

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. (Emral, 2017, p. 8) menyatakan bahwa 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. Mengenai latihan Badriah (2017, p. 69) menjelaskan,

Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia.

Latihan atau *training* menurut Suharjana (2017, p. 12), adalah suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Salah satu ciri dari latihan, baik yang berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training* adalah adanya beban latihan. Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial atlet, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik atlet secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan, yang dirumuskan. Adapun sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik intensitas rendah, intensitas sedang, maupun

intensitas tinggi dan anerobik baik alaktik maupun yang menimbulkan laktik (Emral, 2017, p. 10).

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Objek dari proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih. Oleh karena anak latih merupakan satu totalitas sistem psikofisik yang kompleks, maka proses latihan sebaiknya tidak hanya menitikberatkan pada aspek fisik saja, melainkan juga harus melatih aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik. Untuk itu aspek psikis harus diberikan dan mendapatkan porsi yang seimbang dengan aspek fisik dalam setiap sesi latihan, yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Jangan sampai proses latihan yang berlangsung hanya “merobotkan” manusia, akan tetapi harus memandirikan olahragawan, sehingga akan memanusiakan manusia. Dengan demikian, diharapkan prestasi yang diaktualisasikan oleh anak latih benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil dari latihan fisik dan psikis (Perdana & Musran, 2019).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi, Irianto, (2018, p. 63)

Menurut Harsono, (2017, p. 63)

“bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) 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”.

Yuda Aswara, (2016, p. 46) mengatakan bahwa “tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

2.1.1.3 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Adapun latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan pekerjaannya (Emral, 2017, p. 19). Prinsip latihan merupakan sesuatu yang harus ditaati dalam mencapai tujuan latihan agar memperoleh prestasi optimal.

(Sukendro et al., 2022, pp. 47–53) menyatakan bahwa untuk merancang program latihan kondisi fisik, pelatih harus memahami karakteristik fisik, perkembangan prestasi dan respon atlet terhadap program latihan yang diberikan. Berkenaan dengan itu pelatih harus menguasai prinsip-prinsip latihan yang dapat digunakan sebagai pedoman melatih, sebagai berikut:

a. Prinsip Perbedaan Individu

Setiap individu adalah pribadi yang unik, karenanya setiap individu akan menjawab latihan yang sama sekalipun dengan hasil yang berbeda. Penyebab perbedaan ini antara lain adalah: (1) Pengalaman masa lalu, (2) Kemampuan individu yang berbeda, (3) Komitmen individu yang berbeda, (4) Bahkan perilaku keluarga dan pelatih akan menjadi penyebab individu menjawab latihan yang sama dengan hasil yang berbeda. Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan

raga pasti berbedabeda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Menurut (Harsono, 2015) mengemukakan prinsip individualisasi yaitu seluruh konsep latihan harus disusun dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Latihan individualisasi menurut Bompa (dalam Saputra & Hariadi, 2018) adalah suatu kebutuhan yang utama dari suatu bentuk usaha latihan dan berbeda dari setiap atlet, baik pelaksanaan setiap atlet.

Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cedera.

Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilakukan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan beban latihan harus dijalani setiap masing masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Dengan demikian penulis simpulkan bahwa prinsip individual yaitu bahwa karakteristik dan kemampuan setiap individu berbeda-beda sehingga pemberian kelompok latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu dan program pelaksanaan latihan dibagikan secara rata dari rata rata hasil tes awal, agar kedua kelompok sama rata.

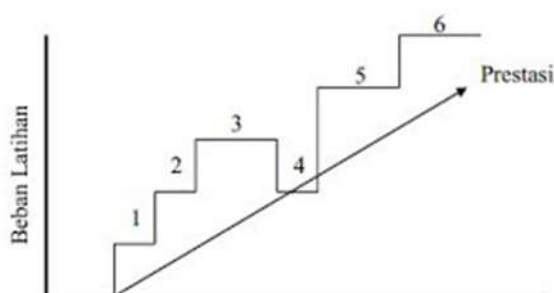
b. Prinsip beban lebih (*Overload*)

Tubuh manusia merespons latihan fisik yang intensif melalui proses adaptasi fisiologis. Adaptasi ini hanya akan terjadi apabila tubuh secara konsisten diberikan beban latihan yang melebihi kapasitas normalnya. Dalam konteks pembinaan

olahraga, peningkatan kondisi fisik seorang atlet tidak akan tercapai tanpa penerapan prinsip overload, yaitu dengan memberikan stimulus latihan yang terus-menerus meningkat dalam hal volume, intensitas, maupun kompleksitas.

Agar program latihan fisik dapat mencapai hasil yang optimal, peningkatan beban latihan harus dirancang secara sistematis dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik dari cabang olahraga yang dijalani. Apabila volume latihan tidak ditingkatkan secara bertahap dan tidak diarahkan secara spesifik, maka proses latihan hanya akan berfungsi untuk mempertahankan performa yang telah ada, bukan untuk mengembangkan kemampuan fisik ke tingkat yang lebih tinggi. Dalam hal ini, pelatih tidak sedang membina peningkatan prestasi atlet, melainkan sekadar menjaga kondisi yang telah dicapai sebelumnya.

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet meningkat” (hlm.51). Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh pompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015, hlm.54) dengan ilustrasi grafis berikut ini.



Gambar 2. 1 Sistem Tangga
(Sumber Harsono, 2015,p 54)

Secara garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga atau (*cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4

beban diturunkan. Ini disebut *Unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologis dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*. Pada penelitian yang penulis laksanakan didalam prinsip *Overload* adalah dengan menambah jarak tendangan.

c. Kualitas Latihan

Harsono, (2017, p. 75) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drilldrill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan. Selanjutnya Harsono, (2017, p. 76) menjelaskan,

“Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik maupun atlet”.

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan intensif tapi tidak bermutu.

Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan selektif mungkin dan diusakan untuk terus ditingkatkan.

Pada penelitian yang penulis lakukan kualitas latihan dalam prinsip ini dilihat dari ketepatan tendangan, akurasi tendangan dan teknik tendangan.

d. Variasi Latihan

Menurut Harsono, (2017, p. 76)“Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Beberapa jam kerja keras yang diperlukan oleh pemain untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet.

Selanjutnya Harsono, (2017, p. 78)“untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdik akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental pemain. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan.

Kebosanan dan kejenuhan latihan. Sesi latihan yang monoton atau membosankan sebaiknya dihindarkan dalam penyusunan program latihan fisik. Latihan fisik pada dasarnya juga latihan mental, oleh karena itu materi latihan harus disusun sedemikian rupa sehingga menimbulkan kegairahan berlatih. Inilah kunci sukses dalam melatih fisik. Pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama. Kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi. Pada prinsip variasi latihan ini penulis menggunakan variasi penggantian jarak tendangan ke arah sasaran.

2.1.2 Konsep Futsal

2.1.2.1 Sejarah Futsal

Futsal dipopulerkan di Uruguay tepatnya berada di kota Montevideo pada tahun 1930, dengan versi *five to five* yang dicetuskan oleh Juan Carlos Ceriani. Istilah “Futsal” adalah singkatan dari Bahasa spanyol atau portugis “*futbol sala*” yang diterjemahkan secara harfiah “*futbol*” yaitu sepak bola dan “*sala*” yaitu ruangan. Jika digabungkan artinya sepak bola di dalam ruangan.

Perkembangan futsal di Amerika Selatan dan Eropa sangat pesat, sehingga pada tahun 1974 di Sao Paulo, Brazil terbentuklah FIFUSA (*The Federation Internationale de Futebol de Saolo*) di era 80-an futsal menyebar ke seluruh dunia. Tahun 1982 di Sao Paulo, Brazil untuk pertamakalinya diselenggarakan kejuaraan futsal dunia dengan bantuan FIFUSA, kejuaraan pertama dimenangkan oleh Brazil. Kejuaraan futsal tahun 1985 di Spanyol, Brazil kembali mendapatkan posisi pertama namun pada tahun 1988 di Australia, Paraguay berhasil memenangkan kejuaraan dunia ketiga dan mengalahkan Brazil.

Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari di seluruh dunia termasuk Indonesia. Sejak tahun 1998-1999 futsal mulai dikenal di Indonesia. Namun, sejarah futsal Indonesia resmi dimulai pada tahun 2002 kejuaraan *Asian Football Confederation* (AFC) Indonesia menjadi tuan rumah pada penyelenggaraan final *Asian Futsal Championship* di Jakarta. Turnamen futsal Asia ini akan berlangsung mulai tanggal 22 hingga 30 oktober 2022. Seluruh kompetisi diselenggarakan di Istora Senayan Gelora Bung Karno. Iran tampil sebagai juara turnamen ini. Disamping itu, Indonesia sendiri hanya memiliki satu kemenangan dan satu hasil imbang.

Futsal merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia. Futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan serta ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper (Keolahraaan et al., 2024). Futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan didalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (*federation internasional de asosiasi sepakbola*, FIFA 2014) (Naser et al., 2017).

Menurut (Perdana & Musran, 2019, p. 172) bahwa Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan

memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan.

2.1.2.2 Teknik Dasar Olahraga Futsal

(Perdana & Musran, 2019, p. 176) menyatakan bahwa teknik dasar futsal yaitu mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*controlling*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), dan teknik dasar menyundul bola (*heading*). (Perdana & Musran, 2019, p. 176) menyatakan teknik dasar dalam permainan futsal adalah sebagai berikut:

1) Teknik dasar mengoper bola (*Passing*)

Passing merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. (Perdana & Musran, 2019, p. 176), menyatakan bahwa “di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain”. Pemahaman *passing* diperlukan penguasaan gerakan, sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan, yaitu keras, akurat, dan mendatar

2) Teknik dasar menahan bola (*Control*)

Controlling merupakan teknik dasar futsal yang menggambarkan kemampuan pemain saat menerima bola, baik itu menggunakan kaki bagian bawah atau bisa juga menggunakan kaki bagian luar atau bagian dalam, yang pada intinya dapat menghentikan bola yang bergulir dengan cepat dan baik, apabila menahan bola jauh dari kaki maka lawan akan dengan mudah merebut bola. (Perdana & Musran, 2019, p. 176), menyatakan bahwa “Hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola selalu melihat datangnya arah bola. Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola. Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai”.

3) Teknik dasar menggiring bola (*Dribbling*)

Dribbling merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Fitri et al., 2021, p. 1625). Teknik dalam melakukan *dribbling* harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan. Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola. Bola digulirkan bola ke depan tubuh. Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola dan mengatur jarak bola sedekat mungkin.

4) Teknik dasar menendang bola (*Shooting*)

Shooting merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. (Naser et al., 2017, p. 176), menyatakan bahwa “*Shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol”. Seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat. (Perdana & Musran, 2019, p. 177) “Untuk menyundul hal yang harus dilakukan adalah melihat datangnya bola, melengkungkan tubuh. Jaga keseimbangan dengan melebarkan badan. Sentuh bola dengan dahi (bagian kepala yang keras). Gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola, sehingga jalannya bola lebih cepat ke arah yang dituju”.

5) Teknik dasar menyundul bola (*Heading*)

Heading adalah menanduk atau menyundul bola. Salah satu keterampilan dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola yang umumnya dilakukan dengan kepala. Menyundul bola dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol bola atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik yang harus dikuasai dalam bermain futsal. Teknik tersebut di antaranya yaitu mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

2.1.3 Shooting

Srinivasan. (2017). *Mutational landscape of metastatic cancer revealed from prospective clinical sequencing of 10,000 patients. Nature Medicine*, 713

Shooting dalam permainan futsal merupakan salah satu teknik dasar yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Secara umum, *shooting* dapat diartikan sebagai teknik menendang bola dengan kekuatan dan ketepatan tertentu agar bola dapat masuk ke gawang lawan. Shooting menjadi keterampilan penting karena merupakan bagian akhir dari serangan yang menentukan keberhasilan sebuah tim dalam mencetak skor. 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.

Shooting dalam futsal merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal, karena berfungsi untuk mencetak gol. Menurut (Gani et al., 2023) *shooting* adalah salah satu keterampilan teknis yang membutuhkan perpaduan antara kekuatan, kecepatan, dan akurasi dalam penempatan bola. Dalam permainan seseorang pemain sangatlah di tuntut untuk bisa melakukan tembakan atau *shooting* apabila sudah mendekati daerah penalti lawan. dalam hal ini ketika ingin melepaskan tembakan gawang haruslah bisa tepat dan menciptakan gol. *Shooting* sering didefinisikan operasional sebagai “tindakan menendang bola (dengan keadaan bola statis atau bergerak) yang dinilai berdasarkan akurasi (mengenai target/goal) dan laju/kecepatan bola”, sehingga protokol pengujian membedakan tembakan statis vs tembakan bergerak. Definisi ini dipakai dalam pengembangan tes khusus seperti *Futsal Shooting Moving Ball Test (FSMT)*. (Doewes et al., 2022). Oleh karena itu seseorang pemain menguasai teknik *shooting* dalam permainan futsal. Menurut (Narlan et al., 2017) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan.

2.1.4 Konsep Latihan Permainan Target

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 pada permainan futsal.

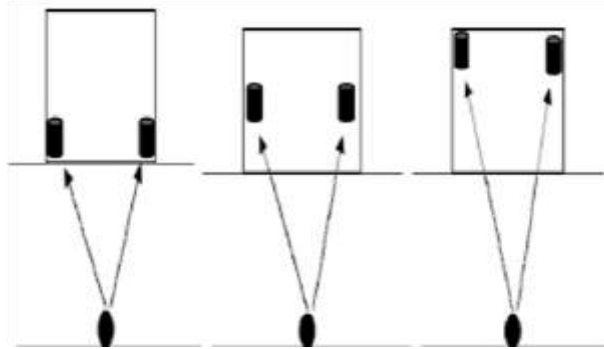
Latihan permainan target berkaitan dengan objek atau sasaran yang ingin dicapai. Bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik permainan target yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu futsal. Buya et al., p. (2021, p. 111) adalah: *Goaling*, *girshoot* (*giring shooting*), *zig-zag goal* dan *bolbal shoot*. Masing-masing permainan target dijelaskan sebagai berikut.

a. *Goaling*

Dalam permainan ini ada sasaran yang diletakkan di ujung-ujung gawang yang ditembak menggunakan bola futsal. Jarak seorang penendang dari sasaran enam meter dan sepuluh meter. Bola yang di tendang kemudian mengenai sasaran mendapatkan poin lima dan tidak mendapatkan poin saat bola tidak mengenai target. Diharapkan dari permainan ini seorang pemain dapat memahami ketepatan baru menuju materi permainan yang akan diteliti. Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Dari 10 pemain dibagi dibagi menjadi dua kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
- 2) Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah diukur.

- 3) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai menendang bola ke target sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang sasaran.

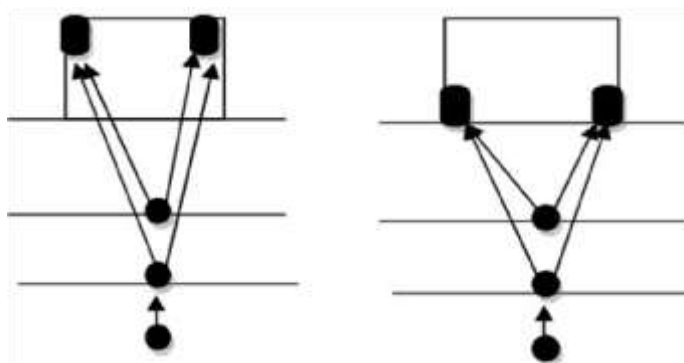


Gambar 2. 2 Permainan target *Goaling*
(Sumber: Buya,dkk., 2021, p. 111)

b. *Giring Shooting (Girshoot)*

Pada tahap latihan ini sudah merujuk ke materi sebenarnya. Dalam latihan ini pemain menggiring bola dengan kaki bagian dalam terlebih dahulu sebelum melakukan tembakan ke sasaran. Para pemain harus menggiring bola sejauh lima meter sebelum melakukan tembakan dari jarak 6 meter dan sepuluh meter dari target. Saat bola mengenai target maka akan mendapatkan poin lima dan nol jika tidak mengenai target. Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Dari 10 pemain dibagi menjadi dua kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
- 2) Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak lima meter dari garis star untuk menggiring bola dan enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah diukur untuk melakukan tembakan.
- 3) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai menggiring bola dengan jarak lima meter dan setelah sampai pada jarak enam atau sepuluh meter menendang bola ke target dan ini dilakukan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang sasaran.



Gambar 2. 3 Permainan target *Girshoot*
(Sumber: Buya,dkk., 2021, p. 111)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

Penelitian yang dilakukan Permana (2021) berjudul “Pengaruh Latihan Metode Block System untuk Ketepatan *Shooting* Futsal”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode sistem blok latihan untuk meningkatkan akurasi *shooting* klub Nass Futsal Kuningan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Populasi dan sampel dalam hal ini penelitian ini adalah pemain klub Futsal Kuningan Nass dengan sampel 24. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest and posttest*. Hasil analisis dan pengolahan data *pre-test* diperoleh poin terendah 17, waktu tertinggi 34. Data *post-test* diperoleh terendah titik 25, waktu tertinggi 41. Ini menunjukkan peningkatan pemotretan akurasi pemain klub Futsal Nass Kuningan, dan ada perbedaan rata-rata pengaruh perlakuan latihan metode block system untuk futsal akurasi pemotretan antara *pre test* dan *post test* berdasarkan sampel independent uji. Perbedaan penelitian Permana (2021) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada jenis penelitian, pada penelitian Permana (2021) menggunakan desain *one group pretest and posttest*, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan *two group pretest and posttest*. Persamaannya yaitu pada variabel yang akan diteliti.

Penelitian yang dilakukan oleh Heriyanto (2016) berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Menendang ke Berbagai Sasaran untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok Tahun 2016”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan variasi menendang ke berbagai sasaran dapat meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP N 2 Depok Tahun 2016. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Depok yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan *shooting* untuk usia 13-15 tahun sumber Arki Taupan Maulana (2009:36). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Depok 2016. Dari data uji t dapat dilihat bahwa hasil nilai $t_{hitung} 10,118 > t_{table} 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 19,43%. Perbedaan penelitian Heriyanto (2016) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada jenis penelitian, pada penelitian Heriyanto (2016) menggunakan desain *one group pretest and posttest*, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan *two group pretest and posttest*, dan juga pada sumber tes awal dan akhirnya. Persamaannya yaitu pada variabel yang akan diteliti.

Penelitian yang dilakukan Bramasakti (2016) berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Sma Negeri 1 Imogiri”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri. Penelitian eksperimen ini menggunakan eksperimen semu atau eksperimen kuasi (*quasi experiment*) Pengambilan data dengan desain *one groups pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja

tanpa kelompok pembandingan dengan perlakuan sebanyak 16 kali dengan *pretest* dan *posttest*. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri sebanyak 16 orang peserta. Tes tendangan *shooting* ke sasaran pada lapangan permainan futsal yang sudah ditandai dan diberi angka. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Diperoleh nilai t hitung sebesar 5.367 dengan nilai t table 2.131. Ternyata hasil perhitungan nilai yang diperoleh t hitung > t tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Perbedaan penelitian Bramasakti (2016) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada jenis penelitian, pada penelitian Bramasakti (2016) menggunakan desain *one group pretest and posttest*, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan *two group pretest and posttest*, dan persamaanya yaitu pada variabel terikat yang akan diteliti.

Insan Satria Pambudi mahasiswa peserta 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. Perbedaan penelitian Insan Satria Pambudi (2015) yaitu menggunakan desain *one group pretest and posttest*, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan *two group pretest and posttest*. Persamaanya yaitu pada variabel terikat yang diteliti,.

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. Perbedaan penelitian Dian Sudiana (2017) yaitu menggunakan desain *one group pretest and posttest*, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan *two group pretest and posttest*. Persamaanya yaitu pada variabel terikat yang diteliti

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam permainan futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol, *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan ujung kaki. Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah. Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki. Aspek terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan arah bola ke sasaran gawang. Berdasarkan hal tersebut agar *shooting* futsal dapat dikuasai dengan baik harus ada proses latihan yang berkesinambungan dengan tujuan mengotomatisasi keterampilan *shooting* futsal. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban Latihan.

Berdasarkan hal tersebut agar *shooting* futsal dapat dikuasai dengan baik harus ada proses latihan yang berkesinambungan dengan tujuan mengotomatisasi keterampilan *shooting* futsal. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban Latihan. Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menendang ke gawang meningkat, salah satunya yaitu latihan permainan target. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Latihan permainan target ini terdiri dari beberapa bentuk latihan antara lain: *goaling*, *girshoot* (*giring shoot*), *zig-zag goal* dan *bolbal shoot* Buya et al., p. (2021, p. 111).

Berdasarkan hasil observasi yang penulis amati bahwa masih kurangnya keterampilan *shooting* pada pemain putra futsal SMP N 17 Tasikmalaya, khususnya pada saat *finishing*. Sedangkan dalam permainan futsal membutuhkan gol

sebanyak-banyaknya terhadap gawang lawan guna bisa memenangkan sebuah pertandingan. Dengan Latihan target *Goaling* dan *Girshoot* para pemain akan meningkatkan keterampilan *shooting* nya.

Latihan *goaling* merupakan salah satu bentuk latihan permainan target yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan shooting pemain. Dalam latihan ini, pemain menendang bola ke arah sasaran yang diletakkan di ujung-ujung gawang dari jarak enam dan sepuluh meter. Jika bola mengenai sasaran, pemain mendapatkan poin lima, dan nol jika tidak mengenai target. Latihan ini membantu pemain memahami ketepatan *shooting* sebelum menuju materi permainan yang lebih kompleks. Penelitian yang dilakukan oleh Buya et al. (2021) menunjukkan bahwa latihan *goaling* secara signifikan meningkatkan ketepatan shooting pemain futsal putri Hantu Kota Jambi FC. Hasil penelitian tersebut menunjukkan peningkatan ketepatan shooting sebesar 21,06% setelah diberikan latihan target.

Latihan *girshoot* adalah bentuk latihan permainan target di mana pemain menggiring bola terlebih dahulu sebelum melakukan shooting ke arah sasaran. Dalam latihan ini, pemain harus menggiring bola sejauh lima meter sebelum melakukan tembakan dari jarak enam dan sepuluh meter dari target. Jika bola mengenai target, pemain mendapatkan poin lima, dan nol jika tidak mengenai target. Penelitian oleh Buya et al. (2021) juga menunjukkan bahwa latihan *girshoot* secara signifikan meningkatkan ketepatan shooting pemain futsal putri Hantu Kota Jambi FC. Latihan ini membantu pemain dalam mengotomatisasi gerakan shooting setelah menggiring bola, yang penting dalam situasi permainan nyata.

Penelitian yang dilakukan oleh Anwari et al. (2023) membandingkan efektivitas metode latihan permainan target *girshoot* dan *zig-zag goal* dalam meningkatkan keterampilan shooting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan tersebut memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting, namun terdapat perbedaan efektivitas di antara keduanya. Latihan *girshoot* lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting dibandingkan dengan *zig-zag goal*. Selain itu, penelitian oleh Buya et al. (2021) menunjukkan bahwa berbagai bentuk latihan permainan target, termasuk *goaling* dan *girshoot*, memiliki tujuan dan manfaat yang berbeda dalam meningkatkan

keterampilan shooting. Latihan *goaling* membantu pemain memahami ketepatan shooting, sedangkan *girshoot* melatih pemain dalam menggabungkan keterampilan menggiring dan menembak.

Dengan demikian, latihan *goaling* dan *girshoot* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting pada pemain futsal putra SMP Negeri 17 Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut (Abdullah, 2015) ” Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian”. Karena sifatnya masih sementara, maka perlu dibuktikan kebenarannya melalui data empirik yang terkumpul.

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan dan anggapan di atas, makadalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *goaling* terhadap keterampilan *Shooting* pada pemain putra SMP Negeri 17 Tasikmalaya.
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *girshoot* terhadap keterampilan *Shooting* pada pemain putra SMP Negeri 17 Tasikmalaya.
- c. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *goaling* dan *Girshoot* terhadap keterampilan *Shooting* secara keseluruhan pada pemain futsal putra SMP Negeri 17 Tasikmalaya.