

BAB II

SHOOT TRAINING TERHADAP AKURASI SHOOTING

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Futsal

a. Sejarah Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing berangotakan sebanyak lima orang. Tujuan dari permainan ini untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan, dengan menerapkan kemampuan yang dikuasai oleh stiap pemain. Selain lima pemain utama, setiap regu tim juga di perbolehkan untuk memiliki pemain cadangan. Kata “futsal” merupakan istilah internasional, berasal dari Bahasa Spanyol atau Portugis, yaitu *Futbol* (sepak bola) dan *Sala* (ruangan). Jika digabungkan artinya menjadi “sepak bola dalam ruangan”. Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada 1930 oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argentina. Dari kedua Bahasa itu muncullah singkatan yang lebih mendunia, yaitu Futsal.

Permainan ini sekarang ada dibawah perlindungan FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) mulai dari Eropa hingga Amerika tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania. Perkembangan Futsal di Brazil berkembang sangat pesat. Pada tahun 1936, dbuat kesepakatan dan penetapan aturan permainan Futsal. Di Eropa, tepatnya di Italia, Futsal mulai dikenal pada tahun 1950-an, diperkenalkan oleh para pemain sepak bola impor dari Amerika Latin yang bermain di Seri A (Liga Italia). Kompetisi Internasional Futsal pada tahun 1965 digelar untuk kali pertama. Lalu, pada tahun berikutnya hingga tahun 1979, Brazil merajai kompetisi olahraga Futsal. Hingga akhirnya terbentuk FIFUSA (*The Federacao Internationale de Futbol de Salao/Federasi Futsal AS*) sebagai organisasi resmi yang membawahi

Futsal. Kemudian, olahraga ini pun semakin cepat menyebar ke seluruh penjuru dunia.

Seiring berkembangnya futsal di berbagai negara, futsal di Indonesia mulai dikenal pada tahun 1989-an, mulai dikenal baik keadaanya sekitar tahun 2002. ketika itu, Indonesia didaulat oleh AFC (*Asian Football Confederation*) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat Asia di Jakarta. Kejuaraan Futsal AFC pada 2002 ini merupakan penyelenggaraan ke-4 sejak kali pertama diadakan pada 1999 di Malaysia. Seluruh pertandingan diadakan di senora senayan Jakarta dan pada saat itu dirajai oleh iran. Sementara, imdonesia hanya mampu meraih satu kali kemenangan dan satu kali draw dari empat pertandingan yang dimainkan sehingga gagal dari babak penyisihan grup. Sejak pertama masuk ke Indonesia, futsal masih tabu untuk Sebagian masyarakat Indonesia. Banyak yang belum mengetahui teknik bermain futsal yang benar. Namun, untuk negarnya yang mayoritasnya pecinta sepak bola, futsal sangat mudah dimengerti dan cepat berkembang karena jumlah pemain yang lebih sedikit dan lapangan yang lebih mudah ditemukan dibanding sepak bola. Hingga, kini futsal terus berkembang menjadi salah satu olahraga yang sering dimainkan oleh berbagai kalangan, mula dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa.

di Indonesia kompetisi Futsal resmi tingkat nasional telah diadakan sejak tahun 2008 yang dikelola oleh Badan Futsal Nasional (BFN), Lembaga yang khusus didirikan oleh PSSI untuk mengelola Futsal di Indonesia. Saat itu kejuaraan Indonesia Futsal *League* (IFL) diikuti tujuh klub Futsal seluruh provinsi Indonesia, yaitu Elektronik Futsal PLN, Biang bola Futsal Club, Pelindo II FC, My Futsal, SWAP, Mastrans, dan Dupian fakfak.

Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak,

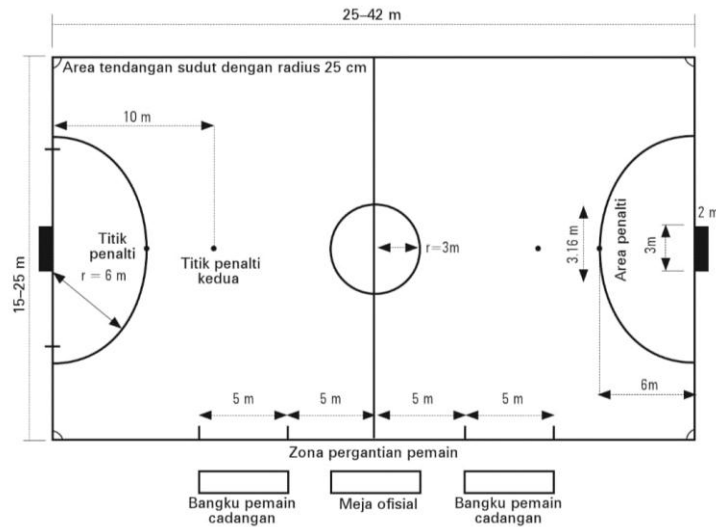
menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawan, Saryono (dalam Wardana 2017). Permainan futsal merupakan salah satu permainan yang memiliki daya tarik yang kuat di masyarakat saat ini dengan lapangan yang lebih kecil serta mudah di dapat, jumlah pemain yang juga relatif sedikit sehingga peminat futsal tergolong banyak, cara bermain futsal yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau *Shooting*. Tujuan utama dari permainan futsal ini untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

b. Lapangan dan Peralatan Futsal

Berikut adalah informasi mengenai ukuran lapangan Futsal dan peraturan resmi permainan Futsal berdasarkan aturan FIFA:

1) Lapangan

- a) Ukuran: Panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.
- b) Garis batas: garis tersebut memiliki lebar 8 cm, terdapat garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan; 3 m lingkaran tengah; tidak ada tembok penghalang atau papan.
- c) Lingkaran tengah: berdiameter 6 m.
- d) Daerah penalti: berukuran Panjang 6 meter pada setiap sudut yang menyamping atau tegak lurus dari gawang.
- e) Garis penalti: 6 m dari titik tengah garis gawang
- f) Garis penalti kedua: 10 m dari titik tengah garis gawang
- g) Zona pergantian: zona tersebut memiliki Panjang 5 meter yang berjarak 5 meter dari garis tengah lapangan.
- h) Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m.

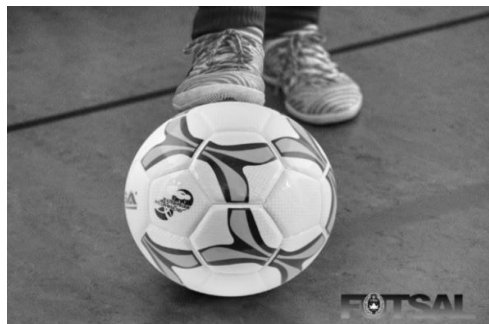


Gambar 2.1 Lapangan Futsal Standar Internasional
Sumber: Futsalandfootball.wordpress.com

2) Peralatan Futsal

a) Bola

- (1) Bola: Spesifikasi ukuran bola 4.
- (2) Keliling: 62 - 64 cm.
- (3) Berat: 0,4 – 0,44 kg.
- (4) Lambungan: 50 – 65 cm.
- (5) Bahan: bola Futsal terdiri atas kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan tak berbahaya).
- (6) Tekanan bola: 0,6 – 0,9 atmosfir ($600 - 900 \text{ g/cm}^3$).



Gambar 2.2 Bola Futsal
Sumber: inews.id/sport

b) Tim

- (1) Dalam setiap pertandingan futsal, satu tim terdiri atas lima orang, termasuk satu orang kiper dan empat pemain yang bukan kiper.
- (2) Pertandingan tidak boleh dimulai apabila pemain dari salah satu tim kurang dari 3 pemain.
- (3) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan yaitu 2 (tidak termasuk cedera).
- (4) Jumlah pemain cadangan maksimal 9 orang.
- (5) Jumlah wasit 2 orang.
- (6) Pergantian pemain dapat dilakukan setiap waktu baik saat bola di dalam permainan atau tidak dalam permainan.
- (7) Metode pergantian: Pemain pengganti hanya dapat masuk ke dalam lapangan setelah pemain yang digantikan keluar sepenuhnya dari garis lapangan, pergantian penjaga gawang dapat langsung terjadi tanpa memberi tahu kepada wasit atau menunggu pertandingan berhenti.

c) Perlengkapan permainan

- (1) Tidak boleh menggunakan perlengkapan yang dapat membahayakan semua orang (baik diri sendiri maupun pemain lain), misalnya perhiasan yang dapat menggores kulit.
- (2) Selalu menggunakan seragam tim atau kaus. Ketika menggunakan baju dalam (*undergarments*), warna yang dipakai harus sama dengan warna baju luar.
- (3) Sama halnya baju dalam, Ketika memakai celana dalam (*undershorts*) warna yang dipakai harus sama dengan warna celana luar.
- (4) Kiper diizinkan memakai celana Panjang.
- (5) Dalam penggunaan kaus kaki, apabila menggunakan pembalut atau bahan serupa pada bagian luar maka harus sama warnanya seperti bagian kaus kaki yang dipakai.

- (6) Pelindung kaki (*shin guards*) atau disebut dengan *dekker* harus berada di dalam kaos kaki (tertutup penuh). Biasanya, *dekker* terbuat dari bahan karet atau plastik dan dapat memberikan perlindungan yang cukup.
- (7) Jenis sepatu yang diizinkan dalam suatu pertandingan adalah sepatu kanvas dari kulit lembut atau sepatu dengan alas yang terbuat dari karet.
- (8) Kedua tim harus memiliki perbedaan yang mencolok untuk kau tim mereka masing-masing. Selain itu, warna kedua tim tidak sama dengan wasit atau asisten wasit. Sementara, untuk penjaga gawang, warna kaus berbeda dengan warna kaus pemain lain, tidak boleh serupa juga dengan warna tim lawan.



Gambar 2.3 Perlengkapan Pemain Futsal
Sumber: kabarsport.com

d) Lama permainan

- (1) Durasi pertandingan futsal adalah 2 x 20 menit waktu bersih.
- (2) Lama perpanjangan waktu 2 x 5 menit waktu bersih (bila hasil masihimbang setelah 2 x 20 menit waktu normal).
- (3) Ada adu penalti (maksimal 5 gol) jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai.
- (4) Time-out 1 tim per babak; tak ada dalam waktu tambahan.

c. Jumlah pemain

- a) Ketentuan jumlah pemain futsal adalah sebagai berikut.
 - 1) Dalam setiap pertandingan futsal, satu tim terdiri atas lima orang, termasuk 1 orang kiper dan 4 pemain yang bukan kiper.
 - 2) Pertandingan tidak boleh dimulai apabila pemain dari salah satu tim kurang dari 3 pemain.
 - 3) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan yaitu 2 (tidak termasuk cedera).
 - 4) Jumlah pemain cadangan maksimal 9.

- b) Prosedur penggantian

Penggantian pemain dapat dilakukan setiap waktu baik saat bola di dalam permainan atau tidak dalam permainan. Untuk menggantikan pemain dengan pemain pengganti harus mengikuti ketentuan berikut.

- 1) Pemain wajib keluar lapangan pertandingan melalui daerah pergantian pemain timnya kecuali untuk memberikan pertolongan yang memenuhi ketentuan dalam peraturan permainan futsal.
- 2) Pemain pengganti hanya dapat masuk ke dalam lapangan setelah pemain yang digantikan keluar sepenuhnya dari garis lapangan.
- 3) Pemain pengganti memasuki lapangan permainan melalui daerah pergantian pemain timnya.
- 4) Penggantian pemain selesai bila pemain pengganti sudah memasuki lapangan permainan melalui daerah pergantian pemain timnya setelah menyerahkan rompi kepada pemain yang digantikannya atau jika pemain meninggalkan lapangan permainan melalui daerah lain bila ada alasan yang memenuhi peraturan permainan. Dalam kasus ini, pemain pengganti dapat memberikan rompi kepada wasit ketiga.
- 5) Tidak ada batasan penggantian, pemain pengganti dapat menjadi pemain dan digantikan berulang kali.
- 6) Pemain pengganti dapat langsung terlibat dalam pertandingan.

- 7) Semua pemain pengganti berada di bawah kewenangan wasit sehingga keputusan apakah diperbolehkan untuk bermain atau tidak berada pada keputusan wasit sesuai dengan aturan futsal yang berlaku.
 - 8) Jika pertandingan sedang berada dalam masa tambahan waktu dan situasi di lapangan sedang terjadi tendangan penalti, tendangan dari titik penalti kedua, tendangan bebas tanpa halangan, hanya penjaga gawang dari tim bertahan yang boleh digantikan.
- c) Penggantian penjaga gawang
- 1) Penggantian penjaga gawang dapat langsung terjadi tanpa memberi tahu kepada wasit atau menunggu pertandingan terhenti.
 - 2) Pemain yang terdaftar sebagai nonkiper bisa bertukar posisi dengan penjaga gawang.
 - 3) Pemain yang berganti posisi dengan penjaga gawang harus dilakukan pada saat pertandingan dihentikan. Selain itu, tim harus konfirmasi terlebih dahulu dengan wasit sebelum penggantian dilakukan.
 - 4) Pemain pengganti yang mengisi pos penjaga gawang harus memakai jersey dengan warna yang sama dengan warna jersey penjaga gawang sebelumnya.
- d) Pelanggaran dan sanksi
- Apabila pemain pengganti memasuki lapangan ketika pemain yang digantikannya belum sepenuhnya meninggalkan lapangan permainan atau pemain pengganti masuk ke lapangan dari tempat lain selain dari daerah pergantian pemain, maka berlaku hal-hal berikut.
- 1) Wasit berhak menghentikan permainan (walaupun tidak dilakukan secara langsung apabila tim lawan sedang diuntungkan).
 - 2) Wasit akan memberikan peringatan kepada pemain pengganti karena telah melanggar prosedur penggantian pemain lalu

memerintahkan pemain yang akan digantikan untuk segera keluar dari lapangan.

- 3) Apabila wasit sudah menghentikan permainan, untuk memulai kembali, dilakukan tendangan bebas tidak langsung untuk tim lawan di tempat terakhir bola berada sebelum pertandingan dihentikan.
- 4) Jika selama penggantian pemain yang digantikan belum juga meninggalkan lapangan dengan alasan yang tidak jelas atau tidak terdapat dalam pertunjuk peraturan permainan atau pemain tersebut keluar dari tempat lain, maka berlaku hal-hal berikut.
 - Wasit akan menghentikan pertandingan (walaupun tidak langsung dihentikan karena mungkin ada pihak yang sedang diuntungkan).
 - Wasit kemudian memberikan peringatan kepada pemain pengganti untuk pelanggaran prosedur penggantian pemain.
 - Jika wasit memutuskan untuk menghentikan pertandingan, permainan akan dimulai kembali dengan hadiah tendangan bebas tidak langsung yang diberikan kepada tim lawan dari tempat awal bola dihentikan.

Untuk setiap kejadian pelanggaran, penerapan aturan seperti ini.

- Pemain wajib diberi peringatan.
 - Pertandingan dimulai dengan wasit memberikan tendangan bebas tidak langsung bagi tim lawan dari tempat terakhir bola berada saat pertandingan dihentikan. Di dalam kasus ini, untuk memulai kembali permainan, wasit harus mengambil keputusan berdasarkan interpretasi peraturan permainan futsal dan pedoman untuk wasit.
- e) Pemain dan Pemain Pengganti Diusir
- 1) Jika pemain diusir pada waktu tendangan awal (kick-off) belum dilakukan, pemain tersebut bisa langsung diganti dengan pemain pengganti yang sudah didaftarkan.

- 2) Apabila statusnya pemain pengganti, jika diusir sebelum tendangan awal atau setelah pertandingan dimulai, ia tidak boleh lagi menggantikan pemain lain.
- 3) Pemain yang telah diusir dari lapangan dapat digantikan oleh pemain pengganti setelah melalui hukuman selama dua menit, terhitung sejak pemain tersebut keluar lapangan dan sesuai dengan kewenangan wasit ketiga yang melakukan pencatatan waktu. Apabila terjadi gol sebelum waktu dua menit berlalu, dalam kamus ini mengikuti penerapan sesuai kondisi berikut.

d. Wasit

Dalam pertandingan futsal, terdapat dua wasit yang memimpin pertandingan. Mereka memiliki wewenang penuh terhadap segala keputusan yang terjadi di dalam lapangan. Selain itu, tentu saja menjadi wasit haruslah bertanggung jawab atas segala keputusan yang tidak memihak dan disesuaikan dengan aturan yang berlaku. Kedua wasit yang memimpin pertandingan biasanya disebut dengan wasit satu dan wasit dua.

Berikut ini adalah rincian tugas wasit sesuai dengan peraturan futsal yang berlaku.

- 1) Tugas wasit adalah mengatur, memimpin, dan menegakkan aturan dari awal hingga akhir pertandingan.
- 2) Tugas wasit juga untuk memastikan bola yang digunakan telah memenuhi persyaratan sehingga pertandingan bisa dilaksanakan.
- 3) Tugas wasit untuk mengecek apakah pemain telah memenuhi standar perlengkapan bermain.
- 4) Wasit harus selalu membawa catatan dan menuliskan setiap kejadian yang terjadi selama pertandingan berlangsung.
- 5) Wasit dapat menghentikan pertandingan bila ada pelanggaran.
- 6) Wasit memiliki wewenang penuh untuk memberikan hukuman terhadap pemain yang menurutnya melakukan pelanggaran ataupun melanggar peraturan.

7) Wasit juga harus memastikan bahwa yang berada di dalam lapangan hanya pemain utama, sedangkan staf, penonton, pemain cadangan, dan yang lainnya harus berada di luar garis pertandingan.

Semua keputusan wasit pada dasarnya adalah keputusan mutlak yang tidak dapat diperdebatkan dan diganggu gugat. Dalam beberapa kesempatan, wasit dapat mengubah keputusannya melalui komunikasi dan setelah berdiskusi dengan asisten wasit. Kedua wasit juga dapat digantikan apabila wasit merasakan sakit atau cedera pada saat pertandingan berlangsung.

Wasit tidak bertanggung jawab atas hal yang terjadi di luar lapangan, seperti penonton ataupun staf official yang mengalami cedera. Kerusakan sarana dan prasarana milik salah satu tim juga bukan tanggung jawab wasit. Kerugian perseorangan, klub, asosiasi, dan perusahaan juga bukanlah masuk pada bagian tanggung jawab wasit.

e. Asisten Wasit

Dua asisten wasit (wasit ketiga dan pencatat waktu) dapat ditunjuk untuk bertugas berdasarkan peraturan permainan futsal. Mereka berada di sisi lapangan permainan, di depan garis lapangan tengah sejajar dengan daerah pergantian pemain. Saat bertugas, pencatat waktu duduk di depan meja pencatat waktu, sedangkan wasit ketiga dapat duduk atau berdiri.

Pencatat waktu dan wasit ketiga dilengkapi dengan alat penunjuk waktu (kronometer) yang sesuai dan perlengkapan yang diperlukan untuk mencatat adanya akumulasi pelanggaran yang disediakan oleh asosiasi atau klub di tempat pelaksanaan pertandingan. Mereka disediakan meja pencatat waktu agar dapat melakukan tugas dengan baik. Adapun tanggung jawab dan tugas seorang wasit sebagai berikut.

1) Pencatat Waktu (*Time Keeper*)

Sesuai namanya, pencatat waktu harus memastikan lama waktu pertandingan disesuaikan dengan aturan yang berlaku, seperti berikut.

Pencatat waktu melaksanakan tugas dengan menjalankan waktu menggunakan alat pencatat waktu (kronometer) setelah tendangan awal dimulai (*kick-off*)

- Pencatat waktu menghentikan waktu pada kronometer ketika bola tidak berada dalam pertandingan (jika dalam aturan pertandingan adalah memakai waktu kotor, maka bola *out* atau pelanggaran waktu tetap berjalan).
- Pencatat waktu harus selalu mematikan waktu ketika terjadi pelanggaran, gol, tendangan sudut, tendangan bebas, tendangan penalti, *time out*, dan berbagai hal yang membuat permainan terhenti kemudian harus menyalakan kembali setelah bola ditendang atau permainan kembali dimulai.
- Pencatat waktu memastikan bahwa *time-out* satu menit. Jika ada pemain yang dikeluarkan oleh wasit, pencatat waktu harus memastikan bahwa pemain lain baru bisa masuk setelah dua menit hukuman.
- Pencatat waktu akan menunjukkan akhir dari paruh pertama dan pertandingan. Selain itu, ia juga akan mengirim sinyal ketika waktu habis (*time out*) dan akhir dari perpanjangan waktu menggunakan peluit atau bunyi yang berbeda dengan yang digunakan oleh wasit.
- Selain mencatat waktu, ia juga akan mencatat berapa kali tim melakukan *time out* dan memberikan laporan tersebut kepada setiap tim. Ia juga akan memberi tahu wasit dan memberikan izin untuk *time out* setelah ada permintaan dari salah satu tim.
- Pencatat waktu juga mencatat kesalahan setiap tim berdasarkan perintah dari wasit. Apabila satu tim sudah melakukan lima pelanggaran, ia akan memberi sinyal kepada wasit karena di dalam futsal lima pelanggaran dalam satu babak akan memberikan hukuman tendangan penalti dari titik kedua untuk setiap pelanggaran berikutnya.

2) Wasit Ketiga

Tugas dari wasit ketiga adalah membantu pencatat waktu dalam hal berikut.

- Wasit ketiga membantu mencatat lima kesalahan setiap tim berdasarkan perintah dari wasit. Apabila satu tim sudah melakukan lima pelanggaran, ia akan memberikan sinyal kepada wasit.
- Wasit ketiga mencatat setiap kali wasit menghentikan permainan dan alasan wasit menghentikannya.
- Wasit ketiga mencatat nomor punggung pemain yang mencetak gol.
- Wasit ketiga mencatat nama serta nomor punggung pemain yang mendapatkan kartu pelanggaran dan dikeluarkan dari pertandingan.
- Wasit ketiga memberikan informasi mengenai aturan pertandingan apabila berdiskusi dengan salah satu tim.

Apabila wasit merasa kinerja wasit ketiga tidak pantas atau di luar batas, wasit dapat menonaktifkan wasit ketiga dan mengatur penggantinya. Selain itu, seluruh kejadian pembebasan tugas wasit ketiga ini dilaporkan wasit kepada pihak yang berwenang sesuai dengan perangkat pertandingan.

Jika di dalam pertandingan, wasit kesatu atau kedua mengalami cedera dan tidak dapat melanjutkan pertandingan, wasit ketiga dapat mengambil alih tugas menggantikannya. Hal ini telah dijelaskan di dalam aturan bermain dan tugas wasit ketiga dapat digantikan oleh wasit yang cedera.

f. Durasi permainan

Dalam peraturan FIFA *Futsal Law of The Game*, durasi pertandingan dalam sebuah pertandingan futsal adalah 2 x 20 menit waktu bersih. Maksud dari waktu bersih adalah jalannya pertandingan tidak boleh terganggu dengan hal lain, misalnya saat terjadi pelanggaran,

gol, bola keluar lapangan, dan hal lain yang dapat mengganggu jalannya pertandingan akan otomatis memberhentikan waktu pertandingan. Karena itu, tidak jarang satu babak bisa berakhir selama 30-40 menit total. Namun, di Indonesia, terkadang turnamen resmi dilaksanakan dengan waktu 2 x 10 menit dan 2 x 15 dengan penjelasan sebagai berikut.

- Lama perpanjangan waktu: 2x5 menit (bila hasil masih imbang setelah 2x20 menit waktu normal).
- Ada adu penalti (maksimal 5 gol) jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai.
- *Time-out*: 1 per tim per babak; tak ada dalam waktu tambahan.

g. Tendangan bebas

1) Tendangan Bebas Langsung

Terdapat lima bentuk pelanggaran yang menyebabkan wasit memutuskan untuk memberikan tendangan bebas langsung pada lawan. Kelima pelanggaran tersebut adalah

- pemain menendang lawan (terkena ataupun tidak).
- pemain mengganjal lawan (terkena ataupun tidak),
- pemain menerjang lawan,
- pemain mendorong lawan ketika ada dan tanpa bola walaupun dilakukan dengan bahu, atau
- pemain memukul lawan (terkena ataupun tidak).

Tendangan bebas langsung juga akan diberikan wasit kepada tim lawan apabila seorang pemain melakukan beberapa jenis pelanggaran, seperti:

- pemain memegang lawan,
- pemain meludah kepada lawan,
- pemain melakukan tekel ketika akan merebut bola dari lawan (kecuali untuk penjaga gawang, tekel dapat dilakukan ketika berada di daerah penaltinya sendiri, dengan catatan ia melakukan

dengan hati-hati, tidak kasar, dan dengan kekuatan yang berlebihan).

- pemain menyentuh lawan ketika berusaha untuk menguasai bola, atau
- memegang bola secara sengaja (kecuali dilakukan oleh kiper selama berada di daerah penaltinya sendiri)

Tendangan bebas langsung harus dilakukan dari tempat terjadinya pelanggaran.

2) Tendangan Bebas Tidak Langsung

Wasit akan memberikan tendangan bebas tidak langsung atas pelanggaran yang dilakukan oleh penjaga gawang, seperti berikut.

- Setelah kiper melepaskan bola dari tangannya, bola diumpan kembali oleh rekan tim kepada kiper sebelum bola melewati garis tengah atau bola belum sempat disentuh oleh pemain lawan.
- Pemain melakukan backpass ke kiper.
- Kiper menyentuh bola dengan tangannya setelah ia menerima bola hasil dari tendangan ke dalam yang dilakukan oleh rekan tim.
- Kiper menyentuh bola dengan tangan atau kaki selama lebih dari empat detik

Wasit akan memberikan tendangan bebas tidak langsung kepada tim lawan jika seorang pemain

- bermain kasar dan membahayakan sekitar,
- mencegah penjaga gawang untuk melepaskan bola dari tangannya, atau
- melakukan pelanggaran yang membuat pertandingan dihentikan hingga membuat pemain cedera.

Wasit akan memberikan tendangan bebas tidak langsung pada posisi tempat terjadinya pelanggaran tersebut. Apabila pelanggaran tersebut terjadi di dalam kotak penalti, tendangan bebas tidak langsung harus dilakukan dari garis daerah penalti.

h. Tendangan ke Dalam (*Kick in*)

Tendangan ke dalam adalah sebuah cara memulai kembali permainan. Tendangan ke dalam diberikan kepada lawan dari pemain yang terakhir menyentuh bola ketika seluruh bola melewati garis samping baik bergulir dalam lapangan maupun melayang di udara; sebuah gol tidak dapat tercipta langsung dari tendangan ke dalam.

1) Posisi Pemain

Pemain lawan harus

- Berada di dalam lapangan permainan dan
- Berjarak sekurangnya 5 meter dari garis samping tempat tendangan ke dalam dilaksanakan.

2) Prosedur

- Tendangan ke dalam

3) Ketentuan posisi tendangan ke dalam penendang saat mengumpan bola yaitu sebagai berikut.

- Satu kaki berada di garis samping atau di atas bagian luar lapangan permainan.
- Menendang bola harus diam tak bergerak baik dari tempat bola meninggalkan lapangan permainan atau di luar lapangan dengan jarak tidak lebih dari 25 cm dari tempat tersebut.
- Mengumpan bola harus sudah dilakukan dalam waktu empat detik.

4) Bola berada dalam permainan ketika bola tersebut memasuki lapangan permainan.

5) Pelanggaran dan Sanksi

- Jika ketika sebuah tendangan ke dalam akan dilakukan, seorang lawan berjarak dekat dengan bola kurang dari jarak yang di persyaratkan, maka tendangan diulang kembali oleh tim yang sama dan pemain yang melanggar di beri peringatan. Jika tidak, keuntungan dapat diterapkan atau sebuah pelanggaran dikenakan hukuman dengan sebuah tendangan bebas atau tendangan penalti

yang dilakukan oleh tim lawan dari pemain yang melaksanakan tendangan ke dalam.

- Jika seorang lawan berlaku tidak sportif dengan mengganggu atau menghalangi pemain yang melaksanakan tendangan ke dalam, pemain lawan diberikan peringatan untuk kelakuan tidak sportif.
- Untuk pelanggaran lain dari prosedur tendangan ke dalam, diberlakukan. Tendangan ke dalam oleh pemain lawan dan tendangan ke dalam oleh pemain lain selain penjaga gawang.
- Jika bola dalam permainan dan pemain yang melaksanakan tendangan ke dalam menyentuh bola kembali (kecuali dengan tangannya) sebelum bola tersebut di sentuh pemain lain, sebuah tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada tim lawan, dilaksanakan dari tempat pelanggaran terjadi.
- Jika bola dalam permainan dan pemain yang melaksanakan tendangan ke dalam sengaja memegang bola kembali sebelum di sentuh pemain lain, sebuah tendangan bebas langsung di berikan kepada tim lawan, di laksanakan dari tempat pelanggaran terjadi. Pelanggaran tersebut akan dicatat sebagai sebuah akumulasi pelanggaran oleh wasit.

6) Tendangan ke dalam oleh penjaga gawang

- Jika bola berada dalam permainan dan penjaga gawang menyentuh bola dua kali secara beruntun tanpa sempat disentuh oleh pemain lain, wasit akan memberikan tendangan bebas tidak langsung untuk tim lawan dan dilakukan dari tempat terjadinya pelanggaran terjadi.
- Jika bola berada dalam permainan dan kiper sengaja memegang bola sebelum bola tersebut menyentuh pemain lain, berlaku aturan berikut.
 1. Jika pelanggaran tersebut terjadi di luar daerah penalti, wasit akan memberikan sebuah tendangan bebas langsung kepada

tim lawan. Selain itu, tim yang melanggar akan menambah daftar akumulasi pelanggaran.

2. Jika pelanggaran tersebut terjadi di dalam daerah penalti, wasit akan memberikan tendangan bebas tidak langsung kepada tim lawan. Tendangan tersebut akan dilakukan dari garis penalti.

i. Teknik Dasar Permainan Futsal

Teknik dasar futsal merupakan bagian olahraga futsal yang sangat penting. Berbagai teknik yang perlu di kuasai oleh setiap pemain agar dalam mengerakan anggota tubuh bisa lebih sinkron terhadap bola sehingga dapat menguasai bola dengan baik pula. Pemain yang memiliki kemampuan dalam menguasai teknik dasar serta mengolah bola, maka pemain tersebut tergolong dapat bermain dalam olahraga futsal. Menurut Rinaldi & Rohaedi (2020:58), teknik dasar dalam permainan futsal adalah sebagai berikut.

1) Teknik mengoper bola (*Passing*)

Teknik mengoper bola (*Passing*) adalah hal yang wajib dikuasai oleh pemain futsal. Untuk permainan yang berorientasi pada permainan dari kaki ke kaki dan dilakukan oleh satu tim, mengoper bola adalah hal yang harus dilakukan agar permainan bisa terus berjalan. Di dalam futsal, pemain akan lebih banyak mengoper bola ketimbang menendang sehingga pengetahuan dasar tentang cara mengoper bola yang baik haruslah dipahami betul oleh setiap pemain, termasuk untuk penjaga gawang.

2) Teknik mengumpan bola lambung (*Chipping*)

Teknik ini hampir sama seperti *passing*. Perbedaannya adalah *Chipping* memakai kaki bagian atas ujung sepatu dan ditendang mengenai bagian bawah bola. Teknik mengumpan bola lambung *chipping* adalah teknik permainan yang dilakukan untuk melambungkan bola agar naik ke atas saat ditendang dengan ujung kakinya sehingga mampu melewati pemain lawan.

3) Teknik mengontrol bola (*Controlling*)

Menahan bola atau *controlling* sangat penting untuk dikuasai oleh pemain futsal. Sama halnya seperti menembak dan menggiring bola, teknik mengontrol bola masuk ke dalam teknik dasar dalam permainan futsal. Kamu harus dapat menerima bola yang diumpan oleh teman setim dengan baik untuk seterusnya dapat kamu teruskan dengan mengumpan Kembali atau langsung menendang ke arah gawang. Mengontrol bola terdiri dari beberapa teknik yaitu, menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, telapak kaki bagian dalam, ada banyak bagian tubuh yang dapat kita gunakan untuk mengontrol bola seperti dada, paha, dan apapun selain tangan.

4) Teknik menggiring bola (*Dribbling*)

Teknik menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar dalam permainan yang menuntut seorang pemain memiliki kemampuan dalam menguasai bola untuk mengoceh lawannya. Dalam menggiring bola, kita bisa mengatur kecepatan sesuai dengan kebutuhan, bisa dengan berjalan atau berlari.

5) Teknik menembak (*Shooting*)

Teknik menembak (*Shooting*) adalah teknik dasar melakukan tendangan keras ke arah gawang dengan tujuan untuk mencetak gol terhadap tim lawan. Dibutuhkan tendangan yang akurat agar menghasilkan posisi bola yang terarah pada tempat yang sulit dijangkau oleh kiper.

6) Teknik menyundul bola (*Heading*)

Dalam futsal, teknik menyundul (*heading*) sangat jarang digunakan karena permainan dominan menggunakan bola bawah. Salah satu alasan jarang digunakannya adalah karena teknik heading ini mengeluarkan kekuatan yang cukup sulit untuk menjebol gawang dibandingkan teknik yang lain. Namun, teknik ini juga terkadang digunakan pada saat-saat tertentu, bisa digunakan untuk mengoper bola, memantulkan bola di tiang dua, atau bahkan mengontrol bola.

j. Teknik Dasar *Shooting* Permainan Futsal

Shooting adalah tendangan keras dengan akurasi yang mengarah ke gawang. Teknik *Shooting* adalah teknik dasar melakukan tendangan keras ke arah gawang dengan tujuan untuk mencetak gol terhadap tim lawan, (Rinaldi & Rohaedi 2020:61). Teknik dasar merupakan suatu kemampuan dalam memahami gerakan dasar yang berhubungan dengan latihan, pengalaman gerak maupun proses belajar yang dilakukan secara sederhana, menurut Srinivasan (dalam Himawan 2022). *Shooting* salah satu teknik yang sangat penting dalam olahraga futsal, hal tersebut mutlak dibutuhkan untuk para atlet bisa mengembangkan permainannya dalam pertandingan, menurut Hidayat & Rusdiana (dalam Himawan 2022). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *Shooting* dalam permainan futsal memiliki peran yang sangat penting hal ini dikarenakan kesangupan dan kemampuan untuk melakukan Gerakan-gerakan mendasar teknik *Shooting* secara efektif dan efisien dengan kombinasi kekuatan dan kecepatan yang baik, maka seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan permainan.

1) Shooting menggunakan punggung kaki

Teknik *Shooting* menggunakan punggung kaki menurut, Justinus Lhaksana (dalam Buya dkk, 2021) adalah sebagai berikut:

- a. Posisikan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari mengarah ke gawang, dan buka kaki yang akan menendang.
- b. Gunakan punggung kaki untuk melakukan tendangan.
- c. Fokuskan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah pada saat punggung kaki menyentuh bola
- d. Posisi tumit dikunci agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e. Badan agak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah lebih melambung tinggi.
- f. Dilanjutkan dengan gerakan, mengayunkan kaki setekah melakukan *Shooting* dengan tidak berhenti.



Gambar 2.4. *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki
Sumber: Buya dkk, (2021)

2) *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam

Tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam tidak beda jauh dengan tendangan menggunakan punggung kaki, hanya berbeda pada saat melakukan tendangan, perkenaan kaki tepat di kaki bagian dalam.

- a. Dengan sikap berdiri tubuh menghadap kearah bola.
- b. Kaki tumpu berada di samping bola dengan posisi lutut sedikit ditekuk.
- c. Posisi badan dicondongkan sedikit ke belakang.
- d. Agar seimbang, kedua tangan disamping agak di tekuk sedikit.
- e. Pandangan harus fokus pada bola dan sasaran yang dituju.
- f. Dengan kaki bagian dalam bidik bolanya tepat dibagian tengahnya.
- g. Lalu tendang bolanya menggunakan kaki kanan yang diayunkan dari belakang ke depan tepat pada sasaran bola yang berada di samping.
- h. Setelah melakukan tendangan, berat badan betrumpu pada kaki kanan yang melakukan tendangan.



Gambar 2.5 *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Buya dkk, (2021)

3) *Shooting* menggunakan ujung kaki/sepatu

Dalam melakukan *Shooting* menggunakan ujung kaki ada hal-hal yang perlu diperhatikan yaitu:

- a. Badan harus bera
- b. dan di belakang bola.
- c. Posisi tumpuan berada pada kaki.
- d. Ujung kaki/sepatu berada tepat di bagian tengah bola.
- e. Saat melakukan tendangan, bola di dorong menggunakan ujung kaki/sepatu.
- f. Posisi kaki sedikit di Tarik setelah melakukan tendangan.



Gambar 2.6 *Shooting* Menggunakan Ujung Kaki
Sumber: Buya dkk, (2021)

k. Akurasi *Shooting* Dalam Futsal

Ketepatan atau akurasi merupakan keterampilan dalam suatu kemampuan yang dimiliki dalam pemain futsal mencakup berupa pengetahuan, teknik, kekuatan, kecepatan, dan ketepatan dalam menendang bola permainan futsal. Ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan tendangan tepat pada sasaran yang dituju, Buya dkk, (2021). Akurasi dalam olahraga adalah keterampilan untuk memberi arah suatu gerak menuju target yang dikehendaki Subki & Bulqini (2019). Sasaran dapat berupa jarak atau objek langsung yang dapat dikenai. Akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki, Rubianto Hadi (dalam Suhardianto & Ismail 2019). *Accuracy* adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan-gerakan volunter dengan cara merubah arah dan posisi terhadap suatu sasaran agar tepat pada tujuan, Palmizal (dalam Sukmawarti, Akbar & Doewes 2018).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa akurasi merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang di tuju. Menurut Nasuha (dalam Sukmawarti, Akbar & Doewes 2018), faktor yang mempengaruhi baik tidaknya *accuracy* adalah koordinasi, feeling, teknik, korelasi, besar kecilnya sasaran, ketajaman indera, pengaturan saraf, jauh dekatnya bidang sasaran, cepat lambatnya gerak dan kuat lemahnya suatu gerakan.

l. Pengertian Latihan dan prinsip Latihan (*training*)

1) Pengertian Latihan

Latihan merupakan proses berlatih yang di rencanakan, berupa jadwal , pola ataupun sistem tertentu, metode dari mudah ke sukar teratur, sederhana ke lebih komplek yang dilakukan secara berulang-ulang. Latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakanya, menurut Apta & Febi (dalam Junaidi dkk, 2018). Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis

dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama, dengan beban latihan yang semakin bertambah, agar terjadi peningkatan terhadap rangsangan gerak secara menyeluruh terhadap tubuh, Rahardian dkk, (dalam Shabih 2021). Secara umum tujuan latihan adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasi, Apta & Febi (dalam Junaidi dkk, 2018).

Latihan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan latihan dengan sistematis dan berulang-ulang agar memberikan rangsangan yang baik pula bagi tubuh. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental seorang atlet olahraga.

2) Prinsip Latihan

Prinsip Latihan merupakan hal yang harus di ikuti, dilakukan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan keinginan yang di harapkan. Dalam memberikan latihan kepada siswa di sekolah guru harus berpedoman kepada prinsip-prinsip latihan yang ada agar tujuan yang di inginkan dapat dicapai dengan baik. Harsono (2017:10) mengemukakan secara ringkas, beberapa prinsip dan asas latihan yang penting dipahami oleh pelatih ialah:

- a. Prinsip beban lebih (*Overload*), Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodek dan progresif ditingkatkan. Kalua beban latihan tidak pernah ditambah, maka berapa lamapun dan berapa sering pun atlet berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat.
- b. Prinsip individualisasi, tidak ada dua orang atlet yang rupa serta karakteristik fisiologisnya persis sama. Selalu akan ada perbedaan dalam kemampuan, potensi, adaptasi, dan karakteristik belajar. Artinya, beban latihan harus senantiasa disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, karakteristik spesifik dari atlet.

- c. Densitas latihan, densitas atau kekerapan latihan mengacu kepada hubungan yang dinyatakan antara kerja dan istirahat dalam latihan. Atau dapat diartikan sebagai kepadatan atau frekuensi atlet dalam melakukan suatu rangkaian (serie) rangsangan persatuan waktu. Densitas latihan yang cukup (jadi istirahat antara dua rangsangan latihan yang cukup) akan bisa menjamin efisiensi latihan sehingga bisa menghindarkan atlet dari lelah yang berlebihan.
- d. Prinsip Kembali asal (*Reversibility*), prinsip ini mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan Kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Karena itu atlet dianjurkan untuk berlatih secara teratur dan berkesinambungan serta dengan frekuensi yang cukup tinggi.
- e. Prinsip spesifik, prinsip *specificity of training* ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya.
- f. Perkembangan multilateral, prinsip ini menganjurkan agar anak usia dini jangan terlalu cepat dispesialisasikan pada satu cabang tertentu. Pada permulaan dia berlatih olahraga, (olahraga apapun yang dianutnya), baik dalam aspek fisik, mental, maupun sosialnya.
- g. Prinsip pulih-asal (*Recovery*), perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (*training effect*) bisa dimaksimalkan. Lamanya masa pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet akibat stimulus/latihan sebelumnya.
- h. Variasi latihan, variasi latihan untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-

variasi dalam latihan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam, dsb.

- i. Volume latihan, volume latihan mengacu kepada kuantitas atau banyaknya materi dan bentuk latihan yang diberikan kepada atlet. Volume tidak sama dengan durasi atau lamanya latihan. Atlet bisa saja berlatih selama 4 jam, namun kegiatan aktifnya hanya 3 jam, ini berarti bahwa volume latihannya hanya 3 jam, dan satu jam digunakan untuk istirahat atau tidak aktif.
- j. Intensitas latihan, atlet harus dilatih melalui suatu program yang intensif yang dilandaskan pada prinsip beban lebih (*overload principle*) yang secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan Gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut.
- k. Asas overkompensasi, asas ini menganjurkan agar atlet pada waktu pertandingan berada pada tahap overkompensasi, karena pada tahap inilah atlet memiliki energi/kinerja yang paling tinggi.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan merupakan peranan yang sangat penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan adanya prinsip-prinsip tersebut program latihan dapat diterapkan dan dilaksanakan secara teratur, terancang dan terfokuskan. Bagi pelatih juga penting untuk mengetahui kemampuan individu yang dimiliki seorang atlet dalam memberikan latihan.

m. Program latihan

Program latihan merupakan petunjuk atau pedoman yang meningkat secara tertulis yang berisi tentang hal-hal harus ditempuh atau dilaksanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Penyusunan program latihan bisa berpengaruh dalam diri pemain untuk meningkatkan kualitas bermain dari hasil latihan Rizki dkk (2023). Dalam Menyusun program latihan harus mengacu kepada prosedur yang terorganisasi dengan baik, metodis, sistematis, dan ilmiah. Tujuan dibuatnya program

latihan ialah untuk membantu peserta dalam meningkatkan prestasi dan mencapai tujuannya. Bagi seorang pelatih/instruktur, program latihan sangat bermanfaat dalam melaksanakan tugasnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut, sebagai pedoman kegiatan yang terorganisasi untuk mencapai tujuan puncak, efektif dan efisien dalam penggunaan waktu, dana dan tenaga untuk mencapai tujuan, untuk mengetahui hambatan-hambatan dengan cepat dan menghindari pemborosan waktu dan tenaga. Untuk memperjelas tujuan dan sasaran yang ingin dicapai. (sebagai alat kontrol, apakah target yang telah ditentukan sudah tercapai atau belum). Didalam program latihan ada beberapa istilah yang dilakukan dalam kegiatan latihan diantaranya yaitu: set, repetisi, *recovery*.

- 1) Set dan repetisi memiliki pengertian yang sama, namun juga ada perbedaannya. Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis latihan. Contoh: pada latihan menendang *Shooting* ke target 6 kali tendangan, yang terbagi dalam set dan dalam setiap set terdiri dari 4 kali pengulangan tendangan *Shooting*.
- 2) Repetisi (ulangan), repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan. Contoh: pada latihan menendang *Shooting* memiliki kesempatan 6 kali yang setiap butirnya dilaksanakan sebanyak kesempatan yang sudah ditentukan tersebut.
- 3) *Recovery* istilah *recovery* selalu terkait erat dengan interval, sebab kedua istilah tersebut memiliki makna yang sama, yaitu pemberian waktu istirahat. *Recovery* adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antara set atau antara repetisi (ulangan). Ada dua macam *recovery* dan interval, yaitu *recovery* atau interval lengkap dan tidak lengkap. *Recovery* interval lengkap lebih dari 60 detik, sedangkan yang tidak lengkap kurang dari 60 detik. Sedangkan masa *recovery* yang digunakan dalam latihan menendang *Shooting* ke target pada penelitian ini selama 60 detik maka dapat dikatakan masa *recovery* lengkap.

Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu dengan 14 kali pertemuan, dengan hitungan diantaranya 2 pertemuan untuk melakukan *pretest* dan *posttest*, dan 12 kali pertemuan untuk memberikan perlakuan (*treatment*), karena dengan jumlah itu sudah dapat dikatakan cukup dalam memberikan perubahan. Menurut, Tjaliek Soegiargo (dalam Haloho & Sudarmono 2021) menjelaskan bahwa proses latihan selama minimal 12 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah terdapat perubahan yang menetap atau terlihat. Pelaksanaan latihan didasarkan pendapat, Kosasih (dalam Sin 2017) menyatakan, sebaiknya berlatih paling sedikit tiga kali seminggu. Dalam penjelasan tersebut maka penelitian ini penulis membuat jadwal latihan dengan frekuensi sebanyak 3 kali dalam seminggu. Sasaran penelitaian pada penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kuburaya yang berjumlah 20 orang siswa.

n. Menentukan Set dan Repetisi

Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180—190 kali permenit. Jika atlet tersebut diberi beban latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

Menurut Bompa 1994 (dalam Budiwanto Setyo 2012) dijelaskan bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. Brooks dan Fahey 1984 (dalam Budiwanto Setyo 2012) menjelaskan bahwa prinsip beban bertambah

(principle of overload) adalah penambahan beban latihan secara teratur, suatu sistem yang akan menyebabkan terjadinya respons dan penyesuaian terhadap atlet. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat dan frekuensi.

Pendapat Fox, Bowers dan Foss 1993 (dalam Budiwanto Setyo 2012) bahwa intensitas kerja harus bertambah secara bertahap memenuhi ketentuan program latihan merupakan kapasitas kebugaran yang bertambah baik. Bowers dan Fox 1988 (dalam Budiwanto Setyo 2012) menjelaskan bahwa kekuatan otot akan dikembangkan secara efektif jika otot atau kelompok otot diberi beban lebih, yaitu latihan melawan beban yang melampaui kemampuan normal. Minimal beban lebih yang dicapai paling sedikit 30% dari usaha maksimal. Bompas 1994 (dalam Budiwanto Setyo 2012) menjelaskan bahwa dalam melaksanakan latihan, pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum. Menurut pendapat Hazeldine 1989 (dalam Budiwanto Setyo 2012) program latihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara pelan bertahap, yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar. Cara menentukan beban latihan dengan berdasar repetisi maksimum adalah dilakukan dengan mengetahui kemampuan otot untuk melakukan pengulangan (repetisi) secara maksimum dalam mengulangi kegiatan yang akan digunakan untuk latihan. Untuk dapat menentukan set dan repetisi saya melakukan uji coba terlebih dahulu metode latihan yang akan digunakan seberapa besar kemampuan siswa ekstrakurikuler dapat melakukan metode latihan tersebut, setelah mengetahui batas kemampuannya maka dapat diketahui berapa banyak set dan repetisi yang harus dilakukan saat melaksanakan latihan dihari yang pertama, lalu selanjutnya menambah banyak set dan repetisi dengan secara teratur dan tidak melebihi batas interval *training-nya*.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam menentukan repetisi dan set dalam latihan harus melebihi intensitas maksimal siswa agar

latihan yang diberikan dapat berfungsi dengan baik sehingga siswa akan mengalami peningkatan dalam latihan tersebut.

o. Pengertian Latihan *Shooting Target*

Latihan *Shooting target* merupakan latihan yang menuntut konsentrasi, ketenangan fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam latihannya. Dalam penelitian ini peneliti mengambil latihan permainan target, sebagai latihan *Shooting (shoot training)* latihan permainan target itu sendiri berkaitan dengan objek atau sasaran yang akan di capai. Eksperimen latihan menggunakan target dapat mengembangkan kemampuan menembak ke arah sasaran dengan cara yang tepat guna meningkatkan hasil *shooting* pada saat latihan futsal sangat diperlukan, sesuai dengan pandangan dan referensi penelitian Indah Sari (2023). Menurut Bahagia Y (dalam Buya dkk, 2021) 'Bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik permainan target yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu futsal'. Adapun bentuk-bentuk permainan target menurut, Bahagia Y (dalam Buya dkk, 2021) adalah: *Goaling*, *girshoot* (giring *Shooting*), *zig-zag goal* dan *bolbal shoot*.

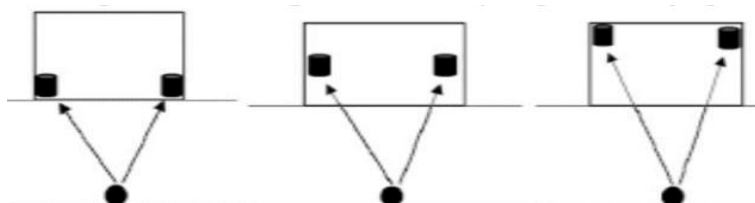
1) *Goaling*

Dalam permainan ini ada sasaran yang diletakan 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. Di harapkan dari permainan ini seorang pemain dapat memahami ketepatan baru menuju materi permainan yang akan diteliti.

Cara melakukan sebagai berikut:

- a) Dari 20 pemain dibagi dibagi menjadi empat kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola dibelakang gawang.

- b) Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah di ukur.
- c) 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.



Sumber: Bahagia Y (dalam Buya dkk, 2021)

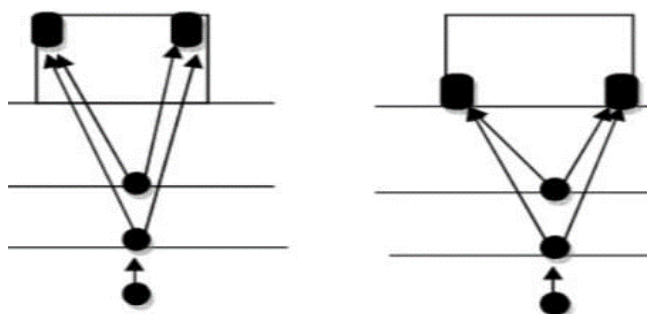
2) *Girshoot (Giring Shooting)*

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:

- a) Dari 20 pemain dibagi dibagi menjaddi empat kelompok, yaitu masing-masing kelompok terdiri lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
- b) Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak lima meter dari garis star utuk menggiring bola dan enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah di ukur untuk melakukan tembakan.
- c) 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 dibelakang sasaran.



Sumber: Bahagia Y (dalam Buya dkk, 2021)

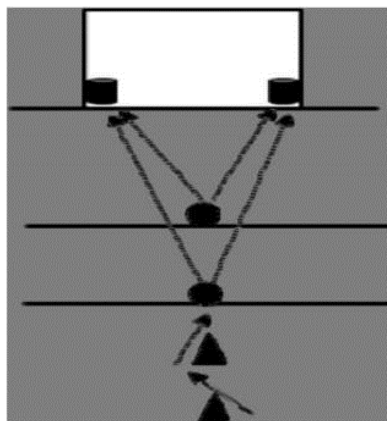
3) Zig-Zag Goal

Dalam permainan ini sudah pada tahap permainan futsal yang sesungguhnya. Melakukan tembakan setelah melewati rintangan. Para pemain diharapkan dapat melewati rintangan yang telah di susun secara menyilang (*zig-zag*), dan setelah melewati rintangannya pemain melakukan tembakan menggunakan kaki bagian dalam ke sasaran yang telah di sediakan dengan jarak enam dan sepuluh meter.

Cara melakukan sebagai berikut:

- a) Dari 20 pemain dibagi dibagi menjadi empat kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
- b) Pemain yang akan menjadi penembak di belakang rintangan untuk menggiring bola dan enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah di ukur untuk melakukan tembakan
- c) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain mulai menggiring bola dengan melewati rintangan yang ada di depannya dan setelah berhasil, pemain melakukan tembakan pada jarak enam dan sepuluh meter kearah target dan ini dilakukan sebanyak tiga kali,

kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang sasaran.



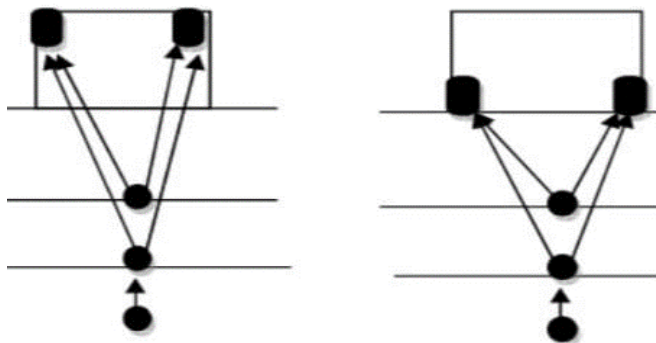
Sumber: Bahagia Y (dalam Buya dkk, 2021)

4) *Bolball Shoot*

Dalam permainan ini dilakukan dengan menerima umpan kemudian melakukan tembakan ke sasaran yang telah di siapkan.

Cara melakukan sebagai berikut:

- a) Dari 20 pemain dibagi dibagi menjadi empat kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
- b) Pemain yang akan menjadi penembak berada pada jarak enam meter atau sepuluh meter dari sasaran yang telah di ukur untuk menerima umpan dan melakukan tembakan
- c) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain yang memegang bola memberikan umpan kepada pemain yang akan melakukan tembakan pada jarak enam dan sepuluh meter kearah target dan ini dilakukan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang sasaran.



Sumber: Bahagia Y (dalam Buya dkk, 2021)

B. Penelitian Relevan

Penelitian relevan adalah suatu penelitian yang sudah pernah dibuat dan dianggap cukup relevan/mempunyai keterkaitan dengan judul dan topik yang akan diteliti yang berguna untuk menghindari terjadinya pengulangan penelitian dengan pokok permasalahan yang sama. Yang berhubungan dengan penelitian yang akan dibahas.

1. **Hasil Penelitian Dedi (F1101151047)**, yang berjudul “Pengaruh latihan target terhadap akurasi *Shooting* futsal”. Dari penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut: Dinyatakan dalam nilai t_{hitung} 4.159 > t_{tabel} (1.729) dan peningkatan rata-rata hasil *Shooting* futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMAS Islam Haruniyah Pontianak dengan nilai signifikansi pada pretest 9,6 sedangkan pada, posttest 14,10 (meningkat 4,45%) jadi terdapat peningkatan persentase sebesar 46,11% sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa, ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan target terhadap akurasi *Shooting* futsal pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMAS Islam Haruniyah Pontianak.
2. **Hasil Penelitian Rico Ricardo yang berjudul**, “Pengaruh latihan variasi menendang sasaran terhadap peningkatan akurasi *Shooting* menggunakan punggung kaki pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 9 Bandar Lampung”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi berjumlah 20 siswa dan sample berjumlah 20 siswa,

penelitian ini menggunakan penelitian populasi yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan teknik ordinal pairing. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan *Shooting*. Analisis data menggunakan Uji-t. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan menendang sasaran terhadap peningkatan akurasi *Shooting* dengan nilai T hitung $2,058 > T$ tabel $1,833$, tidak terdapat pengaruh kelompok kontrol terhadap peningkatan akurasi *Shooting* dengan nilai T hitung $0,057 < T$ tabel $1,833$. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan menendang sasaran berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *Shooting*.

3. **Hasil Penelitian Bartolomeus Bramasakti Nitisastro** yang berjudul, “Pengaruh latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *Shooting* menggunakan punggung kaki peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Imogiri”. Penelitian eksperimen ini menggunakan eksperimen semu atau eksperimen kuasi (*Quasi Eksperimen*) yang berarti eksperimen yang memiliki perlakuan (*treatment*). Ada lima *treatment* yang disiapkan dalam penelitian ini antara lain : *shootget*, *drishoot*, *shoot zig-zag*, *putshoot*, dan *volley shoot*. Pengambilan data dengan *desain one groups pretestposttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding 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. Diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5.367 dengan nilai t_{tabel} 2.131. Ternyata hasil perhitungan nilai yang diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *Shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Imogiri.

C. Kerangka Berfikir

Pemberian latihan teknik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh latihan yang benar. Teknik menendang bola (*Shooting*) harus dikuasai oleh seorang pemain futsal karena teknik tersebut adalah teknik dasar dalam permainan futsal.

Dalam *Shooting* bola, harus didukung oleh penguasaan bola yang baik, kemampuan mengubah arah bola, kemampuan mengubah kecepatan, kemampuan gerak menipu lawan, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain dan tidak mudah di rebut oleh lawan. Dengan *shoot training* akan dapat memaksimalkan kemampuan *Shooting* akurasi pada pemain.

Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti pengaruh *shoot training* terhadap akurasi *Shooting* punggung kaki pada permainan futsal (Studi *eksperimental* siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kuburaya). Metode latihan *Shooting* merupakan asumsi dari penelitian untuk di adaptasikan dengan metode latihan *shoot training*, latihan yang digunakan dalam penelitian ini berupa latihan target gawang.

**Siswa Ekstrakurikuler Futsal
SMA Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten
Kuburaya**

PERMASALAHAN

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh sebelum diberi perlakuan *shoot Training* Terhadap Akurasi *Shooting* Punggung Kaki Pada Permainan Futsal (Studi Eksperimental Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kuburaya)?
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh kemampuan Ketepatan *Shooting* Sesudah diberi Perlakuan *Shoot Training* Terhadap Akurasi *Shooting* Punggung Kaki Pada Permainan Futsal (Studi Eksperimental Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kuburaya)?
3. Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh *Shoot Training* Terhadap Akurasi *Shooting* Punggung Kaki Pada Permainan Futsal (Studi Eksperimental Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kuburaya)?

KEMAMPUAN AKURASI *SHOOTING*

TES *SHOOTING*

SHOOT TRAINING (latihan *Shooting*)

PELAKSANAAN

Tester melakukan *Shooting* dengan punggung kaki ke gawang yang sudah diberi angka-angka skor yang dibagi menjadi 9 bagian, dan dengan jarak tembakan 10 meter dari gawang jika tendangan membentur tiang gawang dan tidak masuk maka tidak mendapatkan nilai dan tidak boleh diulang, dengan 10 tendangan

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap masalah penelitian yang dapat bernilai benar ataupun salah. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono 2019:99). Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, yang harus dibuktikan dengan menggunakan data dari hasil penelitian yang telah dilakukan, Arikunto (dalam Santoso dkk, 2020). Dapat disimpulkan hipotesis merupakan dugaan sementara yang kebenarannya perlu di buktikan melalui uji data statistic dengan serangkaian hasil yang di dapat dari lapangan, kemudian digunakan peneliti untuk menemukan apakah hipotesis diterima atau ditolak. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat pengaruh *shoot Training* Terhadap Akurasi *Shooting* Punggung Kaki Pada Permainan Futsal (Studi Eksperimental Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kuburaya).

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat pengaruh *shoot Training* Terhadap Akurasi *Shooting* Punggung Kaki Pada Permainan Futsal (Studi Eksperimental Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kuburaya).