

**EFEKTIVITAS LATIHAN ZONA DEFENSE DAN MAN TO MAN MARKING  
TERHADAP KEMAMPUAN BERTAHAN ATLET FUTSAL PUTRA TIM  
SEMEN BATURAJA FC**

**Riski Helmaliya<sup>1</sup>, Arif Hidayat<sup>2</sup>, M. Haris Satria<sup>3</sup>, Bayu Hardiyono<sup>4</sup>**

Universitas Bina Darma<sup>1,2,3,4</sup>, Indonesia.

[riskihelmaliya02@gmail.com](mailto:riskihelmaliya02@gmail.com)

**Abstrak**

Peninjauan ini bermula dari kenyataan yang ada saat ini, bahwa penerapan kemampuan bertahan pada atlet masih kurang efektif. Hal ini ditunjukkan pada salah satu pertandingan yang ada. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai keefektifan latihan *Zone Defense* dan *Man To Man Marking* terhadap meningkatkan kemampuan bertahan atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC. Jenis Penelitian ini yaitu eksperimen semu dengan desain "two group pre-test-post-test design". Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 32 atlet futsal putra dari tim Semen Baturaja FC. Metode pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yang secara khusus menargetkan pemain futsal pria yang memiliki keterampilan dasar dalam olahraga ini dan pemain yang berusia kurang dari 20 tahun. Berdasarkan kriteria ini, 20 pemain ditemukan memenuhi persyaratan. Seluruh sampel menjalani *pretest* untuk memilih kelompok perlakuan, di mana skor *pretest* dinilai. Kemudian, sampel dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 10 pemain, masing-masing mempergunakan pola A-B-B-A untuk berpasangan. Instrumen menggunakan *defense test*. Melakukan analisis data dengan menerapkan uji tingkat signifikansi 5%. (1) Latihan zona defense memiliki dampak yang cukup besar dalam meningkatkan kemampuan bertahan para atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC. Ini terlihat dari hasil analisis statistik, dimana nilai  $t_{hitung} 22.642 > t_{tabel} 2.262$ , dan  $p\text{-value } 0.001 < 0.05$ , serta meningkat sebesar 30,6%. (2) Latihan man-to-man marking memberikan pengaruh yang cukup besar dalam meningkatkan kemampuan bertahan atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC. Ini didukung oleh nilai  $t_{hitung} 16.000 > t_{tabel} 2.262$ , dan  $p\text{-value } 0.001 < 0.05$ , serta meningkat sebesar 27,4%. (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara latihan zone defence dan man-to-man marking dalam meningkatkan kemampuan bertahan atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC. Ini didukung oleh nilai  $t_{hitung} 0,908 < t_{tabel} 2,262$  dan tingkat signifikansi  $0,900 > 0,05$ .

**Kata Kunci** : Latihan; *Zona Defense*; *Man To Man Marking*; *Kemampuan Bertahan*

**Abstract**

*This review begins with the current reality, that the application of defensive skills in athletes is still ineffective. This is shown in one of the existing matches. The purpose of this study was to assess the effectiveness of Zone Defense and Man To Man Marking training in improving the defensive skills of male futsal athletes on the Semen Baturaja FC team. This type of research is a quasi-experimental study with a "two group pre-test-post-test design". The population in this study consisted of 32 male futsal athletes from the Semen Baturaja FC team. The sampling method applied in this study was purposive sampling, which specifically targeted male futsal players who had basic skills in this sport and players who were under 20 years old. Based on these criteria, 20 players were found to meet the requirements. All samples underwent a pretest to select the treatment group, where the pretest scores were assessed. Then, the sample was divided into two groups of 10 player each, each using the A-B-B-A pattern to pair up. The instrument used a defense test. Conducting data analysis by applying a 5% significance level test. (1)*



*Zone defense training has a significant impact in improving the defensive ability of the*

*Semen Baturaja FC men's futsal team athletes. This can be seen from the results of statistical analysis, where the t-value of 22.642 > t table 2.262, and p-value 0.001 < 0.05, and increased by 30.6%. (2) Man-to-man marking training has a significant impact in improving the defensive ability of the Semen Baturaja FC men's futsal team athletes. This is supported by the t-value of 16.000 > t table 2.262, and p-value 0.001 < 0.05, and increased by 27.4%. (3) There is no statistically significant difference between zone defense and man-to-man marking training in improving the defensive ability of the Semen Baturaja FC men's futsal team athletes. This is supported by the calculated t value of 0.908 < t table 2.262 and the significance level of 0.900 > 0.05.*

**Keywords:** Training; Defense Zone; Man To Man Marking; Defensive Skills.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu rangkaian gerak terstruktur dan teratur yang dibalut dengan aturan-aturan yang berirama dengan tujuan untuk menciptakan kondisi manusia yang sehat jasmani, mental, dan rohani (Hidayat, 2019).

Dilihat dari banyaknya manfaat dalam kegiatan olahraga dan besarnya antusias para atlet dalam menciptakan prestasi untuk Indonesia. Akhirnya, pemerintah Indonesia membuat kerangka kerja legislatif untuk olahraga, khususnya UU No. 3 tahun 2005 mengenai Sistem Keolahragaan Nasional. Seperti yang dinyatakan dalam UU No. 3 tahun 2005, "Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi." Kegiatan olahraga dibagi menjadi beberapa kategori. (UU No. 5 Tahun 2022 Pasal 17) (Imam et al., 2022).

Menurut (Apriansyah & Mukarromah, 2017) Olahraga prestasi mengacu pada olahraga yang dilakukan pada tingkat profesional, dengan tujuan mencapai prestasi tertentu dan berfungsi pada tingkat efisiensi yang optimal. Mencapai keberhasilan dalam bidang kompetitif di tingkat regional, provinsi, nasional, dan dunia adalah tujuan dari olahraga prestasi. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga profesional yang berkembang pesat di era modern.

Istilah futsal merupakan singkatan dari bahasa Portugis "Futebol de salao", bahasa Prancis "Futbol Salon", atau bahasa Spanyol "Futbol Sala", yang diterjemahkan secara harafiah berarti sepak bola dalam ruangan (Yuniarto et al., 2018). Futsal merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari di kalangan masyarakat, Futsal bukan hanya dimainkan oleh laki-laki tetapi di kalangan wanita



juga sudah banyak melakukan olahraga ini. Bahkan dari anak-anak hingga orang-orang dewasa pun sangat senang memainkan olahraga futsal (Yusuf Habibi et al., 2021).

Dalam olahraga futsal, setiap tim bertujuan untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan juga bertahan dari serangan lawan untuk mencegah kebobolan (Jumad & Faruk, 2019). Setiap tim terdiri dari lima pemain inti dan tujuh pemain pengganti, masing-masing tim beranggotakan 5 orang yang memiliki beberapa istilah bagi para pemain futsal, diantaranya, *goal Keeper* (penjaga gawang), *anchor* (pemain bertahan atau bek), *flank* (pemain sayap), *pivot* (penyerang) (Kurnia & Ogianta, 2019). Karena futsal merupakan permainan tim yang melibatkan semua pemain, maka dibutuhkan kerja sama tim yang kuat saat bermain. Para pemain harus bekerja sama dengan baik dan memiliki kemampuan teknis yang kuat untuk memenangkan pertandingan futsal. Strategi untuk mendukung bakat (skill) setiap pemain, sambil memupuk kerja sama tim untuk menyatukan kelompok dan meningkatkan kinerja baik dalam menyerang maupun bertahan (Ginting et al., 2019).

Menurut (Wijayanti & Kushartanti, 2014) Keberhasilan setiap tim dalam suatu pertandingan ditentukan pada beberapa faktor meliputi faktor fisik, faktor teknik, faktor taktik, faktor manajemen, sarana dan prasarana, dan lain-lain. Keseluruhan dari aspek tersebut sangat penting untuk menunjang terciptanya sebuah prestasi. Masing-masing elemen ini sangat penting untuk pengembangan prestasi. Komponen pertahanan, atau keterampilan sistem pertahanan, adalah salah satu yang paling penting. Dalam futsal, ada tiga fase: menyerang, bertahan, dan transisi (Fitranto & Ricky Budiawan, 2019). Penulis lebih tertarik pada fase bertahan, karena menurut (Akhsin et al., 2023) strategi bertahan sangatlah penting dalam pertandingan futsal terutama dalam mempertahankan skor kemenangan tim. Strategi bertahan tim merupakan komponen penting dari teknik futsal. Hal ini dikarenakan Futsal membutuhkan transisi yang cepat dari strategi menyerang ke bertahan (Badaru et al., 2022). Transisi adalah situasi dalam permainan saat terjadinya perubahan dari keadaan momen ke momen yang lainnya (Fitranto, 2018).



Menurut (Sri Widiastuti, 2019) ada empat gaya pertahanan yang membentuk sistem pertahanan futsal: *man-to-man* (individu), *zone* (area), *mix* (gabungan), dan *alternatif* (kurangnya jumlah pemain). Dalam futsal, latihan pertahanan sangat penting karena permainan futsal sangat intens, jadi ketika sebuah tim kehilangan bola, mereka harus siap untuk segera kembali ke area pertahanannya. Dalam futsal, pertahanan berarti menangkis serangan lawan, mengacaukan lawan saat mereka menguasai bola, dan mementahkan peluang mereka untuk mencegah terjadinya gol (Setiawan et al., 2024).

Pertahanan merupakan aspek yang sangat penting. Salah satu strategi pertahanan yang umum digunakan adalah metode permainan *man to man marking* dan *zona defense*. Metode permainan *man to man marking* melibatkan pemain bertanggung jawab secara langsung terhadap satu atau beberapa pemain lawan, sedangkan *zona defense* melibatkan pemain mempertahankan wilayah tertentu di lapangan (Fitranto & Ricky Budiawan, 2019).

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan pada saat melihat salah satu pertandingan yang ada di kota Palembang, penulis melihat tim Semen Baturaja FC atletnya memiliki kemampuan bertahan yang kurang efektif. Mayoritas pemain kurang memiliki pengetahuan dasar tentang pertahanan, dan mereka kurang mendapatkan pelatihan organisasi pertahanan. Menurut pengamatan yang dilakukan selama pertandingan, tim Semen Baturaja F.C. sering kali kemasukan gol akibat kesalahan pemain yang memudahkan lawan untuk melewati pemain. Hal ini disebabkan karena pemain belum menggunakan metode latihan pertahanan yang efektif dan efisien yang diterapkan kepada mereka.

Untuk mengatasi masalah ini, penulis menyarankan untuk mengembangkan teknik latihan yang mengintegrasikan strategi *zona defense* dan *man to man marking* untuk meningkatkan pertahanan tim sebelum pertandingan yang akan datang. Latihan adalah suatu proses dasar dalam mempersiapkan kemampuan motorik dan psikis untuk meningkatkan kemampuan seseorang (Fikri et al., 2022). Selain taktik penyerangan serta transisi, kemampuan krusial yang harus dimiliki oleh setiap tim maupun pemain futsal adalah strategi bertahan. Penulis akan melihat pada atlet futsal putra tim Semen Baturaja Fc, karena memiliki sistem pertahanan yang kuat merupakan salah satu cara untuk meraih kemenangan atau



mencetak poin dalam olahraga futsal.

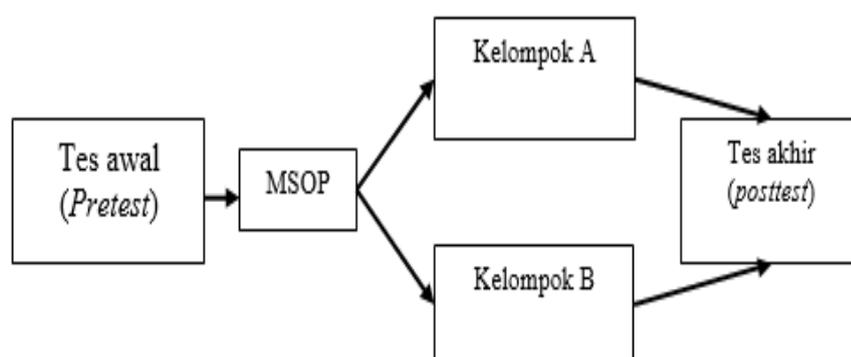
Secara umum pertahanan daerah (*zona defense*) sebuah tim menempatkan posisi di daerah pertahanannya sendiri dengan menutup zona pertahanannya, *zone defense* dilakukan dengan menunggu tim yang menyerang di daerah pertahanannya sendiri. Pertahanan taktik dasar sendiri diartikan sebagai siasat yang dilakukan oleh perorangan, kelompok maupun tim terhadap lawan dengan tujuan mencari kemenangan serta mempertahankan kemenangan dalam pertandingan dengan cara sportif (Hermanus et al., 2024).

*Man to man marking* pada dasarnya adalah tiap pemain mencari 1 lawan yang akan dijaganya kemanapun dia berlari, entah dia bergerak dengan atau tanpa bola. Tujuan utama dari *man to man marking* bukanlah untuk merebut bola dari lawan, akan tetapi untuk membayangi, menempel serta menekan pergerakan lawan sehingga permainan lawan sulit berkembang (Widowati et al., 2022).

*Zona defense* dan latihan *man-to-man marking* merupakan strategi yang paling efektif untuk diterapkan oleh para pemain saat bertahan. Kedua metode latihan ini akan dikontraskan untuk melihat mana yang lebih berhasil.

## **METODE**

Jenis Penelitian ini dikenal sebagai penelitian kuasi-eksperimental. "Desain dua kelompok pre-test-post-test" adalah desain penelitian yang digunakan. Pendekatan ini memungkinkan pengumpulan data yang lebih dapat diandalkan karena dibandingkan dengan pengujian yang dilakukan sebelum perlakuan. Desain ini terdiri dari pretest yang diberikan sebelum terapi dan posttest yang diberikan setelah treatment. Tujuan dari pendekatan eksperimental adalah untuk mendapatkan data yang meyakinkan sambil memaksimalkan





dampak pada variabel (Sugiyono, 2018). Mengenai desain penelitian, dapat dicirikan sebagai berikut :

### **Gambar 1.** Rancangan Penelitian

#### **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

Sampel digunakan penelitian ini adalah atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC, Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling berjumlah 20 orang dan telah memenuhi kriteria dalam penelitian, yaitu sebagai berikut

1. Pemain futsal putra
2. Pemain yang memiliki basic setiap teknik,
3. Pemain berusia dibawah 20 tahun

Menurut mess PT Semen Baturaja menjadi lokasi penelitian. Periode penelitian berlangsung dari 11 Juli hingga 10 Agustus 2024. Perlakuan terdiri dari dua belas sesi, terjadi tiga kali seminggu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, dengan setiap sesi berlangsung selama sembilan puluh menit. Hal ini mendukung pernyataan yang dibuat oleh Tjaliek Sugiardo (1991: 32) dalam jurnal (Mahfud et al., 2020) bahwa pelatihan dianggap telah terjadi ketika perubahan yang konsisten setelah 12-16 kali pengulangan.

*Pretest* dilakukan satu kali sebelum para atlet menerima perlakuan untuk memastikan nilai awal keterampilan bertahan menggunakan pendekatan permainan. 1vs1; 2vs2; 3vs3; dan 4vs4. Pelaksanaan metode dilakukan sebanyak 2 kali kesempatan pengulangan, kemudian hasilnya dipilih yang paling terbaik dari 2 kali kesempatan tersebut. Untuk penilaian instrumen penelitian ini menggunakan defense test dari (Badaru, 2017).

### **Tabel 1.** Penilaian *Pretest-Posstest*

Sumber : (Badaru, 2017)



No	Kriteria Bertahan	Kategori Nilai				
		4	3	3	2	1
1	Membaca pergerakan lawan					
2	Kebeneran posisi tubuh					
3	Pergerakan bertahan					
4	Antisipasi penyerangan lawan					
5	Memfaatkan peluang					
6	Penyelamatan gawang					
7	Kerja sama dalam menyelamatkan gawang					

**Keterangan (kategori skor) :**

- Baik Sekali : 5
- Baik : 4
- Cukup : 3
- Kurang : 2
- Sangat kurang : 1

Setelah menentukan kemampuan dasar bertahan para atlet, sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan pasangan ordinal: kelompok (A) latihan *zona defense*, sementara kelompok (B) latihan *man to man marking*. Latihan dilakukan sesuai dengan program pelatihan yang telah dibuat. Setelah latihan para atlet, sebuah *posttest* dilakukan untuk mengevaluasi peningkatan performa mereka dalam *zona defense* serta latihan *man-to-man marking*. Penelitian ini dilakukan Pengujian analisis data yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan latihan terhadap kemampuan bertahan atlet.

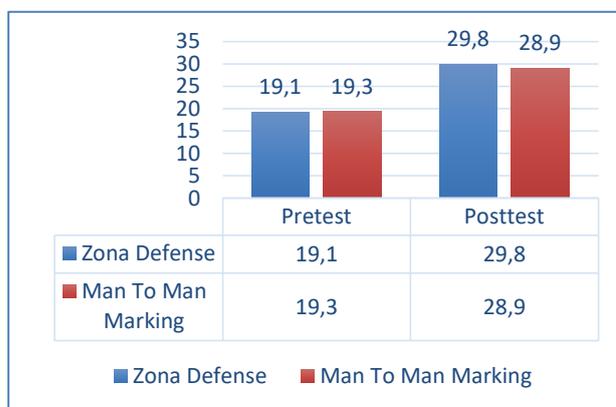
**HASIL**

Hasil Penelitian dilakukan pada atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC berjumlah 20 atlet. Analisis data penelitian menggunakan hasil *defense test* untuk mengukur kemampuan bertahan atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC sebelum dan sesudah mendapatkan instruksi *man-to-man marking* serta *zone defense*. Uji statistik kemampuan bertahan berdasarkan data *pretest* serta *posttest* memberikan hasil sebagai berikut.



**Tabel 2.** Deskriptif Statistik Latihan Zona Defense Dan Man To Man Marking

N	pretest zona defense		Posttest zona defense	Pretest man to man marking	Posttest man to man marking
	Valid	Missing			
	10	0	10	10	10
Mean	19.10		29.80	19.30	28.90
Std. Error of Mean	.623		.712	.597	.690
Median	19.00		30.00	19.00	29.50
Mode	18		27 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>	31
Std. Deviation	1.969		2.251	1.889	2.183
Variance	3.878		5.067	3.567	4.767
Minimum	16		27	17	25
Maximum	22		33	22	31
Sum	121		228	123	219



Gambar 2. Diagram Statistik

Skor rerata kemampuan bertahan sebelum menjalani program pelatihan zona defense adalah 19,10, dengan standar deviasi 1,969. Nilai maksimum adalah 22, dan nilai terendah adalah 16. Temuan ini didasarkan pada tabel dan diagram yang diperoleh. Rerata hasil kemampuan bertahan setelah melakukan program latihan zona defense adalah 29.80 dengan simpangan baku atau *std.deviation* 2.251, nilai maksimal 33 dan nilai minimal 27. Sebelum mengikuti program pelatihan man-to-man marking, hasil rerata kemampuan bertahan adalah 19.30,



dengan standar deviasi 1.889, nilai maksimum 22, dan nilai minimum 17. Setelah mengikuti program pelatihan *man-to-man marking*, hasil rerata kemampuan bertahan adalah 28.90, dengan standar deviasi 2.183, nilai maksimum 31, dan nilai terendah 25.

**Tabel 3.** Uji Normalitas Latihan Zona Defense

	<i>Tests of Normality</i>					
	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest Zona Defense</i>	.212	10	.200*	.940	10	.551
<i>Posttest Zona Defense</i>	.188	10	.200*	.906	10	.255

Berdasarkan hasil uji normalitas data kemampuan bertahan dengan latihan latihan *zona defense*, menggunakan taraf signifikansi 0.05 memperlihatkan bahwa *pretest-posttest* latihan *zona defense* mempunyai nilai p (Sig.) > 0.05, maka dapat ditarik simpulan bahwa data dinyatakan berdistribusi normal.

**Tabel 4.** Uji Normalitas Latihan Man To Man Marking

	<i>Tests of Normality</i>					
	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest Zona Man To Man</i>	.163	10	.200*	.909	10	.275
<i>Posttest Man To Man</i>	.218	10	.194	.869	10	.099

Data kemampuan bertahan dengan latihan *man-to-man marking* terbukti mengikuti distribusi normal berdasarkan hasil uji normalitas. Uji tersebut memperlihatkan bahwa p-value (Sig.) untuk perbandingan *pretest-posttest* latihan *man-to-man marking* lebih besar dari 0,05, pada tingkat signifikansi 0,05.

**Gambar 3.** Uji Homogenitas Hasil Latihan

	<i>Test of Homogeneity of Variance</i>			
	<i>Levene</i>			
	Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Based on Mean</i>	.037	1	18	.850

<b>JOLMA UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG</b>				
<i>Based on Median</i>	.029	1	18	.867
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.029	1	17.709	.867
<i>Based on trimmed mean</i>	.073	1	18	.790

Ketika varians dari hasil kelompok *zone defense* dan *man-to-man marking* terdistribusi secara merata dan hasil *posstest* dari latihan ini mempunyai p value (Sig.)  $0.850 > 0.05$ , maka dianggap homogen berdasarkan hasil uji homogenitas.

Tabel 5. Uji Hipotesis

<i>Paired Samples Statistics</i>				
	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
<i>Pretest zona defense</i>	12.10	10	1.969	.623
<i>Posttest zona defense</i>	22.80	10	2.251	.712
<i>Pretest man to man marking</i>	12.30	10	1.889	.597
<i>Posttest man to man marking</i>	21.90	10	2.183	.690

Persentase peningkatan =  $\frac{\text{Mean Different}}{\text{Nilai Maksimal}} \times 100\%$

Nilai Maksimal

1. Peningkatan persentase kelompok (A) Latihan zona defense

$$= \frac{10.7}{35} \times 100\%$$

$$= 30,6\%$$

2. Peningkatan persentase kelompok (A) latihan man to man marking

$$= \frac{9.6}{35} \times 100\%$$

$$= 27,4\%$$

Tabel 6. Uji t *Pretest-Posttest* Kemampuan Bertahan Latihan Zona defense

<i>Paired Samples Test</i>	
----------------------------	--

<b>JOLMA UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG</b>						
Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	sig.	selisi	%
<i>pretest</i>	12.1					
<i>posttest</i>	22.8	22.642	2.262	0.001	10.7	30.6%

Nilai t tabel adalah 2,262 berdasarkan data mengenai jumlah sampel dari sepuluh atlet yang berpartisipasi dalam pelatihan *zona defense*. Temuan analisis memperlihatkan bahwa nilai t hitung *pretest* dan *posttest* adalah 22.642 dengan sig (2-tailed) 0.001 dan meningkat sebesar 30.6%. Hal tersebut menunjukkan bahwa, t tabel < t hitung maka dapat diartikan bahwa variabel latihan *zona defense* berpengaruh signifikan. Dengan demikian, dapat ditarik simpulan bahwa latihan *zone defense* secara signifikan meningkatkan kemampuan bertahan para atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC .

Tabel 7. Uji t *Pretest-Posttest* Kemampuan Bertahan Latihan *Man To Man Marking*

Kelompok	Rata-rata	<i>Paired Samples Test</i>				
		t hitung	t tabel	sig.	selisi	%
<i>pretest</i>	12.3					
<i>posttest</i>	21.9	16.000	2.262	0.001	9,6	27,4%

Nilai t tabel adalah 2,262 berdasarkan informasi jumlah sampel yang diambil dari sepuluh atlet yang berpartisipasi dalam pelatihan *man-to-man marking*. Temuan analisis memperlihatkan bahwa nilai t hitung *pretest* dan *posttest* adalah 16.000 dan 0,001 untuk signifikansi dua sisi dan meningkat sebesar 27.4%. Ini mengindikasikan bahwa variabel latihan *man-to-man marking* memiliki pengaruh yang cukup besar ketika t tabel < t hitung. Para atlet futsal putra skuat Semen Baturaja FC telah memperlihatkan bahwa penerapan latihan *man to man marking* menghasilkan peningkatan substansial dalam performa pertahanan mereka.

Tabel 8. Uji t Perbandingan Independent t Test latihan Zona Defense dan Man To Man Marking

<i>Independent sampels test</i>	
Mean	



	t hitung	t tabel	sig.	Deference
<i>Zona Defense</i>				
<i>Man To Man Marking</i>	0.908	2.101	0,375	0.900

Nilai t hitung 0,908, t tabel (df=18) = 2,101, dan nilai signifikansi p 0,900, seperti yang terlihat pada tabel di atas. Hasilnya,  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima, dengan pernyataan sebagai berikut: "Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *zone defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC."  $T_{hitung} 0.908 < t_{tabel} = 2.101$  dan  $sig. 0.900 > 0.05$ , mengindikasikan tidak adanya perbedaan yang mencolok. Temuan analisis memperlihatkan bahwa, secara rerata, ada perbedaan 0,900 antara *posttest* kelompok pelatihan pertahanan zona dan kelompok pelatihan *man-to-man marking*, dengan kelompok pelatihan zona defense memperlihatkan persentase peningkatan yang lebih besar 30.6%.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *zona defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC, yaitu sebesar 38.2%%. Secara umum pertahanan daerah (*zona defense*) adalah sebuah tim menempatkan posisi di daerah pertahanannya sendiri dengan menutup *zona* pertahanannya. *Zone defense* dilakukan dengan menunggu tim yang menyerang di daerah pertahanannya sendiri dan menunggu lawan sampai *unballance* untuk melakukan *counter attack* serta agresif dalam mengantisipasi setiap serangan (Wibowo, 2019:62). 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 marking* (Wibowo, 2019:63:64) 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* lapangan. 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 sisi kanan ke sisi



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 ditinggalkanny (Badaru, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC, yaitu sebesar 34.3%%. *Man to man marking* menjadikan permainan futsal berjalan dengan lebih kompetitif, lebih cepat dan lebih intensif. Karena *man to man marking* pada dasarnya adalah tiap pemain mencari 1 lawan yang akan dijaganya kemanapun dia berlari, entah dia bergerak dengan bola atau tanpa bola. Tujuan utama dari *man to man marking* bukanlah untuk merebut bola dari lawan, akan tetapi untuk membayangi, menempel serta menekan pergerakan lawan. Sehingga permainan lawan sulit berkembang . Perlu diingat jika pelatih menerapkan strategi ini pemain diharuskan memiliki stamina yang prima karena kekuatan individu menjadi kunci utama dari keberhasilan taktik pertahanan ini dan pemain bertahan harus selalu mengikuti pergerakan pemain lawan kemanapun pemain itu bergerak (Rindawan, 2024). Dalam menerapkan strategi ini pemain tidak boleh terlalu jauh dari pemain penyerang. Dasar permainan bertahan ialah *marking* (menjaga) dan *covering* (melapisi), sedangkan seni bermain dalam bertahan ialah kemampuan *men-tackle*, *block* dan melakukan *intersepsi* (pencegatan) (Pratama & Falerius, 2024). Meskipun intersepsi merupakan senjata yang paling ampuh, namun menguasai seni mencegat bola ini bukan merupakan hal yang mudah untuk dilakukan. Perlu ditekankan disini bahwa *sliding tackles* hanya boleh dilakukan dalam, keadaan yang benar-benar darurat (Hasibuan, 2016). 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 (Badaru, 2017:42).

Berdasarkan hasil analisis perbandingan, menunjukkan bahwa tidak ada



perbedaan yang signifikan antara latihan *zona defense* dan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC. Artinya kedua jenis latihan tersebut sama-sama dapat meningkatkan dan dapat digunakan sebagai stimulus untuk peningkatan kemampuan bertahan. Taktik pola pertahanan dalam futsal tergantung dari situasi maupun tujuan dari sebuah permainan (Lhaksana, 2011). Namun setelah diberi perlakuan selama 12 kali pertemuan, latihan *zona defense* peningkatannya lebih tinggi sebesar 30,6%, dibandingkan latihan *man to man marking* yang meningkat sebesar 27,4%. Perbedaan peningkatan ini dikarenakan taktik *man to man marking* mudah menghabiskan energi pada atlet, sehingga atlet lebih mudah kehilangan fokus disaat kondisi fisik sudah melemah. Sedangkan, taktik *zone defense* hanya bertahan di pertahanannya sendiri, sehingga konsentrasi dan komunikasi tetap terjaga. Ada beberapa pola pertahanan yang dapat diterapkan dalam permainan futsal, tergantung dari situasi dan tujuan pertandingan. Apabila situasi memungkinkan untuk mengurangi pertahanan, maka dapat dilakukan dengan serangan yang dibantu oleh seluruh pemain. Namun apabila situasi tidak memungkinkan atau melakukan pertahanan untuk mempertahankan kemenangan maka harus dilakukan pertahanan penuh, dengan sesekali melakukan serangan balik (Lhaksana, 2011). Menurut (ÇOBANOĞLU & TEREKLİ, 2018) konsep satuan pertahanan tergantung pada kemampuan dalam memposisikan diri pada situasi yang tepat menurut rekan satu tim, posisi bola, posisi lawan, dan status tim sendiri.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *zona defense* terhadap peningkatan kemampuan bertahan atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC, dengan peningkatan sebesar 30.6% dan nilai  $t_{hitung} 22,642 > t_{tabel} 2,262$ , dan nilai sig,  $0,001 < 0,05$ . Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *man to man marking* terhadap peningkatan kemampuan bertahan atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC, dengan peningkatan sebesar 27.4% dan nilai  $t_{hitung} 16,000 > t_{tabel} 2,264$ , dan nilai sig,  $0,001 < 0,05$ . Dan Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *zona defense* dan *man to man*



marking terhadap peningkatan kemampuan bertahan atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC, dengan nilai  $t_{hitung} 0,908 < t_{tabel} = 2,101$  dan  $sig, 0,900 > 0,05$ .

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akhsin, S., Sukiri, Sulaiman, I., & Siregar, N. M. (2023). Futsal Defense Strategy Model for Athletes 15-17 Years Old. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(03), 330–347. <https://doi.org/10.21009/gjik.143.08>
- Apriansyah, B., & Mukarromah, S. B. (2017). Journal of Physical Education and Sports Kontribusi Motivasi , Kerjasama , Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati Abstrak. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107. <https://doi.org/10.15294/JPES.V6I2.17358>
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik Beyb*. Cakrawala Cendekia.
- Badaru, B., Atifah anwar, N. indah, Azis, I., & Asyhari, H. (2022). The Development of the “BEYB” Defensive Tactics Model in Futsal Games. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 14(4), 5015–5034. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v14i4.1731>
- ÇOBANOĞLU, H. O., & TEREKLİ, M. S. (2018). Affects of Defense Unit on Score (Goals) in Soccer. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences*, 4(2), 57–63. <https://doi.org/10.18826/useeabd.401683>
- Fikri, A., Pratama, R. R., Widiastuti, Samsudin, Muslimin, Haqiyah, A., Ramadhan, A., Hardiyono, B., & Hidayat, A. (2022). Tennis Ball Exercise: Variation to Increase Arm Muscle Strength in Martial Athletes at Sriwijaya State Sports School. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 964–972. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100513>
- Fitranto, N. (2018). Analisis Gol Tim Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta Pada Liga Futsal Wanita Profesional Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 17–30. <https://doi.org/10.21009/jsce.02103>
- Fitranto, N., & Ricky Budiawan. (2019). Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education Vol . 1 Januari 2019 ANALISIS MENYERANG TIMNAS FUTSAL PUTRI INDONESIA PADA PIALA AFF WOMEN FUTSAL CHAMPIONSHIP TAHUN 2018 Nur Fitranto Ricky Budiawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Analisi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 1(1), 23–31. <https://doi.org/doi.org/10.36312/madu.v2i1.82>
- Ginting, S. S., Syafrial, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading Dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 118–124. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8820>
- Hasibuan, M. H. (2016). ANALISIS TACTICAL INDIVIDUAL DEFENCE (BLOCK DAN INTERCEPT) TIM FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA PADA UGM FUTSAL CHAMPIONSHIP 2016. *Prosiding Seminar*, 1(12), 13. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v2i2.5364>
- Hermanus, N., Ago, J., Wani, B., & Bate, N. (2024). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PERTAHANAN PERMAINAN*. 4(1), 38–52. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i1.2853>
- Hidayat, A. (2019). Effect of agility ladder exercises on agility of participants extracurricular futsal at Bina Darma University. *Journal of Physics: Conference Series*, 1402(5). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1402/5/055003>
- Imam, C., Sukriadi, S., & Prabowo, E. (2022). Model Pembelajaran Passing Futsal Menggunakan Metode Cooperative Tipe Student Teams-Achievement Division Di Smp Pandu Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 255–264. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i2.4538>
- Jumad, M. sekar, & Faruk, M. (2019). Efektivitas Area Shooting Pada Pro Futsal League ( PFL ) 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3), 1–8.
- Kurnia, E., & Ogianta, M. F. (2019). Aplikasi Strategi Pemilihan Pemain Futsal



- Menggunakan Metode Electre. *Komputasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer Dan Matematika*, 15(2), 172–181. <https://doi.org/10.33751/komputasi.v15i2.1383>
- Lhaksana, J. (2011). (2011). Taktik & Strategi futsal modern. Be Champion. In D. Anggoro (Ed.), *Be Champion*. (1st ed.). Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Pratama, P., & Falerius, R. Z. R. (2024). *IMPLEMENTASI POLA DEFENCE DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA BAGI ATLET USIA 11-15 TAHUN*. 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30598/jgefuege.3.2.42-48>
- Rindawan, S. (2024). *METODE PERMAINAN MAN TO MAN MARKING DAN ZONA DEFENSE UNTUK Soemardiawan , Fitri , Rindawan , Metode Permainan Man To Man Marking Dan Zona Defense Untuk Meningkatkan Vo2max Ssb Lombok United*. 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/madu.v2i1.82>
- Setiawan, D. Y., Wahidi, R., & Muldan, D. (2024). Pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan defense pada peserta ekstrakurikuler futsal putra di smk al jabbar ciledug. 6(2), 1–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/jpess.v6i2.2350>
- Sri Widiastuti, S. (2019). *Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar* (Cetakan 1). Myria Publisher.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wibowo, A. T. (2019). *Keterampilan Dasar Permainan Futsal*. MBRidge Press.
- Widowati, A., Decheline, G., & Dinafi, Y. (2022). Implementation of Teaching Game for Understanding Approach for Improvement Man To Man Marking (Defense) to Beginner Basketball Player. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 178–182. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.21127>
- Wijayanti, D. I. P. R., & Kushartanti, B. M. W. (2014). Model Tes Keterampilan Dasar Futsal Bagi Pemain Ku 10-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 32–45. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2601>
- Yuniarto, A., Supriyadi, S., & Sudjana, I. N. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Teknik Dasar Dan Peraturan Permainan Futsal. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.188>
- Yusuf Habibi, M., Ardiyanto, A., & Hudah, M. (2021). Pengembangan model strategi serangan “between the line” dalam permainan futsal. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(2), 149–164. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i2.60>