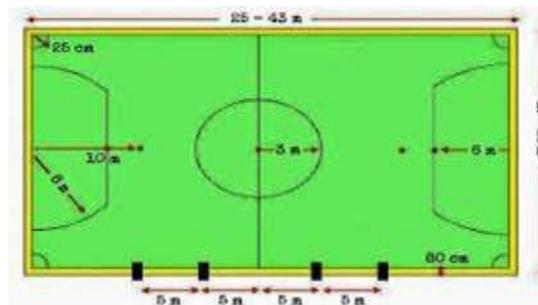
7) Gawang

Gawang harus ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis

gawang, Gawang terdiri dari dua tiang gawang (*goal post*) yang sama dari masing-masing sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh palang gawang secara horizontal (*cross bar*). Jarak antar tiang ke tiang gawang 3 m dan jarak dari ujung bagian bawah tanah ke palang gawang adalah 2 m. Kedua tiang gawang dan palang gawang memiliki lebar dan dalam yang sama yakni 8 cm. Jaring dapat dibuat dari nilon yang dikait ke tiang gawang dan palang gawang dibagian belakang yang diberi beban.

8) Permukaan Lapangan

Permukaan lapangan harus mulus, rata dan tidak kasar. Disarankan penggunaan kayu atau lantai parket, atau bahan buatan lainnya. Yang harus dihindari adalah penggunaan beban dari beton atau kom blok.



Gambar 2. 1 Lapangan Futsal Standar Internasional

Sumber : Gambar image diunduh 10/09/23 pukul 1:09

Berikut ini uraian dari peraturan keputusan dan penegasan :

1) Keputusan 1

Jika garis gawang antara 15m hingga 16m, maka radius seperempat lingkaran hanya diukur sebesar 4m. Dalam hal ini, tanda titik penalti tidak lagi ditempatkan pada garis yang dibatasi daerah penalti, tetapi berada tetap pada jarak 6m dari titik tengah antara posisi kedua tiang gawang,

2) Keputusan 2

Penggunaan lapangan yang dasar dan berumput alami, atau rumput buatan diperbolehkan hanya untuk pertandingan local, tetapi tidak untuk pertandingan-pertandingan yang bersifat Nasional dan Internasional.

3) Keputusan 3

Tanda/titik dapat digambarkan di luar lapangan, 5 m dari busur pojok pada sudut kanan dan kiri dari garis gawang untuk memastikan bahwa jarak ini dapat diamati apabila tendangan sudut dilakukan. Lebar tanda/titik ini adalah 8 cm.

4) Keputusan 4

Tempat duduk pemain cadangan berada dibelakang garis pembatas lapangan tepat disamping daerah bebas yang berada di depan meja pencatat waktu.

d. Teknik *Shooting* dalam Permainan Futsal

Shooting adalah proses menendang bola sekencang-kencangnya dan akurat. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal. Menurut (Srinivasan, 2017)

Teknik *shooting* merupakan teknik paling penting dalam permainan futsal, hal ini dikarenakan gol diciptakan dari kemampuan *shooting*, semakin banyak memasukan bola ke gawang lawan, maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan semakin besar. Setiap pemain wajib untuk memiliki kemampuan teknik *shooting* yang baik.

Altet yang memiliki kualitas baik diliat dari teknik dasar yang dilakukan dengan baik, teknik dasar merupakan suatu kemampuan dalam memahami gerakan dasar yang berhubungan dengan latihan, pengalaman gerak maupun proses belajar yang dilakukan secara sederhana.

a. Teknik Dasar *Shooting* dalam Permainan Futsal

Shooting adalah teknik yang harus dikuasai oleh setiap permainan, teknik inimerupakan cara untuk menciptakan gol, kerena seluruh pemain futsal dapat diberi kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan.

1. *Shooting* menggunakan punggung kaki

Menurut (Justinus Lhaksana (2012, 34). Gerak *shooting* menggunakan punggung kaki adalah seagai berikut:

- a) Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki liris menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.

- b) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- c) Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah akan melambung tinggi.
- f) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentika.



Gambar 2. 2 Teknik *Shooting* Dengan Punggung Kaki

Sumber: Justinus Lhaksana (2009: 35)

2. *Shooting* menggunakan ujung kaki/sepatu

Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat pada ujung kaki atau ujung sepatu.



Gambar 2. 3 Teknik *Shooting* Menggunakan Ujung Kaki

Sumber: Justinus Lhaksana (2009: 35)

- a) Posisi badan berada di belakang bola.
- b) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan.
- c) Tempatkan bagian ujung kaki/sepatu, tepat di bagian tengah bola.

- d) Tendang dengan mendorong bola dengan ujung kaki/sepatu.
- e) Setelah menendang kaki sedikit ditarik kembali ke belakang.

Faktor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola ke arah gawang ada dua macam yaitu ; (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang. Teknik *shooting* dalam penelitian ini adalah menendang bola dengan sekuat-kuatnya menuju sasaran target yaitu gawang lawan. Jadi tendangan ini merupakan alat vital untuk menciptakan sebuah gol untuk timnya.

2.1.2. Hakikat Latihan dan Tujuan

Latihan sangat penting dilakukan dalam peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga menurut (I Putu Eri Kresnayadi, 2017) Latihan (training) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah. Latihan merupakan proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice, exercises, dan training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Menurut (Sugiyanto, 2018)

Latihan adalah kegiatan yang di ulang secara sistematis dalam praktek untuk memperoleh kemahiran yang maksimal, bertujuan untuk membentuk, memelihara dan meningkatkan prestasi dengan keteraturan dan pengulangan, Istilah latihan berasal dari dua kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice, exercises, dan training*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai

keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Sebagai contoh, apabila seorang atlet futsal agar dapat melakukan shooting secara akurat dan tepat pada sasaran yang diinginkan, maka perlu dilakukan practice dalam menendang bola secara konsisten pada target. Untuk itu diperlukan alat bantu seperti kaleng bekas tempat bola yang diletakan pada target yang berjarak 1 meter dari garis tunggal dan 1 meter dari garis belakang. Menurut

(Sukadiyanto, 2002). Proses latihan selalu bercirikan antara lain:

(1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat. (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan. Jadi bawasannya tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan kinerja atlet, sedangkan tujuan umumnya memperhatikan faktor keselamatan.

2.1.3. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan atau suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan, dan mengendalikan suatu proses berlatih. Adapun dijelaskan menurut (Sukadiyanto, 2011) meliputi prinsip-prinsip: (1) individual, (2) adaptasi (3) beban lebih (*overload*), (4) beban bersifat progresif, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (*warm-up dan cooling*)

down), (8) periodisasi, (9) beban moderat (tidak berlebihan), dan (10) latihan harus sistematis.

Prinsip-prinsip latihan merupakan pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Prinsip-prinsip semacam ini menunjuk pada semua aspek dan dalam kegiatan latihan. Menurut (Sumintarsih, 2012) prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

2.1.4. Hakikat Permainan Traget

- a. *Target Games*, permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyek lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.
- b. *Net/wall games* (permainan net), yaitu permainan yang dilakukan dengan memisahkan area permainan dengan dibatasi dengan net dengan tinggi yang sudah ditentukan.
- c. *Striking/fielding games* (permainan pukul-tangkap-lari), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan cara memukul bola atau proyektil, kemudian pemukul berlari mencari daerah yang aman yang telah ditentukan.
- d. *Invasion games* (permainan serangan/invasi), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan memasukan bola atau yang sejenis ke dalam permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola, futsal, pukulan-pukulan pada bulutangkis dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam.

Tujuan permainan ini adalah untuk memiliki akurasi penyampaian ojek pada sasaran. Skill yang dilibatkan dalam permainan ini pada umumnya dilakukan secara pasif atau cenderung bersifat *close skill*. *Close skill* merupakan gerakan yang muncul dari dalam diri seseorang. Berikut ini adalah table permasalahan taktik

shooting menggunakan punggung kaki dalam olahraga futsal menurut Tarigan (2001 : 8)

Tabel 2. 1 Permasalahan Taktik

Masalah Taktik	Perkenaan Bola	Gerakan Akhiran
Ketepatan Perkenaan Kaki pada Bola	Tepat pada punggung kaki	Keras dan gol
Ketepatan Sasaran ke Gawang	Tepat pada sudut yang sulit di jangkau	Tepat sasaran yang diinginkan

Didalam permainan target siswa di dorong untuk mengembangkan kesadaran taktik dan kemampuan membuat keputusan saat hal ini menjadi orientasi utama dalam permainan. Kesadaran taktik ini prasyarat untuk memaksimalkan penampilan saat bermain. (Pamudi, 2016)

Melalui permainan target diharapkan siswa memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya nilai yang diharapkan muncul adalah (1) kemandirian sikap, (2) kemandirian belajar, (3) pembentukan karakter, (4) pembentukan kepribadian. Sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi apabila dilakukan secara rutin dan berulang-ulang diharapkan mampu membentuk nilai yang disebutkan di atas dalam aspek afektif. Berapa aspek psikomotor permainan target akan mempengaruhi feeling atau semakin akuratnya arah *shooting* dalam hasil tendangan dengan punggung kaki pada permainan futsal.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Walaupun permainan target merupakan permainan dengan sasaran objek yang telah ditentukan. Aktivitas permainan target dalam penelitian ini digunakan sebagai bentuk latihan peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki pada futsal. Melalui permainan target diharapkan akan meningkatkan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki peserta UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi.

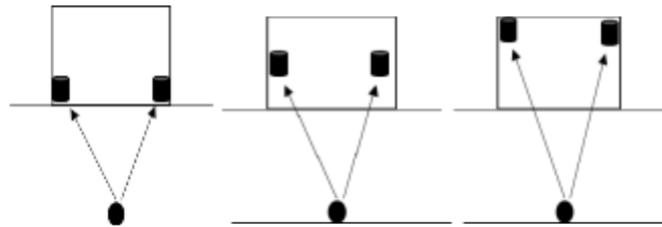
2.1.5. Bentuk Variasi Latihan dengan Metode Permainan Target

Latihan permainan target berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. Didalam penelitian ini ada beberapa macam permainan target yang

dimodifikasi oleh peneliti. (Bahagia, 2012 31:32) bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik permainan target yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu futsal. Bentuk permainannya sebagai berikut:

a) *Goalling*

Permainan ini menggunakan bola futsal dengan sasaran botol aqua yang di letakkan pada sisi sisi gawang. Pemain menendang bola ketarget dengan jarak 6 m dan 10 m. Jika bola mengenai sasaran target maka mendapat poin 5 dan jika tidak mengenai sasaran maka tidak mendapat poin atau 0. Tujuan permainan ini agar pemain memahami konsep ke tepatan sebelum menuju ke permainan yang lebih mengarah ke materi yang akan di teliti.



Gambar 2. 4Permainan Target

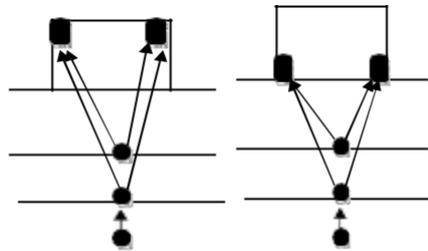
Goalling Cara melakukan sebagai berikut :

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

b) *Girshoot (Giring Shooting)*

Permainan ini sudah menuju ke materi yang sesungguhnya. *Shooting* menuju sasaran target menggunakan kaki bagian dalam dengan cara menggiring bola terlebih dahulu. Jarak menggiring menuju batas *shooting* sejauh 5 m, *shooting* dilakukan pada jarak penalti 6 m dan 10 m dengan sasaran target yang disediakan

(botol). Jika bola mengenai botol maka mendapat poin 5, jika tidak mengenai maka tidak mendapat poin atau 0.



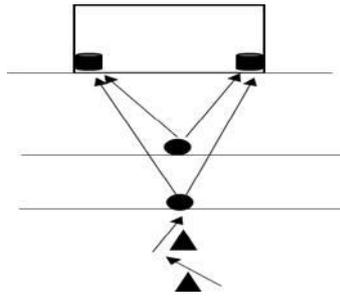
Gambar 2. 5 Permainan *Girshoot*

Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

c) *Zig-Zag Goal*

Permainan ini sudah mengarah ke olahraga futsal yang sebenarnya. *Shooting* dilakukan setelah melewati hadangan lawan. Permainan ini menuntut pemain melewati cone yang sudah disusun zig-zag, setelah melewati zig-zag pemain melakukan shooting menggunakan kaki bagian dalam arah sasaran target berjarak 6 m dan 10 m.



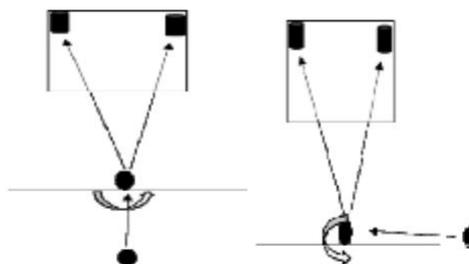
Gambar 2. 6 Permainan Target *Zig-Zag*

Goal Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, pemain mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

d) *Bolbal Shoot*

Permainan ini mengarah pada antisipasi operan dari belakang dan samping sebelum melakukan *shooting* ke gawang. Tujuannya agar siswa dapat melakukan *shooting* dengan punggung kaki jika mendapat operan dari teman dari samping dan belakang dengan cara balik badan. Jika bola mengenai sasaran mendapat nilai 5, jika tidak mengenai sasaran tidak mendapat poin atau 0.



Gambar 2. 7 Permainan Target *Bolbal Shoot*

Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m atau 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, pemain mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan siswa yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

2.2. Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, diantaranya yaitu:

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Dian Sudiana mahapeserta didik jurusan pendidikan jasmani angkatan tahun 2017. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Sudiana bertujuan meneliti pengaruh variasi latihan target terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada Anggota Klub Futsal Cikijing Majalengka, dengan menggunakan metode target bola yang di gantungkan di pojok kanan dan kiri atas gawang bertujuan agar para pemain terbiasa melakukan tendangan ke arah tersebut.

Dilakukan juga oleh Insan Satria Pambudi mahapeserta didik Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2015, penelitian yang dilakukan oleh Insan Satria Pambudi bertujuan untuk meneliti pengaruh latihan *shooting* dari berbagai posisi terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta didik ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 3 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019, metode yang gunakan menggunakan ban motor bekas yang digantungkan di setiap sudut gawang yang bertujuan agar para peserta didik dapat terbiasa mengarahkan tendangan ke arah sudut yang sulit untuk dijangkau penjaga gawang.

2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun dengan berdasarkan pada tujuan Pustaka dan asil penelitian yang relevan. Menurut (Sugiyono, 2017) “kerangka berpikir dalam suatu penelitian perlu diperkenalkan apabila penelitian tersebut berkesan dua variable atau lebih.” (hlm 60). Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang populer di seluruh dunia. Olahraga ini telah banyak digemari orang-orang baik di Indonesia maupun negara-negara lain di dunia, mulai dari usia anak-anak, remaja, hingga dewasa. Salah satu teknik dasar dalam permainan futsal yang menjadi unsur terpenting dan harus dikuasai oleh setiap pemain futsal yang menjadi unsur terpenting dan harus dikuasai oleh setiap pemain futsal adalah *shooting*. Hal ini dikarenakan *shooting* merupakan cara pemain futsal untuk menciptakan angka.

Kurangnya variasi latihan dalam UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi ini terutama dalam teknik *shooting* menjadi salah satu penyebab kurangnya prestasi klub ketika bertanding. Latihan yang monoton pemain menjadi bosan sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya. Dengan demikian untuk meningkatkan hasil ketepatan pemain dalam memasukan bola ke gawang perlu adanya peningkatan motivasi dari pemain itu sendiri. Diperlukan sebuah metode pelatihan yang lebih efektif dan efisien. Metode yang dimaksud disini adalah metode pelatihan yang mengarah bagaimana pemain untuk lebih termotivasi dalam menendang objek ke tempat yang sudah ditentukan.

Peneliti menggunakan metode variasi latihan permainan target yang diharapkan tepat untuk pemain UKM Futsal Universitas Siliwangi dengan asumsi bahwa, melalui bermain secara tidak sadar terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, tidak membosankan, dan dilakukan secara sukarela oleh pemain. Pemain akan merasa bebas dan leluasa dalam melakukan latihan. Prinsip latihan jika dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang akan meningkatkan sesuatu yang dipelajari, dalam hal ini merupakan latihan ketepatan. Dari uraian di atas diharapkan, pemain akan semakin meningkat ketepatan *shooting*nya ketika bertanding agar lebih menguntungkan bagi timnya dan semakin baik pula kemampuannya dalam bermain futsal terutama saat menyerang gawang lawan.

Serta tidak ada lagi *shooting* yang melebar ataupun terbentur pemain bertahan lawan.

2.4. Hipotes 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 signifikan variasi latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi.”