

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### 2.1.1 Konsep Latihan

###### 2.1.1.1 Pengertian Latihan

Menurut Harsono (2018) mengemukakan, “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Sedangkan latihan atau training menurut Badriah, Dewi Lailatul (2013) mengatakan “Latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang di lakukan secara sistematis dalam waktu *relative* lama serta bebannya meningkat secara progresif” (hlm.3). Latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Latihan sangat penting dilakukan dalam meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Jadi latihan adalah proses yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dan disetiap hari beban kian bertambah sehingga dapat meningkatkan kemampuan seseorang dengan waktu yang relatif lama.

###### 2.1.1.2 Tujuan Latihan

Mengenai tujuan latihan, Harsono (2018) menjelaskan bahwa “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). 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”.

Suatu latihan akan efektif jika pelaksanaannya sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan, Badriah (2013) mengemukakan

sebagaimana berikut “prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah: prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

#### 2.1.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Harsono (2018) mengemukakan bahwa “Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan di sini adalah prinsip-prinsip yang amat mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga” (hlm.51). Prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan 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 melatih.

Dalam Kajian ilmu kepelatihan, ada beberapa macam prinsip latihan fisik yang menjadi panduan dan dasar penerapan, agar atlet yang dibina menjadi sesuatu yang sesuai dengan tujuan pemberian program latihan fisik tersebut. Menurut Badriah, Dewi Lailatul (2013) “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah :1) Prinsip latihan beban bertambah 2) Prinsip menghindari dosis berlebih 3) Prinsip Individual 4) Prinsip pulih asal 5)Prinsip spesifik, dan 6) Prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

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 intensitas latihan, prinsip variasi latihan. Dalam pelaksanaan proses latihan tersebut, salah satu hal yang harus dipegang secara teguh oleh seorang pelatih yaitu pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan. Bila prinsip latihan tersebut dilaksanakan dengan konsekuen maka prestasi optimal bukan tidak mungkin akan lebih lancar tercapai.

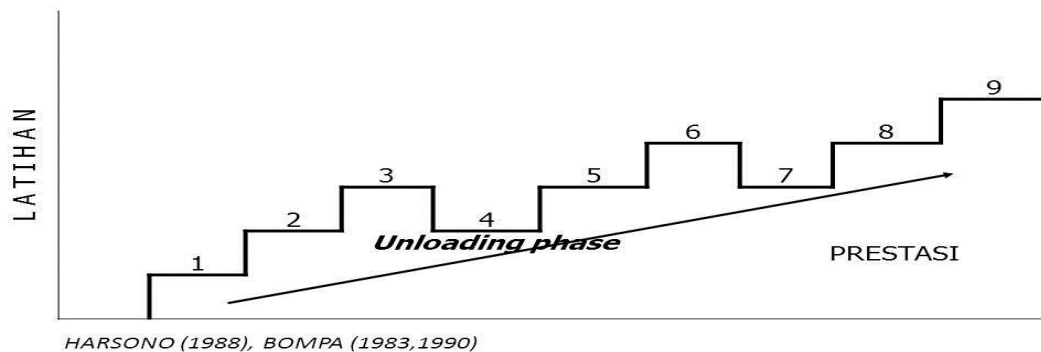
Penjelasan prinsip-prinsip latihan diatas :

### 1. Prinsip beban bertambah

Prinsip latihan ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja di atas ambang kekuatannya. Menurut, Badriah, Dewi Laelatul (2011) mengatakan bahwa “Prinsip beban lebih merupakan salah satu prinsip yang penting untuk mendapatkan efek latihan. Prinsip peningkatan beban lebih yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara, misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan” (hlm.6).

Berdasarkan kutipan di atas, 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.

Penerapan prinsip ini dicontohkan dengan sistem tangga  
(*the step type approach*)



Gambar 2.1. Penambahan beban latihan secara bertahap diselingi tahap *unloading*. Sumber (Harsono 2018-54)

### 2. Prinsip Individualisasi

Menurut, Badriah Dewi Laelatul (2011) mengatakan “Di lapangan, penerapan prinsip ini sangat sulit dan membutuhkan perhatian, serta kemampuan yang ekstra dari pelatih, namun walau demikian, penerapan prinsip ini harus tetap dilaksanakan” (hlm.7). Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa, setiap atlet

mempunyai karakteristik yang berbeda baik secara fisik, psikis, sosial dan sangat dipengaruhi oleh aspek genetik serta pengalaman hidupnya. Prinsip individualisasi akan lebih memungkinkan seorang atlet mampu mengaktualisasikan potensi ergogeniknya secara maksimal dan akan lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuhnya. Penerapan prinsip ini akan sangat bermanfaat utamanya pada cabang olahraga beregu pun peranannya juga penting.

### 3. Prinsip Intensitas Latihan

Intensitas latihan mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam satu unit waktu tertentu, atau berat ringannya kinerja yang dilakukan dalam latihan. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu, makin tinggi intensitas latihannya. contoh: satu menit lempar bola 60 bola adalah lebih intensif daripada 30 bola. Intensif tidaknya latihan tergantung dari beberapa faktor:

- a. Beban latihan
- b. Kecepatan dalam melakukan gerakan-gerakan.
- c. Lama-tidaknya interval di antara repetisi-repetisi.
- d. Stres mental yang dituntut dalam latihan.

### 4. Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang dilakukan oleh setiap pemain biasanya menuntut waktu yang lama dan tenaga dari atlet itu sendiri. Kerja keras dalam beberapa jam yang diperlukan oleh setiap pemain futsal secara bertahap terus menerus guna meningkatkan intensitas kerjanya. Hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan prestasi dalam bermain futsal. Oleh karena itu, hal tersebut dapat meningkatkan kejenuhan atau rasa bosan.

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan, dan untuk semakin meningkat prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (boredom). Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan factor yang

dominan, dan unsur variasi teknik (yang banyak terdapat dalam basket ball, voli, sepakbola, dan sebagainya). (Harsono,2018,hlm.77-78)

Berdasarkan uraian di atas, seorang pelatih harus kreatif dan inovatif dalam memberikan bentuk latihan kepada setiap pemain. Hal ini seperti yang dilakukan oleh peneliti pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya dengan memberikan bentuk variasi latihan shooting yang bertujuan guna mengurangi faktor kejenuhan dan kebosanan pada pemain. Serta dengan harapan latihan yang diberikan dapat dikuasai atau diterima oleh pemain.

### 2.1.2 Hakikat Latihan Menendang Bola ke Target

*Shooting* merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan futsal. Untuk memasukan bola atau mendapatkan poin dalam permainan futsal, pemain sepakbola ketika melakukan *shooting*, *shooting* yang baik harus memiliki kecepatan dan bukan hanya kecepatan saja yang harus di miliki akan tetapi ketepatan juga sangat penting karena untuk apa *shooting* cepat tetapi tidak tepat sasaran. Banyak hal yang mempengaruhi ketepatan *shooting* diantaranya : perkenaan kaki ke bola, tumpuan kaki, posisi badan.

Latihan menendang bola ke target, merupakan suatu latihan menendang bola ke target yang di tuju. Maksud dari target tersebut adalah suatu sasaran yang berupa lubang dari terpal yang sudah dilubangi terlebih dahulu. Jadi target yang dituju adalah lubang-lubang yang sudah ada di terpal yang sudah ditempel di gawang. Menurut Saryono dalam Dianata, Rudi dan Sujari (2017) mengemukakan, “prinsip dalam permainan target adalah mencoba melakukan lemparan dan atau pukulan sesedikit mungkin atau mendekati untuk mencapai tujuan permainan” (hlm.86). Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan target merupakan permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul atau ditendang dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik, serta memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai.

Dapat disimpulkan bahwa latihan target membutuhkan akurasi yang sangat tinggi. Latihan di atas merupakan sebuah bentuk latihan akurasi penyampaian objek pada sasaran atau target. Tujuan latihan ini adalah akurasi dan kecepatan penyampaian objek 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 pelaku sendiri. Latihan target pemain di dorong mengembangkan kesadaran taktik dan kemampuan pembuatan keputusan saat hal ini menjadi orientasi utama dalam permainan. Kesadaran taktik adalah prasyarat untuk memaksimalkan penampilan saat bermain, tetapi dengan bersamaan pemain harus menampilkan baik pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dengan sebaik-baiknya.

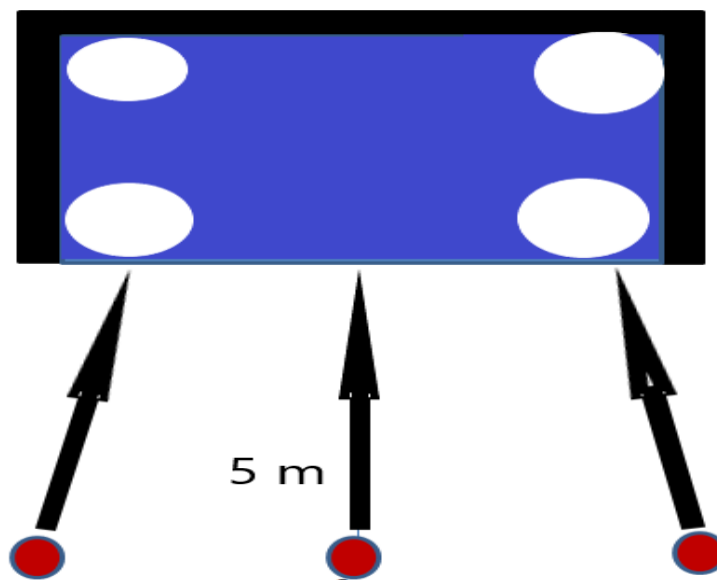
### 2.1.3 Latihan Menendang Bola ke Target

Latihan target berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. Didalam penelitian ini ada beberapa macam permainan target yang dimodifikasi oleh peneliti. Menurut Bahagia dalam Jurnal Bangun (2018) mengemukakan bahwa “Modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian)” (hlm.100). Bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga yang diteliti yaitu futsal. Bentuk Latihannya sebagai berikut : Latihan target satu, latihan target dua, latihan target tiga, latihan target empat

#### 2.1.3.1 Latihan Target Satu

Latihan ini menggunakan bola futsal dengan sasaran lubang dari terpal yang sudah dilubangi oleh peneliti untuk menjadi sebuah target. Lubang dalam latihan target satu ini berjumlah 4, yaitu dari setiap sudut gawang baik atas maupun bawah, jarak dari lubang ke lubang lain adalah 2,5 meter kesamping, 1,5 meter untuk kebawah, dan jarak menendang 7 meter dengan 3 titik menendang, lubang dan jarak akan semakin sulit dilatihkan selanjutnya. Siswa menendang bola ketarget dengan jarak 5 meter. Jika bola mengenai sasaran target maka mendapat poin 5 dan jika tidak mengenai sasaran maka tidak mendapat poin atau 0. Terpal ditempatkan digawang dan sudah dilubangi dan yang dilubangi menjadi sasaran

untuk latihan target. Tujuan latihan ini agar pemain memahami konsep keterampilan sebelum menuju ke permainan yang lebih mengarah ke materi yang akan di teliti.



**Gambar 2.2** . Latihan Target Satu  
Sumber: Wardhana, Jupri (2017 : 31)

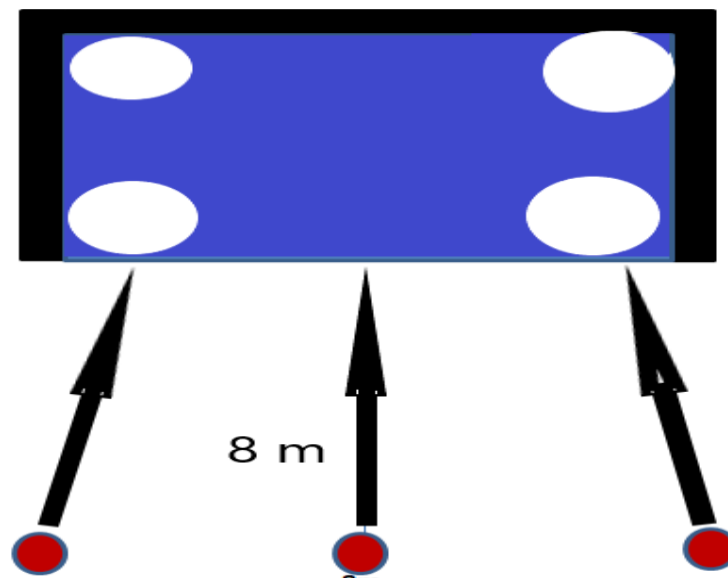
Cara melakukan sebagai berikut:

- Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- Pemain berdiri pada garis berjarak 7 m yang sudah di ukur dari sasaran target. Disediakan tiga titik untuk menembak.
- Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x disetiap titik yang sudah disimpan yaitu sisi kiri, tengah, dan kanan. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

#### 2.1.3.2 Latihan Target Dua

Latihan ini menggunakan bola futsal dengan sasaran lubang dari terpal yang sudah dilubangi oleh peneliti untuk menjadi sebuah target. Lubang tetap tidak berubah namun jarak yang akan semakin jauh, lubang dalam latihan target

dua ini berjumlah 4, yaitu dari setiap sudut gawang baik atas maupun bawah, jarak dari lubang ke lubang lain adalah 2,5 meter kesamping, 1,5 meter untuk kebawah, dan jarak menendang 8 meter dengan 3 titik menendang, lubang dan jarak akan semakin sulit dilatihkan. Jika bola mengenai sasaran target maka mendapat poin 5 dan jika tidak mengenai sasaran maka tidak mendapat poin atau 0. Terpal ditempatkan digawang dan sudah dilubangi dan yang dilubangi menjadi sasaran untuk latihan target. Tujuan latihan ini agar pemain memahami konsep keterampilan sebelum menuju ke permainan yang lebih mengarah ke materi yang akan di teliti.



**Gambar 2.3.** Latihan Target Dua  
Sumber: Wardhana, Jupri (2017 : 31)

Cara melakukan sebagai berikut:

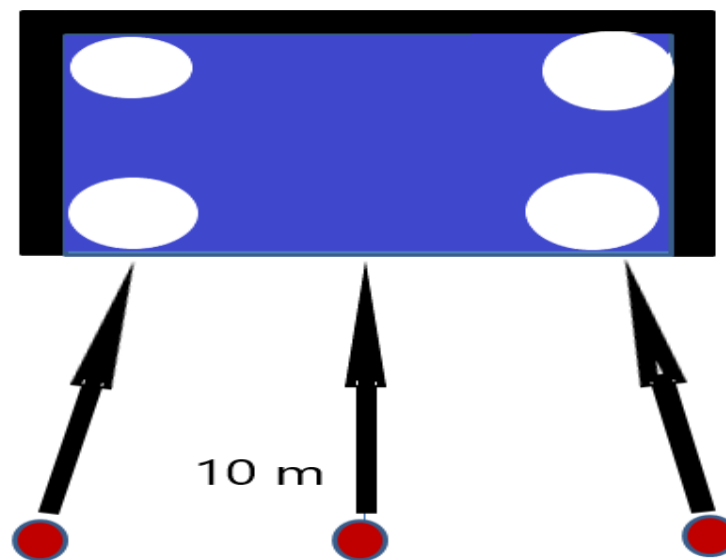
- Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- Pemain berdiri pada garis berjarak 8 m yang sudah di ukur dari sasaran target. Disediakan tiga titik untuk menembak.
- Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x masing-masing disetiap titik. Setelah



melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

#### 2.1.3.3 Latihan Target Tiga

Latihan ini menggunakan bola futsal dengan sasaran lubang dari terpal yang sudah dilubangi oleh peneliti untuk menjadi sebuah target. Lubang tetap tidak berubah namun jarak yang akan semakin jauh, lubang dalam latihan target tiga ini berjumlah 4, yaitu dari setiap sudut gawang baik atas maupun bawah, jarak dari lubang ke lubang lain adalah 2,5 meter kesamping, 1,5 meter untuk kebawah, dan jarak menendang 10 meter dengan 3 titik menendang. Siswa melakukan beberapa kali repetisi latihan menendang jadi jarak semakin jauh ini untuk mempertajam keterampilan *shooting* atau tendangan menjadi tepat dan cepat. Jika bola mengenai sasaran target maka mendapat poin 5 dan jika tidak mengenai sasaran maka tidak mendapat poin atau 0. Terpal ditempatkan digawang dan sudah dilubangi dan yang dilubangi menjadi sasaran untuk latihan target. Tujuan latihan ini agar pemain memahami konsep keterampilan sebelum menuju ke permainan yang lebih mengarah ke materi yang akan di teliti.



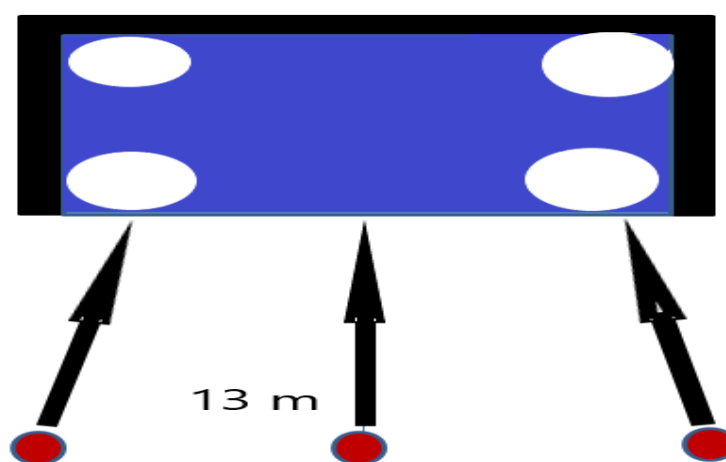
**Gambar 2.4.** Latihan Target Tiga  
Sumber: Wardhana, Jupri (2017 : 31)

Cara melakukan sebagai berikut:

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

#### 2.1.3.4 Latihan Target Empat

Latihan ini menggunakan bola futsal dengan sasaran lubang dari terpal yang sudah dilubangi oleh peneliti untuk menjadi sebuah target. Lubang tetap tidak berubah namun jarak yang akan semakin jauh, lubang dalam latihan target empat ini berjumlah 4, yaitu dari setiap sudut gawang baik atas maupun bawah, jarak dari lubang ke lubang lain adalah 2,5 meter kesamping, 1,5 meter untuk kebawah, dan jarak menendang 13 meter dengan 3 titik menendang. Jika bola mengenai sasaran target maka mendapat poin 5 dan jika tidak mengenai sasaran maka tidak mendapat poin atau 0. Terpal ditempatkan digawang dan sudah dilubangi dan yang dilubangi menjadi sasaran untuk latihan target. Tujuan latihan ini agar pemain memahami konsep keterampilan sebelum menuju ke permainan yang lebih mengarah ke materi yang akan di teliti.



**Gambar 2.5** Latihan Target Empat  
Sumber: Wardhana, Jupri (2017 : 31)

Cara melakukan sebagai berikut:

- Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- Pemain berdiri pada garis berjarak 13 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, setelah itu siswa menendang bola kesasaran sebanyak 3x masing-masing disetiap titik. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

#### 2.1.4 Teknik *Shooting* Dalam Futsal

##### 2.1.4.1 Pengertian *Shooting*

Salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan futsal adalah *shooting*. Teknik dasar *shooting* ini juga perlu diajarkan pada setiap latihan agar pada saat pertandingan dapat memperoleh hasil tembakan bola yang terarah ke arah gawang. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, para pemain harus melakukan *shooting* yang baik dan benar untuk dapat mencetak gol.

Menurut Lhaksana (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.

##### 2.1.4.2 Teknik Dasar *Shooting* Futsal

Teknik menggunakan punggung kaki antara lain:

- 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*.
- Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.

- Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkeanaan bola di bagian bawah dan akan melambung tinggi.
- Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting* atunan kaki jangan dihentikan. (Lhaksana,2006,hlm10).



**Gambar 2.6.** Teknik *Shooting* Dengan Punggung Kaki  
Sumber: Justinus Lhaksana (2008:77)

#### 2.1.5 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 melakukan 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.

#### 2.1.6 Pengertian Permainan Futsal

Menurut Lhaksana, Justinus (2006) mengemukakan bahwa “futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan” (hlm.4). Futsal adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh lima orang, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit. Lanjut menurut Lhaksana, Justinus (2006) “Permainan futsal ini dilakukan oleh 5 x 5 pemain (berbeda dengan sepakbola), ukuran bola dan ukuran lapangan pun lebih kecil dibandingkan dengan sepakbola lapangan rumput” (hlm.2). Jadi memang Permainan futsal lebih kecil ukurannya baik ukuran bola ataupun lapangan, maka dari itu dibutuhkan kecepatan mengambil keputusan dalam permainan futsal ini jika ingin memenangkan sebuah pertandingan.

Lhaksana, Justinus (2011) mengemukakan, “Sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang kedudukannya sejajar dengan sepakbola, futsal ditekuni sebagai sarana pengarahan dan pembentukan para pemain muda yang ingin berkarir dalam bidang futsal” (hlm.19). Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan sepakbola *indoor* yang dimainkan lima orang dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang cepat.

#### 2.1.7 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). Teknik dalam futsal sedikit berbeda dengan sepakbola, itu disebabkan karena tempat bertanding, sepatu yang digunakan, luas lapangan, oleh karena itu permainan futsal harus bermain dengan cepat dan tepat karena pengambilan keputusan yang cepat akan membuka peluang untuk mencetak gol. Berikut adalah teknik dasar dalam futsal :

#### 1. Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Menurut, Lhaksana, Justinus dalam Hawindri, B. S. (2016) mengemukakan, “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 Lhaksana dalam Hawindri, B. S. (2016) mengemukakan, “tujuan 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*. 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” (288).

#### 4. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Menurut Lhaksana dalam Hawindri, B. S. (2016) mengemukakan bahwa “kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum

diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol” (288). Dengan menggiring bola yang baik peluang untuk mencetak gol akan semakin besar karena ruang untuk mencetak gol semakin luas.

#### 5. Teknik dasar menendang (*shooting*)

Yaitu tendangan keras ke arah 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. Karena dengan teknik *shooting* yang baik akan menyulitkan seorang kiper untuk menangkap bola dan kemungkinan mencetak gol semakin besar. 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 (2011) menjelaskan “teknik dasar *shooting* dapat dibagi menjadi dua, yaitu: *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu” (hlm.34).

## 2.2 Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah: Penelitian Jupri Edho Imastra Wardana, mahasiswa Program Studi Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2017, dengan judul : “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal Sfc Planet Sleman ”. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa :

Adanya pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Futsal Sleman, terbukti kebenaran hasil perhitungan nilai kelompok eksperimen  $t$  hitung (6,500) >  $t$  tabel (1,833). Kemudian dari hasil nilai mean pretest 19,10 dan posttest 21,70 terdapat peningkatan dengan selisih 2,60. sementara kelompok kontrol nilai  $t$  hitung (0,921) <  $t$  tabel (1,833). Kemudian dari hasil nilai mean pretest 20,50 dan posttest 20,40 mengalami

penurunan sebesar 0,10. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen terdapat pengaruh yang signifikan karena diberi perlakuan latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (treatment).

Penulis memiliki asumsi bahwa penelitian penulis tentang latihan permainan target terhadap keterampilan *shooting* hampir sama dengan penelitian di atas. Namun demikian belum diketahui sejauh mana pengaruh latihan permainan target tersebut terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan Futsal, dan karena itulah penulis melakukan penelitian.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka Konseptual menurut Sugiyono (2016) sebagai berikut “sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Berdasarkan teori-teori yang telah dideskripsikan tersebut, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis, sehingga menghasilkan sintesa tentang hubungan antar variabel yang diteliti” (hlm.60).

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang populer diseluruh 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 mejadi unsur terpenting dan harus dikuasai oleh setiap pemain futsal adalah *shooting*. Hal ini dikarenakan *shooting* merupakan cara akhir untuk mencetak angka (gol) karena sebuah serangan yang disusun sudah disusun dengan baik perlu diakhiri dengan *shooting* yang baik pula.

Kurangnya Variasi Latihan dan Intensitas Latihan pada siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Tasikmalaya terutama dalam teknik dasar *shooting* menjadi salah satu penyebab turunnya prestasi ketika bertanding. Latihan yang monoton juga dapat berdampak pada kemampuan atlet yang tidak keluar secara maksimal.

Maka dari itu untuk meningkatkan hasil keterampilan *shooting* pemain sehingga tepat pada sasaran yang dituju yaitu titik dimana seorang penjaga gawang tidak bias menjangkau atau menahan tendangan tersebut sehingga dapat



terjadi gol. Diperlukan sebuah metode yang efektif dan efisien. Metode yang dimaksud adalah metode pelatihan yang memotivasi para pemain supaya dalam melakukan *shooting* tidak sembarangan dan harus tepat juga cepat terhadap sasaran karena lapangan futsal yang kecil sehingga harus memutuskan suatu tendangan yang cepat dan tepat, yaitu dengan berlatih dengan sebuah target.

Peneliti menggunakan metode latihan permainan target yang diharapkan tepat untuk pemain Futsal SMA Negeri 5 Tasikmalaya dengan asumsi bahwa, melalui latihan dengan target dapat meningkatkan gairah dan kemampuan dalam *shooting*, 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 keterampilan.

Dengan begitu pemain akan meningkat dalam kualitas *shooting* ketika bertanding sehingga dapat membantu dalam membuka peluang untuk mencetak angka (gol) dan juga akan menambah kemampuan mereka dalam melakukan *shooting* yang baik dan tepat.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan dan anggapan dasar di atas, maka dalam penelitian penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menendang ke target dari berbagai jarak terhadap peningkatan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Tasikmalaya”.