

**EFEKTIVITAS LATIHAN ZONA DEFENSE DAN MAN TO MAN
MARKING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
BERTAHAN PEMAIN BELAKANG KU 16 TAHUN
(STUDI EKSPERIMEN DI SSB BATURETNO)**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Agus Triyono
NIM. 15602241009

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**EFEKTIVITAS LATIHAN ZONA DEFENSE DAN MAN TO MAN
MARKING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
BERTAHAN PEMAIN BELAKANG KU 16 TAHUN
(STUDI EKSPERIMEN DI SSB BATURETNO)**

Disusun Oleh:

Agus Triyono
NIM. 15602241009

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

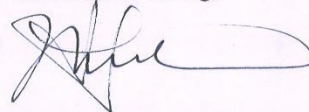
Yogyakarta, ³¹ Oktober 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Herwin, M.Pd.
NIP. 19650202 1993 1 001

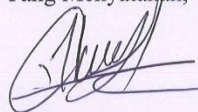
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Triyono
NIM : 15602241009
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan
Judul TAS : Efektivitas Latihan *Zona Defense* dan *Man To Man Marking* terhadap Peningkatan Kemampuan Bertahan Pemain Belakang KU 16 Tahun (Studi Eksperimen di SSB Baturetno Bantul)

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri *). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Oktober 2019
Yang Menyatakan,



Agus Triyono
NIM. 15602241009

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**EFEKTIVITAS LATIHAN ZONA DEFENSE DAN MAN TO MAN
MARKING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
BERTAHAN PEMAIN BELAKANG KU 16 TAHUN
(STUDI EKSPERIMEN DI SSB BATURETNO)**

Disusun Oleh:

Agus Triyono
NIM. 15602241009




Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 11 November 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Herwin, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		14 Nov 2019
Dr. Muahmmad Ikhwan Zein, Sp.K.O. Sekretaris		14 Nov 2019
Nawan Primasoni, M.Or. Penguji		13 Nov 2019

Yogyakarta, 20 November 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001@

MOTTO

1. “Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang tidak boleh direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri” (Ibu Kartini)
2. Jika kau tak suka sesuatu, ubahlah! Jika tak bisa, maka ubahlah cara pandangmu tentangnya (Maya Angelou)
3. Kebijakan dan kebajikan adalah perisai terbaik. (Aspiral)
4. Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah (Lessing)
5. Kesopanan adalah pengalaman yang baik bagi keburukan lainya (Cherferfield)
6. Bunga yang tidak akan layu sepanjang jaman adalah kebajikan (Wiliam Cowper)
7. Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua (Aristoteles)
8. Hanya kebodohan yang meremehkan pendidikan (P. Syrus)
9. Harga perbaikan manusia adalah diukur menurut apa yang telah di laksanakan/diperbuat (Ali Bin Abi Thalib)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Slamet Rahajo & Ibu Sumini yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Adik saya Lina Budiarti dan Elsa Fitrihayu yang selalu mendoakan, memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini bisa terselesaikan.
3. Teman-teman Kontrakan yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi suport saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan
4. Teman-teman MTD selaku memberi perhatian khusus dan menemani saya selama ini dan memotivasi agar selalu menjadi pribadi yang baik dalam segala hal hingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir perkuliahan ini.
5. Ardi Cahya Purnawan, Rizky Azid, Raka Cahyanto, Irwan Sofyam, Amirul Ivan, Harist, Ramadan Putra, Adhitya, Agung Rsyd, Luthfi Piliang, Dindin, Ega Palito, Desy Pilar W. yang selalu ada dalam segala kondisi memotivasi saya hingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
6. Sahabat-sahabat dan guru-guru saya di Sumatera yang selalu memberikan perhatian, sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini.

**EFEKTIVITAS LATIHAN ZONA DEFENSE DAN MAN TO MAN
MARKING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
BERTAHAN PEMAIN BELAKANG KU 16 TAHUN
(STUDI EKSPERIMEN DI SSB BATURETNO)**

Oleh:
Agus Triyono
NIM. 15602241009

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di SSB Baturetno yang berjumlah adalah 78 pemain, Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) pemain SSB Baturetno KU 16 tahun, (2) merupakan pemain posisi belakang, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 pemain. Seluruh sampel dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 pemain. Instrumen menggunakan *defense test* (Batty, 2008). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *zona defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun, dengan nilai $t_{hitung} 5,334 > t_{tabel} 2,201$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun, dengan nilai $t_{hitung} 9,016 > t_{tabel} 2,201$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun, dengan nilai $t_{hitung} 0,136 < t_{tabel} = 2,074$ dan $sig, 0,893 > 0,05$.

Kata kunci: *zona defense*, *man to man marking*, kemampuan bertahan

KATA PENGANTAR

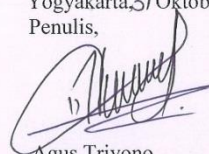
Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Efektivitas Latihan *Zona Defense* dan *Man To Man Marking* terhadap Peningkatan Kemampuan Bertahan Pemain Belakang KU 16 Tahun (Studi Eksperimen di SSB Baturetno Bantul)” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Herwin, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan Pemain SSB Batureto, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Teman teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Teman teman Mahasiswa Sumatera di Jogja yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini

9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhimya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 31 Oktober 2019
Penulis,



Agus Triyono
NIM. 15602241009

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Sepakbola	10
2. Hakikat Pemain Bertahan.....	15
3. Hakikat Latihan.....	18
4. Hakikat <i>Zona Defense</i>	25
5. Hakikat <i>Man to Man Marking</i>	29
6. Karakteristik Anak U-16 Tahun	33
7. Profil SSB Baturetno.....	35
B. Penelitian yang Relevan.....	36
C. Kerangka Berpikir	38
D. Hipotesis Penelitian	39
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Definisi Operasional Variabel.....	43
D. Populasi dan Sampel Penelitian	43
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	45
F. Teknik Analisis Data	46

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	48
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	48
2. Hasil Uji Prasyarat (Uji Normalitas).....	52
3. Hasil Uji Hipotesis	52
B. Pembahasan	55
C. Keterbatasan Penelitian	61
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi	62
C. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Struktur Permainan Sepakbola.....	12
Gambar 2. Susunan Pemain Sepakbola	17
Gambar 3. Contoh Latihan <i>Zona Defense</i>	28
Gambar 4. Contoh Latihan <i>Man to Man Marking</i>	31
Gambar 5. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	41
Gambar 6. <i>Defense Test</i>	46
Gambar 7. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan <i>Zona Defense</i> (A)	49
Gambar 8. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan <i>Man to Man Marking</i> (B)	51
Gambar 9. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan <i>Zona Defense</i> (A) dan Kelompok Latihan <i>Man to Man Marking</i> (B)	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelebihan dan Kekurangan <i>Zona Defense</i>	29
Tabel 2. Kelebihan dan Kekurangan Latihan <i>Man to Man Marking</i>	33
Tabel 3. Program Latihan <i>Zona Defense</i>	42
Tabel 4. Program Latihan <i>Man to Man Marking</i>	42
Tabel 5. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i>	44
Tabel 6. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Bertahan Kelompok latihan <i>Zona Defense (A)</i>	48
Tabel 7. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan <i>Zona Defense (A)</i>	49
Tabel 8. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan <i>Man to Man Marking (B)</i>	50
Tabel 9. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan <i>Man to Man Marking (B)</i>	50
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	52
Tabel 11. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan <i>Zona Defense</i>	53
Tabel 12. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan <i>Man to Man Marking</i>	53
Tabel 13. Uji t Kelompok Latihan <i>Zona Defense</i> dan <i>Man to Man Marking</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi.....	68
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi	69
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	70
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Baturetno	71
Lampiran 5. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	72
Lampiran 6. Deskriptif Statistik	75
Lampiran 7. Uji Normalitas	77
Lampiran 8. Analisis Uji t.....	78
Lampiran 9. Tabel t	80
Lampiran 10. Program Latihan <i>Man to Man</i> dan <i>Zona Defense</i>	81
Lampiran 11. Sesi Latihan <i>Zona Defense</i>	82
Lampiran 12. Sesi Latihan <i>Man to Man</i>	90
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	98

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola terdapat dua tim yang bertanding, setiap tim terdiri dari 11 pemain. Terdapat seorang penjaga gawang yang dapat memainkan bola menggunakan tangan untuk menangkap bola di daerahnya. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola. Hariyono (dalam Prasetyo, Dwiwogo, & Sudjana, 2016: 129) menyatakan “sepakbola merupakan permainan yang dilakukan secara sederhana dan segera tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dari hasil kerjasama regu”. Sepakbola adalah permainan tim yang terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang, yang dalam permainannya menggabungkan unsur dari kemampuan teknik individu, pemahaman permainan dan kerja sama menjadi satu unit kombinasi untuk menciptakan permainan sepakbola yang banyak menghasilkan gol dan menarik untuk ditonton (dalam Prasetyo, Dwiwogo, & Sudjana, 2016: 129).

Sepakbola adalah permainan olahraga beregu yang dimainkan oleh pemain 11 lawan 11, namun di setiap posisi terdapat pemain yang berbeda beda untuk menjaga posnya masing-masing, di dalam permainan sepakbola ada salah satu posisi penting yaitu pemain belakang. Meski visinya bukan untuk mencetak goal, pemain belakang merupakan pemain yang bertugas untuk melakukan sapuan bersih terhadap serangan lawan, agar pemain lawan tidak dapat menciptakan goal ke dalam pertahanan.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa pertahanan sama pentingnya dengan penyerangan, Batty (2008: 32) menyatakan bahwa, “dasar permainan pemain belakang ialah *marking* atau melakukan penjagaan. Dalam hal ini, penjagaan orang per-orang (*man to man marking*) atau zona bertahan (*zona defense*) merupakan satu-satunya pilihan yang layak di daerah pertahanan sekalipun sistem ini dapat diporak-porandakan oleh kesebelasan-kesebelasan yang baik dewasa ini.” Menjadi pemain pada garis pertahanan dalam sepakbola tidak heran seorang pemain belakang memiliki keterampilan khusus yang di miliknya yang berbeda dengan pemain lainnya. Beberapa keterampilan pemain belakang berbeda dengan pemain lainnya, karena pemain belakang dapat melakukan *intercept* atau *tackle* di area sendiri untuk mengamankan baris pertahanan.

Taktik bertahan ada tiga cara pertahanan, yaitu (1) Penjagaan satu lawan satu (*man to man marking*) adalah pemain memiliki tugas untuk menjaga salah satu pemain lawan dan ditempel ketat mengikuti kemana saja selama berada di daerah tugasnya, (2) pertahanan daerah (*zone defense*) disini adalah setiap pemain bertahan menjaga daerahnya, sehingga setiap lawan yang masuk kedaerahnya menjadi tanggung jawabnya untuk dijaga dan dibayangi. Saat pemain penyerang berpindah tempat tidak perlu diikuti, mungkin pemain lain akan masuk kedaerahnya dan ini yang harus dijaga, (3) Pertahanan kombinasi (*combination defense*) yaitu kombinasi antara satu lawan satu (*man to man marking*) dan pertahanan daerah (*zone defense*). Cara ini banyak digunakan bagi pertahanan karena sifatnya yang mudah diterapkan. Batas menempel lawan dianjurkan sedekat mungkin misalnya satu meter, tetapi dalam membayangi lawan jaraknya

sedikit longgar sekitar empat meter atau lebih. Di saat pemain penyerang mendapat bola operan maka kita harus dapat bertindak cepat dan sigap dalam mempertahankan daerah.

Pemain belakang adalah pemain yang diberi tugas untuk melindungi area pertahanan agar musuh tidak dapat menerobos masuk ke dalam area pertahanan dan membobol gawang, di dalam pertandingan terdapat macam pemain belakang ada yang dengan empat orang atau tiga orang berdiri berjajar dan seorang bebas menjelajah di belakang. Pemain belakang juga memiliki berbagai macam tipenya untuk menjaga zonanya masing-masing, ada bek kiri (*light back*), bek kanan (*right back*), dan bek tengah (*stopper* dan *libero*), pemain belakang adalah pemain yang bertugas untuk menjaga zonanya masing-masing menggunakan kaki atau badannya agar menghalau semua bola yang melewati zonanya masing-masing agar tidak terjadinya goal. Pemain belakang memiliki peran penting pada setiap tim, pemain belakang dapat menentukan hasil pertandingan apabila seorang pemain belakang dapat melakukan tugasnya dengan baik maka gawangnya tidak akan kemasukan sampai akhir pertandingan. Bisa di bilang seorang pemain belakang yang sukses bermain dengan baik apabila sampai akhir pertandingan tidak ada goal yang terjadi di gawang tim yang dijaga.

Bertahan (*defense*) adalah suatu usaha dimana pemain mencari tempat yang strategis untuk melakukan bertahan dalam menghentikan serangan lawan di dalam permainan sepakbola. Scheunemann (dalam Prasetyo, Dwiyojo, & Sudjana, 2016: 129) menyebutkan prinsip bertahan (*defense*) yaitu (a) Mundur hingga di antara bola dan gawang sendiri, (b) Kompak, (c) *Forechecking*

(*pressing* di daerah pertahanan lawan), (d) *Midfield pressing* (*pressing* yang dilakukan di lapangan tengah) (e) *Fall back* (*pressing* yang dilakukan di daerah pertahanan sendiri). Tiap kesebelasan memiliki pola strategi yang berbeda-beda. Sebelum memulai latihan, pelatih harus menjelaskan tentang formasi dan posisi secara terperinci. Setiap pemain harus mematuhi setiap peran yang digambarkan oleh pelatih. Saat latihan berlangsung dilakukan penilaian apakah penempatan pemain sudah sesuai dengan strategi yang diterapkan atau belum.

Bermain sepakbola diperlukan pemahaman tentang strategi bermain. Strategi dalam sepakbola menjadi penting karena jalannya permainan ditentukan oleh strategi tim yang di dalamnya mengandung unsur yang kompleks mulai dari penempatan posisi, kerjasama tim, dan koordinasi. Kesalahan dalam mengantisipasi serangan lawan dan kurangnya pemahaman tentang bertahan (*defense*) dalam sepakbola menjadi masalah yang sering terjadi pada pemain. Kurangnya peran pelatih dalam menjelaskan bertahan (*defense*) dalam sepakbola atau pemain belum mengerti betul tentang bertahan (*defense*) dalam sepakbola menjadi masalah yang menarik untuk diteliti. Permasalahan tersebut apakah karena faktor pelatih, pemain, sarana dan pra-sarana, maupun media lain. Dilihat dari kondisi yang ada media informasi tentang bertahan (*defense*) dalam sepakbola sangat kurang dalam dalam era globalisasi saat ini khususnya pemahaman tentang penerapan bertahan (*defense*) dalam sepakbola itu sendiri.

Batty (2008: 35) menyatakan bahwa “Ideal pemain bertahan adalah yang tubuhnya tinggi besar, dengan gerakan yang lincah, yang unggul dalam bola-bola atas, dan kuat men-*tackle* lawan, untuk bermain di lini tengah agar

menyeimbangkan barisan pertahanan”. Sebelum menjadi seorang pemain belakang professional biasanya pemain belakang memulai latihan dari masa ia kecil ke remaja hingga dewasa. AFC membagi menjadi beberapa kelompok umur dalam sepakbola yaitu: (1) Tingkat usia 6 - 10 tahun mempunyai latihan dengan bermaterikan teknik dasar, pemain dapat belajar melalui bermain, sehingga pemain merasa sepakbola permainan yang menyenangkan. (2) Tingkat usia 10 – 14 tahun masih menggunakan teknik dasar namun sudah dengan latihan yang terprogram dengan bertujuan untuk memperbaiki teknik dasar ke arah yang lebih baik dengan cara belajar melalui permainan dan melakukan. (3) Tingkat usia 14 – 18 tahun membangun program dengan mengikuti kompetisi serta mempunyai kemampuan terbaik dan performa yang stabil dalam permainan (Batty, 2008: 35)

Para pemain belakang harus melalui tahapan latihan berdasarkan umur yang dianjurkan. Sebaiknya para pemain belakang mendapatkan porsi latihan yang cukup dan sesuai berdasarkan umurnya dari tahap pertama yaitu anak-anak usia 6 – 10 tahun, tahap kedua usia remaja 10 – 14 tahun dan sampai tahap yang ke tiga yaitu dewasa 14 – 18 tahun. Pemain diharapkan merasakan tahap dari awal menjadi pemain belakang dan berkenalan dengan teknik dasar pemain belakang, hingga tahap pematangan teknik dasar dengan program-program latihan. Pemain dapat mengaplikasikan tahapan-tahapan sebelumnya ke dalam permainan sesungguhnya di sebuah kompetisi dan penampilan yang stabil.

Berdasarkan hasil observasi, pemain KU 16 tahun masih ada kekurangan yang perlu diperbaiki dari pemain yaitu kemampuan bertahan. Pemain kurang terlatih dalam pengorganisasian pertahanan dan kebanyakan dari pemain belum

paham dengan prinsip pertahanan. Pengamatan pada saat pertandingan, SSB Baturetno sering kebobolan gawangnya karena kesalahan organisasi antar pemain bertahan, sehingga pemain bertahan mudah untuk dilewati oleh pemain lawan. Hal ini dikarenakan kurangnya model-model latihan bertahan yang diberikan kepada pemain. Seperti diketahui bahwa dalam permainan sepakbola menuntut semua pemain di lapangan agar dapat bertahan dan juga menyerang. Karena itu, selain latihan menyerang hendaknya juga diberikan latihan bertahan.

Pada tahapan ketiga usia 14 – 18 tahun di sekolah sepakbola (SSB) yang sedang melakukan persiapan untuk pertandingan dengan sistem kompetisi jangka panjang dan melakukan sebuah metode latihan antara zona *defense* dan *man to man marking* untuk meningkatkan kualitas pertahanan sebuah tim untuk persiapan liga suratin, dipilihnya latihan zona *defense* dan *man to man marking* karena dua latihan tersebut menurut peneliti adalah yang paling cocok untuk diterapkan pada pemain belakang, dan peneliti akan meneliti pada usia 16 tahun yang akan di laksanakan pada sekolah sepakbola yang memiliki pemain usia 16 tahun. Kedua jenis latihan dibandingkan mana yang lebih efektif antara latihan zona *defense* dengan *man to man (marking)*. Harapannya untuk para pelatih sepakbola yang ingin memperbaiki kualitas pertahanan utamanya dapat melatih pemain belakangnya dengan berdasarkan hasil yang diperoleh dalam latihan sehingga dalam pertandingan yang sesungguhnya baik atau kurangnya pemain belakang yang dimiliki, sehingga pelatih dapat mengembangkan pemainnya kearah yang lebih baik lagi.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, melatarbelakangi untuk melakukan penelitian yang berjudul "**Efektivitas Latihan Zona Defense dan Man to Man Marking terhadap Peningkatan Kemampuan Bertahan Pemain Belakang KU 16 Tahun**".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: .

1. Rendahnya kemampuan bertahan pemain KU 16 tahun.
2. Porsi untuk latihan khusus tentang bertahan dirasa kurang jika dibandingkan dengan porsi latihan teknik yang lain.
3. Belum diketahui efektivitas latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu efektivitas latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *zona defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun?

2. Apakah terdapat pengaruh latihan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *zona defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun.
2. Pengaruh latihan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun.
3. Perbedaan pengaruh antara latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan bertahan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kemampuan bertahan atlet yang dilatihnya, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi atlet, atlet mampu mengetahui hasil kemampuan bertahan dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepakbola adalah permainan yang paling sederhana yang mengasyikkan, peraturan yang sederhana, dan tidak terlalu memerlukan biaya yang mahal karena dalam memainkan permainan ini tanpa bersepatu masih bisa bermain permainan ini. Sepakbola merupakan permainan tim, di mana para pemain harus mempunyai kecerdasan untuk berpikir secara cepat ketika dalam permainan seorang pemain memegang bola, pemain tersebut harus cepat dalam mengambil sebuah keputusan (Scheunemann, 2013: 1).

Salim (dalam Irianto, 2016: 3) menyatakan bahwa “pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki” Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dibutuhkan lapangan, sepatu bola dan bola sepak. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (Subroto, 2009: 7.3).

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Sepakbola juga dapat

diartikan sebagai suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya tersebut agar tidak kemasukan bola (Sucipto dalam Irianto, 2016: 3). Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

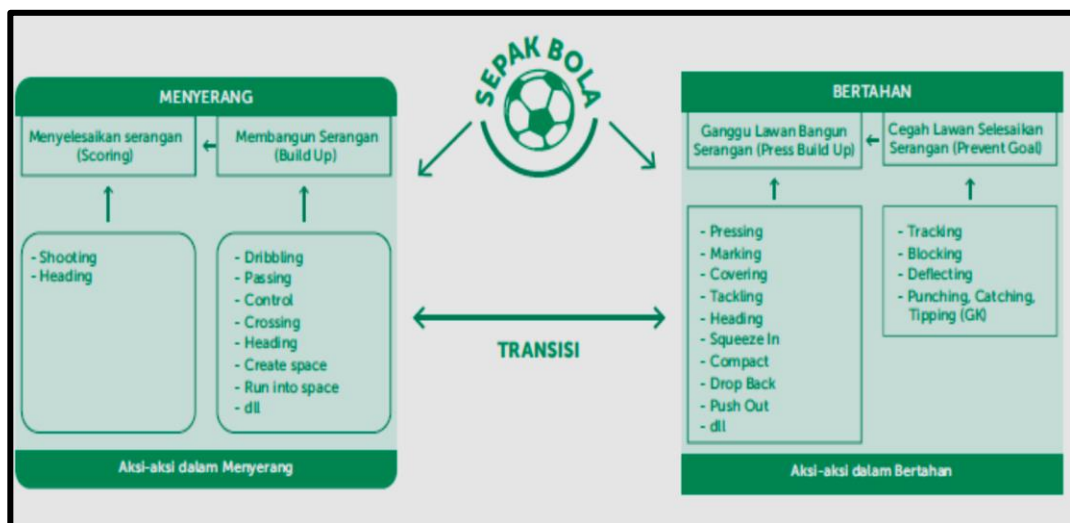
Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukan ke dalam

gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali pejuang gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepakbola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepakbola. Secara umum struktur permainan sepakbola digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Struktur Permainan Sepakbola
(Sumber: PSSI, 2017: 9)

Berdasarkan gambar di atas, dapat dijelaskan bahwa sepakbola:

- 1) Menyerang
 - a) menyelesaikan serangan (*scoring*): *shooting, heading*
 - b) membangun serangan (*build up*): *dribbling, passing, control, crossing, heading, create space, run into space*, dan lain-lain
- 2) Bertahan
 - a) Ganggu lawan bangun serangan (*press build up*): *pressing, marking, covering, tackling, heading, squeeze in, compact, drop back, push out*, dan lain-lain
 - b) Cegah lawan selesaikan serangan (*prevent goal*): *trackling, blocking, deflecting, punching, catching, tipping* (GK)

Sucipto (dalam Irianto, 2016: 3) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- 1) Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan (*stopping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*)

Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 5) Merampas (*tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*)
Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- 7) Menjaga gawang (*kiper*)
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

- 1) Gerak atau teknik tanpa bola
Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- 2) Gerak atau teknik dengan bola
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

2. Hakikat Pemain Bertahan

Permainan sepakbola sungguh suatu hal yang patut disesalkan apabila suatu kesebelasan setelah berhasil mencetak *goal* melalui permainan menyerang yang dibangun secara baik harus ke terjadi akibat kelengahan barisan belakang. Dalam buku kamus pintar sepakbola “*defender* adalah pemain yang menempati posisi sebagai bek atau pemain bertahan dalam sebuah tim” sedangkan pengertian menurut Gehard Bauer (dalam Devaney, 1994: 22) bahwa “pemain bertahan adalah pemain yang berkonsentrasi penuh pada wilayah *hotspot* atau *scoring space*, daerah *hotspot* adalah area yang berada 35 *yard* dari gawang yaitu *where goals* atau *area scored*. Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pemain mengalami perubahan perkembangan yang sangat signifikan selama tahap ini, khususnya saat usia 16 tahun pemain belakang sebaiknya mempunyai kedudukan yang mampu memberikan tekanan dan bagaimana caranya bertanggung jawab pada sudut, jarak, dan dapat melakukan tekanan pada lawan.

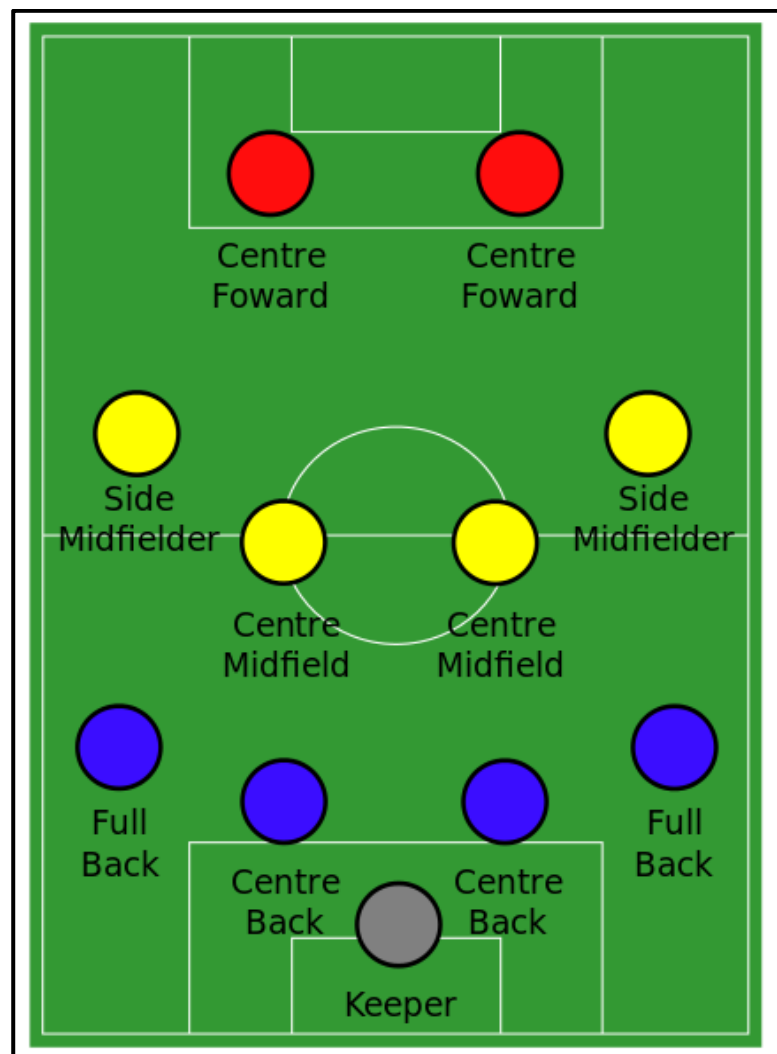
Setiap pemain sepakbola mempunyai posisi dan tugasnya masing-masing, posisi pemain berbeda satu dengan yang lainnya. Hal ini tergantung pada formasi yang diterapkan, menurut Deborah W Criesfield dan Mark Gola (dalam Devaney, 1994: 22) pada 11 pemain dalam sebuah tim mempunyai empat posisi dasar, yaitu:

- a. *Fullbacks* (pemain bertahan)
- b. *Midfielders* (pemain tengah)
- c. *Forward* (pemain depan)
- d. *Goalkeeper* (penjaga gawang)

Pemain belakang adalah pemain yang berada pada daerah paling akhir sebelum kiper. Tugasnya menjaga pertahanan daerahnya agar tidak terlewati oleh lawan yang akan mencetak gol. Menurut Salim (2008: 41) tugas dari pemain yang menempati posisi pemain bertahan (*defender*) adalah menghentikan serangan-serangan yang dilakukan oleh lawan. Para pemain belakang akan berusaha menghentikan setiap usaha penyerangan yang dilakukan oleh tim lawan dengan cara memotong operan-operan bola yang mengalir didaerah yang dijaganya atau merebut bola dari penguasaan pemain penyerang lawan. Jika perlu seorang pemain belakang akan terus menguntit atau mengawal secara khusus seorang pemain penyerang yang dinilai sangat berbahaya.

Seorang pemain belakang sepakbola atau bek adalah seorang pemain yang posisinya berada di belakang para gelandang dan bertugas memberikan dukungan bagi sang penjaga gawang. Ada beberapa macam bek: bek tengah, bek sayap (*full back/wing back*), dan libero (*sweeper*). Para bek umumnya bertubuh besar dan tegap, dan biasanya juga tinggi, meski ada pula beberapa bek bertubuh pendek yang juga telah memperoleh keberhasilan (biasa sebagai bek sayap yang tidak terlalu mementingkan tinggi badan). Semua bek harus pandai dalam melakukan tekel (*tackle*) dan perlu mempunyai keahlian penguasaan bola yang cukup. Para bek biasanya bertahan di paruh lapangan sendiri. Bek yang tinggi kadang maju ke depan ke kotak penalti tim lawan saat tim mereka melakukan tendangan sudut atau tendangan bebas di mana ada kemungkinan mencetak gol melalui sundulan kepala. Selanjutnya Devaney (1994: 43) menambahkan dua pemain belakang di bagian belakang, disebut *back* kanan dan *back* kiri. Mereka menjaga *back* kanan

dan kiri lawan. Salah satu dari dua pemain tengah adalah “*stopper*” yang bertugas menjaga *striker* lawan. *Stopper* harus mampu bergerak cepat dan merupakan peloncat yang baik agar dapat menghentikan lambungan bola yang tinggi. Pemain belakang yang lain adalah “*sweeper*” yang bermain di belakang pemain belakang yang lain dan tugasnya menyapu bola yang melewati mereka. *Sweeper* harus cerdas dan dapat melihat situasi serta meneriakkan instruksi-instruksi pada pemain belakang lainnya.



Gambar 2. Susunan Pemain Sepakbola

(Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=pemain+belakang+sepakbola>)

Pemain bertahan dibagi menjadi bek tengah dan bek sayap yang keduanya mempunyai tugas yang berbeda dalam pertandingan. Pemain bertahan mempunyai fungsi dan tugas untuk menjaga daerah pertahanan tetapi juga saat situasi menyerang pemain bertahan dapat bergerak ke depan untuk membantu penyerangan. Saat menyerang pemain bertahan harus bergerak secepat mungkin dan dapat melakukan *running with the ball* ke daerah pertahanan lawan selain itu juga pemain bertahan dapat membantu kinerja dari pemain gelandang dalam membantu serangan dari sisi lapangan, oleh karena itu fungsi dan tugas pemain bertahan sangat penting terutama dalam hal bertahan dan menyerang. Masukan *goal* yang disebabkan kesalahan tidak perlu.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Fox, Bowers, & Foss (dalam Budiwanto, 2012: 16), menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016: 91).

Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya

kian bertambah (Kresnayadi & Dewi, 2017: 35). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip-latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (Kresnayadi, 2016).

Pengertian latihan berasal dari *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Lebih lanjut Sukadiyanto menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya (2011: 6).

Bompa (2015: 2) menyatakan selama melakukan latihan, setiap olahragawan akan mengalami banyak reaksi pengalaman yang dirasakan secara berulang-ulang, beberapa diantaranya mungkin dapat diramalkan dengan lebih tepat dibandingkan dengan lainnya. Bentuk pengumpulan informasi dari proses latihan termasuk diantaranya yang bersifat faali, biokimia, kejiwaan, sosial, dan juga informasi yang bersifat metodologis. Walau semua informasi ini berbeda-beda, tetapi datang dari sumber yang sama yaitu olahragawan dan juga dihasilkan oleh proses yang sama yakni proses latihan. Sukadiyanto, (2011: 1) menambahkan bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latihan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan (Sukadiyanto, 2011: 13). Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan

olahragawan dari rasa sakit atau timbulnya cedera selama dalam proses latihan. “Dalam satu kali tatap muka seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahraga.

Harsono (2015: 51) menyatakan dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Reilly (2009: 2) menyatakan “*a basic principle of training is that the biological system to be affected is overloaded. The training stimulus or stress presented is greater than that which the individual is normally accustomed to*”. Prinsip dasar dari latihan adalah memberikan pengaruh maksimal terhadap sistem dalam tubuh. Stimulus latihan atau rangsang yang dilakukan lebih besar dari pada ketika individu beraktivitas normal seperti biasa.

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Budiwanto (2012: 17) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi:

prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of*

training), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38). Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau

tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2009: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

- 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus,
- 3) menambah dan menyempurnakan teknik,
- 4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain,
- 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Lebih lanjut menurut Sukadiyanto (2011: 13-15) penjabaran terkait masing-masing unsur dari tujuan latihan secara umum dijelaskan sebagai berikut.

1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Setiap sesi latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anerobik baik laktik maupun alaktik. Untuk kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor yang terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam semua cabang olahraga memiliki kebutuhan kualitas fisik dasar yang sama, sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus

Pengembangan peningkatan latihan fisik secara khusus dalam cabang olahraga sarannya berbeda. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik tiap cabang olahraga tersebut. Karakteristik tersebut meliputi jenis predomnan energi yang digunakan, jenis teknik, dan lama pertandingan.

3) Menambah dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya adalah untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Teknik yang benar dikuasai dari awal selain mampu untuk menghemat tenaga juga mampu bekerja lebih lama. Hal tersebut menjadi landasan menuju prestasi gerak yang lebih tinggi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam proses latihan seorang pelatih pasti mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan serta kekurangan baik atletnya maupun lawan. Untuk dapat menguasai taktik yang baik harus menguasai praktik terkait pola bermain. Dengan latihan seperti ini atlet akan bertambah variasi pola strategi dalam bermain.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Selain aspek fisik dalam latihan juga harus melibatkan aspek psikologis atlet. Aspek psikis merupakan salah satu faktor penopang pencapaian prestasi atlet. Aspek psikis perlu disiapkan sebelum masa kompetisi. Aspek psikis dapat diberikan bersamaan dengan latihan fisik dan teknik. Aspek psikis memiliki peranan 90% dalam sebuah pertandingan.

4. Hakikat Zona Defense

Taktik pola pertahanan dalam sepakbola tergantung dari situasi maupun tujuan dari sebuah permainan. Ada beberapa pola pertahanan yang dapat diterapkan dalam permainan sepakbola, tergantung dari situasi dan tujuan pertandingan. Apabila situasi memungkinkan untuk mengurangi pertahanan, maka dapat dilakukan dengan serangan yang dibantu oleh pemain belakang. Namun apabila situasi tidak memungkinkan atau melakukan pertahanan untuk mempertahankan kemenangan maka harus dilakukan pertahanan penuh, dengan sesekali melakukan serangan balik (Batty, 2008).

Secara umum pertahanan daerah (*zona defense*) adalah, dimana pemain mempunyai tugas menjaga daerahnya masing-masing yang menjadi ruang

lingkupnya dan akan men-*tackle* setiap ada pemain di daerahnya. Pihak lawan yang masuk ke dalam wilayah pertahanan menjadi tanggung jawab bagi pemain bertahan untuk dijaga dan dibayangi. Kesuksesan taktik ini bergantung pada kemampuan pemain dalam melakukan pergerakan dengan tepat dan gesit. Kesigapan pemain dalam menerima tanggung jawab untuk menjaga pihak lawan yang masuk ke dalam wilayahnya turut berpengaruh pada keberhasilan taktik ini (Batty, 2008).

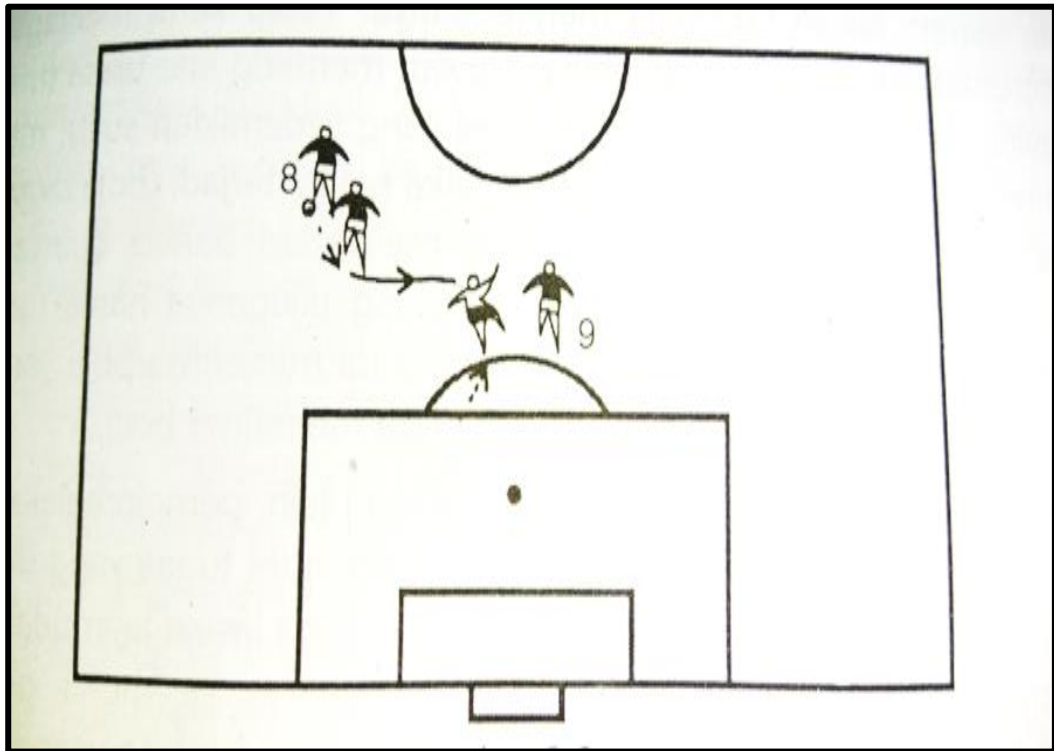
Kelebihan dari taktik ini adalah pergerakan dalam menjaga lawan menjadi efektif, sehingga tidak menguras energi pemainnya. Energi dapat lebih digunakan untuk kecepatan pemain dalam mengontrol bola, bukan untuk menjaga lawan. Selain itu, pertahanan akan jauh lebih seimbang dengan menggunakan taktik ini jika dibandingkan dengan taktik *man to man* atau *man marking*. Kekurangan dari taktik ini adalah rawannya daerah perbatasan antar zona karena seringkali terjadi pelemparan tanggung jawab ketika bola digiring oleh pemain di daerah perbatasan antara 2 zona. Perubahan gerakan yang dilakukan oleh pihak lawan terkadang juga menimbulkan kesulitan bagi pemain bertahan untuk mempelajari cara bermain lawan. Serangan secara mendadak dan perubahan dari sayap kanan ke sayap kiri sering membuat kewalahan para pemain bertahan. Pihak lawan yang telah merebut bola tidak mengalami penekanan secara langsung. Pihak lawan tidak dibayangi atau dihalangi karena si pemain harus kembali ke daerah yang ditinggalkannya (Batty, 2008).

Dalam melakukan set *defense* seorang pelatih seharusnya dapat melakukannya dengan filosofi *defense* yang dimilikinya, apa yang dimaksud

dengan zona *defense*? Apa tujuan *defense* yang dilakukan? apa standar *defense* yang ingin dilakukan?, lalu dengan itu seorang pelatih baru dapat merencanakan bagaimana seharusnya *defense* itu dilakukan dan itu semua diberikan dalam program latihan yang akan di berikan. Dalam merancang sebuah *defense* selain di sesuaikan dengan fiosaofi *defense* pelatih, juga tidak tertutup kemungkinan harus melihat materi pemain yang ada, jika materi pemain yang ada tidak mencukupi kebutuhan atas filosofi yang dilakukan pelatih, dapat saja pelatih tersebut melakukan sedikit perubahan terhadap *defense* yang akan diberikan selanjutnya setahap demi setahap pelatih tersebut dapat memberikan dasar-dasar untuk melakukan *defense* sesuai yang diinginkannya (Batty, 2008).

Jika suatu serangan terjadi di kawasan yang menjadi tanggung jawab pemain belakang, maka ia secara otomatis dapat dibebaskan dari tugasnya melapis pertahanan. Dalam hal ini, tugas melapis pertahanan diambil alih oleh rekan-rekannya yang lain. Tugasnya sekarang adalah mematikan gerakan lawan. Dengan memperhitungkan kecepatan diri sendiri dan kecepatan lawan, pemain belakang ini harus menjaga lawannya pada sudut jarak yang tepat, seperti yang diperlihatkan oleh pemain gelandang tengah dalam gambar, jika bola di kaki lawan yang dibayang-bayangnya tidak segera dilambungkan ke muka untuk dikejar oleh pemain depan lawan, pemain belakang dapat mendekatkan jaraknya untuk mencegat bola yang akan diumpangkan kepada pemain lawan. Jarak dan posisi seperti diperlihatkan dalam gambar tersebut memungkinkan pemain belakang menjemput bola dan memenangkannya. Tetapi, hal itu hanya boleh

dilakukan apabila ia merasa yakin bisa merebut bola dari hadapan lawan (Batty, 2008).



Gambar 3. Contoh Latihan Zona *Defense*
(Sumber: Batty, 2008: 41)

Jika ia beranggapan bahwa tidak mungkin baginya untuk mencegat dan merebut bola dengan hasil yang memuaskan, sebaiknya ia membayangi lawannya sedemikian ketat, sehingga hampir menyentuh punggung lawannya dan berdiri sedemikian rupa di belakang kaki yang akan menerima bola. Apabila suatu serangan terjadi di kawasan lain, pemain belakang harus mengambil posisi dimana ia dapat memenuhi tugas yang dibebankan kepadanya (melapis pertahanan dan menjaga lawan agar tidak dapat melampauinya atau memberi umpan berbahaya ke mulut gawang). Sesaat serangan merambat memasuki area pertahanan, ia harus semakin ketat menjaga pemain lawan atau ia dapat bergerak

lebih dekat ke rekan-rekan yang membutuhkan bantuan dalam melapis pertahanan.

Tabel 1. Kelebihan dan Kekurangan Zona Defense

Kelebihan	Kekurangan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak semua tim dapat mempunyai pemain <i>defensive</i> yang cepat dan bagus. Atau tim <i>offensive</i> mempunyai beberapa pemain yang luar biasa cepat untuk bisa di jaga secara individual. 2. Memainkan zona <i>defense</i> dapat membantu terjadinya <i>miss-match</i>. Suatu tim yang mempunyai pemain-pemain tinggi, kuat tetapi tidak terlalu cepat, bisa menakutkan lawan jika menerapkan zona <i>defense</i> karena semua pemain akan menumpuk di dalam area <i>defense</i>. 3. Kadang-kadang ketika tim sedang kelelahan, memainkan zona <i>defense</i> beberapa menit dapat menolong pemain melakukan pemulihan. 4. Dengan melakukan perubahan <i>defense man to man</i> ke zona <i>defense</i> yang berbeda-beda dapat membuat tim <i>offensive</i> kehilangan fokus. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jika suatu tim sedang dalam kondisi tertinggal, dengan memainkan <i>zone defense</i> tidak cukup untuk memberikan tekanan pada pemain <i>offensive</i>, oleh karena itu pemain <i>offensive</i> dapat mengulur-ulur waktu. 2. Jika <i>zone defense</i> dilakukan hampir sepanjang pertandingan, dan jarang memainkan <i>man to man</i>, para pemain mungkin menjadi lengah dan dapat menurunkan kemampuannya melakukan <i>man to man</i>.

(Sumber : Batty, 2008)

5. Hakikat *Man to Man Marking*

Penjagaan *man to man marking* melibatkan 1 pemain menjaga 1 pemain lawannya. Dalam teknik pertahanan ini, pemain tersebut bertugas untuk menempel ketat lawannya kemanapun lawannya melangkah selama berada di

daeah penjagaannya. Contohnya: *striker* pihak lawan akan dijaga oleh *marking* back dan gelandang penyerang pihak lawan akan dijaga oleh gelandang bertahan. Untuk melakukan teknik ini, setiap pemain diharuskan memiliki stamina yang prima karena kekuatan individu menjadi kunci utama dari keberhasilan teknik pertahanan ini (Batty, 2008).

Penjagaan yang disiplin terhadap lawan tanpa melemparkan tugas kepada pemain setim lainnya juga ikut andil dalam keberhasilan penerapan teknik ini. Kelebihan dari pertahanan ini tentunya terletak pada konsentrasi pemain, karena pemain dapat berkonsentrasi pada satu lawan saja. Jika pihak lawan lemah, pemain dapat memanfaatkannya untuk dilewati secara mudah. Pemain tidak mengalami perbedaan tugas karena tugasnya sudah sesuai dengan posisinya masing-masing. Kekurangan dari pertahanan ini adalah mudahnya pertahanan menjadi rapuh jika pihak lawan unggul secara 1 vs 1. Selain itu, mau tidak mau, pemain harus mengikuti tempo pihak lawan (Batty, 2008).

Dasar permainan bertahan ialah *marking* (menjaga) dan *covering* (melapisi), sedangkan seni bermain dalam bertahan ialah kemampuan men-*tackle* dan melakukan intersepsi (pencegatan). Memenangkan bola dengan mencegat suatu umpan mempunyai dua keuntungan, pertama, pemain belakang yang melakukan pencegatan itu berhasil memenangkan pertarungan dua melawan satu (yang dimaksud dua ialah pemain yang memberikan umpan dan pemain yang di tuju oleh pengumpan tadi) (Batty, 2008).

Kedua, pemain belakang yang melakukan pencegatan itu berhasil untuk sementara menghentikan gerak maju untuk dua orang pemain lawan. Meskipun

intersepsi merupakan senjata yang paling ampuh, namun menguasai seni mencegat bola ini bukan merupakan hal yang mudah untuk dilakukan. Banyak pemain belakang terutama pada masa permulaan mereka bermain bola, yang mengandalkan teknik *tackling* untuk mendapatkan bola. Namun bagi pemain yang cerdas, melakukan *tackling* bukanlah merupakan pilihan utama mereka (Batty, 2008).

Perlu ditekankan disini bahwa *sliding tackles* hanya boleh dilakukan dalam, keadaan yang benar-benar darurat. Memenangkan bola sewaktu bertahan merupakan langkah awal untuk menyusun serangan balik. Hal ini akan kurang manfaatnya jika hasil tersebut menghasilkan bola ke luar lapangan atau bahkan suatu pelanggaran untuk keuntungan lawan. Membiarkan seorang pemain lawan melewati kita sehingga memungkinkan ia menembakkan bola ke dalam gawang kita memang sangat berbahaya dan harus dicegah sedini mungkin. Gambar berikut ini akan menjadikan contoh latihan *man to man marking* (Batty, 2008).



**Gambar 4. Contoh Latihan *Man to Man Marking*
(Sumber: Dokumentasi Peneliti)**

Setiap anggota harus memiliki kemampuan bertahan ataupun menyerang, latihan berikut dirancang sedemikian rupa sehingga para pemain dapat melakukan tugasnya dengan baik. Pada saat memulai latihan ini, kelompokkan para pemain menurut keterampilan mereka. Setelah para pemain mulai merasa nyaman dengan latihan ini, campurlah mereka. Latihan ini menempatkan para pemain dalam posisi satu lawan satu memperebutkan bola sepanjang lapangan menuju ke gawang.

- a. Persiapan: Latihan ini memerlukan tiga orang pemain, dua buah cone, dan sebuah bola.
- b. Pelaksanaan: Buatlah sebuah gawang dengan menggunakan cone. Perintahkan dua orang pemain untuk berdiri berdampingan sekitar 30 meter dari gawang, lalu berikan sebuah bola kepada mereka. Tugaskan seorang pemain lainnya sebagai penjaga gawang. Setelah setiap usaha menyangkan *goal*, ketika pemain saling bertukar peran, sehingga semua memainkan masing-masing posisi. Permainan di mulai dengan tanda peluit dari pelatih. Pemain yang menguasai bola akan berusaha mennggiringnya ke gawang, sedangkan pemain bertahan harus berusaha merebut bola itu. Jika berhasil merebut bola, pemain bertahan berganti menjadi penyerang, dan pemain yang kehilangan bola berubah menjadi pemain bertahan. Demikian seterusnya sampai salah seorang pemain berhasil mencetak *goal*. Permainan ini dapat di tingkatkan dalam skala penuh dengan memerintahkan pemain ke garis tengah dan menggiring bola ke gawang. Gunakan penjaga gawang jika menggunakan skala penuh. Kelebihan dan kekurangan latihan *man to man marking* pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Man to Man Marking*

Kelebihan	Kekurangan
1. Pembagian tugas jelas 2. Pemain dapat berkonsentrasi pada satu pemain 3. Pemain lawan yang lemah dapat dilewati relatif lebih mudah	1. Tempo permainan dikendalikan oleh lawan. Saat bola dikuasai lawan otomatis tim yang bertahan harus mengikuti tempo yang di kendalikan lawan 2. Apabila lawan lebih tangguh dengan sistem penjagaan <i>man to man</i> , pertahanan akan lebih rapuh.

(Sumber: Batty, 2008)

6. Karakteristik Anak U-16 Tahun

Anak berusia 14-16 tahun akan memasuki masa peralihan menuju remaja dan memulai sebagian jati dirinya. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Menurut Yusuf (2012: 37), karakteristik tercermin dalam tingkah lakunya di antaranya yaitu:

- a. Tercermin dalam keadaan perasaan dan emosi. Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka, sehingga tidak stabil.
- b. Keadaan mental. Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna atau kritis dapat melakukan abstraksi.
- c. Keadaan kemauan. Kemauan mengetahui berbagai hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan oleh orang dewasa.
- d. Keadaan moral. Dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan, sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian (*sex appeal*).

Siswa usia 14-16 tahun dipandang oleh sebagian besar ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas pada rangkaian proses perkembangan seseorang. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi kanak-kanak ke periode orang dewasa. Pada masa ini umumnya mereka mengalami masa pubertas atau masa remaja. Berdasarkan pendapat di atas perlu diketahui bahwa anak usia 14-16 termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja. Masa remaja ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikirnya.

Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian usia remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia 12-15 tahun. Desmita (2009: 36) mengungkapkan beberapa karakteristik masa remaja antara lain: (1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri

sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pada masa remaja mengalami perkembangan fisik dan psikis secara cepat. Hal ini dapat dilihat dari aspek fisik, psikis, sosial, perkembangan motorik, afektif, dan kognitif. Pada masa remaja adalah masa kritis dimana individu dalam proses pencarian identitas, maka dari itu pada masa remaja perlu adanya pendampingan dan pelatihan serta pembinaan yang baik.

7. Profil SSB Baturetno

Sekolah Sepakbola Baturetno didirikan pada tanggal 23 September 2003, dengan pendirinya Bapak Sarjoko dan kawan-kawan. Tujuan didirikannya SSB Baturetno adalah:

- a. Menyebarkan dan memajukan sepakbola di wilayah kelurahan Baturetno dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat;
- b. memupuk watak dan kepribadian, disiplin, jiwa sportivitas, dan persatuan dan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya;
- c. ikut serta dalam memajukan pesepakbolaan nasional dengan cara membina dan mencari bibit-bibit pemain berbakat sejak usia dini;
- d. berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang diadakan oleh PSSI Bantul dan DIY.

Sekolah sepakbola Baturetno beralamatkan di lapangan Wiyoro Jl. Wonosari Km 7, Baturetno, Banguntapan, Bantul. Sekolah Sepakbola Baturetno

termasuk kedalam keanggotaan persatuan antar sekolah sepakbola Bantul yang berada dalam koordinasi/naungan PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja. Setiap tahunnya SSB Baturetno selalu mendapat undangan untuk mengikuti kompetisi/turnamen yang di adakan oleh PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja bahkan turnamen luar kota. SSB Baturetno juga diberi kesempatan untuk mengirimkan beberapa pemain binaanya untuk disertakan dalam seleksi pemain untuk memperkuat tim kabupaten Bantul atau propinsi DIY dalam segala kejuaraan. Susunan kepengurusan SSB Baturetno periode 2016-2020 adalah sebagai berikut:

Pembina : Sarjoko
Penasehat : Wandari
Direktur : Joko Suyono
Sekretaris : Edi Kurnianto
Bendahara : Suroso
Manager 1 : Sambudiana
Manager 2 : Suniyadi

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka pikir. Adapun hasil penelitian yang relevan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Haikal Millah (2014) yang berjudul “Pengembangan Model-Model Latihan Pertahanan dalam Permainan Sepakbola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan pertahanan dalam permainan sepakbola di Unsil United. Penelitian menggunakan metode R&D dengan populasi pemain inti skuad Unsil United

2015 sebanyak 25 pemain. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling. Instrumen yang digunakan dalam pengembangan model-model latihan pertahanan dalam permainan sepakbola ini adalah teknik kuesioner untuk para ahli dan pemain Unsil United Universitas Siliwangi. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 Mei – 20 Juli 2015 di lapangan Universitas Siliwangi. Diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat bagi praktisi olahraga terutama cabang olahraga Sepakbola. Penelitian ini merupakan penelitian di dalam pola pertahanan permainan sepakbola sehingga klub-klub sepakbola menggunakan model pertahanan yang berdasar pada penelitian yang peneliti lakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pertahanan yang diteliti, menunjukkan dampak positif pada pola pertahanan dan sudah diuji dalam kelompok kecil dan besar dan sudah diverifikasi oleh ahli yang ditunjuk oleh peneliti.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetio, Dwiyono, & Sudjana (2016) yang berjudul “Pengembangan Multimedia Interaktif Model Latihan Bertahan (*Defense*) Sepakbola pada Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 15 Malang”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan atau menghasilkan suatu produk multimedia interaktif digunakan untuk mengembangkan keterampilan bermain sepakbola khususnya tentang model latihan bertahan (*defense*) pada ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 15 Malang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan *research and development*, dengan subjek penelitian 30 peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Prosedur penelitian yang digunakan adalah analisis,

desain, pengembangan, implementasi, evaluasi. Produk yang dihasilkan berupa multimedia interaktif model latihan bertahan (*defense*) sepakbola. Dapat disimpulkan bahwa pengembangan multimedia interaktif ini layak digunakan dalam pembelajaran ekstrakurikuler sepakbola. Pengembangan multimedia interaktif model latihan bertahan (*defense*) sepakbola pada ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 15 Malang yang dikemas dalam bentuk DVD yang nantinya dapat berjalan di semua komputer dengan sajian gambar sekaligus penjelasan yang terperinci, sehingga membuat pengguna lebih tertarik dalam mempelajarinya.

C. Kerangka Berpikir

Pemain belakang merupakan pemain penting dalam permainan sebuah tim maupun sebuah pertandingan sepakbola, dalam latihan khusus pemain belakang yaitu zona *defense* dan *man to man marking* setiap pemain belakang harus memiliki keterampilan seperti *tackling* maupun *intercept* karena dua hal tersebut adalah keterampilan-keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh pemain belakang. Menurut hakikatnya latihan yang dipelajari dan dapat membawa hasil yang lebih baik dalam melaksanakan tugas gerak agar lebih efisien dalam pelaksanaannya secara terus menerus maka latihan zona *defense* dan *man to man marking* merupakan sebuah latihan yang intensif namun hasil yang baik dapat terlihat apabila latihan yang dilakukan secara intensif dan secara maksimal pada taktik pemain belakang. Maka latihan zona *defense* dan *man to man marking* dapat dikatakan bahwa kemampuan untuk mengetahui efisiensi antara dua latihan tersebut agar dapat memberikan hasil yang maksimal pada barisan pertahanan dan

dapat menggagalkan serangan-serangan lawan yang membahayakan barisan pertahanan agar tidak terjadinya sebuah *goal*.

Pemain belakang pada usia 16 tahun memiliki keterampilan *delay*, *cover*, *balance*, dan *control restraint* agar dapat menunjang keberhasilan pertahanannya. Selain prinsip-prinsip bertahan adapun suatu keterampilan teknik bertahan untuk menunjang pertahanan agar lebih maksimal, seperti *tackling* dan *intercept* dalam dunia sepakbola *tackling* dan *intercept* wajib dimiliki oleh semua pemain dari *goal keeper*, *center back*, *midfielder*, hingga seorang *striker* pun. Namun kedua hal tersebut umumnya dimiliki oleh pemain belakang, hal itu lah yang membedakan pemain belakang dengan pemain yang lainnya.

Maka pada usia ini para pemain belakang perlu mendapatkan sebuah latihan yang efektif untuk menunjang keberhasilan pada taktik bertahan, maka latihan zona *defense* dan *man to man marking* merupakan latihan yang baik untuk diterapkan para pemain dan pada Liga Suratin juga dapat merasakan waktu yang lama, sehingga mereka dapat merasakan perubahan-perubahan atas apa yang mereka rasakan setiap pertandingan terhadap hasil latihan zona *defense* dan *man to man marking* yang dilakukan.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kerangka pemikiran, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

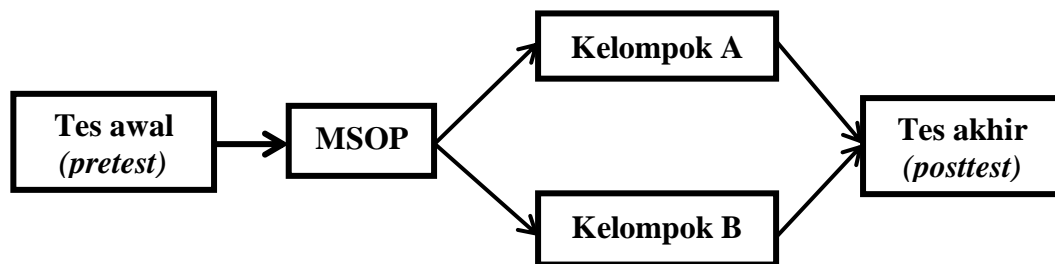
1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *zona defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun.

2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan adalah "two groups pre-test-post-test design", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, dalam Saputra, 2019: 49). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5. Two Group Pretest-Posttest Design
(Sumber: Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

- Pre-test* : Tes awal
- MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
- Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) latihan *zona defense*
- Kelompok B : Perlakuan (*treatment*) latihan *man to man marking*
- Post-test* : Tes akhir

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SSB Baturetno. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan 15 September-20 Oktober 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

Tabel 3. Program Latihan Zona Defense

<i>PRETEST</i>							
No	Latihan	Volume Latihan	Repetisi	Set	Interval	Lapangan	Intensitas
1	2 vs 1	8	2 x 30 detik	4	30 Detik	7 x 10 M	60 - 70 %
2	2 vs 1	8	2 x 30 detik	4	30 Detik	7 x 10 M	60 - 70 %
3	2 vs 1	8	2 x 30 detik	4	30 Detik	7 x 10 M	60 - 70 %
4	2 vs 1	8	2 x 30 detik	4	30 Detik	7 x 10 M	60 - 70 %
5	3 vs 2	15	3 x 30 detik	5	30 Detik	10 x 15 M	60 - 68 %
6	3 vs 2	15	3 x 30 detik	5	30 Detik	10 x 15 M	60 - 68 %
7	3 vs 2	15	3 x 30 detik	5	30 Detik	10 x 15 M	60 - 68 %
8	3 vs 2	15	3 x 30 detik	5	30 Detik	10 x 15 M	60 - 68 %
9	4 vs 3	24	4 x 30 detik	6	30 Detik	40 x 30 M	60 - 66 %
10	4 vs 3	24	4 x 30 detik	6	30 Detik	40 x 30 M	60 - 66 %
11	4 vs 3	24	4 x 30 detik	6	30 Detik	40 x 30 M	60 - 66 %
12	4 vs 3	24	4 x 30 detik	6	30 Detik	40 x 30 M	60 - 66 %
13	5 vs 4	35	5 x 30 detik	7	30 Detik	40 x 30 M	60 - 64 %
14	5 vs 4	35	5 x 30 detik	7	30 Detik	40 x 30 M	60 - 64 %
15	5 vs 4	35	5 x 30 detik	7	30 Detik	40 x 30 M	60 - 64 %
16	5 vs 4	35	5 x 30 detik	7	30 Detik	40 x 30 M	60 - 64 %
<i>POSTTEST</i>							

Tabel 4. Program Latihan Man to Man Marking

<i>PRETEST</i>							
No	Latihan	Volume Latihan	Repetisi	Set	Interval	Lapangan	Intensitas
1	1 vs 1	8	2 x 30 detik	4	30 Detik	10 x 15 M	60 - 70 %
2	1 vs 1	8	2 x 30 detik	4	30 Detik	10 x 15 M	60 - 70 %
3	1 vs 1	8	2 x 30 detik	4	30 Detik	10 x 15 M	60 - 70 %
4	1 vs 1	8	2 x 30 detik	4	30 Detik	10 x 15 M	60 - 70 %
5	2 vs 2	15	3 x 30 detik	5	30 Detik	10 x 15 M	60 - 68 %
6	2 vs 2	15	3 x 30 detik	5	30 Detik	10 x 15 M	60 - 68 %
7	2 vs 2	15	3 x 30 detik	5	30 Detik	10 x 15 M	60 - 68 %
8	2 vs 2	15	3 x 30 detik	5	30 Detik	10 x 15 M	60 - 68 %
9	3 vs 3	24	4 x 30 detik	6	30 Detik	40 x 30 M	60 - 66 %
10	3 vs 3	24	4 x 30 detik	6	30 Detik	40 x 30 M	60 - 66 %
11	3 vs 3	24	4 x 30 detik	6	30 Detik	40 x 30 M	60 - 66 %
12	3 vs 3	24	4 x 30 detik	6	30 Detik	40 x 30 M	60 - 66 %
13	4 vs 4	35	5 x 30 detik	7	30 Detik	20 x 25 M	60 - 64 %
14	4 vs 4	35	5 x 30 detik	7	30 Detik	20 x 25 M	60 - 64 %
15	4 vs 4	35	5 x 30 detik	7	30 Detik	20 x 25 M	60 - 64 %
16	4 vs 4	35	5 x 30 detik	7	30 Detik	20 x 25 M	60 - 64 %
<i>POSTTEST</i>							

C. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu latihan *zona defense* dan *man to man marking* sebagai variabel bebas dan peningkatan kemampuan bertahan sebagai variabel terikat. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *zona defense* adalah latihan menjaga salah satu pemain lawan dan ditempel ketat mengikuti kemana saja selama berada di daerah tugasnya.
2. Latihan *man to man marking* adalah latihan setiap pemain bertahan menjaga daerahnya, sehingga setiap lawan yang masuk ke daerahnya menjadi tanggung jawabnya untuk dijaga dan dibayangi. Saat pemain penyerang berpindah tempat tidak perlu diikuti, mungkin pemain lain akan masuk ke daerahnya dan ini yang harus dijaga.
3. Kemampuan bertahan merupakan suatu usaha dimana pemain mencari tempat yang strategis untuk melakukan bertahan dalam menghentikan serangan lawan di dalam permainan sepakbola, diukur menggunakan *defense test*.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di sekolah sepak bola (SSB) Baturetno yang berjumlah 78 orang.

2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *puposive sampling*. Tangkudung, dkk (2018: 3) menyatakan *purposive sampling* atau *sampling* purposif merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan dan tujuan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) pemain SSB Baturetno KU 16 tahun, (2) merupakan pemain posisi belakang, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 pemain.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* kemampuan bertahan untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 pemain. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan *zona defense* dan kelompok B diberi latihan *man to man marking*. Hasil pengelompokkan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3

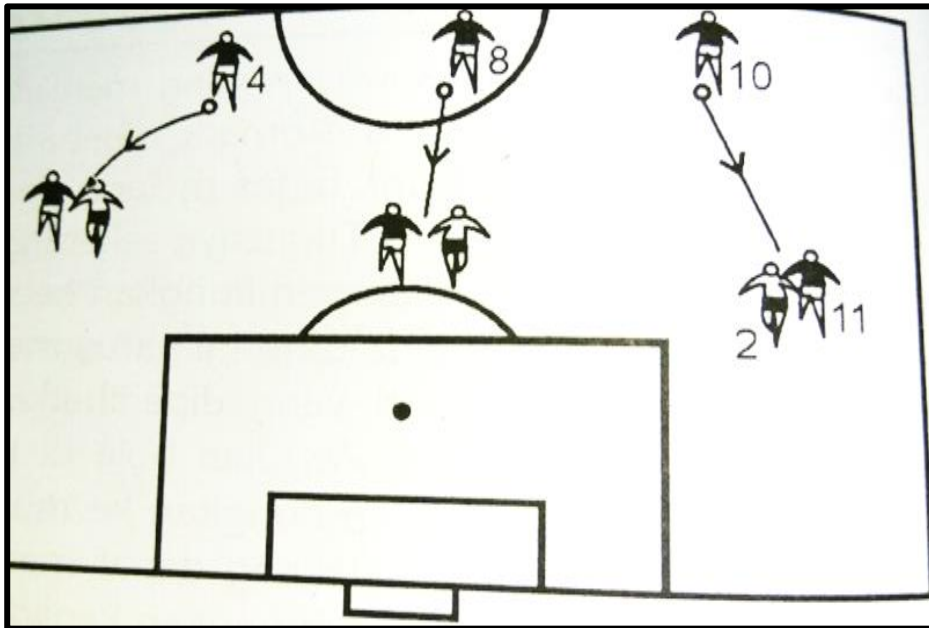
5	6
dst	7

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (dalam Saputra, 2019: 52) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan *defense test* (Batty, 2008). Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

1. **Alat dan perlengkapan:** Lapangan sepak bola, bola, rompi warna, *cones*, *marker*, kamera, alat tulis, dan meteran
2. **Pelaksanaan tes :**
 - a. *Testee* melakukan tes keberhasilan bertahan yaitu yang dengan menggunakan *small sided games*
 - b. *Testee* diberikan 5 kali kesempatan kemudian dijumlahkan dari 5 kali kesempatan.
 - c. Posisi awal *testee* saat *test* atlet memasuki daerah zona yang telah diberikan *cone/garis* lapangan untuk melakukan *small sided games*.
 - d. Atlet pemain belakang ada 3, sedangkan pemain depan ada 3 dibantu dengan pemain gelandang 3 orang.
 - e. Setelah ada aba-aba dari penguji *teste* mulai melakukan *defense* dan bergerak secara bersamaan selama 5 kali kesempatan.
 - f. Lalu *teste* melakukan kegiatan di lapangan hingga waktu 5 kali kesempatan.
3. **Penilaian tes :**
 - a. Setiap *teste* yang berhasil membuat bola *clearance/out* mendapatkan nilai 1.

- b. Bola berhasil didapatkan pemain belakang dan tidak keluar dari lapangan mendapatkan nilai 2.
- c. Bola masuk ke dalam gawang, maka dikurangi 2 *point*.
- d. Pemain bisa melewati pemain belakang maka dikurangi 1 *point*.



Gambar 6. Defense Test
(Sumber: Batty, 2008: 43)

4. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Prasyarat (Uji Normalitas)

Tujuan dari uji normalitas yaitu untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Hal ini disebabkan karena uji t dan F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Seandainya asumsi ini dilanggar maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel yang kecil (Ghozali, 2012). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20. Sugiyono menyatakan bahwa dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas (*Asymtotic Significant*), yaitu:

- a. Jika probabilitas $> 0,05$, maka distribusi dari populasi adalah normal.
- b. Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

2. Pengujian Hipotesis

Uji Statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2012). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melakukan perbandingan antara t_{hitung} dengan t_{tabel} . Menurut Sugiyono (2011) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Apabila signifikansi $< 0,05$ maka H_o ditolak dan H_a diterima.
- b. Apabila signifikansi $> 0,05$ maka H_o ditolak dan H_a diterima.

Persentase peningkatan diketahui setelah diberi perlakuan, rumus perhitungan persentase peningkatan sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian pengaruh latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun dideskripsikan sebagai berikut:

a. Pretest dan Posttest Kemampuan Bertahan Kelompok A

Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun kelompok latihan *zona defense* (A) sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Bertahan Kelompok latihan *Zona Defense* (A)

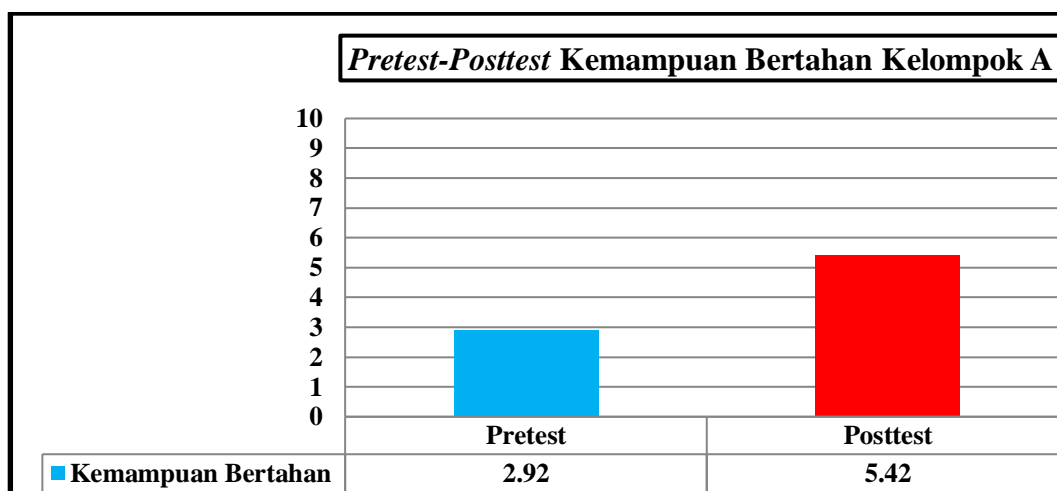
No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	5	6	1
2	4	7	3
3	4	5	1
4	4	8	4
5	4	3	-1
6	3	7	4
7	3	5	2
8	3	6	3
9	2	7	5
10	1	4	3
11	1	4	3
12	1	3	2

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun kelompok latihan *zona defense* (A) sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan Zona Defense (A)

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	12	12
Mean	2.92	5.42
Median	3.00	5.50
Mode	4.00	7.00
Std. Deviation	1.38	1.68
Minimum	1.00	3.00
Maximum	5.00	8.00
Sum	35.00	65.00

Berdasarkan data pada tabel 7 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun kelompok latihan zona defense (A) dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan Zona Defense (A)

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 2,91, dan meningkat sebesar 5,42 setelah diberikan latihan zona defense (A) selama 16 kali pertemuan.

b. Pretest dan Posttest Kemampuan Bertahan Kelompok B

Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun kelompok latihan *man to man marking* (B) sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan *Man to Man Marking* (B)

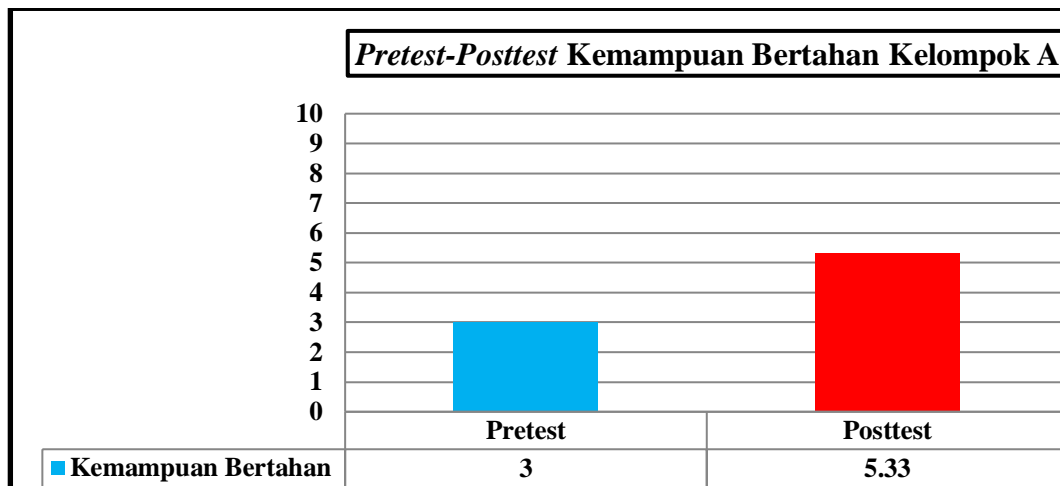
No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	5	6	1
2	5	7	2
3	4	6	2
4	4	7	3
5	3	5	2
6	3	7	4
7	3	5	2
8	3	5	2
9	2	5	3
10	2	3	1
11	1	4	3
12	1	4	3

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun kelompok latihan *man to man marking* (B) sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan *Man to Man Marking* (B)

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	12	12
Mean	3.00	5.33
Median	3.00	5.00
Mode	3.00	5.00
Std. Deviation	1.35	1.30
Minimum	1.00	3.00
Maximum	5.00	7.00
Sum	36.00	64.00

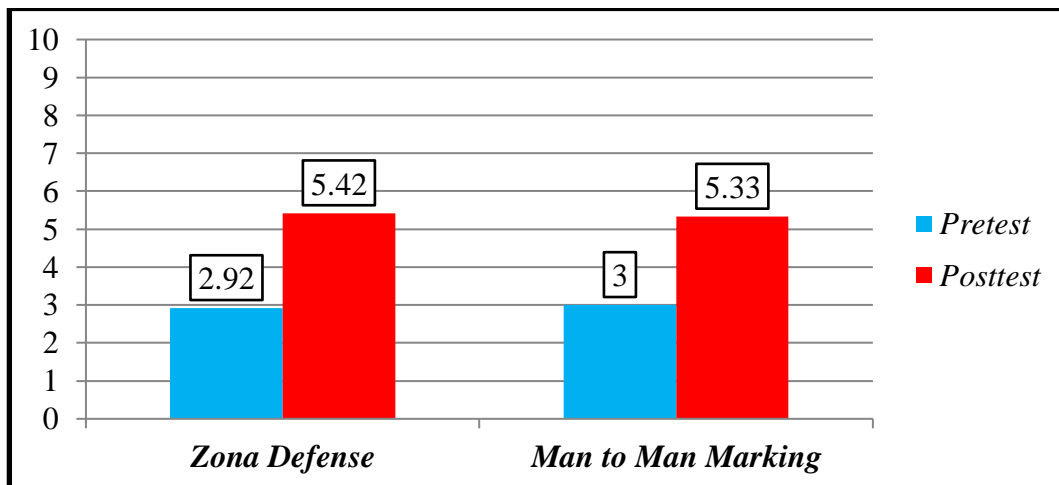
Berdasarkan data pada tabel 9 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun kelompok latihan *man to man marking* (B) dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan *Man to Man Marking* (B)

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 3,00, kemudian meningkat sebesar 5,33 setelah diberikan latihan *man to man marking* (B) selama 16 kali pertemuan.

Dari data di atas, agar lebih jelas perbedaan data *pretest* dan *posttest* kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun kelompok latihan *zona defense* dan *man to man marking* dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Pretest dan Posttest Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan Zona Defense (A) dan Kelompok Latihan Man to Man Marking (B)

2. Hasil Uji Prasyarat (Uji Normalitas)

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20*. Hasilnya disajikan pada tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	<i>p</i>	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,720	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,915	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,893	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,810	0,05	Normal

Dari hasil tabel 10 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai *p* (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 92.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 20, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan *Zona Defense* (A)

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *zona defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 11. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan *Zona Defense*

Kelompok	Rata-rata	Paired Samples Test				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	2,92	5,334	2,201	0,000	2,5	85,62%
<i>Posttest</i>	5,42					

Dari hasil uji-t pada tabel 11 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,334 dan t_{table} (df 11) 2,201 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 5,334 $> t_{tabel}$ 2,201, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *zona defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun”, **diterima**.

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan *Man to Man Marking* (B)

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 12. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan *Man to Man Marking*

Kelompok	Rata-rata	Paired Samples Test				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	3,00	9,106	2,201	0,000	2,33	77,67%
<i>Posttest</i>	5,33					

Dari hasil uji-t pada tabel 12 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 9,106 dan t_{tabel} (df 11) 2,201 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 9,016 $> t_{tabel}$ 2,201, dan nilai signifikansi 0,000 $< 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun”, **diterima.**

c. Perbandingan Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan *Zona Defense* dan *Man To Man Marking*

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan antara latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun”, dapat diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 13. Uji t Kelompok Latihan Zona Defense dan Man to Man Marking

Kelompok Latihan	Persentase	Independent Samples Test			
		t ht	t tb	Sig,	Selisih
<i>Zona Defense</i>	85,62%	0,136	2,074	0,893	0,83
<i>Man to Man Marking</i>	77,67%				

Dari tabel hasil uji t pada tabel 13 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 0,136 dan $t_{tabel (df =22)} = 2,074$, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,893. Karena $t_{hitung} 0,136 < t_{tabel} = 2,074$ dan $sig, 0,893 > 0,05$, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan, sehingga **H_a ditolak** dan **H_o** yang berbunyi “Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun, **diterima**. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *zona defense* dengan rerata *posttest* kelompok latihan *man to man marking* sebesar 0,83, dengan kenaikan persentase kelompok latihan *zona defense* lebih tinggi, yaitu 85,62%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan *zona defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *zona defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun, yaitu sebesar 85,62%. Secara umum pertahanan daerah (*zona defense*) adalah, dimana pemain mempunyai tugas menjaga daerahnya masing-masing yang menjadi ruang lingkupnya dan akan men-*takle*

setiap ada pemain di daerahnya. Pihak lawan yang masuk ke dalam wilayah pertahanan menjadi tanggung jawab bagi pemain bertahan untuk dijaga dan dibayangi. Kesuksesan taktik ini bergantung pada kemampuan pemain dalam melakukan pergerakan dengan tepat dan gesit. Kesigapan pemain dalam menerima tanggung jawab untuk menjaga pihak lawan yang masuk ke dalam wilayahnya turut berpengaruh pada keberhasilan taktik ini (Batty, 2008).

Lhaksana (2011: 63-71) pola pertahanan *zone defense* adalah bertahan di daerahnya sendiri dengan cara membentuk formasi. Prinsip pertahanan *zone defense* adalah sebagai berikut:

- a. Dibutuhkan kerjasama tim yang baik.
- b. Dapat menghambat gerakan pemain penyerang.
- c. Mengamankan daerah pertahanan dari tekanan serangan lawan.
- d. Pola pertahanan harus berlapis sehingga sulit ditembus penyerang lawan
- e. Pola penyerangan harus membentuk formasi yang kokoh.
- f. Pertahanan harus dapat mendorong pemain lawan untuk kembali ke daerah sendiri.
- g. Pola

Kelebihan dari taktik ini adalah pergerakan dalam menjaga lawan menjadi efektif, sehingga tidak menguras energi pemainnya. Energi dapat lebih digunakan untuk kecepatan pemain dalam mengontrol bola, bukan untuk menjaga lawan. Selain itu, pertahanan akan jauh lebih seimbang dengan menggunakan taktik ini jika dibandingkan dengan taktik *man to man* atau *man marking*. Kekurangan dari taktik ini adalah rawannya daerah perbatasan antar zona karena seringkali terjadi

pelemparan tanggung jawab ketika bola digiring oleh pemain di daerah perbatasan antara 2 zona. Perubahan gerakan yang dilakukan oleh pihak lawan terkadang juga menimbulkan kesulitan bagi pemain bertahan untuk mempelajari cara bermain lawan. Serangan secara mendadak dan perubahan dari sayap kanan ke sayap kiri sering membuat kewalahan para pemain bertahan. Pihak lawan yang telah merebut bola tidak mengalami penekanan secara langsung. Pihak lawan tidak dibayangi atau dihalangi karena si pemain harus kembali ke daerah yang ditinggalkannya (Batty, 2008).

2. Pengaruh latihan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun, yaitu sebesar 77,67%. *Man to man marking* penjagaan ini melibatkan 1 pemain menjaga 1 pemain lawannya. Dalam taktik pertahanan ini, pemain tersebut bertugas untuk menempel ketat lawannya kemanapun lawannya melangkah selama berada di daerah penjagaannya. Contohnya : *striker* pihak lawan akan dijaga oleh *marking back* dan gelandang penyerang pihak lawan akan dijaga oleh gelandang bertahan. Untuk melakukan taktik ini, setiap pemain diharuskan memiliki stamina yang prima karena kekuatan individu menjadi kunci utama dari keberhasilan taktik pertahanan ini (Batty, 2008).

Man to man artinya cara bertahan satu lawan satu yang dilakukan di daerah pertahanan. Setiap pemain yang masuk ke daerah, yang dijaga harus dikawal dengan ketat kemanapun dia bergerak di dalam daerah yang harus

dipertahankan. Jika pemain penyerang keluar dari daerah yang dijaganya, maka menjaga bukan tugasnya lagi. Akan tetapi, penjaga tersebut harus selalu siap dan waspada terhadap kemungkinan adanya pemain lain yang masuk ke daerah yang dijaganya. Pola pertahanan dapat diterapkan jika para pemain mempunyai taktik dan fisik yang baik dan prima. *Man to man* dilakukan untuk segera melakukan *pressing* kepada lawan. Sistem ini dilakukan di seluruh lapangan atau di daerah pertahanan sendiri. Sistem *man to man* bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu jaga ketat dengan jarak 1 meter dan jaga longgar dengan jarak 3-4 meter (Lhaksana 2011: 63-71).

Penjagaan yang disiplin terhadap lawan tanpa melemparkan tugas kepada pemain setim lainnya juga ikut andil dalam keberhasilan penerapan taktik ini. Kelebihan dari pertahanan ini tentunya terletak pada konsentrasi pemain, karena pemain dapat berkonsentrasi pada satu lawan saja. Jika pihak lawan lemah, pemain dapat memanfaatkannya untuk dilewati secara mudah. Pemain tidak mengalami perbedaan tugas karena tugasnya sudah sesuai dengan posisinya masing-masing. Kekurangan dari pertahanan ini adalah mudahnya pertahanan menjadi rapuh jika pihak lawan unggul secara 1 vs 1. Selain itu, mau tidak mau, pemain harus mengikuti tempo pihak lawan (Batty, 2008).

Dasar permainan bertahan ialah *marking* (menjaga) dan *covering* (melapisi), sedangkan seni bermain dalam bertahan ialah kemampuan men-*tackle* dan melakukan intersepsi (pencegatan). Memenangkan bola dengan mencegat suatu umpan mempunyai dua keuntungan, pertama, pemain belakang yang melakukan pencegahan itu berhasil memenangkan pertarungan dua melawan satu

(yang dimaksud dua ialah pemain yang memberikan umpan dan pemain yang dituju oleh pengumpan tadi) (Batty, 2008).

Kedua, pemain belakang yang melakukan pencegahan itu berhasil untuk sementara menghentikan gerak maju untuk dua orang pemain lawan. Meskipun intersepsi merupakan senjata yang paling ampuh, namun menguasai seni mencegat bola ini bukan merupakan hal yang mudah untuk dilakukan. Banyak pemain belakang terutama pada masa permulaan mereka bermain bola, yang mengandalkan taktik *tackling* untuk mendapatkan bola. Namun bagi pemain yang cerdas, melakukan *tackling* bukanlah merupakan pilihan utama mereka (Batty, 2008).

Perlu ditekankan disini bahwa *sliding tackles* hanya boleh dilakukan dalam, keadaan yang benar-benar darurat. Memenangkan bola sewaktu bertahan merupakan langkah awal untuk menyusun serangan balik. Hal ini akan kurang manfaatnya jika hasil tersebut menghasilkan bola ke luar lapangan atau bahkan suatu pelanggaran untuk keuntungan lawan. Membiarkan seorang pemain lawan melewati, sehingga memungkinkan ia menembakkan bola ke dalam gawang kita memang sangat berbahaya dan harus dicegah sedini mungkin (Batty, 2008).

3. Perbandingan latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap kemampuan bertahan

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun. Artinya kedua jenis latihan tersebut sama-sama dapat meningkatkan dan digunakan sebagai stimulus untuk peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang. Taktik pola

pertahanan dalam sepak bola tergantung dari situasi maupun tujuan dari sebuah permainan. Ada beberapa pola pertahanan yang dapat diterapkan dalam permainan sepak bola, tergantung dari situasi dan tujuan pertandingan. Apabila situasi memungkinkan untuk mengurangi pertahanan, maka dapat dilakukan dengan serangan yang dibantu oleh pemain belakang. Namun apabila situasi tidak memungkinkan atau melakukan pertahanan untuk mempertahankan kemenangan maka harus dilakukan pertahanan penuh, dengan sesekali melakukan serangan balik (Batty, 2008).

Latihan taktik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan taktik (*skill*). Keterampilan taktik merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan taktik yang diperlukan dalam cabang olahraga. Menurut Bompa (1994), taktik mencakup keseluruhan struktur taktik dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga. Keterampilan taktik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa keterampilan taktik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga. Taktik dalam setiap cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan permainan yang semakin tinggiuntutannya, yaitu pencapaian keterampilan dan prestasi yang setinggi mungkin. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan keterampilan taktik secara proporsional harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan.

Tujuan latihan taktik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan taktik dan memperoleh otomatisasi gerakan taktik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang ajeg dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan konsisten. Langkah-langkah latihan gerakan taktik adalah sebagai berikut. Pertama, pelatih memberikan penjelasan dan memperagakan gerakan taktik secara keseluruhan tentang gerakan taktik yang akan dilatihkan. Kedua, atlet melakukan latihan gerakan taktik dasar dengan memperhatikan kunci-kunci gerakan. Ketiga, atlet melakukan latihan gerakan taktik dasar secara utuh dalam situasi dan kondisi yang sederhana. Keempat, tempo latihan ditingkatkan dan mengulang-ulang latihan taktik dasar dengan menggunakan kekuatan, kecepatan dan koordinasi yang agak lebih sulit. Kelima, mempersulit jenis dan bentuk-bentuk latihan taktik. Keenam, latihan keterampilan taktik lanjutan yang lebih tinggi. Ketujuh, meningkatkan efektivitas gerakan taktik dibarengi dengan pembentukan fisik. Kedelapan, mencoba keterampilan taktik dalam situasi permainan sederhana. Kesembilan, penguasaan keterampilan taktik secara sempurna dan otomatis yang diterapkan dalam pertandingan (Budiwanto, 2012: 51).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.

2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti kurang spesifik sebagai pemain khusus bertahan dalam timnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *zona defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun, dengan nilai $t_{hitung} 5,334 > t_{tabel} 2,201$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun, dengan nilai $t_{hitung} 9,016 > t_{tabel} 2,201$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun, dengan nilai $t_{hitung} 0,136 < t_{tabel} = 2,074$ dan sig, $0,893 > 0,05$.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan bertahan pemain belakang. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Batty, E.C. (2008). *Latihan sepakbola metode baru*. Bandung: Pioner Jaya.
- Bompa, O.T. (2015). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Devaney, J. (1994). *Rahasia para bintang sepak bola*. Semarang: Dahara Prize.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Haikal Millah (2014) *Pengembangan model-model latihan pertahanan dalam permainan sepakbola*. *Jurnal Universitas Siliwangi*. Vol 1.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- <https://www.google.co.id/search?q=pemain+belakang+sepakbola>. *Susunan pemain sepakbola*. Diakses pada tanggal 23 Oktober 2019 pukul 12.42 WIB.
- Irianto, D.P. (2009). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- _____. (2016). *Kebugaran aerobik pemain sepakbola PSIM Yogyakarta tahun 2014*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 12, Nomor 2.
- Kresnayadi, I.P.R. (2016). *Pengaruh pelatihan ladder drill 8 repetisi 3 set terhadap peningkatan kecepatan lari*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Volume 2: 103 –107.

- Kresnayadi, I.P.R & Dewi, A. (2017). Pengaruh pelatihan plyometric depth jump 10 repetisi 3 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 3, No.1, Hal. 33 –38.
- Langga, Z.A & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, Vol 1 No 1.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Prasetyo, E.F, Dwiyoogo, W.D, & Sudjana, I.N. (2016). Pengembangan multimedia interaktif model latihan bertahan (*defense*) sepakbola pada ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 15 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 26 No 1
- PSSI. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Reilly, T. (2007). *The science of training soccer*. USA & Canada: Routledge.
- Salim, A. (2008). *Buku pintar sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Saputra, B.E. (2019). *Pengaruh latihan plyometric naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian dengan dua kaki terhadap power tungkai dan long pass pemain sepakbola kelompok umur 14-15 tahun di SSB Persopi Piyungan*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Scheunemann, T. (2013). *Dasar-dasar sepakbola modern untuk pemain dan pelatih*. Malang: Rekayasa Dioma.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Subroto, T. (2009). *Permainan besar (bola voli dan sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Tangkudung, J, Aini, K, & Tangkudung, A. (2018). *Metodologi penelitian kajian dalam olahraga*. Jakarta: Jakarta State University.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bandel
Produk
Kepada : Yth. Herwin, M.Pd
Di tempat

Dengan hormat,
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

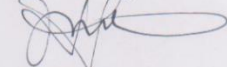
Nama : Agus Triyono
NIM : 15602241009
Prodi : PKO

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "**EFEKTIVITAS LATIHAN ZONA DEFENSE DAN MAN TO MAN MARKING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN BERTAHAN PEMAIN BELAKANG KU 16 TAHUN**".

Demikian permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

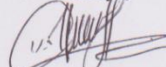
Yogyakarta, 12 September 2019

Pembimbing,



Herwin, M.Pd.
NIP. 19650202 1993 1 001

Hormat saya,



Agus Triyono
NIM. 15602241009

Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Herwin, M.Pd
NIP : 19650202 1993 1 001

Menerangkan bahwa saudara:

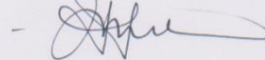
Nama : Agus Triyono
NIM : NIM. 15602241009
Jurusan : POR
Judul : EFEKTIVITAS LATIHAN ZONA DEFENSE DAN MAN
TO MAN MARKING TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN BERTAHAN PEMAIN BELAKANG KU 16
TAHUN

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai produk untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Ukuran End / Lapangan basket perlu diteliti dengan jumlah pemain.
2. Volume dan intensitas perlu dicek dan dikontrol secara bertahap.


Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13-9-2019



Herwin, M.Pd
19650202 1993 1 001

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

 **KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

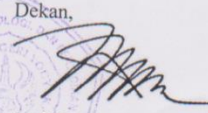
Nomor : 09.11/UN.34.16/PP/2019. 12 September 2019
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua Pelatih SSB Baturetno Bantul
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Agus Triyono
NIM : 15602241009
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Herwin, M.Pd.
NIP : 196502021993121001
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 15 September s/d 30 Oktober 2019
Tempat : SSB Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta
Judul Skripsi : Efektifitas Latihan Zona Defense dan Man to Man Marking Terhadap Peningkatan Kemampuan Bertahan Pemain Belakang KU 16 Tahun

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


Dekan,
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Baturetno

**SEKOLAH SEPAK BOLA BATURETNO BANTUL**
SSB BATURETNO
Kompleks Ruko No. 17 Lapangan Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta 55198

No. : 127/SSB-BTR/ IX /2019
Lampiran : -
Hal : Surat Balasan

Bantul, 14 September 2019

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat

Dengan hormat,

Sesuai surat permohonan ijin penelitian yang kami terima No: 09.11/UN.34.16/PP/2019 tertanggal 12 September 2019 maka kami selaku pengelola dan manajemen Sekolah Sepakbola (SSB) BATURETNO dengan ini memberikan Ijin penelitian pada periode 15 September s/d 30 Oktober 2019 kepada Mahasiswa :

Nama : AGUS TRIYONO
NIM : 15602241009
Program Studi : PKO
Fakultas / Lembaga : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta

Sehubungan dengan hal tersebut kami harapkan mahasiswa sebagai peneliti bisa menyesuaikan dengan jadwal latihan Siswa dan Tata Tertib SSB BATURETNO yang berlaku.

Demikian surat ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih

Hormat Kami,
Pengurus SSB BATURETNO


Jevry R. Manaha
Sekertaris

Email: baturetno.football@gmail.com, Telp/WA: 082141182599, 085100410906
Twitter: @ssb_baturetno , FB: Ssb Baturetno, IG: @baturetnofootballschooll.com
www.baturetnofootballschooll.com

Lampiran 5. Data *Pretest* dan *Posttest*

**DATA *PRETEST* KEMAMPUAN BERTAHAN PEMAIN BELAKANG KU
16 TAHUN SSB BATURETNO**

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Tes 5	Jumlah
1	Rafi Aziz	-2	2	1	1	1	3
2	Lukma Janu	1	1	1	-2	2	3
3	Syahriad	-2	-2	2	1	2	1
4	Alfindo	2	1	-1	-2	1	1
5	M. Farhan	1	-1	1	-2	2	1
6	M.Nabil	1	2	-1	1	1	4
7	Jendry	1	-1	2	2	1	5
8	Dwiky	1	2	2	-1	1	5
9	Gilang Arga	2	-1	-1	1	2	3
10	Adhitya	-2	2	2	1	1	4
11	Agista	-2	-1	1	2	2	2
12	Noval Zaki	1	1	2	-2	1	3
13	M. Rafizal	-2	2	1	2	-1	2
14	Angger Jati	1	2	-2	1	1	3
15	M.Raif	1	2	-2	2	2	5
16	Jhonatan	1	2	2	-2	1	4
17	Abitsal	1	2	2	-2	1	4
18	Rahmadan	1	-1	2	-2	1	1
19	Harist	-1	1	1	-2	2	1
20	Tegar	2	1	1	-2	1	3
21	Nova	2	-1	1	1	1	4
22	Sauqi	-1	1	2	2	-2	2
23	Saputra	2	-1	-1	1	2	3
24	Adib	-2	1	3	1	1	4

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	Jendry	A	5
2	Dwiky	B	5
3	M.Raif	B	5
4	M.Nabil	A	4
5	Adhitya	A	4
6	Jhonatan	B	4
7	Abitsal	B	4
8	Nova	A	4
9	Adib	A	4
10	Rafi aziz	B	3
11	Lukma janu	B	3
12	Gilang arga	A	3
13	Noval zaki	A	3
14	Angger jati	B	3
15	Tegar	B	3
16	Saputra	A	3
17	Agista	A	2
18	M.rafizal	B	2
19	Sauqi	B	2
20	Syahriad	A	1
21	Alfindo	A	1
22	M.farhan	B	1
23	Rahmadan	B	1
24	Harist	A	1

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

No	Nama Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Nama Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	Jendry	5	1	Dwiky	5
2	M.Nabil	4	2	M.Raif	5
3	Adhitya	4	3	Jhonatan	4
4	Nova	4	4	Abitsal	4
5	Adib	4	5	Rafi Aziz	3
6	Gilang Arga	3	6	Lukma Janu	3
7	Noval Zaki	3	7	Angger Jati	3
8	Saputa	3	8	Tegar	3
9	Agista	2	9	M.Rafizal	2
10	Syahriad	1	10	Sauqi	2
11	Alfindo	1	11	M. Farhan	1
12	Harist	1	12	Rahmadan	1
Jumlah		35	Jumlah		36
Mean		2,92	Mean		3,00

**DATA *POSTTEST* KEMAMPUAN BERTAHAN PEMAIN BELAKANG
KU 16 TAHUN SSB BATURETNO**

Kelompok Eksperimen A

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Tes 5	Jumlah
1	Jendry	1	-1	2	2	2	6
2	M.Nabil	-1	2	2	2	2	7
3	Adhitya	1	1	-1	2	2	5
4	Nova	2	1	2	1	2	8
5	Adib	-1	1	-1	2	2	3
6	Gilang Arga	2	1	1	2	1	7
7	Noval Zaki	2	1	-1	2	1	5
8	Saputa	2	1	1	1	1	6
9	Agista	1	2	1	1	2	7
10	Syahriad	1	1	1	-1	2	4
11	Alfindo	2	1	-2	1	2	4
12	Harist	-2	1	2	1	1	3

Kelompok Eksperimen B

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Tes 5	Jumlah
1	Dwiky	2	2	2	-1	1	6
2	M.Raif	2	-1	2	2	2	7
3	Jhonatan	2	2	1	-1	2	6
4	Abitsal	2	2	1	1	1	7
5	Rafi Aziz	2	1	1	2	-1	5
6	Lukma Janu	1	2	2	1	1	7
7	Angger Jati	1	-2	3	2	1	5
8	Tegar	1	2	2	-1	1	5
9	M.Rafizal	2	1	1	-1	2	5
10	Sauqi	1	-1	1	1	1	3
11	M. Farhan	1	-1	1	1	2	4
12	Rahmadan	-1	1	2	1	1	4

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N	Valid	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0
Mean		2.9167	5.4167	3.0000	5.3333
Median		3.0000	5.5000	3.0000	5.0000
Mode		4.00	7.00	3.00	5.00
Std. Deviation		1.37895	1.67649	1.34840	1.30268
Minimum		1.00	3.00	1.00	3.00
Maximum		5.00	8.00	5.00	7.00
Sum		35.00	65.00	36.00	64.00

Pretest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	25.0	25.0	25.0
	2	1	8.3	8.3	33.3
	3	3	25.0	25.0	58.3
	4	4	33.3	33.3	91.7
	5	1	8.3	8.3	100.0
Total		12	100.0	100.0	

Posttest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	2	16.7	16.7	16.7
	4	2	16.7	16.7	33.3
	5	2	16.7	16.7	50.0
	6	2	16.7	16.7	66.7
	7	3	25.0	25.0	91.7
	8	1	8.3	8.3	100.0
Total		12	100.0	100.0	

Pretest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	16.7	16.7	16.7
	2	2	16.7	16.7	33.3
	3	4	33.3	33.3	66.7
	4	2	16.7	16.7	83.3
	5	2	16.7	16.7	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Posttest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	8.3	8.3	8.3
	4	2	16.7	16.7	25.0
	5	4	33.3	33.3	58.3
	6	2	16.7	16.7	75.0
	7	3	25.0	25.0	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Lampiran 7. Uji Normalitas dan Homogenitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
		Kelompok A	Kelompok A	Kelompok B	Kelompok B
N		12	12	12	12
Normal Parameters ^a	Mean	2.9167	5.4167	3.0000	5.3333
	Std. Deviation	1.37895	1.67649	1.34840	1.30268
Most Extreme Differences	Absolute	.201	.161	.167	.184
	Positive	.168	.134	.167	.184
	Negative	-.201	-.161	-.167	-.150
Kolmogorov-Smirnov Z		.695	.557	.577	.638
Asymp. Sig. (2-tailed)		.720	.915	.893	.810
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 8. Analisis Uji t

**PRETEST DAN POSTTEST KEMAMPUAN BERTAHAN KELOMPOK
LATIHAN ZONA DEFENSE KELOMPOK LATIHAN MAN TO MAN
MARKING**

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest Kelompok A	2.9167	12	1.37895	.39807
Posttest Kelompok A	5.4167	12	1.67649	.48396
Pair 2 Pretest Kelompok B	3.0000	12	1.34840	.38925
Posttest Kelompok B	5.3333	12	1.30268	.37605

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest Kelompok A & Posttest Kelompok A	12	.449	.143
Pair 2 Pretest Kelompok B & Posttest Kelompok B	12	.776	.003

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Kelompok A - Posttest Kelompok A	-2.50000	1.62369	.46872	-3.53164	-1.46836	-5.334	11	.000
Pair 2 Pretest Kelompok B - Posttest Kelompok B	-2.33333	.88763	.25624	-2.89730	-1.76936	-9.106	11	.000

**PERBANDINGAN KELOMPOK LATIHAN ZONA DEFENSE DAN MAN
TO MAN MARKING**

Group Statistics

	Kelompok B	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	1	12	5.4167	1.67649	.48396
	2	12	5.3333	1.30268	.37605

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	1.419	.246	.136	22	.893	.08333	.61289	1.18772	1.35438
	Equal variances not assumed			.136	20.734	.893	.08333	.61289	1.19223	1.35890

Lampiran 9. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290


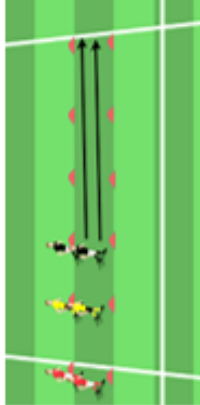
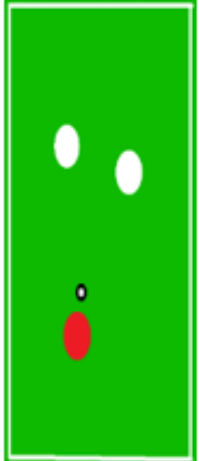
Lampiran 10. Program Latihan *Man to Man* dan *Zona Defense*

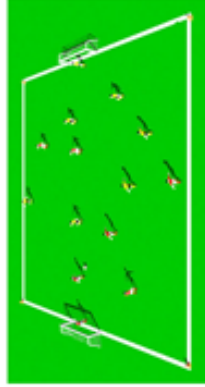












































PROGRAM LATIHAN MAN TO MAN DAN ZONA DEFENSE

Mikro	Sesi	<i>Man To Man</i>		<i>Zona Defense</i>	
<i>PRETEST</i>					
I	1-4	Latihan 1 vs 1		Latihan 2 vs 1	
		Volume	8	Volume	8
		Repetisi	2x30 detik	Repetisi	2x30 detik
		Set	4	Set	4
		Interval	30 detik	Interval	30 detik
		Lapangan	7x10 m	Lapangan	7x10 m
II	5-8	Latihan 2 vs 2		Latihan 3 vs 2	
		Volume	15	Volume	15
		Repetisi	3x30 detik	Repetisi	3x30 detik
		Set	5	Set	5
		Interval	30 detik	Interval	30 detik
		Lapangan	10x15 m	Lapangan	10x15 m
III	9-12	Latihan 3 vs 3		Latihan 4 vs 3	
		Volume	24	Volume	24
		Repetisi	4x30 detik	Repetisi	4x30 detik
		Set	6	Set	6
		Interval	30 detik	Interval	30 detik
		Lapangan	40x30 m	Lapangan	40x30 m
IV	13-16	Latihan 4 vs 4		Latihan 5 vs 4	
		Volume	35	Volume	35
		Repetisi	5x30 detik	Repetisi	5x30 detik
		Set	7	Set	7
		Interval	30 detik	Interval	30 detik
		Lapangan	40x30 m	Lapangan	40x30 m
<i>POSTTEST</i>					

Lampiran 11. Sesi Latihan Zona Defense


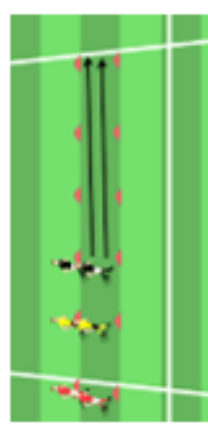
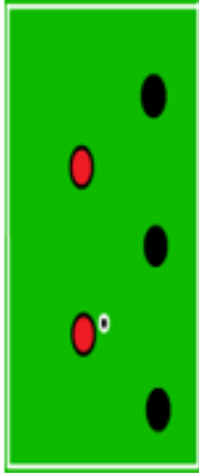
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	:	Sesi	: 1-4
Jumlah Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: 60-70% (sedang)
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

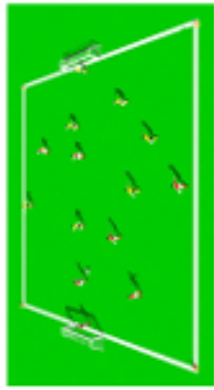


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pangantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	<p>Coach</p> 	<p>a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.</p>
3	Latihan Inti 2 vs 1	10 menit Volume lat : 8 Rep 2x30 detik Set 4 Interval 30 detik Lapangan 7x10 m		<p>a. 2 vs 1 Dua orang defense berusaha menghalangi atau menghalau bola agar tidak masuk ke gawang. b. Satu pemain melakukan pressing dan satu pemain mengcover dengan jarak tertentu</p>

	Game	15 menit menit		Menerapkan program latihan yang sudah dilakukan
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p>                      	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p>                      	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN


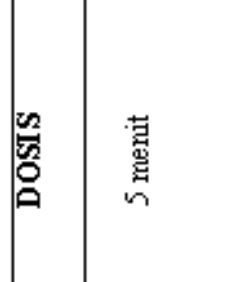
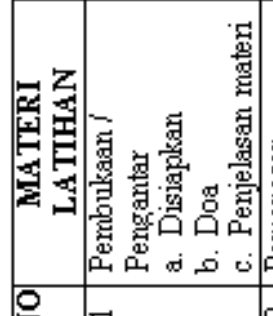
<p>Cabang Olahraga : Sepakbola Waktu : 90 menit Sasaran Latihan : Jurdlat Atlet : Hari / Tanggal : Tingkatan Atlet :</p>	<p>Periodisasi : Persiapan umum Mikro : 2 Sesi : 5-8 Peralatan : Bola, cones Intensitas : 60-68% (sedang) Pelatih : 2 orang</p>
---	--

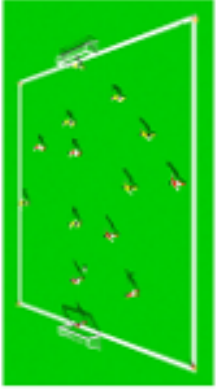


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti 3 vs 2	10 menit Volume lat : 1.5 Rep 3x30 detik Set 5 Interval 30 detik Lapangan 10x15 m		a. 3 vs 2, tiga orang defense berusaha menghalangi atau menghalau bola agar tidak masuk ke gawang. b. Dua pemain melakukan pressing dan dua pemain lainnya mengcover dengan jarak tertentu agar ketika bola lewat pemain satu yang mengcover bisa

				<p>membantu atau menutup ruang shooting</p>
Game	15 menit			<p>Menerapkan program latihan yang telah diberikan</p>
4 Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> 	5	<p>Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.</p>
5 Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	5	<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

SE SILA T I H A N


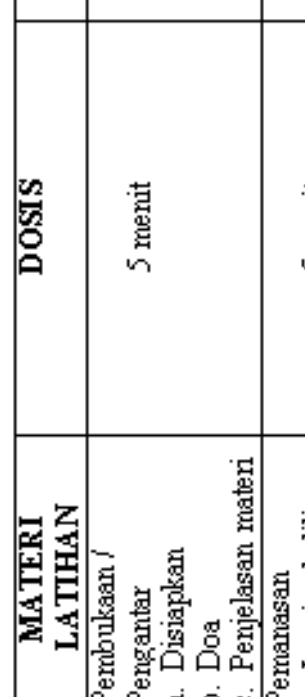
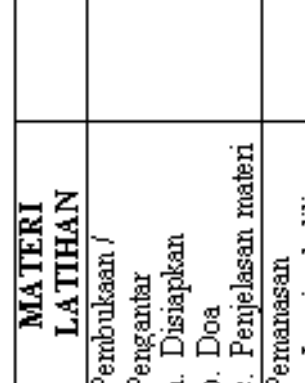
Cabang Olahraga : Sepakbola Waktu : 90 menit Sasaran Latihan : Jurdlat Atlet : Hari / Tanggal : Tingkatan Atlet :	Periodisasi : Persiapan umum Mikro : 3 Sesi : 9-12 Peralatan : Bola, cones Intensitas : 60-66% (sedang) Pelatih : 2 orang
--	--

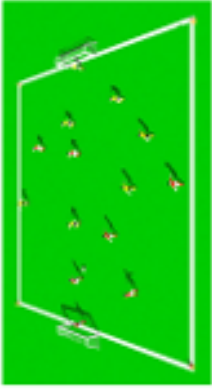
































NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti 4 vs 3	10 menit Volume lat :35 Rep 5x30 detik Set 7 Interval 30 detik Lapangan 40x30 m		a. 4 vs 3, Pemain bertahan mencoba menghalangi setiap serangan yang datang kearah gawang. b. Pemain belakang melakukan geseran kekin atau kekanan tergantung arah bola bergulir. c. Pemain saling mengcover dan siap

				untuk melakukan counter attack atau serangan balik
	Game	15 menit		Diberikan agar bisa menerapkan program latihan yang sudah diberikan
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN

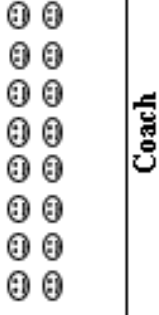
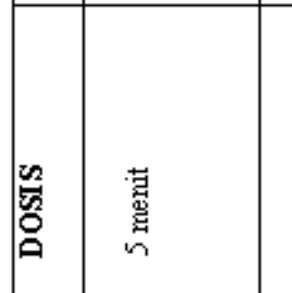
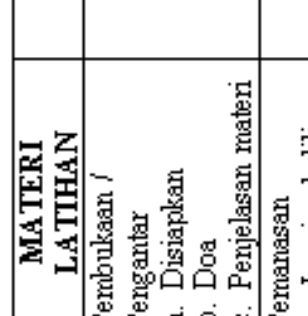
Cabang Olahraga : Sepakbola Waktu : 90 menit Sasaran Latihan : Jumlah Atlet : Hari / Tanggal : Tingkatan Atlet :	Periode/Disasi : Persiapan umum Mikro : 4 Sesi : 12-16 Peralatan : Bola, cones Intensitas : 60-64% (sedang) Pelatih : 2 orang
---	--

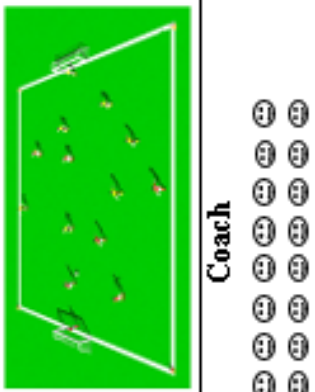
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti 5 vs 4	10 menit Volume lat : 24 Rep 4x30 detik Set 6 Interval 30 detik Lapangan 40x30 m		a. 5 vs 4, Lima orang defense berusaha menghalangi atau menghalau bola agar tidak masuk ke gawang. b. Satu pemain melakukan pressing dan pemain lainnya berusaha mempersempit ruang gerak pemain lain dan saling mengcover pergerakan pemain lawan lainnya.

Game	15 menit		Diberikan agar bisa menerapkan program latihan yang sudah diberikan
4 Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach                	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5 Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach                	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

Lampiran 12. Sesi Latihan Man to Man

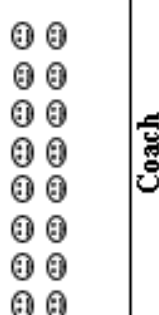
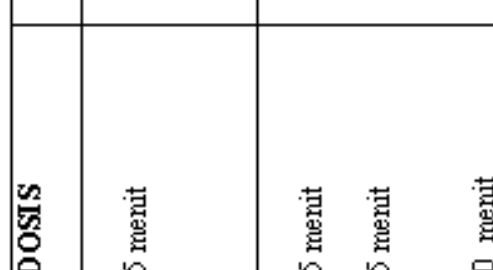
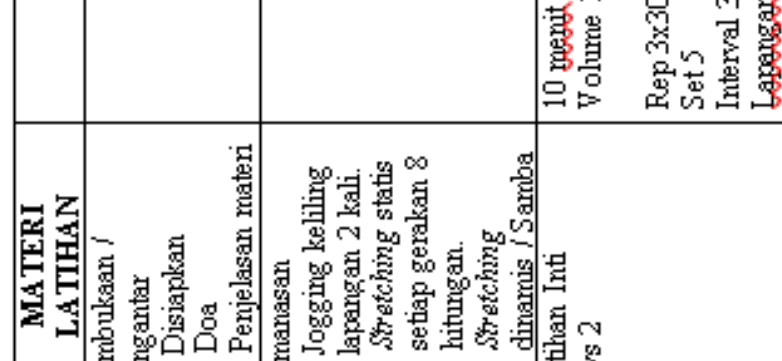
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	:	Sesi	: 1-4
Jumlah Atlet	:	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: 60-70% (sedang)
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

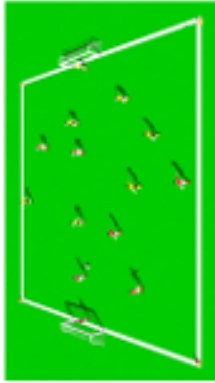


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pegantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	<p>Coach</p> 	<p>a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.</p>
3	Latihan Inti 1 vs 1	10 menit Volume 8 Rep 2x30 detik Set 4 Interval 30 detik Lapangan 10x15 m		<p>a. Pemain belakang berusaha mengikuti setiap pergerakan pemain lawan. b. Pemain bertahan menjaga jarak terhadap pemain penyerang agar tidak gampang dilewati.</p>

Game	15 menit 5 menit				
4 Peninginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit		Coach 😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.	
5 Evaluasi dan Penutup	5 menit		Coach 😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.	

SESI LATIHAN

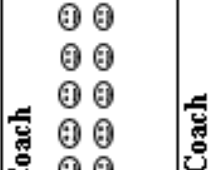
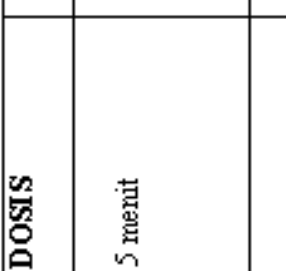
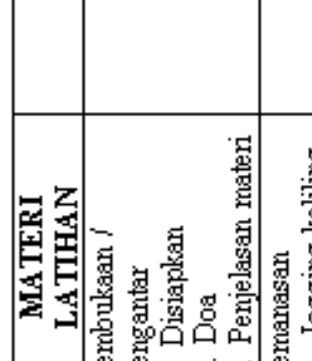
Cabang Olahraga : Sepakbola Waktu : 90 menit Sasaran Latihan : Jurlat Atlet : Hari / Tanggal : Tingkatan Atlet :	Periodisasi : Persiapan umum Mikro : 2 Sesi : 5-8 Peralatan : Bola, cones Intensitas : 60-68% (sedang) Pelatih : 2 orang
---	---

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti 2 vs 2	10 menit Volume 15 Rep 3x30 detik Set 5 Interval 30 detik Lapangan 10x15 m		a. Pemain <i>defenders</i> melakukan pressing terhadap pemain terdekat yang membawa bola. b. Ketika bola berpindah makan secara otomatis pemain satunya mengcover dan memberi pressure ke arah pemain yang membawa bola tersebut.

Game				
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melernaskan otot	15 menit 5 menit	 <p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

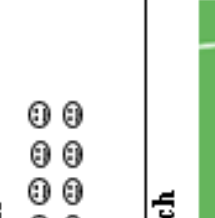
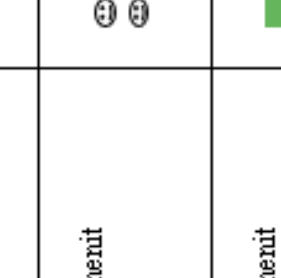
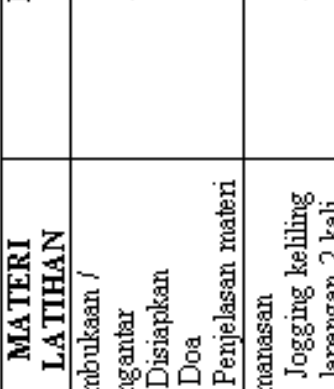
SESI LATIHAN

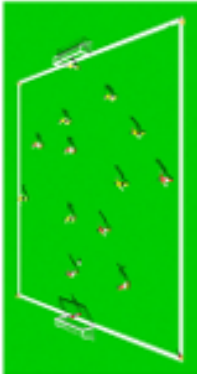


<p>Cabang Olahraga : Sepakbola Waktu : 90 menit Sasaran Latihan : Jumlah Atlet : Hari / Tanggal : Tingkatan Atlet :</p>	<p>Periodisasi : Persiapan umum Mikro : 3 Sesi : 9-12 Peralatan : Bola, cones Intensitas : 60-66% (sedang) Pelatih : 2 orang</p>
--	---

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pegantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti 3 vs 3	10 menit Volume 24 Rep 4x30 detik Set 6 Interval 30 detik Lapangan 40x30 m		a. Pemain devender melakukan press terhadap pemain terdekat b. Ketika bola berpindah makan secara otomatis pemain satunya mengcover dan presser bola tersebut c. Pemain selalu melakukan pergerakan sesuai perundahan bola dan melakukan presser terhadap pemain.

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga : Sepakbola Waktu : 90 menit Sasaran Latihan : Jumlah Atlet : Hari / Tanggal : Tingkat Atlet :	Periodeisasi : Persiapan umum Mikro : 4 Sesi : 13-16 Peralatan : Bola, cones Intensitas : 60-62% (sedang) Pelatih : 2 orang
---	--

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pemanasan a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. Jogging keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti 4 vs 4	10 menit Volume 35 Rep 5x30 detik Set 7 Interval 30 detik Lapangan 20x25 m		a. Pemain bertahan mencoba menghalangi setiap serangan yang datang kearah gawang. b. Pemain belakang melakukan geseran bekri atau kekanan tergantung arah bola bergulir. c. Pemain saling mengcover dan siap untuk melakukan counter attack

				<p>d. Para pemain bisa melakukan press 1 vs 1 dikarenakan jumlah pemain yang sama banyak.</p>
4	Game Pedinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	15 menit 5 menit	<p>Coach</p> 	<p>Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.</p>
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian

LATIHAN ZONA DEFENSE



2VS1



3VS2

LATIHAN MAN TO MAN



TES DEFENSE (KEMAMPUAN BERTAHAN)

