

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Model

Dalam melakukan penelitian seorang peneliti mendefinisikan penelitian dengan sudut pandang yang berbeda yaitu dengan banyak melakukan kegiatan ada banyak peneliti yang melakukan kegiatan percobaan, pencarian, dan penyelidikan yang dilakukan untuk mendapatkan fakta-fakta dan prinsip-prinsip yang baru agar mendapatkan hal-hal baru untuk menaikan ilmu pengetahuan dan teknologi yang baru. Setiap jenis penelitian yang akan dilakukan maka seorang peeliti harus tau apa yang perlu dipahami pada penelitiannya tersebut.

Dalam melakukan penelitian ada beberapa jenis bentuk penelitian yaitu penelitian dasar, penelitian terapan, penelitian evaluasi, penelitian mendesak dan penelitian pengembangan. Dalam meningkatkan variasi latihan *defense* disini peneliti menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) metode ini yang akan dikembangkan dan diperbaharui model yang sudah ada dan akan di uji kefektifan untuk menghasilkan produk tersebut.

Menurut para ahli variasi latihan adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motifasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan.

Variasi adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Akuisisi keterampilan dan peningkatan kinerja secara cepat ketika tugas baru pertama kali dilakukan, tetapi kecepatan dan akuisisi lambat dengan pengulangan pada rencana latihan dan paradigma.

pembebanan dengan waktu yang berlebih. Bahwa variasi latihan yang buruk dan menyebabkan program overtraining, keadaan ini terjadi jika rangsangan latihan sama diperkenalkan secara regular pada periode yang lama secara hasil akhir terjadi penurunan atau kinerja yang tetap dan tidak dapat dijelaskan bentuk dari overtraining (Bompa, 2007).

Menurut buku Sugiono "*Research and Development*" menurutnya seperti telah dikemukakan bahwa metode penelitian dan pengembangan (*research and development / R&D*) adalah merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti sehingga menghasilkan produk baru, dan selanjutnya menguji keefektifan produk tersebut (Sugiono, 2014).

Dalam bukunya "*Educational Research*", menjelaskan bahwa "Penelitian dan Pengembangan" dalam pendidikan adalah model pengembangan berbasis industri dimana temuan hasil penelitiannya digunakan untuk merancang produk pembelajaran, yang kemudian secara sistematis diuji cobakan dilapangan, dievaluasi, dan disempurnakan sampai temuan penelitian tersebut memenuhi kriteria efektivitas, kualitas tertentu, atau standar tertentu (Borg & Gall, 2003).

B. Kerangka Teoretik

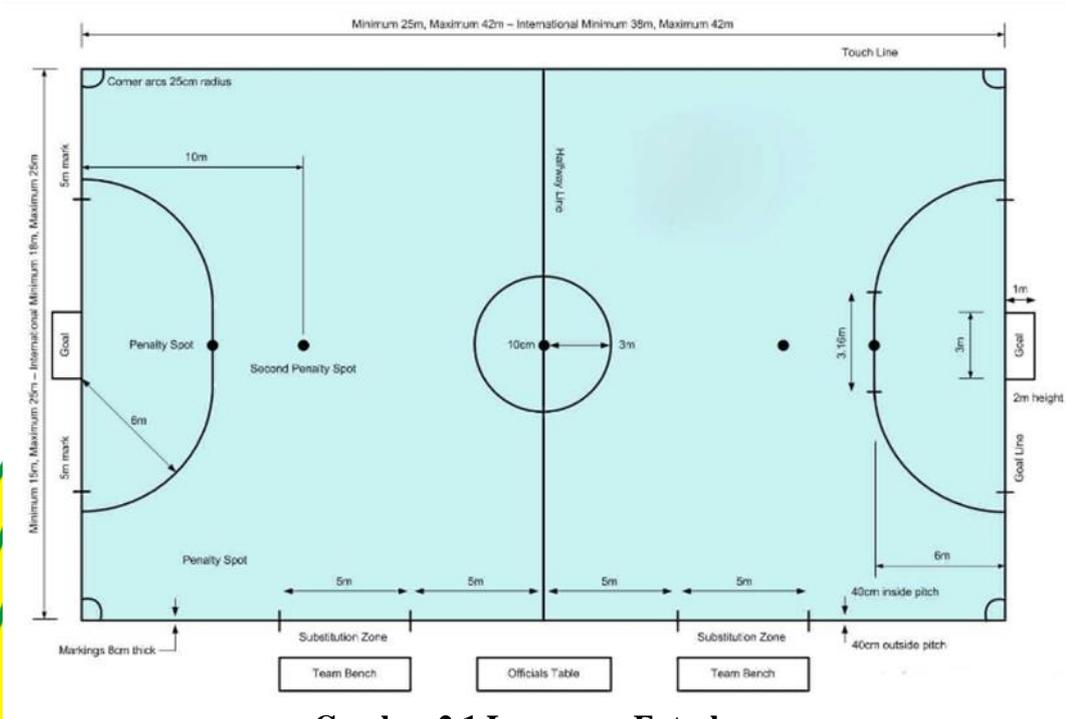
1. Hakikat Futsal

Olahraga yang baru berkembang dan langsung diterima oleh masyarakat Indonesia yaitu olahraga futsal yang masuk ke Indonesia pada tahun 2001. Futsal kali pertama dimainkan di Uruguay pada tahun 1930, ketika versi *five-to-five* Tahun 1930 seorang professor warga Negara Uruguay Juan Carlos Ceriani timbul

ide atau gagasan untuk memodifikasi empat cabang olahraga dijadikan satu cabang olahraga yang disebut Futsal. Empat cabang olahraga itu adalah :

- a. *Football* adalah sepakbola, permainan yang mencetak gol menggunakan kaki atau sundulan kepala.
- b. *Basketball* adalah bola basket, jumlah pemain dalam tim dan dipimpin oleh dua orang wasit.
- c. *Handball* adalah bola tangan, ukuran lapangan dan larangan mencetak gol dari samping.
- d. *Waterpolo* adalah polo air, tidak diperkenankan melakukan kontak badan yang kasar dan lain-lain. Keempat ini dirangkum dalam cabang olahraga versi baru yang disebut *Futsal* (Hatta & Ruslan H, 2003).

Seiring perkembangan dari cabang olahraga futsal ini, kemudian futsal lebih banyak dimainkan didalam ruangan daripada di luar lapangan sesuai yang ada dalam peraturan futsal FIFA tahun 2006. Olahraga futsal diartikan modifikasi olahraga sepakbola yang dimainkan didalam ruangan dengan panjang lapangan 25 – 42 meter dan lebar 15 – 25 meter sedangkan untuk pertandingan Internasional panjang lapangan 38 – 42 meter dan lebar 18 – 25 meter. Dimainkan oleh 2 tim, masing-masing tim tidak lebih dari lima (5) orang pemain termasuk satu diantaranya adalah penjaga gawang (*Federation Internationale de Football Association*, 2006)



Gambar 2.1 Lapangan Futsal

Sumber : Dr. Benny Badaru, M. Pd (2017). Latihan Taktik BEYB, Bermain Futsal Modern. Hal.119

Futsal dapat dimainkan oleh siapa saja, mulai dari orang tua, remaja, anak-anak, pria maupun wanita karena ukuran lapangan yang kecil dan dengan jumlah pemain yang sedikit memberikan kontribusi yang besar dalam perkembangan olahraga futsal di Indonesia sehingga mudah dimainkan oleh siapa saja. Futsal adalah olahraga yang membutuhkan kemampuan tehnik dasar yang baik karena ukuran lapangan yang kecil pemain dituntut untuk terus bergerak dan dapat mengeluarkan kemampuan tehniknya dengan tepat, cepat dan efisien.

Ned McLontosh dan Jeff Thaler mengartikan futsal adalah permainan sepakbola ruangan dengan kompetensi kemampuan tehnik tinggi dengan jumlah pemain sedikit, waktu bermain cepat dan kesempatan dalam mencetak skor lebih besar (McLontosh & Thaler, 2004). Olahraga futsal sangat dinamis karena setiap

pemainnya dituntut untuk terus bergerak untuk dapat menerima dan membawa bola. Dan pada permainan futsal sendiri dapat melakukan pergantian atau rotasi pemain tanpa ada batas yang ditentukan sehingga kualitas dan intensitas dari permainan itu tidak berkurang.

Pada permainan futsal juga lebih banyak menggunakan telapak kaki bagian bawah pada saat menahan bola dan menggiring bola daripada di permainan sepakbola. Permukaan lapangan yang rata atau rumput sintetis dan ukuran bola yang sedikit berbeda dengan sepakbola membuat setiap pemain futsal harus dapat menahan dan menggiring bola dengan telapak kaki. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga futsal adalah permainan sepakbola yang telah dimodifikasi dalam segi lapangan, waktu bermain, ukuran bola, jumlah pemain dan peraturan-peraturannya.

Teknik dasar bermain merupakan bagian yang penting untuk melakukan aktivitas dengan baik. Teknik bermain adalah kecakapan jasmani dalam melakukan permainan. Bahwa dengan latihan teknik berarti memberikan latihan agar dapat melakukan dan dapat dikuasainya unsur-unsur permainan tersebut dengan sewajarnya (Hawindri, 2016). Teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain (Hawindri, 2016). Didalam bermain futsal terdapat beberapa teknik futsal yang harus dikuasai oleh pemain atau atlet, bahwa dalam futsal pemain juga mempelajari untuk bermain

lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling* dan *shooting* (Hawindri, 2016)

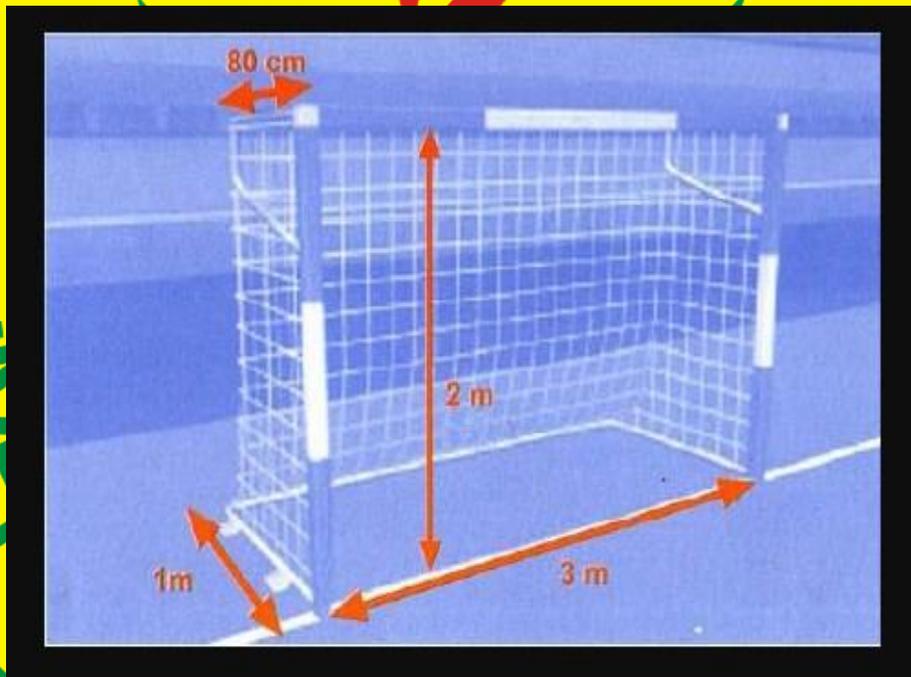
Teknik dasar mengumpan (*passing*) Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. *Passing* adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju. Teknik dasar menahan bola (*control*), tujuan menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing* (Hawindri, 2016).

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

Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Hawindri, 2016). Cara melakukan *dribbling* yaitu. (1) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki.

Teknik dasar *shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak goal. Teknik dasar shooting ini juga perlu diajarkan pada setiap latihan agar pada saat pertandingan dapat memperoleh hasil tembakan bola yang terarah ke arah gawang.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga futsal adalah permainan sepakbola yang telah dimodifikasi dalam segi lapangan, waktu bermain, ukuran bola, jumlah pemain dan peraturan-peraturannya.



Gambar 2.2 Gawang Futsal

Sumber : Dr. Benny Badaru, M. Pd (2017). Latihan Taktik BEYB, Bermain Futsal Modern. Hal.121

Tidak hanya ukuran lapangan, waktu bermain, ukuran bola, jumlah pemain dan peraturan-peraturannya saja yang dimodifikasi. Tetapi gawang futsal juga

dimodifikasi menjadi lebih kecil dari gawang sepakbola. Yang semula gawang sepakbola lebarnya 7,32 meter dimodifikasi menjadi menjadi 3 meter, yang semula gawang sepakbola tingginya 2,44 meter dimodifikasi menjadi 2 meter.

2. Hakikat Latihan

Dalam dunia olahraga, kata latihan sudahlah tidak asing lagi kita dengar, namun masing-masing mempunyai arti dan makna sendiri-sendiri. Latihan itu usaha yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi diri sendiri baik amatir maupun yang profesional. Akan tetapi latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice, exercises, dan training* (Sukadiyanto, 2005, hal. 5). Latihan merupakan penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan yang bersisi materi, teori dan praktek sehingga sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Sedangkan menurut Harrep dalam Nossek dikutip dari Sukadiyanto latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahraga (Sukadiyanto, 2005, hal. 6). Latihan juga sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan melakukan aktivitas olahraga.

Latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara “sistematis” untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. Sistematis tersebut di atas artinya proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari sederhana menuju yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang

sedikit ke yang banyak, dan sebagainya. Sedangkan berulang-ulang yang dimaksudkan di atas artinya setiap gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, reflektif gerak menjadi efisien (Iriyanto, 2002).

Latihan juga dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan (Hadi, Hariyanto, 2016). *Training* atau latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin bertambah. Sistematis maksudnya adalah terencana dengan, teratur sesuai dengan jadwal dan menurut pola tertentu seperti latihan dari level yang mudah menjadi berat. Sedangkan latihan dilakukan berulang-ulang maksudnya adalah agar latihan yang dilakukan menjadi lebih mudah sehingga dapat dilanjutkan dengan latihan yang lebih berat (Hadi, Hariyanto, 2016).

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual secara keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai prestasi puncak (Hadi, Hariyanto, 2016). Tujuan akhir dari latihan adalah untuk meningkatkan prestasi atlet, dengan kata lain latihan memiliki arti penting dalam membentuk atlet, yaitu merupakan upaya untuk membentuk dan meningkatkan kemampuan atlet yang dibina (Hadi, Hariyanto, 2016).

Tujuan serta sasaran dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet, meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara

seksama oleh atlet antara lain, (a) latihan fisik, (b) latihan tehnik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental (Hadi, Hariyanto, 2016).

Dari kesimpulan diatas dapat disimpulkan latihan adalah hal yang dilakukan dalam waktu yang lama dan dilakukan dengan sistematis secara berulang-ulang dengan jumlah beban latihan yang bertambah secara berkala. Sistematis yang dimaksud adalah terencana dan teratur dari pola jadwal yang ditetapkan, dari yang mudah ke sulit dan sederhana ke lebih kompleks, berulang-ulang agar suatu gerakan yang dilatih menjadi mudah dan otomatisasi. Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dan berkerja sesuai kapasitas untuk optimalisasi kinerja atlet (Bompa, *Theory and Methodology of Training Doboque, 1994*, hal.2).

Untuk mencapai latihan tersebut diperlukan teori latihan yang didukung dari berbagai ilmu antara lain psikologi olahraga, biomekanika, ilmu gizi olahraga, anatomi fisiologi, psikologi kepelatihan, perkembangan motorik, belajar motorik dan kuliah spesifikasi cabang olahraga.

Dalam melakukan latihan, dibutuhkan peningkatan kualitas teknik dalam setiap latihan. Hal ini berguna agar atlet memiliki teknik yang baik agar dapat melakukan gerakan yang efisien. Terkadang di dalam latihan ada tingkat kejenuhan atau kebosanan, yang dimana atlet merasakan lelah, bosan dan sebagainya, hal ini harus diminimalisir dari atlet tersebut dengan cara memberi motivasi masukan dan semangat dari pelatih dan orang tua hingga suatu saat atlet itu sendiri menjadi pemain profesional dan hebat.

Tujuan latihan sangat berpengaruh terhadap perancangan program latihan, karena akan menentukan jenis ataupun metode latihan yang akan diterapkan. Menurut *Tudor O. Bompa*, dalam perancangan program latihan harus menggabungkan beberapa faktor dasar latihan yaitu: (*Bompa, Theory and Methodology of Training Doboque, 1994, hal. 5*)

a. Latihan Fisik

Fisik merupakan fondasi dari bangunan prestasi. Sebab teknik, taktik dan psikis dapat dikembangkan dengan baik apabila atlet memiliki bekal kualitas fisik yang baik. Fisik yang tidak dilatih secara baik, akan membuat atlet mengalami kelelahan dini. Kelelahan menjadikan kemampuan otot dan konsentrasi menurun. Jadi sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik seorang atlet agar dapat mendapatkan prestasi yang maksimal.

b. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah latihan untuk memahirkan teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mencapai gerakan yang efektif dan efisien (*Harsono, 1993, hal. 100*). Gerak-gerak dasar dalam cabang olahraga yang ditekuni harus dikuasai secara sempurna. Atlet yang memiliki teknik yang bagus akan memiliki gerakan yang efektif dan efisien. Dalam sepakbola teknik yang dilatih adalah *shooting, dribbling* dan *passing*.

c. Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan untuk pengembangan pola pikir dalam bertanding. Dengan banyaknya stimulus yang diberikan, menjadikan atlet dapat mengambil keputusan yang tepat saat pertandingan. Teknik-teknik gerakan yang dikuasai

dengan baik harus dikolaborasikan dalam pola-pola permainan, formasi-formasi, serta strategi dan taktik pertahanan maupun penyerangan. Dalam futsal latihan serangan balik dan bergerak dalam formasi merupakan sebagian contoh latihan taktik.

d. Latihan Psikologi

Latihan ini diperlukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik dan taktik. Karena sehebat apapun seorang atlet jika memiliki *psikis* atau *mental* yang tidak bagus maka atlet tidak bisa mencapai performa terbaiknya (*Bompa, Theory and Methodology of Training Doboque*, 1994, hal. 101). *Psikis* yang baik dapat dilihat dari percaya diri dan semangat juang yang tinggi. *Psikis* dapat dilatih dengan melakukan latihan tanding, pemberian motivasi, penanaman sikap sportivitas dan pantang menyerah.

e. Latihan Teori

Selain melatih keempat komponen diatas, atlet juga harus dibekali pengetahuan dan pemahaman yang baik terhadap cabang olahraga yang ditekuni. Pengetahuan yang baik akan dapat membantu atlet cepat berkembang dan paham akan hal-hal apa saja yang harus dilakukan oleh seorang atlet (Harsono, 1993, hal. 100). Oleh karena itu seorang pelatih harus memberikan teori-teori agar pemain tidak hanya kuat dari unsur fisik namun juga kuat dalam perihal pemahaman dan wawasan.

Jadi, latihan yang baik adalah dengan latihan sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, progresif dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik. Sistematis berarti latihan yang dilakukan secara teratur, terencana, menurut

jadwal, dari yang paling sederhana terus menanjak menuju yang lebih kompleks, dari yang ringan ke yang sukar, dari yang mudah ke yang berat. Kemudian dilakukan secara berulang-ulang berarti gerakan yang dipelajari harus dilakukan dan koordinasi gerak yang masih kaku akan menjadi lebih mudah, otomatisasi pelaksanaannya. Gerakan menjadi lebih baik, tidak kaku sehingga setiap gerak yang dilakukan menjadi lebih efisien. Memahami dan mengerti apa maksud dan tujuan dari latihan itu, maka apa yang menjadi tujuan suatu latihan tersebut akan tercapai secara maksimal.

3. *Hakikat Defense*

Pada permainan futsal untuk membangun sebuah benteng pertahanan yang kokoh dan susah dijebol oleh pemain lawan maka sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti formasi bertahan yang dipakai, kemampuan individu pemain dalam melakukan gerakan bertahan, penguasaan teknik dan prinsip-prinsip dalam pertahanan, dan berbagai tips serta trik lainnya untuk mempertahankan gawangnya agar tetap aman.

Seberapa kuat tim dalam mengamankan gawangnya dari gempuran serangan lawan akan sangat ditentukan seberapa solid kerja sama dan komunikasi tim yang dibangun oleh para pemain bertahan dengan baik selama pertandingan berlangsung. Pola permainan bertahan biasanya dipakai ketika menghadapi sebuah tim yang sangat agresif untuk menyerang. Hal ini sering terjadi ketika tim lawan dalam posisi yang tertinggal skornya dan dituntut untuk memenangkan pertandingan sehingga harus mati-matian dalam melakukan penyerangan.

Demikian sebaliknya bagi tim yang lebih unggul skor golnya cenderung akan lebih memilih untuk mempertahankan posisinya dengan menerapkan strategi

permainan bertahan, terutama di saat mendekati waktu-waktu akhir yang nyaris hanya mengandalkan serangan balik dengan memanfaatkan kesalahan dari pemain lawan.

1. Strategi Bermain Bertahan

Ada beberapa strategi pertahanan dalam futsal yang bisa digunakan pada suatu pertandingan yang berlangsung di lapangan. Semua itu tergantung dari seorang pelatih dalam menerapkannya ke dalam permainan tim tentunya dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Beda pelatih mungkin akan berbeda pula strategi dan gaya permainan yang dipakai dimana hal itu disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan pemain.

Peran penting dari sang pelatih dalam mengatur strategi pada permainan futsal juga sangat menentukan pola pertandingan yang akan dibangun nantinya oleh para pemain. Saat seorang pelatih memberikan perintah dan instruksi kepada pemain untuk menerapkan pola permainan bertahan tentunya ia memiliki pandangan dan analisis tersendiri terhadap keputusannya dalam menghadapi gaya permainan tim lawan.

2. Teknik Gerakan Pertahanan

Beberapa gerakan dalam bermain bertahan yang perlu dilatih dan dikuasai pemain dalam pertandingan supaya mampu menerapkan strategi pertahanan dengan baik yakni *Covering* dan *Repliegues*.

A. *Covering*

Covering adalah gerakan untuk melakukan penjagaan terhadap pemain lawan secara berlapis dalam mengantisipasi setiap ancaman yang berpotensi memberikan peluang kepada tim lawan menciptakan goal. Untuk menjaga dan menutup serapat mungkin daerah pertahanan maka dibutuhkan kerja sama serta kekompakan tim antar pemain bertahan agar tidak mudah dilewati dan dikecoh oleh lawan.

Cara melakukan *covering* terhadap pemain lawan yaitu dilakukan dengan dua orang pemain yang berbeda posisi dimana satu pemain menjaga ketat pergerakan pemain lawan sedangkan pemain lainnya berada pada posisi bebas yang tidak jauh dari posisi pemain pertama. Jika satu pemain berhasil dilewati lawan maka pemain yang satunya siap mengcover dan menghadang pemain lawan.

Covering biasanya digunakan untuk mengantisipasi pergerakan lawan yang memiliki kualitas dan skil individu yang sangat bagus sehingga harus mendapat penjagaan yang super ketat untuk mematikan pola serangannya yang bisa membahayakan gawang.

B. *Repliegues*

Repliegues adalah gerakan bertahan yang memerlukan bantuan dari pemain depan untuk ikut dalam menjaga pertahanan saat diserang oleh tim lawan. Ada dua cara yang bisa dilakukan dengan gerakan ini yaitu:

1. *Repliegues centrado*, pemain berkumpul / mengelilingi pemain lawan yang sedang menguasai bola supaya ia tidak memiliki ruang untuk

2. mengumpan ataupun menendang langsung ke arah gawang sehingga bola bisa direbut dari penguasaanya.
3. Dua pemain secara sejajar bertahan di lini pertahanan untuk menutup ruang gerak pemain lawannya dan berupaya untuk langsung merebut atau menghalau bola.

3. Formasi Pemain Bertahan

Formasi futsal yang dipakai oleh sebuah tim untuk bertahan juga menjadi faktor penting dalam mempertahankan kemenangannya hingga akhir pertandingan. Dengan menggunakan formasi bermain yang tepat dan mempelajari gaya permainan lawan tentu akan sangat menyulitkan bagi para pemain lawan untuk bisa menembus benteng pertahanan.

Beberapa formasi yang dipakai dalam bertahan yaitu:

a. Formasi 2-2

Formasi futsal jenis ini sering dipakai oleh sebuah tim untuk pola pertahanan pada suatu pertandingan. Formasi 2-2 merupakan jenis formasi yang paling dasar dalam permainan futsal dimana 2 pemain berada di depan dan 2 pemain lainnya berada di bagian belakang. Hal ini biasa dilakukan ketika para pemain lawan sedang menguasai bola maka pemain bertahan segera membentuk formasi 2-2 untuk melakukan penjagaan.



Gambar 2.3 Defense Futsal 2-2

Saat pemain lawan melakukan umpan kepada temannya maka 1 pemain bertahan harus berusaha mendekati bola untuk merebutnya dan 2 orang pemain yang lain melakukan *covering* sedangkan 1 pemain yang lainnya turun ke daerah pertahanan belakang dan menjadi tameng terakhir. Sehingga hal ini bisa mempersulit tim lawan dalam membangun pola serangan.

b. Formasi 1-2-1

Jenis formasi futsal ini juga bisa digunakan untuk formasi bertahan sebagai penghambat penyerangan lawan dan berfungsi menguasai blok tengah ketika bola terpotong oleh pemain lawan di depan daerah penalti. Formasi 1-2-1 membutuhkan skil dan kerja sama yang baik antar pemain karena formasi ini fleksibel untuk melakukan rotasi pemain dalam pertandingan futsal.



Gambar 2.4 Defense Futsal 1-2-1

4. Macam-macam jenis *defense* permainan futsal

Dalam melakukan *defense* dalam permainan futsal, ada 4 macam jenis *defense* yaitu :

a. *Man to man*

Man to man defense dalam permainan futsal berarti menjaga pemain satu lawan satu, kemanapun lawan itu berlari dan bergerak, menjaga ketat dengan jarak 1 sampai 1,5 meter.



Gambar 2.5 *Defense Futsal Man to Man*

b. *Mix Defense*

Sistem bertahan *mix* merupakan tipe bertahan gabungan antara *man to man* dan *zone*. Poin-poin penting tipe bertahan *mix* :

1. Dalam keadaan normal, seorang pemain sudah menandai daerahnya, kecuali ada satu pemain melakukan bertahan *man to man*, namun bukan peraturan sesungguhnya dalam bertahan.
2. Tipe bertahan ini tidak bisa dipakai sepanjang pertandingan, hanya pada saat dibutuhkan (FDPFI, *Futsal Coaching Manual*, 2021, hal. 101).



Gambar 2.6 Defense Futsal Mix Defense

Keterangan :

1. Pemain bertahan nomor 3 ditugaskan untuk melakukan penjagaan khusus terhadap pemain lawan nomor 2. Dengan catatan pemain tersebut memiliki kemampuan spesial dan selalu mengikuti pergerakan pemain tersebut.
2. Pemain bertahan nomor 2, 4, dan 5 melakukan tipe bertahan zone

c. Zonal/Area (Pertahanan Daerah)

Sistem bertahan *zone* merupakan tipe pertahanan yang setiap pemainnya diharuskan menjaga daerah tertentu dalam menghalau serangan lawan (FDPFI, *Futsal Coaching Manual*, 2021, hal. 100)

Poin-poin penting sistem bertahan *zone* adalah :

1. Memfasilitasi bertahan yang tertutup (*covering*).
2. Pendukung organisasi dalam *quick attack* atau serangan cepat.
3. Mengurangi kelelahan fisik, dibandingkan tipe bertahan yang lain.
4. Membuat koordinasi yang baik.
5. Sumber utamanya adalah bola dan ruang, bukan lawan.
6. Dapat memperbaiki pertahanan tim.

Kelebihan sistem bertahan *zone* :

1. Dapat memanfaatkan serangan balik.
2. Mengurangi jumlah pelanggaran tim.
3. Memfasilitasi pelapis (*cover*).
4. Kondisi fisik tidak terlalu terkuras.

Kekurangan sistem bertahan *zone* :

1. Jika dilakukan di *danger area*, memudahkan lawan untuk melakukan *shooting*.
2. Jika lawan *passing* cepat sulit untuk membuat *cover*.
3. Dibutuhkan koordinasi dan komunikasi yang baik.



Gambar 2.7 Pembagian Area Bertahan

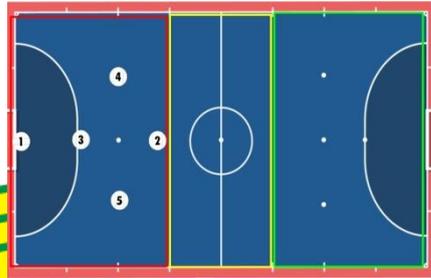
Keterangan :

 : *Danger Area*

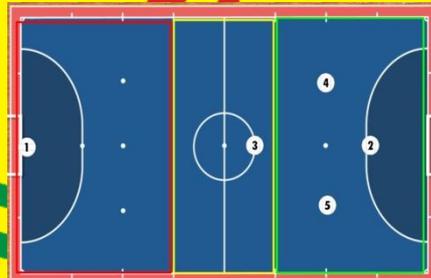
 : *Warning Area*

 : *Safe Area*

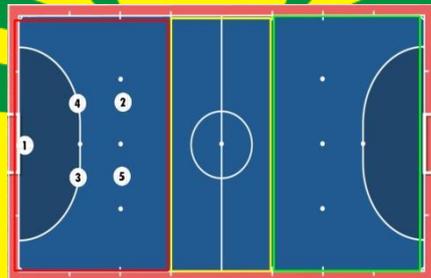
Contoh sistem bertahan *zonal/area* (pertahanan daerah) :



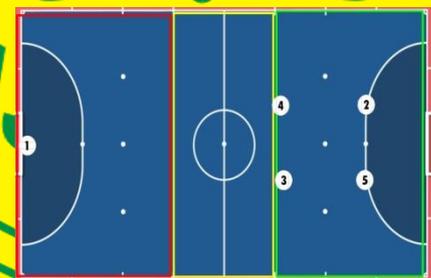
Gambar 2.8 Sistem Bertahan *Zone 1-2-1* di *Danger Area*



Gambar 2.9 Sistem Bertahan *Zone 1-2-1* di *Safe Zone*



Gambar 2.10 Sistem Bertahan *Zone 2-2* di *Danger Area*



Gambar 2.11 Sistem Bertahan *Zone 2-2* di *Safe Area*

Keterangan :

1. Nomor 1 (satu) *GoalKeeper*
2. Nomor (2,3,4,5) *Player/ Pemain*.

d. Alternative (Pertahanan Kekurangan Pemain)

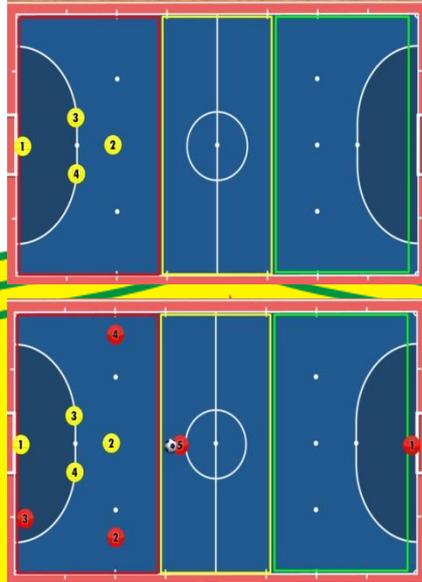
Sistem bertahan alternative merupakan tipe bertahan yang dilakukan ketika tim kekurangan jumlah pemain bertahan (jumlah pemain bertahan lebih sedikit dibandingkan pemain penyerang). Hal ini dapat disebabkan ketika situasi pemain penyerang melakukan *power play* atau terdapat satu pemain bertahan yang mendapatkan kartu merah (FDPFI, *Futsal Coaching Manual*, 2021, hal. 102).

Point –point penting tipe bertahan *alternative* :

1. Dibutuhkan koordinasi antar pemain sehingga mereka bisa membuat keputusan di waktu yang sama.
2. Dilakukan di area 10 meter dari garis gawang.
3. Menciptakan situasi sama jumlah.
4. Ketika dilakukan dengan baik bisa membuat pertahanan tim percaya diri.
5. Adaptasi perubahan situasi permainan lawan.



Gambar 2.13 Sistem Bertahan Alternative 1-2



Gambar 2.14 Sistem Bertahan *Alternative 2-1*

Keterangan :

1. Nomor 1 (satu) *GoalKeeper*
2. Nomor (2.3.4.5) *Player/ Pemain*.

4. Hakikat Variasi

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa/peserta latihan tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang kita buat karena bervariasinya latihan kita tersebut (<https://istilaholahraga.wordpress.com/2012/11/29/variasi-latihan/>).

Variasi latihan adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan. Variasi latihan adalah keterampilan yang harus dikuasai

guru atau pelatih dalam pembelajaran, untuk mengatasi kebosanan peserta didik atau atlet, agar selalu antusias, tekun dan penuh partisipasi. Variasi dalam proses pembelajaran adalah perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan (Mulyasa, 2010, hal. 78).

Bentuk latihan variasi latihan dilakukan agar kegiatan latihan atau pembelajaran tidak membosankan bagi atlet atau peserta didik dan meningkatkan motivasi bagi atlet untuk mengikuti kegiatan latihan. Latihan yang dilakukan biasa saja berbentuk perubahan-perubahan dalam pelaksanaan latihan untuk meningkatkan prestasi atlet, seperti latihan menggiring bola dengan *zig-zag*.

Tujuan dan manfaat variasi latihan (Moh. Uzer Usman 2010:84) :

1. Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek aspek mengajar yang relevan.
2. Untuk memberikan kesempatan bagi perkembangannya, bakat ingin mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru.
3. Pengajar memberikan kesempatan kepada siswa atau atlet untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang di senangi.

Variasi adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan, periodisasi latihan dapat menurunkan kemonotonan atau kebosanan dalam latihan dan akhirnya merangsang adaptasi fisiologi yang hebat (Tudor, 2007).

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan dan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki dari berbagai bidang studi.

Ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui pelatihan dan bimbingan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Ekstrakurikuler sendiri memiliki arti sebagai kegiatan pendidikan yang terdapat di sekolah dan dilakukan diluar kelas untuk menunjang minat maupun bakat serta untuk menambah wawasan peserta didik.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang dilakukan untuk membantu perkembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan potensi, bakat serta minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidikan dan atau tenaga pendidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Aqib & Sujak, 2011).

6. Karakteristik Siswa SMA

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) digolongkan sebagai masa remaja, adapun menurut Hurlock (1991) dalam Rita Eka, dkk (Izzaty, 2008, p. 124), “menyatakan awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari 16 atau 17 tahun sampai delapan belas tahun, yaitu usia mata secara hukum”. Dari pernyataan tersebut dapat dikatakan siswa Sekolah Menengah Atas masuk ke dalam

golongan masa remaja karena usia siswa SMA itu berkisar antara 15-18 tahun, walaupun ada siswa SMA yang memiliki usia diatas 18 tahun tetapi itu tidak semua orang. Secara biologis atau jasmani siswa Sekolah Menengah Atas masih dalam masa pertumbuhan, hal itu terlihat dari pertumbuhan fisik yang berbedabeda antara laki-laki atau perempuan maupun teman sejenis dan sebaya.

Secara psikologis siswa SMA masih sangat labil, karena masa-masa ini adalah masa dimana para siswa mencari jati diri mereka untuk menuju proses kedewasaan. Secara sosial masa-masa remaja lebih aktif dengan dunia teman sebaya, teman bermain, atau lingkungan, karena lingkungan sangat berperan penting dalam pembentukan kepribadian seorang siswa.

Siswa SMA/SMK rata-rata berusia antara 15 hingga 18 tahun dan termasuk ke dalam usia masa remaja. Menurut Havighurst dalam Hurlock 44 (1991) yang dikutip oleh Rita Eka,dkk (Izzaty, 2008, p. 126), tugas perkembangan masa remaja yang harus dilalui dalam masa itu, adalah sebagai berikut:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- e. Mempersiapkan karier ekonomi.
- f. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- g. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Akibatnya hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut sebelum awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat. Tugas perkembangan sifatnya tidak universal, namun saat tergantung dari budaya setempat, sehingga ada kemungkinan tugas perkembangan tersebut diatas ada yang tidak berlaku untuk kultur bangsa Indonesia (Izzaty, 2008, 127).

C. Rancangan Model

Rancangan model latihan defense pada futsal dilakukan dengan metode penelitian dan pengembangan yang digambarkan dalam bagan menurut Brog and Gall seperti dikutip dari buku Sugiyono sebagai berikut kemudian menjelaskan secara rinci langkah yang diuraikan diatas.

1. Melakukan penelitian pendahuluan (prasarvei) untuk mengumpulkan informasi kajian pustaka, pengamatan kelas identifikasi permasalahan yang dijumpai dalam pembelajaran dan merangkum permasalahan.
2. Melakukan perencanaan (identifikasi dan definisi keterampilan perumusan tujuan, penentuan urutan pembelajaran), dan uji ahli atau uji coba skala kecil, atau *expert judgment*.
3. Mengembangkan jenis atau bentuk awal meliputi: penyiapan materi pembelajaran, penyusunan buku pegangan, dan perangkat evaluasi.
4. Melakukan uji coba lapangan tahap awal. Pengumpulan data/informasi dengan menggunakan observasi, wawancara dan kuisioner, lalu dilanjutkan dengan analisis data.

5. Melakukan revisi terhadap produk utama berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji coba lapangan awal.
6. Melakukan uji coba lapangan utama.
7. Melakukan revisi terhadap produk operasional berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji coba lapangan utama.
8. Melakukan uji lapangan operasional dan data dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan kuisioner.
9. Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dalam uji coba lapangan.
10. Mendestiminasikan dan mengimplementasikan produk, melaporkan dan memperluas produk melalui pertemuan dan jumlah ilmiah, bekerja sama dengan penerbit buku untuk sosialisasi produk tersebut (Sugiono, 2010).
11. Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dalam uji coba lapangan.
12. Mendestiminasikan dan mengimplementasikan produk, melaporkan dan memperluas produk melalui pertemuan dan jumlah ilmiah, bekerja sama dengan penerbit buku untuk sosialisasi produk tersebut (Sugiono, 2010).

Suatu model dalam penilaian pengembangan dihadirkan dalam bagian prosedur pengembangan, yang biasa mengikuti model pengembangan yang dianut oleh peneliti. Model yang dapat juga memberikan kerangka kerja untuk pengembangan teori dan penelitian. Dengan mengikuti model tertentu yang dianut oleh peneliti maka akan diperoleh sejumlah masukan (input) guna dilakukan

penyempurnaan produk yang dihasilkan, apakah berupa bahan ajar, media atau produk-produk yang lain.

Penelitian pengembangan didefinisikan sebagai upaya untuk mengembangkan suatu produk yang efektif dan berupa bahan-bahan pembelajaran, media, strategi pembelajaran untuk digunakan di sekolah, dan bukan untuk menguji teori (Gay, 1990).

Metode penelitian dan pengembangan didefinisikan sebagai suatu metode penelitian yang dipakai untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji efektifitas produk tersebut (Sugiyono, 2011)

Menurut Sugiyono langkah-langkah penelitian dan pengembangan terdiri dari:

1. Potensi dan masalah
2. Pengumpulan data
3. Desain produk
4. Validasi desain
5. Revisi desain
6. Uji coba produk
7. Revisi produk
8. Uji coba pemakaian
9. Produksi massal