



Pengaruh Variasi Latihan Pola Permainan Terhadap Sistem Pertahanan Tim Sepak Bola Buana Putra FC

Effect Of Variations in Defense Pattern Training on The Defense System of The Buana Putra FC Football Team

Adri Wahyudi^{1*}, Adhe Saputra²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Indonesia¹²

Correspondence author : adriwahyudiii@gmail.com¹

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 06– 01 – 2023	<p><i>The purpose of this study is to determine the effect of variations in game pattern training on the defensive system of the Buana Putra FC football team. The method used in this study is an experimental quantitative method. With pseudo-experimental research. With single-group research design pretest-posttest design. Which was done in Sebukar Village, Kerinci Regency. The sample of this study was 8 players, 4 core players and 4 reserve players. The results showed that there was a significant influence of the Defense Pattern Training Variation exercise in the form of a defensive zone on improving the defensive ability of the defenders of the Buana Putra FC Football Team, with a calculated t value of 3.243 > t table 3.182, and a significance value of 0.024 < 0.05. There was a significant influence of the Defensive Pattern Training Variations in the form of Man to Man Marking on improving the defensive ability of the defenders of the Buana Men's FC Football Team, with a t-count value of 3.873 > t table of 3.182, and a significance value of 0.035 < 0.05. And there was no significant difference between the training variations in the defensive pattern training in the form of defensive zones and in the form of Man to Man Marking against the improvement of the defensive ability of the defenders of the Buana Putra FC Football Team, with a t count value of 0.000 < t table 2.447, and a significance value of 1,000 > 0.05. This research found a significant influence on the training of defensive variations in the form of defensive zones and Man To Man on improving the defensive ability of defenders of the Buana Putra FC football team. There was no significant difference between the Defense Pattern Training Variations exercise in the form of a defensive zone and the Man to Man Marking on the improvement of the defensive ability of the defenders of the Buana Men's FC Football Team.</i></p> <p>Keywords: Football, Player, Game Variations</p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia	<p>Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh variasi latihan pola permainan terhadap sistem pertahanan tim sepak bola Buana Putra FC. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimental. Dengan penelitian eksperimen semu. Dengan desain penelitian single-group pre-test-post-test design. Yang dilakukan di Desa Sebukar, Kabupaten Kerinci. Sampel penelitian ini 8 orang pemain, 4 pemain inti dan 4 pemain cadangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan</p>

Variasi Latihan Pola Pertahanan berupa zona defense terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola Buana Putra FC, dengan nilai t hitung 3,243 $>$ t tabel 3,182, dan nilai signifikansi $0,024 < 0,05$. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan Variasi Latihan Pola Pertahanan berupa Man to Man Marking terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola Buana Putra FC, dengan nilai t hitung 3,873 $>$ t tabel 3,182, dan nilai signifikansi $0,035 < 0,05$. Dan tidak ditemukannya perbedaan yang signifikan antara latihan variasi latihan pola pertahanan berupa zone defense dan berupa Man to Man Marking terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola Buana Putra FC, dengan nilai t hitung 0,000 $<$ t tabel 2,447, dan nilai signifikansi $1,000 > 0,05$. Penelitian ini didapatkan adanya pengaruh yang signifikan latihan variasi pertahanan berupa zona defense maupun Man To Man terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim sepak Bola Buana Putra FC. Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara latihan Variasi Latihan Pola Pertahanan berupa zone defense dan berupa Man to Man Marking terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola Buana Putra FC.

Kata Kunci : Sepak Bola, Pemain, Variasi Latihan



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di banyak negara, termasuk Indonesia. Di Indonesia, sepak bola telah tumbuh dalam popularitas di kalangan penduduk selama beberapa dekade dan turnamen nasional yang disebut Liga Indonesia menyelenggarakan turnamen nasional yang disebut "Liga Indonesia". Keduanya kompetisi nasional digunakan sebagai wadah untuk meningkatkan kualitas dan hasil sepak bola Indonesia. Sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dan tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang Anda sendiri agar bola tidak hilang. Dalam pertandingan sepak bola, semua pemain diperbolehkan menggunakan bagian tubuh mereka kecuali tangan dan lengan mereka. Hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan kaki dan tangannya untuk memainkan bola di area gawang. (Millach, 2016: 2).

Sepak bola adalah permainan tim, di mana tim yang terdiri dari 11 pemain dibagi lagi untuk menempati posisi yang ada. Ini termasuk penjaga gawang, pemain bertahan, gelandang, penyerang dan striker. Kerja sama tim diperlukan untuk mencetak gol ke gawang lawan dan mempertahankan gawang Anda sendiri dari serangan mereka. (Setiawan, 2019: 82)

Dalam pertandingan sepak bola, semua pemain di lapangan harus bertahan dan menyerang; ketika tim A menguasai bola, mereka adalah penyerang. Sebaliknya, ketika tim lawan atau Tim B menguasai bola, Tim A menjadi pihak yang bertahan dan tetap demikian selama 90 menit sampai wasit meniup peluit untuk mengakhiri pertandingan Menurut Fitrianto dkk (2018: 48), pertahanan dan serangan adalah sisi berlawanan dari hal yang sama'. Mereka mengatakan. Meskipun tujuannya berbeda, pertahanan dikaitkan dengan gagasan 'berubah dengan cepat dan efektif'. Oleh karena itu, para pelatih perlu memperhatikan kedua elemen penting ini dalam permainan sepak bola. Tujuan utama dari pertandingan sepak bola adalah untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan, dan jika tidak ada gol yang tercipta, pertandingan akan menjadi hambar dan membosankan. Namun, gol yang dicetak oleh penyerang tim akan terbuang sia-sia jika gol tersebut dicetak oleh

penyerang lawan. Hal ini khususnya terjadi apabila gol yang dicetak oleh penyerang lawan adalah hasil dari kesalahan yang dilakukan oleh salah satu pemain bertahan tim. Hal ini juga mempengaruhi tujuan kedua dari pertandingan sepak bola yaitu kemenangan.

Menurut Sukatamsi dalam (Neizar, 2015.1) menjelaskan bahwa untuk mencapai dan meraih hasil yang baik dalam sepakbola, pemain harus dibekali dengan empat aspek, yaitu: 1) Pendidikan teknik (skill), 2) Latihan fisik (kebugaran fisik), 3). Pelatihan taktis (mental dan intelektual); 4) Kematangan kejuaraan.

Mempelajari dan mempraktikkan taktik sepak bola adalah perilaku yang bernilai positif untuk meningkatkan kinerja sepak bola, sehingga pelatih harus fokus pada pembelajaran taktik sepak bola untuk meningkatkan kinerja tim. Salah satu taktik kunci dalam sepak bola adalah taktik bertahan, yang menurut Ahmad (2020:12) diartikan sebagai taktik yang digunakan oleh individu, kelompok atau tim dalam melawan lawan untuk menahan serangan dari mereka agar terhindar dari kekalahan atau kelelahan dalam permainan. Hal ini didefinisikan sebagai. Dan menurut Setiawan dan Falk (2019: 83), taktik bertahan dalam sepak bola diterapkan untuk membebaskan area bermain, terutama area di dalam area penalti, dari pemain lawan sambil membiarkan mereka merebut bola dari mereka. Jika skema pertahanan diterapkan dengan benar, resiko kebobolan gol bisa dihindari.

Menurut Faot (2018:2), taktik bertahan dalam sepak bola dapat diklasifikasikan ke dalam tiga jenis: (a) man-on-man defence (satu lawan satu), di mana setiap pemain membayangi satu lawan; (b) zone defence, dimana setiap pemain bertanggung jawab atas daerah pertahanannya sendiri; (3) kombinasi taktik man-on-man dan zone defence Mereka dapat dikategorikan sebagai berikut.

Pola pertahanan sangat penting dalam sepak bola dan memerlukan perhatian khusus oleh manajer dan pelatih tim sepak bola. Misalnya, untuk meningkatkan pola pertahanan tim mereka, latihan dapat diselenggarakan untuk meningkatkan variasi pola permainan.

Buana Putra FC adalah salah satu klub sepakbola yang sedang berkembang di provinsi Kerinci, tepatnya di desa Cebu Car. Terdiri dari 28 pemain, satu pelatih dan dua asisten pelatih; sesi latihan rutin di Daka Sevel (tempat latihan) berlangsung pada hari Selasa, Jumat dan Minggu, dan pertandingan persahabatan antara klub diadakan setiap minggu untuk mempromosikan persahabatan dan bertukar informasi tentang kejuaraan di daerah Kerinci.

Tujuan dari pola pertahanan adalah untuk memenangkan bola, melindungi zona pertahanan dan menghindari kebobolan gol. Pertahanan dapat dipertahankan dengan berada di bawah tekanan lawan (*pressing*).pertahanan dapat dibagi ke dalam kategori berikut menurut metodenya

1. Pola Pertahanan dengan “ *Man to Man* “

Man-to-man adalah metode pertahanan satu lawan satu yang didasarkan pada pertahanan zona. Pemain yang memasuki zona pertahanan harus dilindungi dengan kuat kemanapun mereka bergerak di dalam zona pertahanan. Jika zona terlindungi diserang, penjaga dimatikan. Namun, pemain bertahan harus selalu memastikan bahwa tidak ada pemain yang memasuki area pertahanan.

2. Pola Pertahanan Daerah (*Zone Marking*)

Pola pertahanan daerah (*Zone Marking*) membangun pertahanan simbolis di zonanya. Prinsip-prinsip pertahanan daerah adalah sebagai berikut:

- a) Membutuhkan kerja sama tim yang baik.
- b) Membatasi pergerakan pemain yang menyerang.
- c) Pelapisan tindakan pertahanan untuk menyulitkan lawan menembus serangan.
- d) Skema pertahanan harus membentuk formasi yang berkesinambungan.

- e) Pertahanan harus mampu mendorong lawan untuk mundur ke posisinya.
3. Pola Pertahanan Kombinasi “ *Man to Man & Zone Marking*”
Metode perlindungan ini adalah metode perlindungan yang paling kompleks. Di dalamnya, setiap pemain menjaga lawan dan segera mengambil alih dengan memberikan tugas kepada rekan yang lebih dekat. Pertahanan ini berhasil karena koordinasi antara para pemain dan fakta bahwa setiap pemain Perlini bertanggung jawab atas areanya sendiri. Skema pertahanan campuran dasar adalah skema pertahanan yang menggabungkan skema pertahanan man versus man dan zona.

Menurut Bempa Uhac (2021:31), variasi adalah salah satu elemen kunci yang diperlukan untuk mengkoordinasikan respons pelatihan. Kurangnya variasi dalam latihan kemungkinan besar akan menyebabkan overtraining. Dalam permainan sepak bola, penting untuk memastikan variasi dalam pelatihan untuk menghindari kebosanan dan kebosanan dan untuk meningkatkan minat pemain. Variasi latihan adalah jenis latihan atau modifikasi dari suatu aktivitas yang dirancang untuk memotivasi pemain dan mengurangi kebosanan. Variasi latihan adalah keterampilan yang perlu dikuasai oleh para guru dan pelatih untuk mengatasi kebosanan dan membuat murid dan atlet tetap aktif selama latihan. Variabilitas dalam pelatihan didefinisikan sebagai proses perubahan untuk memotivasi pembelajaran dan mengurangi kebosanan dan kesepian. (Yandi, 2018: 8).

Variabel latihan digunakan untuk memastikan bahwa pemain dan siswa tidak bosan dan menikmati pembelajaran dan untuk memotivasi mereka untuk berpartisipasi dalam pelatihan. Ranting yang diimplementasikan adalah metode latihan yang berbeda untuk meningkatkan performa atlet, misalnya belajar menggiring bola dengan lemparan zig-zag. Metode eksekusi melibatkan zigzag melalui tumpukan yang sudah disiapkan dan menyesuaikan jarak.

Bempa dalam Bayu dan Budiwanto (2019: 46) mengidentifikasi variasi sebagai faktor penting yang diperlukan untuk memfasilitasi koordinasi respons pelatihan dan menyatakan bahwa periodisasi pelatihan dapat mengurangi kebosanan dan kesepian pelatihan dan pada akhirnya mempromosikan adaptasi fisiologis yang lebih besar. Lebih lanjut, Bafirman dan Wahyuni (2019: 26) berpendapat bahwa variasi dalam pelatihan diperlukan untuk menghindari kebosanan dan monoton dalam pelatihan.

Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yaitu *exercise, training dan practice*, *exercise* artinya latihan, kelas atau pelatihan. Definisi latihan berasal dari kata *exercise* - ini adalah sarana utama untuk meningkatkan kualitas fungsi internal manusia dan gerakan atlet selama latihan harian mereka. Sedangkan pengertian latihan berasal dari istilah *training* adalah proses peningkatan keterampilan motorik dan pencapaian tujuan secara tepat waktu dengan menggunakan materi, metode, dan aturan-aturan yang bersifat teoritis dan praktis (Emral, 2017: 8). Definisi latihan yang berasal dari kata *practice*, adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan (teknik) dengan menggunakan metode latihan yang berbeda sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Latihan adalah cara orang untuk mengembangkan potensi dirinya dan latihan memungkinkan orang untuk mempelajari atau meningkatkan keterampilan gerak atletiknya untuk latihan (Antoh, 2019: 30) Irianto dalam Antoh lebih lanjut menyatakan bahwa latihan adalah proses yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang, memakan waktu, klaimnya. Ia berpendapat bahwa latihan olahraga adalah proses mempersiapkan tubuh atlet secara sistematis melalui usaha fisik dan mental agar atlet dapat mencapai prestasi maksimal. Latihan dalam olahraga adalah puncak dari proses penting yang memungkinkan para atlet mencapai performa maksimal.

Dari berbagai konsep latihan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk kegiatan olahraga dimana peningkatan keterampilan olahraga dilakukan secara sistematis, bertahap dan individual, termasuk fungsi fisiologis dan psikologis individu, dengan menggunakan peralatan yang berbeda sesuai dengan tujuan dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Dari beberapa istilah latihan ini, dapat disimpulkan bahwa aktivitas, ketika diterapkan dalam bidang ini, adalah aktivitas fisik. Latihan, dari mana kata pelatihan berasal, didefinisikan sebagai teknik mendasar yang berkontribusi untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia dan gerakan atlet selama latihan sehari-hari. Keberhasilan seorang atlet dalam mencapai tujuan tersebut dicapai melalui latihan jangka panjang dan pengembangan yang sistematis.

Budiyanto (2013: 17) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip overload, spesialisasi, individualisasi dan perubahan. Prinsip-prinsip kelebihan beban progresif, prinsip-prinsip pengembangan multidimensi, prinsip-prinsip pengembangan multidimensi, prinsip-prinsip pengembangan multidimensi, prinsip-prinsip yang harus diikuti, prinsip-prinsip yang harus diikuti dan prinsip-prinsip yang harus dihindari untuk mencapai tujuan pelatihan yang diharapkan. Ini termasuk prinsip pemulihan, prinsip reversibilitas, prinsip menghindari overtraining, prinsip menantang keterbatasan pelatihan, prinsip partisipasi aktif dan prinsip pelatihan berbasis model proses.

Dalam sebuah klub sepak bola, setiap tim harus bermain melawan lawan dengan formasi dan strategi yang berbeda. Tentu saja, untuk bermain sebaik lawan mereka, diperlukan pola. Untuk memenangkan pertandingan di masa depan, skema sepakbola harus diterapkan dengan benar.

Menurut Saputra et al. (2008: 150), pola permainan adalah strategi dan taktik permainan yang membuat kerja sama tim seefektif mungkin. Sistem pertahanan zona juga menekankan pemain dan posisi mereka. Sistem ini memungkinkan tim untuk berkumpul kembali setelah kehilangan posisi (*out-of-position*), dengan para pemain segera menginstruksikan pemain mereka sendiri. Dengan cara ini, pemain bisa cepat kembali ke posisi semula. Biasanya *outside nine* akan kembali di antara bola dan gawang lawan beberapa detik setelah kehilangan posisi. Karena jarak antara garis masing-masing pemain sangat pendek, pertahanan biasanya akan mengalahkan penyerang di sekitar posisi pemain dan terus menekan sampai lawan melakukan kesalahan. Sementara para penyerang memblokir lawan, lima pemain sibuk menutup ruang di lini tengah, sementara empat pemain bertahan mengantisipasi umpan-umpan panjang dan mencoba menyisakan ruang sesedikit mungkin di antara lini pertahanan dan lini tengah. Perbedaannya terutama terlihat di area di mana posisi kemungkinan akan dimainkan.

Setiap tim dalam sebuah klub sepak bola memiliki formasi dan strategi tersendiri ketika menghadapi lawan dalam sebuah pertandingan. Tentu saja, pola-pola ini diperlukan agar tim dapat bermain dengan percaya diri dan tidak dikalahkan oleh lawan-lawan mereka. Untuk memenangkan pertandingan di masa depan, perlu menerapkan pola sepakbola yang tepat.

Menurut Saputra dkk. (2008: 150), pola permainan adalah strategi atau taktik permainan yang dirancang dengan cara yang optimal untuk memastikan kerja tim yang baik. Sistem pertahanan zona juga berfokus pada pemain dan posisinya. Dalam sistem ini, setelah kehilangan posisi (*out-of-position*), seorang pemain bisa langsung menginstruksikan pemainnya untuk berkumpul kembali dan menyusun kembali tim. Oleh karena itu, pemain segera dikembalikan ke posisi semula. Seringkali, beberapa detik setelah kehilangan posisi mereka, sembilan pemain luar kembali berada di antara bola dan gawang lawan. Karena jarak antara garis setiap pemain sangat pendek, para pemain bertahan biasanya mengalahkan penyerang di

sekitar posisi pemain dan terus menekan sampai lawan melakukan kesalahan. Sementara para penyerang memblokir lawan, lima pemain sibuk memblokir ruang di lini tengah, sementara empat pemain bertahan mengantisipasi umpan-umpan panjang dan mencoba menyisakan ruang sesedikit mungkin di antara lini pertahanan dan lini tengah. Perbedaannya terutama terlihat di area di mana posisi mudah ditemukan.

METODE

Menurut Syahrudin dan Salim (2012:37), metodologi adalah prosedur atau cara mengetahui sesuatu, dan metodologi penelitian adalah ilmu tentang kaidah-kaidah metode pembelajaran. Dengan demikian, metodologi penelitian adalah bahan pengetahuan untuk lebih memahami sistem dan tahapan penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimental. Metode ini didasarkan pada kegiatan eksperimen yang dimulai dengan menerapkan perlakuan pada subjek dan diakhiri dengan pengujian untuk mengkonfirmasi keefektifan perlakuan yang diterapkan.

Menurut Hardani, dkk (2020:342), penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan variabel yang datanya belum ada dan memerlukan proses manipulasi di mana subjek menerima perlakuan tertentu dan efeknya (data masa depan) diamati dan diukur. Penelitian eksperimental juga didefinisikan sebagai penelitian dimana peneliti dengan sengaja menciptakan peristiwa atau situasi tertentu, menerapkan perlakuan atau prosedur tertentu pada subjek dan mempelajari efeknya.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari 'sesuatu' yang dikenakan pada subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2005: 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 'single-group pre-test-post-test design', yaitu eksperimen kelompok tunggal tanpa kelompok pembandingan; Arikunto (2002: 78) menjelaskan bahwa 'single-group pre-test-post-test design adalah penelitian yang dilakukan dua kali pada kelompok subjek yang sama, satu kali sebelum eksperimen (pre-test) dan satu kali sesudah (post-test). Kelompok subjek yang sama dipelajari dua kali: pre-test (pra-tes) dan post-test (pasca-tes)."

Ada dua variabel dalam penelitian ini. Variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain, biasanya dalam urutan temporal di mana mereka pertama kali muncul. Jenis variabel ini terutama digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel. Artinya, variabel independen dipengaruhi oleh variabel independen (Ulfa, 2021:346).

Variabel ini memiliki dua variabel acuan dalam pengamatan guna memperoleh data empiris dan kesimpulan mengenai pengaruh variasi pola permainan latihan terhadap sistem pertahanan tim sepakbola Buana Putra FC.

Menurut Ngatno (2015:145), sampel adalah sebagian atau wakil populasi penelitian dan Nasser (2016:39) menyatakan bahwa sampel adalah Alicunta. "Jika hanya ada kurang dari 100 orang penderita kanker, Anda harus mengambil sampel dari semua orang, yaitu studi berbasis populasi. Selain itu, jika sampel cukup besar, setidaknya bisa diambil 10-15% atau bahkan 20-25%. Alasan untuk ini adalah: 1) peneliti berkompeten dalam hal waktu, tenaga dan biaya; 2) banyak mengandung data kecil, sehingga jumlah observasi untuk setiap subjek kecil; dan 3) sampel kecil, sehingga peneliti dapat mengamati populasi yang lebih besar". Sampel untuk penelitian ini adalah 8 orang pemain, 4 pemain inti dan 4 pemain cadangan.

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*) dalam penelitian ini menggunakan *defense test* (Batty,2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Latihan Pola Pertahanan kelompok A berupa zona *defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola Buana Putra FC”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>t$ tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$).

Dari hasil uji- t pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa t hitung 3,243 dan t tabel (df 3) 3,182 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,024. Oleh karena t hitung 3,243 $>t$ tabel 3,182, dan nilai signifikansi 0,024 $< 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Latihan Pola Pertahanan kelompok A berupa zona *defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola Buana Putra FC”, diterima.

Hipotesis yang Kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Latihan Pola Pertahanan kelompok B berupa *Man to Man Marking Terhadap* peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola Buana Putra FC”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>t$ tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$).

Dari hasil uji- t pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa t hitung 3,873 dan t tabel (df 3) 3,182 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,035. Oleh karena t hitung 3,873 $>t$ tabel 3,182, dan nilai signifikansi 0,035 $< 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Latihan Pola Pertahanan kelompok B berupa *Man to Man Marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola Buana Putra FC”, diterima.

Dari hasil uji- t pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa t hitung 0,000 dan t tabel (df 6) 2,447 dengan nilai signifikansi p sebesar 1.000. Oleh karena t hitung 0,000 $<t$ tabel 2,447, dan nilai signifikansi 1.000 $> 0,05$, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan, sehingga H_a ditolak dan H_o yang berbunyi. “Tidak Ada perbedaan yang signifikan antara latihan Variasi Latihan Pola Pertahanan kelompok A berupa zone *defense* dan kelompok B berupa *Man to Man Marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola Buana Putra FC”, diterima. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok A latihan zone *defense* dengan rerata *posttest* kelompok B latihan *man to man marking* sebesar 0,00, dengan kenaikan persentase kelompok latihan *Man to Man Marking* lebih tinggi, yaitu 71,42%.

Berdasarkan analisis uji t yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil sebuah kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Latihan Pola Pertahanan berupa zona *defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola Buana Putra FC, yaitu sebesar 60%. Secara umum pertahanan daerah (zone *defense*) adalah, dimana pemain mempunyai tugas menjaga daerahnya masing-masing yang menjadi ruang lingkungannya 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.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Latihan Pola Pertahanan berupa *Man to Man Marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola

Buana Putra FC, yaitu sebesar 71,43%. *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.

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa Tidak Ada perbedaan yang signifikan antara latihan Variasi Latihan Pola Pertahanan berupa zone *defense* dan berupa *Man to Man Marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola Buana Putra FC. 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.

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 tinggi tuntutananya, 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 teknik 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).

Penelitian Pengaruh Variasi Latihan Pola Pertahanan Terhadap Sistem Pertahanan Tim Sepak Bola Buana Putra FC ini telah Peneliti lakukan dengan semaksimal mungkin, namun dari pada itu tidak peneliti tidak bisa terlepas dari keterbatasan keterbatasan yang ada saat penelitian ini dilaksanakan, yaitu:

1. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti kurang spesifik sebagai pemain khusus bertahan dalam timnya.
2. Sampel tidak diasramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar treatment.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah peneliti lakukan berupa mendeskripsikan, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat peneliti ambil beberapa kesimpulan, ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Latihan Pola Pertahanan berupa zona *defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola Buana Putra FC, dengan nilai t hitung 3,243 > t tabel 3,182, dan nilai signifikansi 0,024 < 0,05. Ada pengaruh yang signifikan latihan Variasi Latihan Pola Pertahanan berupa *Man to Man Marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola Buana Putra FC, dengan nilai t hitung 3,873 > t tabel 3,182, dan nilai signifikansi 0,035 < 0,05. Tidak Ada perbedaan yang signifikan antara latihan Variasi Latihan Pola Pertahanan berupa *zone defense* dan berupa *Man to Man Marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan pemain belakang Tim Sepak Bola Buana Putra FC, dengan nilai t hitung 0,000 < t tabel 2,447, dan nilai signifikansi 1.000 > 0,05.

RUJUKAN

- Aji, S. (2016). *Buku olahraga paling lengkap*. Ilmu Cemerlang Group.
- Antoh, Ayub. (2019). "Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Dan Kelincahan Atlet Sepak Bola Kelompok Umur 10-12 Tahun Di Ssb Kalasan". Skripsi.FIK. Universitas Negeri Yogyakarta
- Bafirman, B & Wahyuri. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers
- Bayu, H. M. P. C., & Budiwanto, S. (2019). Pengembangan variasi latihan bodyweight training untuk melatih kekuatan otot perut pada atlet pencak silat. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 45-53.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: UM Press
- Emral, E. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. repository.unp.ac.id
- Faot, Amfin. *Modul Pembelajaran Penjaskes Kelas Xii Permainan Bola Besar Sepak Bola Pola Penyerangan Dan Pola Pertahanan*.
- Fitrianto, A. T., Asmawi, M., Lubis, J., & Muka, J. R. (2018). *Model Latihan Penyerangan Sepak Takraw*. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1).
- Hardani, Ustiawaty, Utami, Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan pentingnya peningkatan vo2max guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola fortuna fc kecamatan rantau rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 3(1), 41-50.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga (Cetakan 2)*. Surakarta: UNS Press.
- Millah, H. (2016). *Pengembangan Model-Model Latihan Pertahanan Dalam Permainan Sepakbola*. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 1(1), 69-94.
- Neizer, Iqbal Ghulman. 2016. "Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Pada Pemain Ssb Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015". Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

- Rahman, S. (2016). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kelincahan Balsom Agility Test Untuk Atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 1(5).
- Saputra, Muzaffar & Palmizal, P. (2008). Sepak Bola. Jambi: Salim Media Indonesia.
- Setiawan & Faruk, M. (2021). Analisis Strategi Pola Penyerangan dan Pola Pertahanan Timnas Pada Ajang Piala AFF U-22 Kamboja 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 81-88.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syahrum, S., & Salim, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. repository.uinsu.ac.id
- Triyono, A., & Herwin, M. (2020). *Efektivitas Latihan Zone Defense Dan Man To Man Marking Terhadap Peningkatan Kemampuan Bertahan Pemain Belakang Ku 16 Tahun (Studi Eksperimen Di Ssb Baturetno) Effectiveness Of Defense And Man To Man Marking Zone Training On Improving Increasing The Defensive Ability 16 Year Players (Experimental Study In Baturetno Soccer School)*. PKO -S1, 9(1).
- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian. *AL-Fathonah*, 1(1), 342-351.
- Yandi, A. (2018). *Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Heading pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tanjung Kecamatan Kampar Hulu Kabupaten Kampar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).