

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Pengertian *training* atau latihan menurut Harsono (2015) adalah “suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya” (hlm. 50). Lebih lanjut Harsono (2015) menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis, berulang-ulang dan kian hari ditambah bebannya (*over load*) sebagai berikut:

Sistematis: berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks latihan teratur dan sebagainya. Berulang-ulang: maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari ditambah bebannya: maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, dan manakala sudah tiba saatnya untuk ditambah, bebannya harus diperberat. Kalau beban tidak pernah ditambah maka prestasi pun tidak akan meningkat (hlm. 50).

Dari paparan di atas dapat disimpulkan yang dikatakan latihan harus sistematis, yaitu harus berencana dari yang mudah ke yang sukar. Harus dilakukan berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit akan menjadi mudah bukan hanya mudah akan tetapi menjadi otomatisasi dan reflektif. Sedangkan beban kegiatannya atau materinya harus bertambah.

2.1.1.2 Tujuan Latihan dan Sasaran Latihan

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan” (hlm. 3). Sejalan dengan pendapat

diatas Harsono (2015) mengemukakan bahwa “tujuan *training*, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm. 49). Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

2.1.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan bola voli ini menurut Harsono (2015) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan :

Prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip overkompensasi (superkompensasi), prinsip reversibility, prinsip pulih asal (hlm. 102-122).

Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan variasi latihan.

1) Prinsip beban berlebih (*over load*)

Prinsip ini menekan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja atas ambang kekuatannya. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (dalam Hardiansyah, 2018) mengatakan bahwa “prinsip peningkatan beban bertambah yang di laksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya“Dalam meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”(hlm.6).

Berdasarkan kutipan diatas, maka beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam suatu bentuk latihan. Penerapan prinsip beban latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah pengulangan latihan.

Sejalan dengan pendapat Harsono kenyataan dilapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis nya persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu, program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasarkan paparan diatas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana dan prasarana yang ada. Karena itu program latihan yang dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerpan prinsip individualisasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara: (a) masing-masing individu (siswa atau atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing seperti jumlah repetisi dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

3) Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan” (hlm. 75).

Selanjutnya Menurut Harsono (2015) menjelaskan latihan yang bermutu adalah:

“(a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detil baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet” (hlm.76).

Konsekuensi yang logis dari system latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih dan ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training* yaitu hasil-hasil evaluasi pertandingan-pertandingan.

Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas latihan yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

4) Variasi Latihan

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. Menurut Menurut Harsono (2015) Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm. 76). Ratusan jam kerja keras yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya permainan futsal

Selanjutnya Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm. 78). Latihan untuk meningkatkan gerak kaki secara cepat dan seimbang misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan latihan *agility ladder*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan kelincahan pemain dapat tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan

variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.2 Kondisi Fisik

2.1.2.1 Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program Latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan. Menurut Jonath Krempel (dalam Hardiansyah, 2018) mengatakan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan kelentukan dan koordinasi” (hlm. 118).

Berdasarkan kutipan tersebut maka dapat diartikan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak serta daya tahan.

2.1.2.2 Komponen Kondisi Fisik

Komponen-komponen kondisi fisik harus dimiliki oleh setiap atlet. Sehingga program Latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan melalui latihan menurut Harsono (dalam Prima & Kartiko, 2021) “Komponen kondisi fisik diantaranya daya tahan (*endurance*), stamina, kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strength*), daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), koordinasi, keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*).” (hlm 166).

Komponen kondisi fisik yang disesuaikan seseorang apalagi seorang atlet terdiri atas komponen-komponen fisik dasar dan komponen tingkatannya. Komponen fisik dasar meliputi, kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan kardiovaskuler. Sedangkan kondisi fisik tingkatannya mencakup *power*, daya tahan

otot, kelincuhan stamina dan kecepatan. Dari berbagai komponen kondisi fisik yang telah dijelaskan, yang paling penting adalah kelincuhan (*agility*).

2.1.3 Kelincuhan

2.1.3.1 Pengertian Kelincuhan

Dalam cabang olahraga futsal kelincuhan sangat diperlukan untuk melewati lawan maupun menghindari penjagaan lawan. Unsur fisik kelincuhan ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga. Pada cabang olahraga sepakbola atlet dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari lawan. Dengan cara demikian atlet dapat melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dalam menyerang dengan cepat tanpa bisa diikuti oleh lawan, sehingga akan tercipta banyak peluang untuk menciptakan gol.

Kelincuhan juga tidak hanya membuat kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian. Dalam Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia, kelincuhan (*agility*) menurut Timo Schunemann kelincuhan adalah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola. Sedangkan menurut Harsono (2018) “kelincuhan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm 50).

Dari pendapat diatas kelincuhan dapat disimpulkan sebagai suatu kemampuan gerak individu untuk merubah posisi dan arah gerak secara cepat dan tepat dalam situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan melibatkan unsur fisik yang lain yang mendukung proses tersebut.

2.1.3.2 Manfaat Kelincuhan

Manfaat kelincuhan yaitu mempermudah untuk menguasai teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan, mempermudah orientasi terhadap lingkungan dan mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulasi. Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015) menjelaskan kegunaan secara langsung kelincuhan adalah untuk:

- a. Mengkoordinasikan gerak-gerak berganda.
- b. Mempermudah berlatih teknik tinggi.
- c. Gerakan dapat efisien dan efektif.
- d. Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding.
- e. Menghindari terjadinya cedera (hlm. 29)

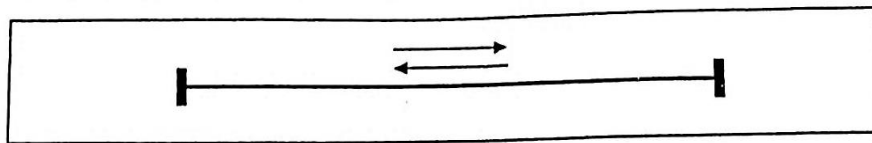
2.1.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Sejalan dengan pendapat menurut Kusnadi, Nanang Dan Herdi Hartadji (2015) menjelaskan faktor-faktor penentu kelincahan:

- a. Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.
- b. Kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi / kemampuan berantisipasi.
- c. Kemampuan mengatur keseimbangan.
- d. Tergantung kelentukan sendi-sendi.
- e. Kemampuan mengerem gerakan-gerakan. (hlm. 29)

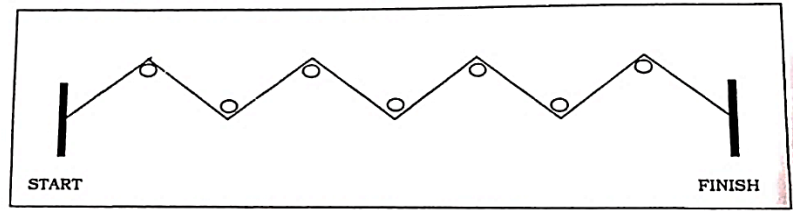
Menurut Badriah (dalam Kusnadi & Hartadji, 2015) menjelaskan bahwa “kelincahan tergantung pada faktor-faktor: kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor lain yang mempengaruhi adalah: tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan dan kelelahan” (hlm. 29).

2.1.3.4 Bentuk-bentuk Latihan untuk Meningkatkan Agilitas



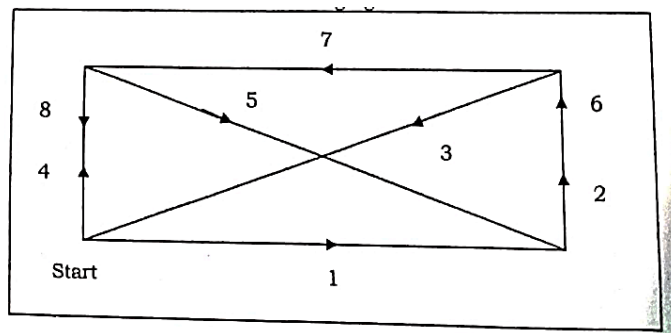
Gambar 2. 2 Shuttle run

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015) (hlm. 29)



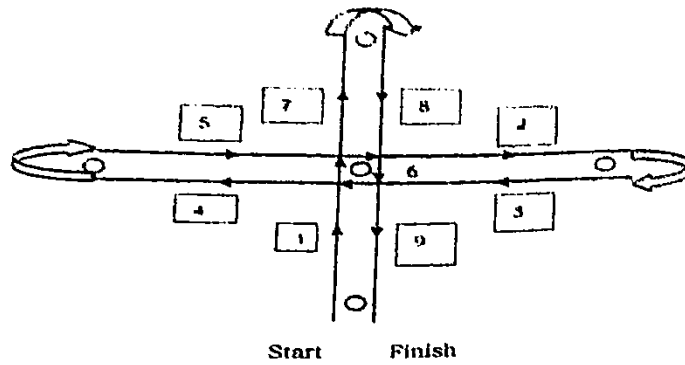
Gambar 2. 3 Zigzag Run

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015) (hlm. 29)



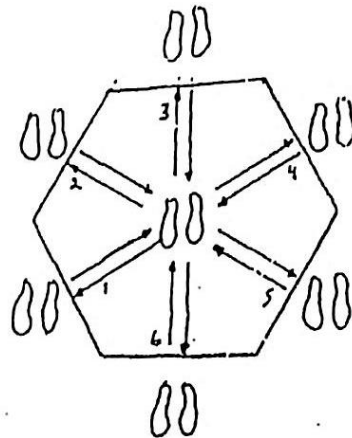
Gambar 2. 4 Envelop Run

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015:29)



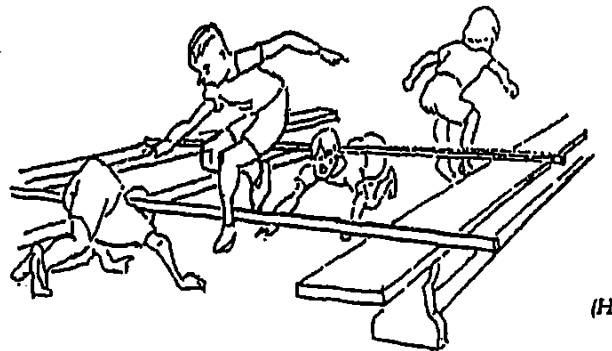
Gambar 2. 5 Boomerang Run

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015) (hlm. 30)



Gambar 2. 6 Lompat *Hexagon*

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015) (hlm. 30)



Gambar 2. 7 Halang Rintang

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015) (hlm. 29)

2.1.4 Tangga Ketangkasan (*Agility Ladder*)

2.1.4.1 Pengertian *Agility Ladder*

Agility ladder merupakan alat dalam melatih kelincahan yang terbuat dari tali dan fiber yang berbentuk tangga. Menurut Ismoyo, Fajar (Intan Permatasari, 2019) bahwa “*agility ladder* adalah suatu alat latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki melewati tali yang berbentuk tangga diletakan dilantai atau tanah. *agily ladder* digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan maupun koordinas. Latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai karena latihan ini banyak menggunakan otot tungkai selain menggunakan otot kaki saja” (hlm. 19). Menurut Lee Brown & Vance Ferrigno (dalam ⁹ mengatakan bahwa:

Untuk dapat meningkatkan kelincahan dan koordinasi salah satunya dapat dengan menggunakan alat ladder. Banyak atlet serius menggunakan ladder untuk melatih, berfokus pada gerakan cepat dan reaksi yang cepat. Ladder adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Untuk berlatih gerakan ini yang dibutuhkan adalah alat berupa tali lentur yang menyerupai anak tangga yang berukuran 50 cm x 520 cm, dengan jarak antar bilah 50 cm, dan kemudian diletakan pada bidang datar atau lantai. (hlm. 16)

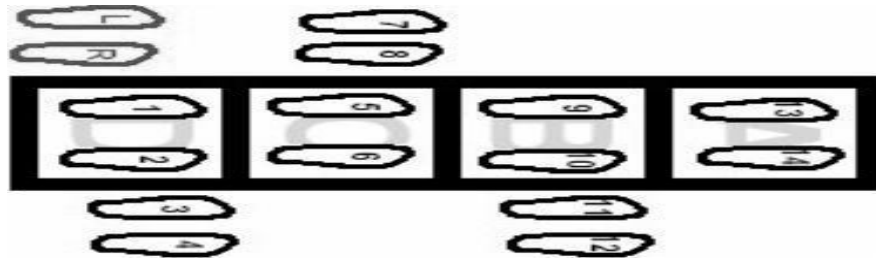
2.1.4.2 Manfaat Agility Ladder

Agility ladder membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan, meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh agar pemain mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat sprint). Selain manfaat fisik, latihan dengan alat ini juga dapat meningkatkan sistem saraf dan kelompok otot yang terkait.

Latihan menggunakan alat *agility ladder* dapat diterapkan dalam semua cabang olahraga dan karenanya telah menjadi salah satu program pelatihan yang cukup populer di dalam dunia olahraga. Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015) “bentuk-bentuk untuk melatih kelincahan adalah *suttle run, zigzag run, envelop run, boomerang run, lompat hexagon, haling rintang, squat trust dan three corner drill*” (hlm. 29). Bentuk-bentuk latihan ini bisa dipilih sesuai karakteristik cabang olahraga masing-masing. Dalam penelitian ini menggunakan beberapa gerakan kaki yang berbeda dalam latihan *Agility Ladder*.

2.1.4.3 Bentuk-bentuk Latihan Agility Ladder

Dibawah ini beberapa penjelasan contoh latihan *agility ladder* menurut Tony Raynaldo yang dijadikan metode latihan *agility ladder* diantaranya:

1) *X-over zig-zag*Gambar 2. 8 Bentuk Latihan *Zig-Zag Run*

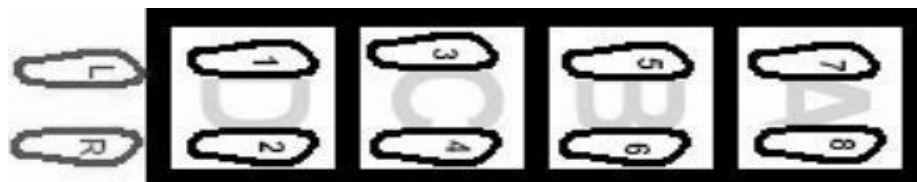
Sumber : Tony Raynaldo (dalam Maretno & Arisman, 2020) (hlm. 49)

- a. Mulai dengan kedua kaki disamping *ladder*
- b. Lakukan gerakan *zigzag* kesamping dengan masuk kotak pertama
- c. Ulangi urutan latihan ini dari kotak 2-5 dan sepanjang *ladder*

2) *1 Foot in Each*Gambar 2. 9 Bentuk Latihan *1 Foot In Each*

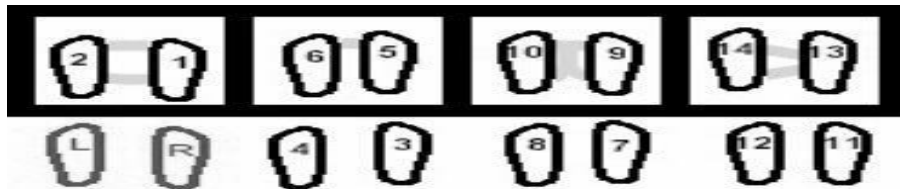
Sumber : Tony Raynaldo (dalam Maretno & Arisman, 2020) (hlm. 49)

- a. Berlari melalui *ladder* dengan satu kaki pada setiap kotak
- b. Ditekankan pada ayunan lengan dan gerakan *knee* yang tinggi secara kuat serta kontak dengan tanah secara cepat.

3) *2 Feet in Each*Gambar 2. 10 Bentuk Latihan *2 Feet In Each*

Sumber : Tony Raynaldo (dalam Maretno & Arisman, 2020) (hlm. 49)

- a. Berlari melalui ladder dengan kedua kaki pada setiap kotak
 - b. Diletakan pada ayunan lengan dan gerakan knee yang tinggi secara kuat serta kontak dengan tanah secara cepat.
- 4) *In In Out Out!*



Gambar 2. 11 Bentuk Latihan In In Out Out!

Sumber : Tony Raynaldo (dalam Maretno & Arisman, 2020) (hlm. 50)

- a. Mulai dengan berdiri disamping *ladder*
- b. Bergerak ke kanan, melangkah kedalam kotak pertama dengan kaki kanan.
- c. Kemudian diikuti dengan langkah kaki kiri kedalam kotak pertama
- d. Berikutnya, melangkah kebelakang dengan kaki kanan
- e. Kemudian diikuti dengan langkah kaki kiri kebelakang.

Peneliti menggunakan metode 4 teknik latihan *agility ladder* diatas untuk meningkatkan kelincahan para pemain UKM futsal putri universitas siliwangi. Latihan dilakukan 3x dalam satu minggu yaitu pada hari senin selasa, rabu dilakukan sesuai dengan program latihan yang disusun secara sistematis, berulang-ulang dan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya. (program latihan dapat dilihat pada lampiran 5).

2.1.5 Permainan Futsal

2.1.5.1 Hakikat Permainan Futsal

Di Indonesia futsal terkenal sangat populer dan di gemari oleh kalangan masyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang dewasa hal ini terbukti dengan banyaknya berdiri lapangan futsal, klub-klub futsal yang berdiri, bahkan sudah terjun kesekolah dan universitas untuk dijadikan kegiatan ekstra, banyak sekali *event-event* antar pelajar dan umum, permainan futsal yang mempunyai ciri khas dengan permainan cepatnya sehingga sering terjadi jual beli serangan disetiap

pertandingan yang di mainkannya sehingga memerlukan kerja sama tim dan menuntut setiap pemain memiliki *skill* individu yang baik.

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis, dan cenderung berjalan dengan intensitas yang tinggi. Teknik dasar dalam permainan futsal yaitu *passing*, *control*, *dribbling* dan *shooting*. Teknik dasar tersebut harus dilakukan secara efektif dan efisien, salah satu teknik yang sangat penting dalam olahraga futsal adalah *shooting* karena tujuan utama dari permainan futsal yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Dan ukuran lapangan yang lebih kecil sehingga pemain banyak melakukan teknik ini untuk mencetak gol, karena tujuan utama teknik ini sangat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya kecerdasan emosional dan konsentrasi, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kecerdasan emosional dan konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* pada permainan futsal.

Permainan futsal hampir sama dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan ialah durasi waktu, jumlah pemain, ukuran lapang, aturan dalam permainan. Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan. Menurut Lhaksana Justinus (2011) “permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan sepakbola” (hlm. 13).

Dengan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan permainan yang hampir mirip dengan sepakbola namun tetap terdapat beberapa perbedaan, seperti perbedaan jumlah pemain, ukuran lapangan, waktu bermain, dan peraturan.

2.1.5.2 Teknik Keterampilan Dasar Bermain Futsal

Didalam permainan futsal apabila seseorang ingin menjadi pemain yang mahir dan hebat harus di dukung dengan teknik dasar yang baik, teknik dasar merupakan hal yang fundamental dari semua jenis olahraga, dengan memiliki teknik dasar yang baik maka individu itu lebih mudah dalam menguasai teknik selanjutnya dan menjadi pondasi dalam menguasai cabang olahraga, suatu tim akan

berprestasi maksimal apabila sejalan dengan penguasaan teknik dasar yang baik dibarengi dengan kerja sama tim dan taktik yang baik juga.

Adapun pendapat Menurut Justinus Lhaksana (2011) “teknik dasar bermain futsal terbagi menjadi berbagai macam seperti, *passing* (mengumpan), *control* (menahan bola), *chipping* (mengumpan lambung), *dribling* (menggiring bola), *shooting* (menembak bola)” (hlm. 29).

2.2 Hasil Peneliti yang Relevan

Penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini antara lain yaitu:

Penelitian yang disusun oleh Rudi Saputra adalah Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Siliwangi angkatan 2010. Rudi Saputra meneliti tentang perbandingan pengaruh latihan antara lari *boomerang* dengan latihan *tree corner drill* terhadap kelincahan (eksperimen pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 7 Kota Tasikmalaya).

Penelitian yang dilakukan oleh Rudi Saputra bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai pengaruh latihan antara lari *boomerang* dengan latihan *tree corner drill* terhadap peningkatan kelincahan. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan hampir sama hanya saja perbedaannya yaitu dari variasi latihan kelincahan menggunakan variasi latihan *ladder driil* dengan variasi gerakan kaki yang berbeda untuk meningkatkan kelincahan pada UKM futsal putri universitas siliwangi.

Perbedaannya, dari bentuk latihan yang menjadikan sarana untuk meningkatkan komponen kondisi fisik, dalam penelitian Rudi Saputra yaitu lari bulak balik, bulak belok, *boomerang*. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan yaitu dengan beberapa variasi latihan gerakan kaki dalam *ladder* atas dasar hasil penelitian Rudi Saputra tersebut dengan demikian penelitian yang peneliti lakukan ini relevan dengan penelitian Rudi Saputra seperti yang dikemukakan di atas.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun dengan berdasarkan pada tinjauan pustaka dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2017) “kerangka berfikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila penelitian tersebut berkesan dua variabel atau lebih” (hlm. 60). Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mengajukan beberapa anggapan dasar dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan *agility* menurut Harsono (2015) “adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan lincah. Dalam melakukan aktivitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar posisi tubuhnya” (hlm. 22).
- 2) Latihan *agility ladder* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, pelaksanaan bentuk latihan pada prinsipnya sama-sama menuntut atlet untuk lari dengan koordinasi dan keseimbangan gerak yang baik dalam melewati setiap kotak tangga kelincahan, lari bulak-belok, mengubah arah secara cepat, tidak kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya.
- 3) Ditinjau dari pelaksanaannya latihan *agility ladder* dapat dilakukan oleh pemain atau atlet dengan mudah kearah yang harus ditempuhnya jelas dan tidak perlu berputar-putar. Hal ini akan membuat atlet termotivasi untuk menyelesaikan latihannya lebih cepat dan berupaya mengalahkan atlet lainnya.

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 64).

Berdasarkan pengertian diatas maka hipotesis penulis adalah “Terdapat pengaruh secara berarti atau signifikan latihan *agility ladder* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan futsal pada UKM futsal putri Universitas Siliwangi”.