

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Pada hakikatnya, faktor penting dari penguasaan terhadap teknik-teknik dasar pada olahraga futsal adalah latihan. Latihan yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi. Bahkan atlet yang berbakat sekali pun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur dan terarah, prestasi optimal yang diharapkan akan sulit diraihinya. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu jika melakukan latihan secara teratur dan terarah tidak mustahil ia akan meraih prestasinya yang optimal. Dengan demikian siapapun yang ingin meraih prestasi secara maksimal, perlu melakukan latihan secara sungguh-sungguh, teratur, sistematis, dan berulang ulang.

Definisi latihan pernah diutarakan oleh Kent (dalam Budiwanto, 2012), bahwa “latihan adalah program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting”(hal. 16). Selain itu, Menurut Harsono (dalam Mustofa, 2016) menyampaikan pendapatnya tentang latihan, yakni “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”(hal. 162). Sama halnya dengan pendapat Harsono, Kresnayadi dan Arisanthi Dewi (2017) menyatakan latihan sebagai “suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah”. Berdasarkan pendapat dari tiga ahli, latihan dapat diterjemahkan sebagai program latihan fisik untuk mempelajari keterampilan yang dilaksanakan secara sistematis, berulang, dan beban pelatihannya kian hari makin bertambah.

Pengertian latihan dapat ditinjau juga dari asal kata, yaitu berasal dari bahasa Inggris *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Selain itu, berasal pula dari kata *exercise* adalah alat utama dari proses latihan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia agar memudahkan atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Susunan materi latihan terdiri dari: pembukaan/pengantar latihan, pemanasan (*warming up*), latihan inti, latihan tambahan (*suplemen*), dan penutup (*cooling down*). Terdapat istilah lain, yaitu *training* adalah pelaksanaan suatu rencana untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, metode dan aturan pelaksanaan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran yang ingin dicapai.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Program latihan dilakukan dengan tujuan tertentu, seperti meningkatkan keterampilan atlet terhadap teknik tertentu dan meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai puncak prestasi. Tujuan tersebut sesuai dengan pendapat Harsono (2015), yaitu “tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”(hal. 100). Masih pada pendapat yang diutarakan Harsono (2015), ada 4 (empat) aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”. Pendapat selanjutnya menjelaskan sebagai berikut.

Latihan fisik tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faalial dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibilitas*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

Yang dimaksud dengan latihan teknik disini adalah latihan untuk memperlajari teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut diatas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks (hal. 39).

Berdasarkan pendapat tersebut ditekankan pula bahwa pelaksanaan latihan akan membuahkan hasil yang maksimal jika memperhatikan keadaan atlet. Selain itu, program Latihan harus disusun dengan mengacu pada prinsip latihan.

2.1.1.3 Prinsip Latihan

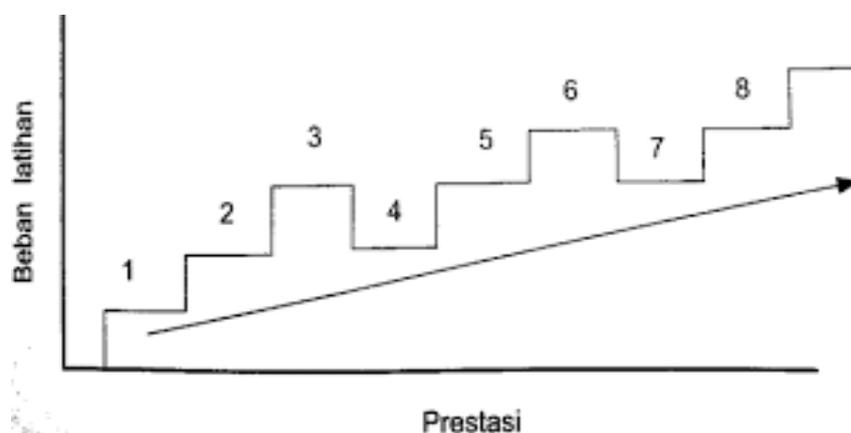
Agar tujuan latihan dapat terlaksana sesuai harapan, maka baik pelatih atau atlet harus menaati aturan dan larangan tertentu yang disebut dengan prinsip Latihan. Menurut Budiwanto (2012) prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan, diantaranya “prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi, prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi latihan (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), prinsip menghindari beban latihan berlebihan (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan dan prinsip proses latihan menggunakan model”(hal. 17).

Dari beberapa prinsip yang dijelaskan oleh Budiwanto, penulis hanya akan mengambil 3 prinsip Latihan, yaitu prinsip variasi latihan, prinsip menghindari beban latihan berlebihan, dan prinsip melampaui batas latihan. Berikut adalah penjelasan dari ketiga prinsip yang penulis pilih.

2.1.1.3.1 Prinsip Beban Bertambah (*Overload*)

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban bertambah yang maksimal atau sub maksimal sehingga otot bekerja di atas ambang kekuatannya. Pendapat tersebut sejalan dengan pemikiran Akhmad (2015), yakni “Tujuannya adalah untuk

beradaptasi secara fungsional, sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot”(hal.93). Menurut Badriah (2013) mengatakan bahwa “prinsip peningkatan beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara, misalnya “dalam meningkatkan *intensitas, frekuensi*, maupun lama latihan”(hal. 6). Pendapat lain dari Harsono (2015) mengungkapkan bahwa “prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik maupun mental”(hal. 51).



Gambar2.1. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap Diselingi Tahap *Unloading*.
Sumber: (Harsono, 2015:54)

2.1.1.3.2 Variasi Latihan (*Variety*)

Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga. Menurut pendapat Bompa (dalam Budiwanto, 2012), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan (hal. 23). Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012:23) menjelaskan bahwa latihan

membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton (hal. 23). Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet.

Sesuai dengan prinsip variasi, pelatih harus memiliki kemampuan mengemas latihan secara kreatif dan beraneka ragam. Namun, seorang pelatih tidak boleh mengesampingkan keterampilan dan gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Jika hal-hal tersebut diwujudkan dalam Latihan, niscaya para atlet tidak akan merasa bosan.

2.1.1.3.3 Prinsip Menghindari Beban Latihan Berlebih (*Overtraining*)

Fisik setiap atlet memiliki kapasitas sehingga perlu mendapatkan perhatian ketika pelaksanaan Latihan. Melalui prinsip ini, keadaan atlet sangat dijaga agar tidak mengalami kelelahan baik secara fisik atau mental. Sementara itu, Kent (dalam Budiwanto, 2012), *overtraining* dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan (hal. 29). *Overtraining* dapat disebabkan karena beberapa hal. Berikut merupakan penyebab *overtraining* menurut Budiwanto (2012).

- 1) Atlet diberikan beban latihan *overload* secara terus menerus tanpa memperhatikan prinsip interval.
- 2) Atlet diberikan latihan intensif secara mendadak setelah lama tidak berlatih.
- 3) Pemberian proporsi latihan dari ekstensif ke intensif secara tidak tepat.
- 4) Atlet terlalu banyak mengikuti pertandingan-pertandingan berat dengan jadwal yang padat.
- 5) Beban latihan diberikan dengan cara beban melompat” (hal. 29-30).

Menurut Suharno dalam Budiwanto (2012), *overtraining* dapat dideteksi dari beberapa hal, seperti berat badan menurun, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum, dan suka tidur. Dari segi kejiwaan, antara lain mudah tersinggung, pemarah, tidak ada rasa percaya diri, perasaan takut, *nervous*, selalu mencari kesalahan atas kegagalan prestasi. Tanda-tanda dilihat dari kemampuan gerak, prestasi menurun, sering berbuat kesalahan gerak, koordinasi gerak dan keseimbangan menurun, tendo-tendo dan otot-otot terasa sakit. (hal. 30).

2.1.1.3.4 Prinsip Perorangan (*Individualization*)

Prinsip perorangan menekankan bahwa setiap individu memiliki kemampuan, potensi, semangat, karakteristik dan kesanggupan serta tanggapan yang berbeda terhadap latihan. Oleh karena itu, latihan akan menjadi persoalan pribadi setiap atlet dan tidak bisa dianggap remeh. latihan harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar menghasilkan yang terbaik bagi setiap individu.

Rushall dan Pyke (2012), menerangkan bahwa untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet (hal. 20). Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga.

2.1.1.4 Komponen Latihan

Wuest (1995) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (mode), adalah jenis latihan yang dilakukan. Dalam buku lain, "Panduan Beban Latihan" (2016), disampaikan pula beberapa komponen latihan, yaitu intensitas, volume, *recovery*, repetisi, set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi, dan seri atau unit (hal. 3-6). Bempa (1994) mengemukakan, jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan. Volume latihan merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik. Volume latihan dapat diwujudkan berupa kesatuan dari bagian-bagian waktu atau lamanya latihan; jarak tempuh atau berat beban per unit waktu; jumlah ulangan (repetisi) suatu latihan atau melaksanakan bagian teknik dalam tempo tertentu.

Intensitas latihan juga merupakan komponen yang penting yang menunjuk pada kualitas pelaksanaan kerja dalam periode waktu tertentu. Kesungguhan melakukan latihan dan melaksanakan latihan gerakan dengan benar merupakan tuntutan pencapaian intensitas latihan. Intensitas latihan dapat diindikatori oleh kecepatan (waktu), besarnya atau jumlah beban latihan, tempo atau waktu permainan dan dapat juga berupa frekuensi gerakan. Komponen selanjutnya ialah *recovery*, yaitu waktu istirahat yang diberikan antar set atau antar repetisi. Terdapat komponen lain, yaitu set yang memiliki pengertian sebagai jumlah pengulangan untuk satu jenis butir latihan. Selanjutnya, terdapat istilah seri atau sirkuit, yaitu ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa butir latihan yang berbeda. Sementara itu, yang dimaksud dengan durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu latihan. Kemudian, irama ialah ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan. Komponen selanjutnya adalah sesi atau unit, yakni jumlah materi program latihan yang disusun dan harus dilakukan dalam satu kali pertemuan. Komponen berikutnya adalah densitas latihan, dapat diartikan sebagai seringnya mengulang-ulang gerakan latihan yang dilakukan pada setiap seri latihan atau bagian latihan sesuai dengan masa *recovery* yang diberikan.

2.1.2 Hakikat Futsal

Meurut Asmara Jaya (2008), FIFA menciptakan nama futsal dari kata "*Fut*" diambil dari kependekan *futbol* atau *futebol*, yang berarti sepakbola dalam bahasa Spanyol dan Portugal. Sedangkan "*sal*" berasal dari kata "*sala*" atau "*salao*" yang berarti ruangan juga dalam bahasa yang sama (hal. 1).

Futsal merupakan permainan yang hampir sama dengan sepakbola, tetapi dengan peraturan yang dimodifikasi karena disesuaikan dengan tempatnya, Menurut John D. Tenang (2008),

Futsal adalah jenis permainan sepakbola dengan setiap regu terdiri dari lima orang. Futsal mendapat persetujuan FIFA pada tahun 1989 dan dimainkan secara luas di seluruh dunia. Tidak ada dinding disekeliling pinggir lapangan, dan lingkaran bola berukuran 62-68 cm (24-25") boleh meluncur setinggi kepala. Dimainkan pada lapangan kurang lebih sama dengan lapangan bola basket dan dengan pergantian pemain yang berlangsung terus, permainan futsal berlangsung dua babak yang masing-masing

terdiridari 20 menit, tetapi perhitungan jam dihentikan apabila bola keluar dari lapangan. Satu peraturan menyatakan bahwa jika satu tim membuat 6 kali pelanggaran serius dalam satu babak, wasit akan memberikan satu tendangan bebas pada jarak yang tidak lebih dari 12 meter dari gawang, tanpa adanya dinding pertahanan yang terdiri dari pemain yang berjajar didepan gawang mereka (hal. 25).

Justinus Lhaksana (2011) mengatakan bahwa dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah yang lebih sedikit, permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat sehingga jumlah gol yang diciptakan dalam permainan futsal pada umumnya jauh lebih banyak, (hal. 5).

Menurut beberapa pendapat di atas, penulis mendapat simpulan bahwa futsal merupakan jenis permainan yang dimodifikasi dari sepakbola. Perbedaannya hanya pada peraturan saja, sedangkan untuk teknik dasar tetap sama. Secara umum permainan futsal dan sepakbola relatif sama, yaitu memainkan bola menggunakan kaki untuk menciptakan atau menggagalkan terciptanya gol.

Futsal merupakan cabang olahraga yang asal mulanya dari cabang olahraga sepak bola. Oleh karena itu teknik dasar permainan futsal tak jauh berbeda dengan teknik dasar permainan sepak bola. Banyak teknik dasar dalam futsal yang dilakukan dalam sepak bola konvensional. Menurut Justinus Lhaksana, (2011) teknik dasar futsal yaitu, “ Mengumpan atau mengoper bola pada teman satu tim (*passing*), menahan atau menghentikan bola (*control*), umpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribling*), dan menendang bola ke arah gawang (*shooting*) (hal.8-10).

Teknik dasar permainan futsal menjadi karakteristik cabang olahraga futsal. Apabila kelima aspek keterampilan teknik dasar futsal diatas tersebut telah dikuasai, maka pemain futsal dapat bermain dengan baik.

2.1.2.1 Teknik *Passing*

Teknik passing dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, setimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar futsal passing sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. Futsal merupakan suatu permainan yang mengutamakan mengumpan pendek atau istilahnya *passing game*. Oleh karena itu, seorang pemain harus

menguasai teknik mengoper atau mengumpan bola yang lebih dikenal dengan istilah passing secara benar.

Wibowo (2016) menyatakan mengoper berarti memindahkan bola dari anda ke pemain lain, dengan cara menendangnya. Rizqoni (2016), menyatakan "Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain". Melakukan dalam *passing* futsal, teknik menendang yang digunakan menurut (Lhaksana, 2012) menyatakan, "Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan passing". Melengkapi pendapat Lhaksana, Luxbacher (dalam Sudrajad, 2017) mengategorikan teknik *passing* menjadi beberapa macam, yakni (1) operan *inside-of-the-foot* (dengan bagian dalam kaki), (2) operan *outside-of-the-foot* (dengan bagian luar kaki), (3) operan *instep* (dengan kura-kura kaki), (4) operan *short chip*, (5) operan *long chip*. Namun, macam *passing* yang kerap digunakan ialah *passing* dengan kaki bagian dalam dan *passing* dengan kaki bagian luar (hal. 27).

a. *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam (Operan *Inside of The Foot*)

Passing dengan menggunakan kaki bagian dalam dilaksanakan dengan sederhana, Berikut merupakan cara melakukan *passing* dengan kaki bagian dalam menurut Wibowo (2016).

- 1) luas platform a) diletakkan dekat dengan bola dengan jarak kira-kira 15 cm. b) jalannya dukungan sejalan dengan judul tujuan. c) putar lutut sampai lutut berlawanan dengan ujung jari.
- 2) menendang adalah bagian kaki a) diangkat ke belakang dengan kai melintang tegak lurus arah sasaran, atau tegak lurus kaki tumpu. b) diayunkan ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola c) dilanjutkan dengan gerakkan lanjutan ke depan.

Secara lebih jelas, *passing* dengan kaki bagian dalam diungkapkan dalam analisa yang dilakuka oleh Sucipto (dalam Sudrajad, 2017) sebagai berikut.

- 1) Badan menghadap sasaran dibelakang bola
- 2) Kaki tumpu berada di samping bola \pm 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola.
- 5) Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola.
- 6) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran.

- 7) Pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arahnya jalannya bola terhadap sasaran.
- 8) Kedua lengan terbuka di samping badan (hal. 28).



Gambar 2.2. *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam
 Sumber: Hermans & Rainer (dalam Taufik dkk, 2022:9)

b. *Passing* dengan Kaki Bagian Luar (Operan *Outside of The Foot*)

Passing dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk memberi umpan kepada rekan yang berada pada posisi berseberangan, tetapi dapat pula dilakukan guna memberikan umpan terobosan. Berikut merupakan cara melakukan *passing* dengan menggunakan kaki bagian luar menurut Wibowo (2019).

- 1) Posisi badan berada di samping bola
- 2) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan yang berada dibelakang atau sejajar dengan bola
- 3) Kaki untuk menendang ditarik kebelakang dan ayunkan kesamping sehingga mengenai bola
- 4) Tempatkan kaki tepat di sisi bagian kanan atau kiri bola
- 5) Setelah menendang, kaki tetap menyayun mengikuti arah bola (hal. 16).



Gambar 2.3. Teknik *Passing* dengan Kaki Bagian Luar
Sumber: Hermans & Rainer (dalam Taufik dkk, 2022:9)

2.1.2.2 Teknik *Controlling*

Teknik mengontrol bola dalam futsal adalah teknik menghentikan bola supaya dapat pemain bisa menguasai bola secara sempurna dengan mengontrol bola pada bagian telapak kaki bawah. Selain itu, teknik *controlling* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Adapun ketika pemain mengontrol bola pada khusus pada bagian dada bisa dilakukan jika bola posisi melambung tinggi diatas permukaan. (Mulyono, 2017)

Teknik *controlling* dilakukan dengan tujuan tertentu. Berikut ini tujuan dari teknik *controlling* menurut Putu (dalam Wibowo, 2019).

- 1) Kontrol digunakan untuk mengamankan bola
- 2) Kontrol digunakan untuk mengubah arah bermain
- 3) Kontrol bola digunakan untuk mengontrol permainan
- 4) Kontrol untuk menjaga bola tetap dekat (hal. 21).

Seluruh anggota tubuh pemain, seperti kaki, paha, dan dada dapat digunakan untuk mengontrol bola. Namun, mengontrol bola pada olahraga futsal diutamakan menggunakan kaki bagian dalam, sol, punggung, dan luar. Mengontrol bola dapat dilakukan dengan cara yang diutarakan Boronson (2021).

- 1) Selalu lihat datangnya bola.
- 2) Angkat kedua tangan kesamping untuk tetap menjaga keseimbangan pada saat menahan bola datang.
- 3) Jaga keseimbangan pada kaki tumpu.
- 4) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (sol), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai dengan membentuk sudut 45 derajat.
- 5) Selalu berdiri dibelakang bola pada saat menahan (hal. 22-23).

Berikut cara melakukan teknik controlling menurut Wibowo (2019).

- 1) Dalam melakukannya, pastikan pandangan dari Dalam melakukannya, pastikan pandangan dari awal fokus pada arah datangnya bola.
- 2) Ketika bola sudah dekat menghampiri kita, selalu jaga keseimbangan.
- 3) Gunakan telapak kaki, punggung, atau kaki bagian luar supaya mampu mengendalikan dan menguasai bola secara lebih mudah dan supaya pergerakan bola dapat dihentikan dengan baik (hal. 22).



Gambar 2.4. *Controlling* dengan *Sole Kaki*
Sumber: Wibowo (2019:22)

2.1.2.3 Teknik *Shooting*

Keterampilan bermain futsal kemenangan tim bisa dilihat dari total gol yang dimasukkan ke dalam gawang lain. Untuk bisa melalukan gol seorang pemain harus menguasai dasar-dasar *shooting*. Menurut (Mulyono, 2017). *Shooting* memiliki tujuan yang sangat penting pertama menjauhkan bola dari area pertahanan,

dan kedua adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Berikut merupakan penjelasan beberapa teknik shooting menurut Wibowo (2019).

1) *Shooting* dengan Kaki Bagian Dalam

Cara menendang bola dengan teknik ini biasa dilakukan untuk melakukan tembakan dengan jarak dekat. *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam merupakan teknik yang paling sering digunakan untuk menembak dengan akurat dan terarah. Beberapa tips melakukan teknik *shooting* dengan cara ini yaitu

- a. Posisi bola berada di depan tubuh kita dan menghadap sasaran
- b. Letakkan kaki kanan / kiri untuk menumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk
- c. Tarik ke belakang kaki yang dijadikan untuk menendang lalu ayunkan ke depan
- d. Saat menendang tempatkan kaki di tengah bagian bola
- e. Biarkan kaki tetap mengayun ke depan untuk mengkiti arah bola



Gambar 2.5. *Shooting* dengan Kaki bagian Dalam

Sumber: Hermans & Rainer (dalam Taufik dkk, 2022:12)

2) *Shooting* dengan Kaki Bagian Luar

Dalam permainan futsal maupaun sepak bola teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar sering dilakukan ketika melepaskan tendangan ke arah gawang dimana posisi pemain berada pada tempat yang berlawanan dengan posisi gawang lawan , Selain itu teknik *shooting* ini juga dapat dipakai untuk

mengecoh penjaga gawang dari tim lawan. Cara dalam melakukan tembakan menggunakan sisi kaki bagian luar, yaitu:

- a. Tempatkan tubuh kita di sebelah samping bola
- b. Letakan kaki untuk tumpuan sejajar atau sedikit ke belakang dengan bola
- c. Kaki kanan atau kiri yang digunakan untuk menendang terlebih dahulu di tarik kebelakang lalu diayun dengan lebih cepat ke samping agar bola melaju kencang
- d. Ketika dilakukan tendangan, tempatkan kaki di bagian samping sisi kanan atau kiri bola
- e. Setelah menendang biarkan kaki mengayun mengikuti arah bola ke samping.



Gambar 2.6. Shooting dengan Kaki Bagian Luar
Sumber: Hermans & Rainer (dalam Taufik dkk, 2022:12)

3) *Shooting* dengan Punggung Kaki

Cara menendang bola menggunakan bagian punggung kaki sangat sering dipakai oleh pemain futsal dalam pertandingan karena teknik ini menghasilkan laju bola yang kencang dan terarah. Diperlukan latihan yang benar agar bisa menguasai teknik *shooting* ini dengan baik. Cara untuk melakukan tendangan bola dengan keras menggunakan punggung kaki ada beberapa tips, antara lain:

- a. Posisikan bola di depan tubuh kita
- b. Letakkan kaki untuk menumpu di samping bola dan hadapkan jari-jari ke arah gawang
- c. Kaki yang digunakan untuk menendang tarik ke belakang lalu ayunkan ke depan sekuat mungkin
- d. Saat melakukan tendangan tubuh sedikit dicondongkan ke depan
- e. Tendang bagian tengah bola dengan punggung kaki menghadap ke arah target
- f. Biarkan kaki tetap mengayun ke depan mengikuti bola setelah ditendang.



Gambar 2.7. *Shooting* dengan Punggung Kaki

Sumber: Hermans & Rainer (dalam Taufik dkk, 2022:12)

4) *Shooting* dengan Ujung Kaki

Teknik menembak bola dengan keras dapat dilakukan menggunakan bagian ujung kaki atau sepatu dan oleh sebagian orang biasa disebut dengan istilah concong atau gajul. Cara melakukan *shooting* dengan teknik ini tidak terlalu sering digunakan oleh para pemain hanya dalam kondisi tertentu saja seperti saat terjepit dan tertekan oleh lawan, serta juga bisa dilakukan saat berhadapan satu lawan satu dengan seorang kiper dari tim lawan (Putu, 2015). Cara untuk melakukan teknik *shooting* menggunakan bagian ujung kaki dengan baik, caranya hampir sama seperti ketika melakukan *shooting* bola menggunakan cara-cara yang lainnya, yang perlu diperhatikan adalah

- a. Tempatkan tubuh kita di belakang bola
- b. Kaki kanan / kiri untuk menumpu sedikit berada di belakang bola

- c. Kaki sebagai penendang tarik ke belakang lalu dorong ke depan
- d. Tendang bola tepat di bagian tengahnya menggunakan ujung kaki atau sepatu
- e. Tahan kaki untuk tidak bergerak ke depan mengikuti arah bola (hal. 41-43).



Gambar 2.8. *Shooting* dengan Ujung Kaki
 Sumber: Hermans & Rainer (dalam Taufik dkk, 2022:12)

2.1.2.4 Teknik *Dribbling*

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. (Lhaksana, 2012) *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum mengumpan kepada teman untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Dalam melakukan teknik *dribbling* ini pemain harus memahami bagian kaki mana yang digunakan untuk melakukannya, ada tiga bagian kaki dalam melakukan teknik *dribbling* ini yaitu Bagian kaki dalam, menggunakan bagian punggung dan bagian kaki luar (Rita Nora, 2017). Adapun cara melakukan *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian bawah, kaki bagian punggung kaki, dan kaki bagian luar dijelaskan oleh Wibowo (2019) sebagai berikut.

- a) Melakukan *dribbling* menggunakan kaki bagian kaki dalam

Dribbling menggunakan kaki bagian dalam digunakan pada saat ingin melewati lawan yaitu ke arah kiri jika menggunakan kaki kanan, sebaliknya jika ke arah kanan jika menggunakan kaki kiri.



Gambar 2.9. *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Hermans & Rainer (dalam Taufik dkk, 2022:12)

- b) Melakukan *dribbling* menggunakan kaki bagian bawah/sol

Dribbling memakai sol teknik *dribble* dengan menggunakan kaki bagian bawah mempunyai keuntungan sendiri dibanding teknik *dribble* yang lain, yakni bola lebih bisa kita kuasai dan bisa dipakai untuk melewati lawan.



Gambar 2.10. *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Bawah/Sol
Sumber: Hermans & Rainer (dalam Taufik dkk, 2022:12)

c) Melakukan *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki

Melakukan *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung digunakan pada saat *dribbling* pemain lawan jauh dari pemegang bola. Teknik *dribbling* menggunakan punggung ini dipakai pada saat pemain menggiring bola dengan arah lurus tanpa ada pengawalan di depan pemain. Pada permainan futsal teknik *dribbling* menggunakan bagian kaki bagian punggung tidak efektif karena luas lapangan yang sempit padahal jika melakukan *dribbling* menggunakan punggung kaki biasanya dilakukan di dalam permainan sepakbola yang memiliki lapangan luas.



Gambar 2.11. Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Punggung Kaki

Sumber: Hermans & Rainer (dalam Taufik dkk, 2022:12)

d) Melakukan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar

Melakukan *dribbling* memakai kaki bagian luar. Melakukan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar digunakan pada saat ingin melewati lawan yaitu dengan mengarahkan ke bagian kanan jika menggunakan kaki kanan tetapi sebaliknya mengarah ke kiri jika menggunakan kaki kiri (hal. 27-28).



Gambar 2.12. *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Luar
Sumber: Hermans & Rainer (dalam Taufik dkk, 2022:12)

2.1.3 Variasi Latihan

Pada hakikatnya, faktor penting dari penguasaan terhadap teknik-teknik dasar pada olahraga futsal adalah latihan. Adapun definisi latihan pernah diutarakan oleh Kent (dalam Budiwanto, 2012), bahwa “latihan adalah program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting”(hal. 16). Selain itu, Harsono (dalam Mustofa, 2016) menyampaikan pendapatnya tentang latihan, yakni “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”(hal. 162). Senada dengan pendapat Harsono, Kresnayadi dan Arisanthi Dewi (2017) menyatakan latihan sebagai “suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah”.

Berdasarkan pendapat dari para ahli, latihan dapat diterjemahkan sebagai program latihan fisik untuk mempelajari keterampilan yang dilaksanakan secara sistematis, berulang, dan beban pelatihannya kian hari makin bertambah.

Latihan sebaiknya dilaksanakan dalam beragam bentuk kegiatan atau disebut variasi latihan. Definisi variasi latihan diungkapkan oleh Harsono (dalam,

Amansyah dan Ricko Tampaty Sinaga, 2015), yakni “variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari” (hal. 28). Pendapat lain disampaikan oleh Hendri (dalam Hamdani, 2018), yakni “bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode, guna mencapai suatu tujuan. Artinya untuk meraih suatu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan”. Emral (dalam Nurhidayat, 2021) turut menambahkan pengertian variasi latihan, yaitu “variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan” (hal. 11).

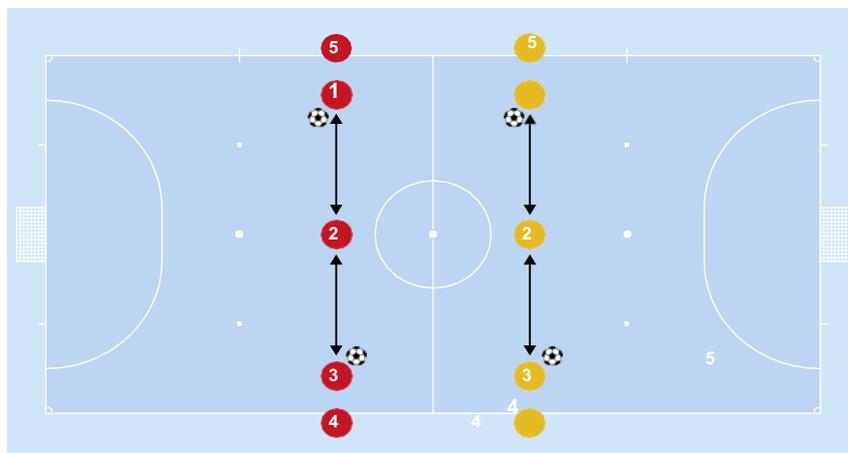
Dalam kegiatan olahraga, seperti futsal, sangat diperlukan variasi latihan guna meningkatkan keterampilan dan prestasi para atlet. Selain itu, dengan variasi latihan, peserta didik atau atlet dapat meminimalisasi rasa bosan, mematangkan teknik yang telah dikuasai, menyempurnakan teknik dasar, dan sebagainya. Selain bagi peserta didik atau atlet, variasi latihan sangat membantu para pelatih dalam mencapai tujuan dari latihan yang dilakukan. Dengan kata lain, variasi latihan merupakan bentuk-bentuk atau ragam latihan yang diberikan oleh guru dalam kegiatan latihan.

2.1.4 Latihan *Passing* (FIFA Futsal Coaching Manual)

Peningkatan kemampuan mengoper bola (*passing*) dapat dilaksanakan dengan mengandalkan beragam latihan. Berikut merupakan beberapa *passing* pada futsal berdasarkan pendapat Joseph S. Blatter (2011) dalam buku “FIFA *Futsal Coaching Manual*” yang dapat diadopsi.

1. *Alternating Passes*

Pada buku “FIFA *Futsal Coaching Manual*” (2011) dicantumkan bahwa *alternating passes* (umpan bergantian) merupakan variasi latihan *passing* pada futsal yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi dan kecepatan *passing*. Berikut merupakan prosedur latihan, variasi latihan, dan poin pembinaan pada variasi pertama latihan *passing*.



Gambar 2.13. Variasi Latihan *Alternating Passes*
Sumber: FIFA *Futsal Coaching Manual* (2011:28)

a. Prosedur Latihan

Latihan dengan menggunakan variasi *alternating passes* dilakukan dengan pemain di tengah mengembalikan bola ke rekan setimnya di sisi lapangan, bergantian dengan cepat dari satu sisi ke sisi lainnya. Selain itu, para pemain harus menggunakan kedua kaki ketika mengoper bola. Kemudian, setiap 20 operan, seorang pemain dari samping berganti tempat dengan pemain di tengah. Sementara itu, pemain di samping, berganti tempat dengan rekan setim lainnya di samping untuk partisipasi alternatif setelah mengoper bola ke tengah.

b. Variasi Latihan

Variasi pada latihan *alternating passes* dapat dimulai dengan jarak pendek (5 meter), lanjutkan ke jarak menengah dengan jarak 10 meter, dan jarak jauh (20 meter).

c. Poin Pembinaan

Terdapat beberapa poin yang harus mendapat perhatian yang lebih pada latihan *passing* dengan menggunakan variasi *alternating passes*. Berikut merupakan poin pembinaan yang dimaksud.

- 1) Perhatikan posisi tubuh saat pemain menyerang bola
- 2) Pastikan tendangan bola merupakan tendangan bola garing dan bukan berkepanjangan
- 3) Pastikan jika pemain yang akan mengoper ke kiri dan ke kanan untuk membiasakan diri mengumpulkan informasi (hal 28).

d. Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Alternating Passes*

Berdasarkan penelitian yang telah saya lakukan, latihan *alternating passes* memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari latihan *alternating passes*, yaitu cenderung mudah dilakukan karena memiliki pola yang sederhana. Sementara itu, kekurangan dari latihan *alternating passes* adalah alur *passing* tidak fleksibel yang ditandai dengan operan lurus saja sehingga pemain tidak mendapat kesempatan untuk melakukan *passing* ke arah lain.

2. *Possession of The Ball*

Definisi *possession of the ball* (penguasaan bola) yang terdapat pada buku “*FIFA Futsal Coaching Manual*” (2011) merupakan latihan *passing* yang bertujuan untuk meningkatkan *passing* saat bergerak dan saat menghadapi lawan. Berikut merupakan prosedur latihan, variasi latihan, dan poin pembinaan pada variasi pertama latihan *passing*.



Gambar 2.14. Variasi Latihan *Possession of The Ball*

Sumber: *FIFA Futsal Coaching Manual* (2011:29)

a. Prosedur Latihan

Latihan dimainkan di setengah lapangan, tanpa batasan pergerakan di area ini. Tim penyerang dibantu oleh pemain joker dan mencoba mempertahankan penguasaan bola selama 20 umpan. Jika tim bertahan memenangkan penguasaan bola, tim berganti peran. Adapun joker selalu membantu tim penyerang. Selanjutnya, Jika tim penyerang berhasil mencapai 20 operan tanpa kehilangan penguasaan bola, tim bertahan harus melakukan 5 kali *push-up* dan kemudian tim penyerang yang sama memulai permainan lagi.

b. Variasi Latihan

Gim ini dapat dimainkan dengan jumlah yang tidak terbatas sentuhan per pemain atau dibatasi hingga dua sentuhan, atau bahkan satu sentuhan sentuh per pemain.

c. Poin Pembinaan

Berikut merupakan poin pembinaan latihan teknik *passing, possession of the ball* pada olahraga futsal.

- 1) Pastikan pemain melihat ke atas sebelum menerima bola untuk melihat pergerakan rekan satu tim
- 2) Beri perhatian khusus pada rekan setim yang kehilangan penanda mereka untuk memfasilitasi *passing* (hal. 29).

d. Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Possession of The Ball*

Berdasarkan penelitian yang telah saya lakukan, latihan *possession of the ball* memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari latihan *possession of the ball*, yaitu memiliki pola gerak yang dinamis sehingga pemain dapat dengan bebas berganti posisi dalam melakukan dan menerima *passing*. Sementara itu, kekurangan latihan *possession of the ball* ialah keterlambatan membuka ruang sehingga pemain yang memegang bola sulit untuk mengoper bola.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dalam mempersiapkan penelitian ini maka peneliti mencari bahan acuan yang relevan dalam mendukung penelitian yang peneliti lakukan. Namun peneliti menemukan hasil penelitian yang serupa dengan memuat komponen yang diteliti dalam penelitian ini. Dari studi literatur yang telah dilakukan, peneliti menemukan penelitian yang relevan, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Jhon Mark Fidel Turnip pada 2020 dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Aktif Segitiga dan Segiempat terhadap Akurasi *Passing* Pemain pada Calchetto Futsal Family Club”.

Dari penelitian yang penelitian yang telah disebutkan, diketahui bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki ranah pembahasan yang cukup serupa, yakni untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* dalam olahraga futsal. Namun hal tersebut sekaligus menjadi pembeda, yakni terletak pada jenis variasi

latihan yang digunakan. Jika saudara Jhon Mark Fidel Turnip menggunakan latihan aktif segitiga dan segiempat, maka penulis menggunakan latihan *alternating passes* dan latihan *possession of the ball*. Sementara itu, penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis dan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Jhon Mark Fidel Turnip memiliki persamaan pada jenis penelitian, yaitu eksperimen.

Penelitian mengenai perbandingan dua latihan terhadap keterampilan passing pernah dilakukan pula oleh Muhammad Rachmat Kasmad, Muhammad Ali Akbar, dan Mutmainnah. Hasil penelitian yang mereka lakukan disajikan dalam sebuah artikel jurnal berjudul “Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Bermain dan Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Passing* Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 11 Makassar”. Penelitian yang dilakukan pada 2021 ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh langsung latihan bermain dan metode latihan *drill* terhadap keterampilan passing pada olahraga futsal. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa metode latihan bermain memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing*. Relevansi dengan penelitian yang penulis laksanakan, yakni baik penelitian terdahulu dengan penelitian yang telah penulis laksanakan sama-sama bertujuan untuk membandingkan pengaruh dua latihan terhadap keterampilan *passing* pada olahraga futsal. Adapun perbedaannya terletak pada jenis latihan yang digunakan. Jika Muhammad Rachmat Kasmad, Muhammad Ali Akbar, dan Mutmainnah menggunakan metode latihan bermain dan metode latihan *drill*, maka penulis menggunakan latihan *alternating passes* dan *possession of the ball*.

2.3 Kerangka Konseptual

Pada teknik *passing* semakin baik kualitas *passing* pemain maka akan menumbuhkan kepercayaan diri ketika melakukannya dan akan menciptakan sebuah skema penyerangan serta lawan pun merasa terancam keadaannya. Jika teknik *passing* pemain sudah baik maka akan memudahkan dalam melakukan penyerangan terhadap pertahanan lawan sehingga akan memudahkan untuk mencetak gol. Teknik *passing* ini akan memudahkan teman dalam memberikan umpan atau operan kepada teman lainnya, sehingga permainan bisa lebih efektif dan efisien. Dalam buku “FIFA *Futsal Coaching Manual*” (2011), mengoper adalah

elemen kunci dari permainan menyerang. Sangat penting untuk menjaga konsentrasi dan keseimbangan agar bisa mengoper dengan baik (hal.28).

Berdasarkan hal yang hendak di capai secara optimal melalui teknik passing, pemain harus melalui proses latihan. Adapun latihan yang dapat digunakan ialah *alternating passes* dan *possession of the ball*. Kedua jenis Latihan ini memiliki tujuan atau fungsi yang berbeda. Jika *alternating passes* berorientasi pada upaya untuk meningkatkan akurasi dan kecepatan passing, maka *possession of the ball* berorientasi pada meningkatkan *passing* saat bergerak dan saat menghadapi ancaman lawan.

Baik latihan *alternating passes* dan *possession of the ball*, keduanya memiliki kelebihan tersendiri. Latihan *passing* dengan menggunakan latihan *alternating passes* cenderung mudah dilakukan karena memiliki pola yang sederhana. Bentuk latihan dilakukan dengan mengoper bola atau memberikan umpan kepada kawan secara bergantian dengan posisi lurus.

Berbeda dengan latihan *alternating passes*, latihan *possession of the ball* menyajikan situasi layaknya simulasi bertanding dengan lawan. Dengan kata lain, latihan ini memiliki pola gerak yang dinamis. Pada latihan *possession of the ball*, pemain leluasa berganti posisi ketika melakukan *passing*. Selain itu, para pemain yang tergabung dalam tim bertahan dituntut untuk mampu mempertahankan penguasaan bola agar tidak direbut oleh tim penyerang.

Berdasarkan kelebihan yang dimiliki oleh latihan *alternating passes*, justru menjadi kelemahan yang ditandai dengan alur *passing* tidak fleksibel sehingga pemain tidak dapat melakukan operan ke arah lain selain lurus. Maka, diduga bahwa latihan *possession of the ball* lebih berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan *passing* pada olahraga futsal.

2.4 Hipotesis Penelitian

Sebuah penelitian seyogyanya dilakukan untuk memecahkan atau mendapat jawaban dari suatu masalah. Maka dari itu, jawaban sementara atau hipotesis perlu disusun sebelum melaksanakan penelitian. Setyawan (2014), menyatakan bahwa “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus uji secara empiris. Hipotesis menyatakan

hubungan apa yang kita cari atau ingin kita pelajari. Hipotesis adalah keterangan sementara dari hubungan fenomena-fenomena yang kompleks”(hal. 2).

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah disusun, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut.

1. Latihan *passing* dengan menggunakan latihan *alternating passes* berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan *passing* pada olahraga futsal.
2. Latihan *passing* dengan menggunakan latihan *possession of the ball* berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan *passing* pada olahraga futsal.
3. Latihan *passing* pada olahraga futsal dengan menggunakan latihan *possession of the ball* lebih berpengaruh secara signifikan dibandingkan dengan latihan *passing* pada olahraga futsal dengan menggunakan latihan *alternating passes*.