

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

*E-JOURNAL*

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**

Jurnal yang berjudul “Efektivitas Latihan Zona Defense dan Man To Man Marking terhadap Peningkatan Kemampuan Bertahan Pemain Belakang KU 16 Tahun (Studi Eksperimen di SSB Baturetno Bantul)” yang disusun oleh Agus Triyono, NIM. 15602241009 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

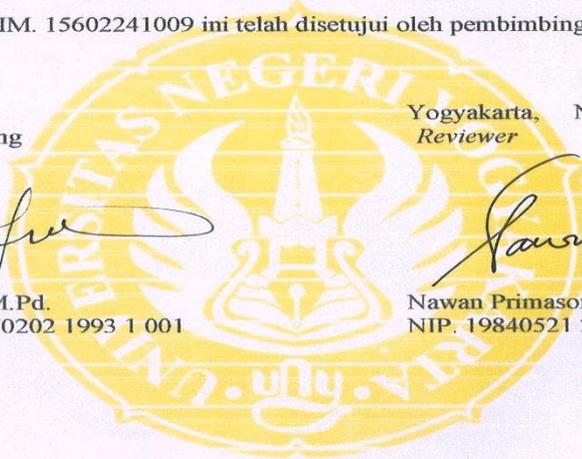


Herwin, M.Pd.  
NIP. 19650202 1993 1 001

Yogyakarta, November 2019  
*Reviewer*



Nawan Primasoni, M.Or.  
NIP. 19840521 200812 1 001



## EFEKTIVITAS LATIHAN ZONA 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)*

Oleh : Agus Triyono, Pendidikan Kepelatihan, FIK UNY  
 Email : [agust3663@gmail.com](mailto:agust3663@gmail.com)

#### **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 semu 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

#### **Abstract**

*This study aims to determine the effectiveness of defense zone and man to man marking training on increasing the defensive ability of 16-year-old defender. This study uses an psuedo experimental method with the design of "two groups pre-test-post-test design". The population in this study were 78 players in Baturetno soccer school. Sampling was carried out by purposive sampling, with criteria (1) 16-year old Baturetno soccer school player, (2) being a back position player, (3) attendance at when treatment is at least 75%, (4) Able to follow all the training programs that have been prepared. Based on these criteria, there are 24 players who meet them. All samples were subjected to a pretest to determine the treatment group, ranked the pretest value, then matched with an A-B-B-A pattern in two groups with 12 players each. The instrument uses a defense test (Batty, 2008). Data analysis using t test significance level of 5%. The results showed that (1) There was a significant effect of defense zone training on increasing the defensive ability of 16-year-old defender, with a t value of  $5.334 > t_{table} 2.201$ , and a significance value of  $0.000 < 0.05$ . (2) There is a significant effect of man to man marking training on increasing the defensive ability of 16-year-old defender, with a t value of  $9.016 > t_{table} 2.201$ , and a significance value of  $0.000 < 0.05$ . (3) There is no significant difference between defense zone training and man to man marking to increase the defensive ability of 16-year-old defender, with a t-value of  $0.136 < t_{table} = 2.074$  and sig,  $0.893 > 0.05$ .*

Keywords: *defense zone*, *man to man marking*, *defense ability*

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia. Di Indonesia banyak terdapat klub-klub sepakbola dari klub amatir yang berkompetisi dari tingkat Pengcab (Pengurus Cabang) PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), Divisi III, Divisi II dan Divisi I PSSI Pusat sampai klub Non Amatir yang berkompetisi ditingkat divisi utama dan Liga Super Indonesia (Primasoni & Sulistiyono, 2010).

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 milikinya 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 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) 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 profesional 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)

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.

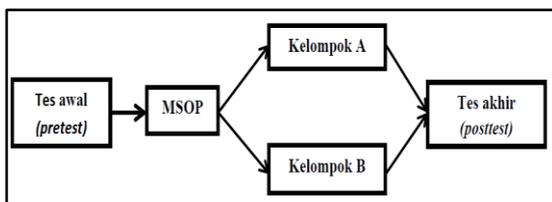
Pada tahapan ketiga usia 14 - 18 tahun di sekolah sepakbola (SSB) yang sedang melakukan persiapan untuk pertandingan dengan sistem kompetisi jangka panjang dan melakukan sebuah metode latihan antara zona *defense* dan *man to man marking* untuk meningkatkan kualitas pertahanan sebuah tim untuk persiapan 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 parah 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**”.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. *Two Group Pretest-Posttest Design*

(Sumber: Sugiyono, 2007: 32)

### Keterangan:

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

### Waktu dan Tempat 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.

### Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di sekolah sepak bola (SSB) Baturetno yang berjumlah 78 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *puposive sampling*. 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.

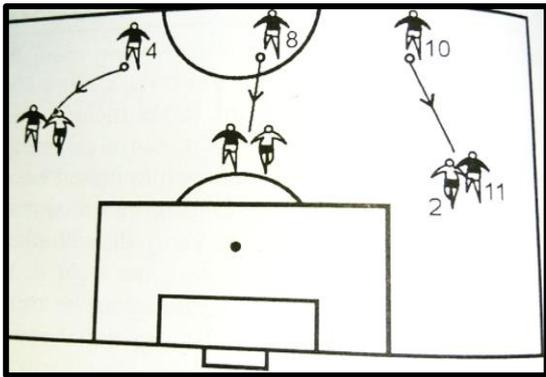
Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* kemampuan bertahan untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 pemain. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini 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*.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

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)

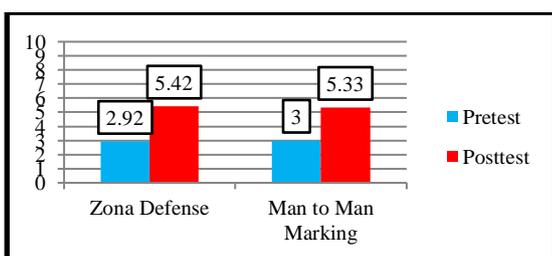
### Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat, yaitu normalitas dan uji homogenitas data. Apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak, jika  $t_{hitung}$  lebih besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

*Pretest* dan *posttest* kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun kelompok latihan *zona defense* dan *man to man marking* dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Pretest dan Posttest Kemampuan Bertahan Kelompok Latihan Zona Defense dan Kelompok Latihan Man to Man Marking**

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa kemampuan bertahan pemain belakang KU 16 tahun kelompok *zona defense* rata-rata sebesar 2,91, dan meningkat sebesar 5,42, sedangkan untuk kelompok *man to man marking* pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 3,00, kemudian

meningkat sebesar 5,33 setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan.

### Hasil Uji Prasyarat

#### Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. Hasilnya disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1. Uji Normalitas**

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

Dari hasil tabel 1 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 Uji Hipotesis

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

Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
	$t_{ht}$	$t_{tb}$	sig.	Selisih	%
2.92	5.334	2.201	0.000	2.5	85.62%
5.42					

Dari hasil uji-t pada tabel 11 di atas, dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  5,334 dan  $t_{tabel}$  (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**.

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

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t <sub>ht</sub>	t <sub>tb</sub>	sig.	Selisih	%
3.00	9.106	2.201	0.000	2.33	77.67%
5.33					

Dari hasil uji-t pada tabel 3 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**.

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 4. Uji t Kelompok Latihan Zona Defense dan Man to Man Marking**

Kelompok	t-test for Equality of means			
	t <sub>ht</sub>	t <sub>tb</sub>	sig.	Selisih
Eksperimen	5,137	2,145	0,000	3,50
Kontrol				

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%.

## Pembahasan

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 lingkungnya 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:

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

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

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  $sig, 0,893 > 0,05$ .

### 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).

Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.

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.

Primasoni, N & Sulistiyono. (2010). Somatotype Penjaga Gawang Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Uny Tahun Pelatihan 2010/2011. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol. 6 (2), 93-99.

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

