

## **BAB 2**

### **TIJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pengertian Percaya Diri**

Percaya diri merupakan keadaan mental atau psikologis di mana seseorang memiliki keyakinan yang kuat terhadap dirinya sendiri untuk melakukan atau mengeksekusi suatu tindakan. Menurut Sudibyo Setyobroto (2002: hlm 43) “percaya diri merupakan modal utama seorang olahragawan untuk dapat maju karena pencapaian prestasi yang tinggi harus dimulai dengan percaya bahwa mampu dan sanggup melampaui prestasi yang pernah diraih”. Hal ini sejalan dengan pendapat Gunarsa (2008: hlm 10) “Percaya diri merupakan aspek kepribadian yang mutlak yang harus dimiliki oleh seorang olahragawan bidang olahraga apa pun karena berkaitan dengan keyakinan “saya bisa”.

McClelland (dalam Luxori, 2005: hlm 30) “bahwa kepercayaan diri merupakan kontrol internal, perasaan akan adanya sumber kekuatan dalam diri, sadar akan kemampuan-kemampuan dan bertanggung jawab terhadap keputusan-keputusan yang telah ditetapkannya”. Menurut Tosi dkk (dalam Lie, 2003) “mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam diri seseorang bahwa individu mampu meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri”.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya.

Rasa percaya diri akan menimbulkan rasa aman yang dapat diamati melalui perilaku tenang dan percaya diri, tanpa ragu-ragu, gugup, dan penuh tekad. Atlet yang memiliki rasa percaya diri penuh biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya dan berusaha keras untuk mencapainya. Jika mengalami kegagalan, mereka akan menghadapi dan menerimanya dengan pikiran terbuka,

tanpa menjadi frustrasi. Berikut aspek spesifik kepercayaan diri dalam olahraga, yaitu:

1. Keyakinan terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan keterampilan jasmani.
2. Keyakinan terhadap kemampuan seseorang dalam memanfaatkan keterampilan psikologis.
3. Percaya diri dalam menggunakan keterampilan persepsi (pengambilan keputusan).
4. Status kebugaran jasmani dan latihan menanamkan keyakinan terhadap potensi belajar atau kemampuan seseorang untuk meningkatkan keterampilannya.

#### 2.1.1.1 Tipe-Tipe Percaya Diri

##### 1. Percaya diri yang proporsional

Percaya diri yang optimal mengacu pada seseorang yang memiliki keyakinan kuat dalam dirinya sendiri, yakin bahwa ia bisa mencapai tujuan yang ditetapkan. Seseorang yang percaya diri akan berusaha keras untuk mencapai tujuan tersebut, meskipun tidak selalu berhasil. Sebaliknya, ia akan memanfaatkan kesalahan sebagai kesempatan untuk belajar dan memperbaiki diri. Setiap individu memiliki level percaya diri optimal yang berbeda-beda.

Enung Fatimah (2010: hlm 149) menyebutkan beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional (optimal) yakni:

- a. Percaya terhadap kompetensi dan kemampuan diri sendiri sejauh tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau rasa hormat dari orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menyesuaikan diri agar dapat diterima oleh orang lain atau suatu kelompok.
- c. Tanpa rasa takut menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d. Memiliki pengendalian diri yang baik (tidak murung dan memiliki emosi yang stabil).
- e. Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak mengandalkan atau mengharapkan bantuan orang lain).

- f. Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar diri.
- g. Memiliki ekspektasi yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika ekspektasi tersebut tidak terpenuhi, seseorang tetap dapat melihat sisi positif dari dirinya dan situasi yang terjadi.

## 2. Tidak percaya diri

Banyak orang memiliki keterampilan fisik yang dapat membawa mereka menuju kesuksesan, namun banyak yang kekurangan keyakinan terhadap kemampuan mereka saat bermain atau bertanding. Keraguan diri dapat merusak kinerja karena dapat menciptakan kegelisahan, mengganggu konsentrasi, dan memunculkan ketidakpastian. Seseorang yang kurang percaya diri menjadi terganggu dan ragu akan kemampuan yang dimilikinya. Kurangnya kepercayaan diri merupakan hambatan dalam mencapai prestasi.

Seorang olahragawan akan merasakan kekurangan kemampuan dan kepercayaan diri saat mengalami kegagalan. Akibatnya, mereka mudah putus asa dan merasa frustrasi ketika dituntut untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. Olahragawan yang kurang percaya diri cenderung menetapkan target yang lebih rendah dari kemampuan sebenarnya, sehingga individu seperti ini tidak akan menjadi seorang juara.

Enung Fatimah (2010: hlm 150) menyebutkan karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut:

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, sematamata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- c. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
- d. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- f. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri).
- g. Selalu menempatkan/memosisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu.
- h. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

### 3. Terlalu Percaya diri

Seseorang yang terlalu percaya diri diartikan bahwa kepercayaannya lebih besar daripada kemampuannya. Kinerja menjadi menurun karena percaya bahwa tidak perlu mempersiapkan diri atau mengerahkan usaha untuk mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin. Sebagai aturan umum, olahragawan tidak boleh terlalu percaya diri, namun jika keyakinan Anda didasarkan pada keterampilan dan kemampuan aktual, terlalu percaya diri dapat mengakibatkan kegagalan.

Individu yang berlebihan dalam percaya diri mengakibatkan hasil yang kurang menguntungkan karena merasa tidak terkalahkan atau menganggap lawan lemah. *Over confidence* ini terjadi karena olahragawan menilai kemampuan dirinya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki sehingga sering melakukan perhitungan. Hal ini sejalan dengan pendapat Daniel Kahneman (2015: hlm 20) “bahwa orang yang seringkali meremehkan resiko dan memiliki keyakinan terlalu optimis terkait dengan prediksi mereka sendiri”.

#### 2.1.1.2 Model Percaya Diri Dalam Olahraga

Model percaya diri adalah representasi mental individu terhadap keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuan, nilai diri, serta potensi untuk mencapai tujuan. Untuk mencakup tingkat keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri, kemampuannya, dan kepercayaan bahwa ia dapat mengatasi tantangan atau mencapai sukses dalam berbagai situasi.

Menurut Carl Rogers (2015: hlm 37) ada 4 model/komponen percaya diri dalam olahraga antara lain sebagai berikut:

##### a. Membangun percaya diri olahraga

Kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan atau tingkat kepastian terhadap kemampuan individu untuk berhasil dalam olahraga. Lebih lanjut, kepercayaan diri olahraga dikonseptualisasikan sebagai konstruksi multidimensi termasuk keyakinan tentang kemampuan fisik, keterampilan dan persepsi psikologis, kemampuan beradaptasi, tingkat kebugaran dan pelatihan, potensi pembelajaran, dan pengambilan keputusan.

##### b. Sumber percaya diri olahraga

Beberapa sumber diyakini menggarisbawahi dan mempengaruhi kepercayaan diri olahraga, dengan fokus pada prestasi, pengaturan diri, dan iklim sosial.

##### c. Konsekuensi dari percaya diri olahraga

Konsekuensi tersebut mengacu pada atlet yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya dalam berolahraga. Umumnya, tingkat kepercayaan diri yang tinggi menghasilkan emosi positif, terkait dengan perilaku kinerja produktif seperti usaha dan ketekunan, dan menghasilkan penggunaan kemampuan yang lebih terampil dan efisien yang bersumber dari sumber daya kognitif.

d. Faktor yang mempengaruhi percaya diri olahraga

Faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri dalam olahraga terdiri dari budaya organisasi serta karakteristik demografi dan kepribadian. Budaya organisasi adalah aspek struktural dan budaya dari subkultur olahraga yang meliputi tingkat persaingan, iklim motivasi, perilaku pembinaan, dan harapan dari program olahraga yang berbeda. Sementara itu, karakteristik kepribadian berfokus pada orientasi tujuan dan optimisme, sedangkan karakteristik demografi berkaitan dengan jenis kelamin dan ras.

#### 2.1.1.3 Sumber Percaya Diri Dalam Olahraga

Menurut Albert Bandura dan Robert Vealey (2014: hlm 80) dalam olahraga ada beberapa sumber percaya diri seseorang, yakni antara lain sebagai berikut:

1. Penguasaan: mengembangkan dan meningkatkan kemampuan.
2. Demonstrasi kemampuan: menunjukkan kemampuan dengan memenangkan dan mengalahkan lawan.
3. Persiapan fisik dan mental: tetap fokus pada tujuan dan siap untuk memberikan usaha yang maksimal.
4. Dukungan sosial: mendapatkan dorongan dari tim, pelatih, dan kemampuan diri sendiri.
5. Kepemimpinan Pelatih: percaya keputusan dan kemampuan pelatih.
6. *Experiences* perwakilan: melihat olahragawan yang berhasil dan berprestasi.
7. Lingkungan nyaman: merasa nyaman dalam lingkungan.
8. Favorableness situasional: berhenti untuk melihat cara seseorang dan merasa segala sesuatu yang terjadi benar.

#### 2.1.1.4 Menilai dan Membangun Rasa Percaya Diri

##### 1. Menilai percaya diri

Menilai percaya diri melibatkan evaluasi terhadap tingkat keyakinan dan kepercayaan individu terhadap kemampuannya, harga diri, serta keyakinan pada potensinya untuk mencapai tujuan. Penilaian ini dapat melibatkan refleksi terhadap pengalaman pribadi, respons dari lingkungan sosial, dan hasil pencapaian yang mencerminkan tingkat percaya diri seseorang dalam berbagai aspek kehidupan.

Menurut Nathaniel Branden (2016: hlm 79) untuk mengidentifikasi tingkat percaya diri dalam berbagai situasi, olahragawan dapat melakukan hal ini dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

- a. Kapan saya terlalu percaya diri?
- b. Bagaimana saya bisa mengoreksi kesalahan?
- c. Kapan saya harus ragu pada diri?
- d. Apakah saya selalu percaya diri disetiap pertandingan?
- e. Apakah saya tentatif dan ragu-ragu dalam situasi tertentu?
- f. Apakah saya terlihat berharap dan menikmati permainan yang sangat kompetitif?
- g. Bagaimana saya bereaksi terhadap kesulitan?

## 2. Membangun percaya diri

Percaya diri dapat ditingkatkan/dibangun dalam berbagai cara antara lain seperti *acomplising* melalui kinerja, bertindak percaya diri, berpikir percaya diri, menggunakan citra, menggunakan tujuan mapping, optimis pada kondisi fisik, dan mempersiapkan semuanya sebelum bertanding.

Menurut Maslow (2014: hlm 94) ada beberapa cara untuk membangkitkan percaya diri pada diri olahragawan apabila mengalami penurunan percaya diri dalam pertandingan, yakni sebagai berikut:

- a. Bangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih di masa lalu.
- b. Ingatlah kembali kekuatan yang ada pada diri, kuatkan kenyataan bahwa telah bermain di masa lalu berarti dapat mengulanginya lagi.
- c. Percaya pada kemampuan dan diri sendiri.
- d. Hindari menghakimi diri sendiri.
- e. Jangan terlalu berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan selama bertanding.

### 2.1.1.5 Manfaat Percaya Diri

Keyakinan ditandai dengan ekspektasi yang tinggi. Kesuksesan dapat membantu individu membangkitkan emosi positif, memudahkan konsentrasi, mencapai tujuan, meningkatkan keyakinan, meningkatkan strategi permainan, menjaga momentum, dan mempengaruhi kinerja. Intinya, kepercayaan diri dapat memengaruhi perilaku dan kognisi.

Hal ini sejalan dengan pendapat Weinber dan Gould (1995: hlm 31) menjelaskan bahwa manfaat rasa percaya diri sebagai berikut:

1. **Membangkitkan emosi positif**  
Ketika seseorang merasa yakin, mereka dapat bermain dengan lebih tenang dan santai (pikiran dan tubuh) untuk menunjukkan sikap agresif dan tegas. Penelitian yang dilakukan oleh Jones (1995) menunjukkan bahwa olahragawan dengan tingkat keyakinan yang tinggi cenderung menginterpretasikan kecemasan mereka dengan cara yang lebih positif dibandingkan dengan olahragawan yang kurang percaya diri.
2. **Memperlancar konsentrasi**  
Apabila olahragawan merasa yakin, pikiran mereka bebas untuk fokus pada tugas yang ada di hadapan mereka. Namun, jika mereka kurang percaya diri, mereka cenderung khawatir tentang seberapa baik yang mereka lakukan atau seberapa baik orang lain berpikir tentang apa yang mereka lakukan.
3. **Mencapai tujuan**  
Seseorang yang percaya diri cenderung lebih mudah mencapai apa yang mereka inginkan atau tujuan yang mereka tetapkan. Kepercayaan diri memungkinkan mereka untuk meraih tujuan tersebut dan mengenali potensi yang dimiliki. Di lain sisi, orang yang tidak percaya diri cenderung mengalami kesulitan dalam menetapkan tujuan.
4. **Mempengaruhi strategi permainan**  
Dalam dunia olahraga, seorang atlet umumnya mengacu pada konsep 'bermain untuk menang'. Para olahragawan memiliki keyakinan yang cenderung untuk bermain untuk menang, dan mereka umumnya tidak takut mengambil risiko. Hal ini menjadi keuntungan dalam menguasai kompetisi.
5. **Mempengaruhi momentum psikologis**  
Kepercayaan diri memiliki pengaruh yang signifikan pada olahragawan dan pelatih dalam usaha mereka untuk meraih kemenangan atau kekalahan dalam sebuah pertandingan. Kemampuan untuk menciptakan momentum positif atau sebaliknya, momentum negatif, merupakan aset yang penting. Orang-orang yang memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan mereka tidak mudah menyerah, mereka biasanya melihat situasi sebagai sumber motivasi dan tantangan.

## **2.1.2 Daya Tahan Otot Tungkai**

### **2.1.2.1 Pengertian Daya Tahan Otot Tungkai**

Daya tahan otot tungkai adalah kemampuan dalam mengantisipasi tingkat kelelahan. menurut Hafiz Nursalam (2020: hlm 77) “bagi setiap pemain atau siswa dalam melakukan gerakan-gerakan pada permainan bola besar. Atau tingkat kemampuan siswa untuk dapat beraktivitas kembali tanpa merasakan kelelahan yang berarti setelah melaksanakan aktivitas, khususnya pada otot-otot tungkai”. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Hardiansyah (2019: hlm 54) “Daya tahan otot tungkai menunjang gerak *passing* dalam permainan futsal untuk dapat

mengantisipasi datangnya bola baik maupun saat posisi tungkai untuk dapat lebih rendah agar bola yang di *passing* akan lebih terarah dan akurat”.

Paulu Levinus Pasurnay (2001: hlm 18), menyatakan bahwa daya tahan kekuatan adalah gabungan duakemampuan yakni kekuatan dan daya tahan, selanjutnya menurut Syafruddin (1999: hlm 37) menyatakan bahwa: “daya tahan kekuatan merupakan kombinasi antara kekuatan dan daya tahan. Jadi daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relative lama. Oleh karena kekuatan membicarakan tentang kemampuan otot, maka daya tahan kekuatan sering juga disebut dengan daya tahan otot (*muscle endurance*)”. Selanjutnya menurut Syafruddin (2004: hlm 23) menyatakan bahwa: “daya tahan kekuatan dapat diraih melalui pengembangan kekuatan dan melalui peningkatan kemampuan daya tahan”.

Oleh sebab itu, untuk kekuatan dan daya tahan (daya tahan kekuatan) sangat dibutuhkan dalam olahraga futsal terutama saat melakukan teknik *passing* selama pertandingan berlangsung. Jadi kemampuan daya tahan kekuatan akan dapat menghindari timbulnya kelelahan yang cepat pada penggunaan kekuatan dalam waktu yang lama dalam futsal, sehingga dapat mempertahankan kemampuan tendangan depan sampai akhir pertandingan. Ini berarti penurunan prestasi fisik dapat dihindari.

#### **2.1.2.2 Fungsi Otot Tungkai**

Tungkai berfungsi menopang tubuh selama beraktivitas untuk berdiri, berjalan, berlari, dan melompat (Sri dkk., 2020: hlm 26). Tungkai berfungsi menopang berat tubuh saat beraktivitas, terutama pada saat berolahraga. Dengan tungkai yang kuat dan terlatih, maka seseorang dapat melakukan gerakan olahraga dengan baik. Peningkatan kekuatan tungkai juga akan meningkatkan kapasitas dalam berolahraga (Yani dkk., 2020: hlm 50).



### 2.1.2.3 Cara Melatih Otot Tungkai

Dalam olahraga futsal sangat diperlukan power otot tungkai, terutama saat akan melakukan teknik *passing*. Power otot tungkai merupakan kerja otot secara explosive dengan menggunakan kekuatan otot dalam waktu yang singkat dan cepat. Cara melatih power otot tungkai bisa dilakukan dengan berbagai macam, baik dengan alat maupun tanpa alat. Latihan dengan alat yang sering dibahas dalam komponen biomotor kekuatan dapat dilakukan pusat kebugaran maupun peralatan dengan modifikasi, sedangkan yang tidak dengan alat biasanya menggunakan koordinasi mata dan kakinya sendiri dan lebih populer disebut dengan plyometric. Maka otot-otot yang dilatih adalah otot yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraga yang bersangkutan, misalnya dalam cabang olahraga futsal perlu dilatihnya power otot tungkai untuk menendang.

Menurut Santosa Dwi Wahyu (dalam Kahfi, 2022: hlm 86) latihan untuk membentuk power otot tungkai itu sendiri sangat banyak, sehingga kita bisa memilih salah satu metode latihannya. Untuk menghasilkan daya otot tungkai bisa dilakukan dengan berbagai metode latihan. Salah satunya metode pliometric, diantaranya bentuk-bentuk latihan adalah :

1. Pelatihan daya ledak otot tungkai dengan rope jump.
2. Pelatihan daya ledak otot tungkai dengan jump to box.
3. Pelatihan daya ledak otot tungkai dengan squat dept jump.
4. Pelatihan daya ledak otot tungkai dengan split squat jump.
5. Pelatihan daya ledak otot tungkai dengan quarter squat dan half squat.
6. Pelatihan daya ledak otot tungkai dengan squat trush dan masih banyak pelatihan lainnya yang bisa meningkatkan daya ledak otot tungkai (hlm.3).

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa power adalah unsur yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, walaupun tidak semua cabang olahraga membutuhkan power sebagai komponen energi utamanya.

### 2.1.2.4 Batasan Otot Tungkai

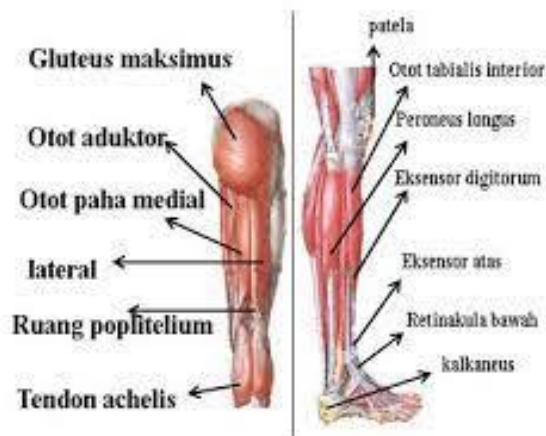
Otot tungkai adalah otot gerak bagian bawah yang terdiri dari otot serat lintang atau otot rangka. Menurut Setiadi dalam Siti, (2019: hlm 6) menyatakan bahwa: Otot tungkai adalah otot yang terdapat pada kedua tungkai antara lain otot

tungkai bagian bawah: Otot tabialis anterior, extendon digitarium longus, porenus longus, gastrokneumius, soleus, sedangkan otot tungkai atas adalah: tensor fasiolata, abduktor sartorius, rectus femoris, vastus leteralis dan vastus medialis. Seperti yang kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringanjaringan otot atau gumpalan daging.

Jaringan-jaringan otot berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Otot tungkai termasuk kedalam otot yang berada pada anggota gerak bagian bawah. Otot-otot anggota gerak bawah dapat dibedakan dengan otot pangkal paha, hampir semua terentang antara gelang panggul dan tungkai atas yang menggerakkan serta menggantung tungkai atas disendi paha. Sebagian dari otot tungkai dapat dibagi dengan otot-otot kedang yang terletak pada bidang belakang (separuh selaput, otot separuh urat, otot bisep paha.

Otot tungkai bagian bawah sebagaimana dijelaskan oleh Setiadi dalam Siti, (2019: hlm 77) terdiri dari :

1. Otot tulang kering depan muskulus tibialis anterior, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokan kaki.
2. Muskulus ekstensor talangus longus, yang fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari, jari manis dan kelingking jari.
3. Otot kedang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki, urat urat tersebut diapit oleh ikatan melintang dan ikatan silang sehingga otot itu bisa membengkokan kaki ke atas.
4. Urat arkiles, (tendo arkhiles), yang fuungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokan tungkai bawah lutut.
5. Otot ketul empu kaki panjang (muskulus falangus longus), fungsinya membengkokan empu kaki. Otot ini berpangkal paada betis urtasnya melewati tulang jari dan melekat pada ruas empu jari.
6. Otot tulang betis belakang (muskulus tibialis posterior), fungsinya dapat membengkokan kaki disendi tumit dan telapak kaki sebelah ke dalam. 20 7) Otot kedang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan jari kaki (muskulus ekstensor falangus 1-5).



Gambar 2.1. Otot tungkai bawah

(Sumber: <https://adoc.pub/ii-tinjauan-pustaka-adalah-mencakupsomatotipe-danpengukura.html>)

Dari gambar diatas maka penjelasan otot yang berperan dalam gerakan *passing* ialah :

1. Pengerak Utama (Musculus quadriceps femoris, biceps femoris dan musculus tibialis anterior, tibialis posterior, dipakai dalam gerakan menendang dan Musculus bicep femoris, dipakai pada saat shooting, dan lari).
2. Pengerak Antagonis pada pergerakan otot Musculus bicep femoris, dan musculus quadriceps femoris, terjadi pemendekan otot pada musculus bicep femoris dan pemanjangan otot pada musculus quadriceps femoris.
3. Pegerak Stabilitas Musculus tensor fascia latae, Musculus gastrocnemius, Musculus tibialis anterior dan tibialis posterior. Shooting dalam permainan futsal sangat mengutamakan power otot tungkai pada seorang pemain, apalagi saat melakukan shooting yang kuat secara eksplosif. Jika power otot tungkai seorang pemain rendah saat melakukan shooting maka shooting yang dilakukan akan mudah diantisipasi dan sangat menguntungkan bagi lawan serta tidak tepat sasaran.

### 2.1.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Daya Tahan Otot Tungkai

Faktor yang menentukan konsumsi oksigen maksimal; pertama, jantung, paru, dan pembuluh darah karna harus berfungsi dengan baik. Kedua, proses penyampain oksigen ke jaringan oleh sel darah merah harus normal. Karena itu, fungsi jantung untuk mensirkulasi darah ke jaringan-jaringan untuk menggunakan oksigen tetap menjadi faktor yang harus diukur dengan melalui pengukuran konsumsi oksigen maksimal pada orang umur muda, tanpa adanya gangguan.

Menurut Nurfazina (2016: hlm 508) faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan otot tungkai antara lain:

1. Latihan fisik secara teratur  
Latihan kardiovaskular dan latihan kekuatan dapat meningkatkan daya tahan otot.
2. Pola makan yang seimbang  
Asupan nutrisi yang mencukupi, termasuk protein, karbohidrat, dan lemak sehat, penting untuk memelihara daya tahan otot.
3. Genetik  
Faktor genetik dapat memengaruhi potensi seseorang dalam mengembangkan daya tahan otot.
4. Kesehatan Umum  
Kondisi kesehatan seperti penyakit, cedera, atau gangguan hormonal juga dapat memengaruhi daya tahan otot.

### 2.1.2.6 Bentuk-Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Daya Tahan Otot Tungkai

Menurut Hardiansyah (2015: hlm 51) Untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai, dapat mencoba latihan-latihan sebagai berikut:

1. *Squat*: Lakukan beberapa set *squat* dengan jumlah repetisi yang tinggi.
2. *Lunges*: Lakukan *lunges* dengan berbagai variasi, seperti *lunges* maju, *lunges* belakang, atau *lunges* samping.
3. *Step-ups*: Gunakan bangku atau kotak untuk melakukan *step-ups* dengan berbagai tinggi.
4. Berlari: Melakukan lari jarak jauh atau *sprint* dapat membantu meningkatkan daya tahan otot tungkai.

5. *Skipping*: Lakukan gerakan skipping dengan tinggi rendah untuk melatih otot tungkai dan meningkatkan koordinasi.
6. *Cycling*: Bersepeda baik di jalan atau di atas sepeda statis dapat membantu membangun daya tahan otot tungkai.
7. *Box jumps*: Melakukan box jumps dengan menggunakan kotak atau platform untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot tungkai.

### **2.1.3 Teknik Dasar *Passing***

#### **2.1.3.1 Hakikat permainan Futsal**

Di Indonesia, futsal sangat populer dan diminati oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Hal ini terbukti dengan banyaknya lapangan futsal, klub futsal, bahkan kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah dan universitas. Selain itu, juga terdapat banyak acara antara pelajar dan umum yang berkaitan dengan futsal.

Futsal memiliki ciri khas permainan cepat yang sering melibatkan serangan balik, sehingga membutuhkan kerja sama tim dan keterampilan individu yang baik dari setiap pemain.

Futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis, ditandai dengan intensitas yang tinggi. Karena ukuran lapangan yang relatif kecil, hanya ada sedikit ruang untuk kesalahan. Oleh karena itu, kerjasama antar pemain melalui passing yang akurat dan penguasaan bola yang baik, serta sistem gameplay yang terstruktur dengan baik sangat penting.

Oleh karena itu, setiap pemain futsal yang terampil harus menguasai beberapa teknik dan memiliki pemahaman yang mendalam tentang permainan agar bisa unggul. Selain itu, perolehan keterampilan kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti koordinasi antara mata dan kaki, kelincahan, dan kecepatan, yang berkontribusi terhadap kemampuan seseorang dalam menggiring bola dalam 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: hlm 10) “permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan sepakbola”. Menurut Mulyono, (2017: hlm 59) “futsal adalah salah satu cabang olahragayang termasuk bentuk permainan bola besar”.

Rahardian et al (2019: hlm 28) “keterampilan dasar dalam teknik bermain futsal hampir sama dengan bola sepak yang mengharuskan pemain futsal mampu menendang bola (*passing*), membawa bola (*dribbling*), menguasai bola (*control*) dan menembak ke gawang (*shot*), yang membedakan adalah arah datangnya bola (*head*)”.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa futsal adalah olahraga sejenis sepakbola yang dimainkan didalam ruangan dan memiliki dimensi ukuran lapang yang kecil, bola yang lebih kecil dan memiliki aturan permainan tersendiri dari pada sepakbola, dengan ciri khas permainan yang cepat dan mengandalkan teknik dasar dan kerja sama tim yang baik.

### **2.1.3.2 Teknik Dasar Permainan 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.

#### **1. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)**

*Passing* merupakan hal awal dalam melakukan kerja sama dalam permainan tim, *passing* dapat mempermudah pemain atau tim untuk mendapatkan penguasaan dan kolektifitas permainan, menurut Skogvang (dalam Farizi, 2019: hlm 29) “*passing* adalah keterampilan menyerang yang paling umum digunakan

dalam futsal, tanpa kemampuan untuk bisa melakukan *passing*, pemain tidak bisa menggerakkan bola ke posisi saat ingin mencetak gol”.

Passing yang keras dan akurat diperlukan di lapangan yang rata dan dengan ukuran yang kecil dalam permainan futsal karena bola sering meluncur sejajar dengan tumit pemain. Hal ini disebabkan karena hampir sepanjang permainan futsal mengandalkan pada passing. Untuk menjadi seorang pemain futsal yang hebat, pemain harus meningkatkan kemampuan mereka dalam mengumpan dan melatih kedua kaki agar dapat mengumpan dengan baik.

Dalam futsal, pemain akan lebih sering mengoper bola daripada menendang, sehingga pemahaman tentang cara mengoper bola dengan baik menjadi pengetahuan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, termasuk penjaga gawang.



Gambar. 2.2  
Teknik Dasar Mengumpan Bola *Passing*  
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012)

Berdasarkan uraian diatas dan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa teknik dasar mengumpan (*passing*) adalah suatu usaha untuk membagikan bola dalam rangka membangun serangan yang bertujuan untuk mencetak gol.

## 2. Teknik Dasar Menerima atau Mengontrol Bola (*Receiving*)

Selanjutnya dalam permainan futsal selain teknik passing juga penting untuk menguasai teknik penguasaan bola sebagai langkah awal untuk menguasai lapangan. Penerimaan bola merupakan aspek terpenting dalam olahraga futsal, karena tanpa penerimaan bola yang baik maka pemain tidak akan dapat

melakukan banyak operan dan dribel. Teknik ini sangat penting karena kecepatan permainan yang cepat dan terbatasnya ruang dalam futsal.

Teknik penerimaan bola antara lain menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar. Karena permukaan permmainannya halus maka bola akan menggelinding dengan cepat, sehingga penerimaan bola diutamakan menggunakan punggung kaki. Oleh karena itu pemain harus menguasai bola dengan baik, karena jika menerima bola jauh dari kakinya maka lawan akan mudah mencuri bola.



Gambar. 2.3  
Teknik Dasar Menahan Bola *Conrtolling*  
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012)

Menurut John D. Tenang (dalam Rizal, 2016: hlm 58) “melakukan sentuhan pertama yang sempurna memerlukan *skill* yang vital bagi pemain dalam mengotrol bola. Ketika menerima operan dari rekannya”. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa setiap pemain futsal memerlukan kemampuan menerima dan menguasai bola secara efektif, mengingat situasi dan kondisi yang lebih kompleks dibandingkan dengan sepak bola. Akan sangat menantang jika hanya ada satu pemain dalam sebuah tim yang pandai mengumpan, namun tidak ahli dalam mengontrol bola, karena futsal lebih menekankan pada kerja sama tim daripada kinerja individu.

### 3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Walau lapangan futsal berukuran kecil, tetaplah dibutuhkan teknik dasar mengumpan lambung karena dalam futsal modern, banyak mengandalkan umpan



lambung sebagai salah satu taktik dan sistem dalam permainan futsal yang terbukti efektif.

Menurut Narlan et al., (2017: hlm 45) “keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu”. Teknik ini hampir sama dengan *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan kaki bagian atas ujung sepatu perkenaannya tetap dibawah bola.



Gambar. 2.4  
Teknik Dasar Chipping  
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *passing lob* merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengoper bola dengan cara menendang jauh ke depan atau ke samping lapangan. Teknik ini sering digunakan dalam permainan futsal untuk mengoper bola ke belakang lawan, terutama saat pemain futsal mendapat tekanan dari pertahanan lawan. Oleh karena itu, salah satu cara untuk melepaskan tekanan adalah dengan melakukan *lob pass*.

#### 4. Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Setiap pemain futsal diharapkan untuk menguasai seluruh teknik, termasuk kemampuan menggiring bola, karena menguasai teknik ini dapat menjadi solusi saat permainan mengalami kesulitan. Pemain yang berposisi sebagai flank biasanya memiliki kemampuan terbaik dalam menggiring bola. Menurut Narlan et al., (2017: hlm 48), “*dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap

pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk mentiptakan peluang dalam mencetak gol”.



Gambar. 2.5  
Teknik Dasar Menggiring  
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah suatu teknik mendorong bola dalam upaya mengoper lawan atau menjauhkan bola dari lawan guna menjaga penguasaan bola tim dan menciptakan peluang mencetak gol. Menggiring bola terbagi menjadi dua teknik, yaitu menggiring bola dengan menggunakan bagian belakang kaki dan menggiring bola dengan menggunakan bagian dalam kaki.

#### 5. Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Tujuan utama dalam permainan futsal adalah mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Hal ini akan menjadi penentu kemenangan saat permainan berakhir. Semakin sering melakukan tembakan ke gawang lawan, semakin besar peluang untuk mencetak gol. Seorang pemain dianggap kurang baik jika tidak memiliki kemampuan *shooting* yang baik. Menurut Narlan et al., (2017: hlm 50), “*shooting* merupakan cara untuk mencipta gol”.



Gambar. 2.6  
Teknik Dasar Menendang  
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012)

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *shooting* merupakan teknik yang penting dalam mencetak gol agar seluruh pemain memiliki kesempatan untuk memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* terbagi menjadi dua teknik yaitu menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Beharap menguasai teknik dasar *shooting* sangat penting karena tujuan utama olahraga futsal adalah mencetak gol. Karena lapangan futsal lebih kecil, pemain dapat dengan mudah melaksanakan teknik dasar ini. Semakin terampil dalam menguasai teknik dasar, semakin mudah pula untuk mempelajari gerakan-gerakan selanjutnya. Kemampuan dalam futsal menjadi hal yang penting dalam mencapai prestasi di bidang futsal, khususnya dalam Ekstrakurikuler Futsal di SMP 8 Tasikmalaya.

Dikarenakan ada lima macam teknik dasar dalam futsal dan sesuai dengan permasalahan penelitian, maka penulis hanya membahas mengenai teknik dasar *passing*.

### **2.1.3.3 Teknik *Passing***

*Passing* merupakan salah satu fundamental penting dalam permainan futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Hampir semua varian permainan Futsal membutuhkan keterampilan *passing*. Untuk menguasai kemampuan *passing*, penting untuk menguasai gerakan yang tepat agar target yang diinginkan dapat tercapai.

Dalam konteks ini, tendangan yang bertujuan untuk melakukan *passing* kepada rekan tim adalah penting. Sebuah *passing* yang baik ditandai dengan keakuratan dalam mengeksekusi tendangan bola ke target yang diinginkan.

Dalam permainan futsal, teknik mengoper bola (*passing*) yang dominan menggunakan kaki dimodifikasi dengan *small side games* agar mudah mengarahkan bola ke rekannya saat tim menguasai bola. Dalam situasi lapangan yang kecil, mengoper bola (*passing*) harus dilakukan dengan tepat di kaki. Jika tidak tepat di kaki, lawan akan mudah merebut bola.

Hal ini juga sesuai dengan pendapat salah seorang ahli (Syarifudin et al., 2019: hlm 54) “bahwa pergerakan pemain yang cepat dalam pertandingan futsal juga menghasilkan jenis operan yang tepat. Tidak terduga jika pada saat

pertandingan futsal, *passing* berperan untuk menghindari atau menerobos wilayah pertahanan lawan”.

Menurut Sugiarto et al., (2020: hlm 71) “Teknik futsal yang harus dikuasai paling utama oleh peserta adalah *passing*”. Dari pendapat para ahli diatas dapat di simpulkan bahwa teknik dasar *passing* itu sangat penting bagi seorang atlet futsal untuk menunjang permainan yang baik dan maksimal.

#### **2.1.3.4 Tujuan Teknik *Passing***

Setiap pemain harus memiliki tujuan dalam mempraktekkan teknik dasar, dan tidak hanya menggunakan teknik tersebut semata-mata untuk pertunjukan semata. Jika tujuannya hanya untuk pertunjukan, sebaiknya menjadi seorang pemain freestyle futsal. Pada teknik *passing*, tujuannya adalah untuk memberikan umpan kepada rekan satu tim agar dapat menguasai bola atau mencetak gol.

Teknik futsal ini dibagi menjadi empat bagian, teknik kaki bagian dalam, teknik kaki bagian luar, teknik kaki bagian insole, dan teknik menggunakan punggung kaki. Untuk penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

Penggunaan Teknik *passing* menggunakan kaki dalam sebenarnya merupakan proses yang cukup sederhana. Namun, jika tidak dilatih secara intensif, hal ini dapat menyebabkan kinerja pemain dalam melakukan *passing* menjadi tidak optimal. Secara umum, penggunaan teknik ini lebih cocok untuk jarak yang dekat, dengan tujuan memudahkan rekan satu tim untuk mengontrol bola.

2. *Passing* menggunakan kaki bagian luar

Teknik ini dilakukan oleh individu yang memiliki kemampuan tinggi dan memerlukan pengalaman yang luas melalui latihan yang intensif untuk mengembangkan keahlian dalam Teknik *passing* ini. Teknik *passing* ini menggunakan sisi kaki bagian luar yang umumnya digunakan untuk memberikan umpan melintang kepada rekan setim yang berada di wilayah yang berlawanan dengan posisi Anda, atau sering juga digunakan untuk memberikan umpan-umpan yang menembus pertahanan lawan.

3. *Passing* menggunakan kaki bagian *insole*

*Passing* dengan menggunakan telapak kaki hanya cocok untuk jarak pendek, karena akibat dari penggunaan teknik ini tidak kuat dan jangkauannya tidak jauh. Cara mengoper bola ini biasanya digunakan untuk mengelabui lawan dan juga dapat digunakan dalam situasi sulit agar tidak tertangkap atau saat diposisikan membelakangi gawang. Ketepatan dalam mengoper bola ke belakang menggunakan metode ini sangat penting, memastikan bahwa rekan satu tim siap menerima operan di belakang posisi kita, dan komunikasi yang jelas sangat penting dalam situasi ini.

4. *Passing* menggunakan punggung kaki

Teknik *passing* dilakukan dengan tujuan untuk mengelabui lawan yang berada di depan kita. Teknik ini dapat digunakan untuk jarak jauh dan pendek. Pemain yang sering menggunakan teknik ini, seperti Estriana Fiwka (2017: hlm 81), “menunjukkan rasa percaya diri yang tinggi sehingga mampu membidik bola dengan akurat”.

### 2.1.3.5 Fungsi *Passing* Futsal

Menurut Marhaendro & Saryono, (2012: hlm 91) Perlu diketahui bahwa teknik *passing* adalah satu komponen yang paling diutamakan dalam permainan futsal, hal ini dikarenakan *passing* memiliki fungsi sebagai penghubung berjalannya taktik untuk terciptanya sebuah gol, diantaranya:

1. Membangun Serangan: *Passing* membantu tim untuk mengalirkan bola dengan cepat dan terkontrol dari satu pemain ke pemain lain, membangun serangan secara efektif.
2. Menciptakan Peluang Gol: Dengan menggunakan teknik *passing* yang tepat, tim dapat menciptakan peluang gol dengan memanfaatkan kelemahan pertahanan lawan.
3. Memelihara Penguasaan Bola: *Passing* membantu tim untuk memelihara penguasaan bola, mengurangi peluang kehilangan bola kepada lawan.
4. Kombinasi Permainan: Melalui *passing*, tim dapat melakukan kombinasi permainan yang kompleks, membingungkan lawan dan membuka celah di pertahanan.
5. Memperlancar Pergerakan: *Passing* yang baik memperlancar pergerakan pemain dalam tim, memungkinkan mereka untuk bergerak dengan cepat dan efisien di lapangan.

6. Menekan Lawan: Passing dapat digunakan sebagai alat untuk menekan lawan, dengan memberikan bola secara tiba-tiba dan mengurangi waktu reaksi lawan.

#### **2.1.3.6 Faktor Yang Mempengaruhi *Passing***

Menurut Tirtayasa et al., (2020: hlm 83) faktor yang mempengaruhi teknik passing dalam futsal meliputi:

1. Teknik Individu: Kemampuan teknis pemain, seperti kemampuan mengontrol bola, akurasi tendangan, dan penggunaan berbagai bagian kaki, memengaruhi kualitas teknik passing.
2. Penguasaan Bola: Tingkat keterampilan dalam mengendalikan bola secara cepat dan akurat memberikan dasar yang kuat untuk teknik passing yang baik.
3. Pemahaman Taktis: Pemahaman tentang taktik permainan, posisi rekan satu tim, dan keadaan lapangan sangat memengaruhi keputusan dalam melakukan passing.
4. Kondisi Fisik: Kesehatan fisik, kekuatan, kecepatan, dan ketahanan pemain memainkan peran penting dalam kemampuan mereka untuk memberikan passing yang efektif.
5. Tekanan Lawan: Tekanan dari pemain lawan dapat mempengaruhi kualitas passing. Pemain yang mampu bermain dengan tenang di bawah tekanan cenderung memiliki teknik passing yang lebih baik.
6. Kondisi Lapangan: Keadaan lapangan, termasuk permukaan dan ukuran lapangan, dapat mempengaruhi cara bola bergerak dan memengaruhi teknik passing.
7. Komunikasi: Komunikasi yang efektif antar pemain, baik melalui isyarat atau komunikasi verbal, dapat meningkatkan koordinasi dalam melakukan passing.
8. Latihan dan Pengalaman: Latihan yang konsisten dan pengalaman bermain secara nyata dapat meningkatkan kemampuan teknik passing seorang pemain.

#### **2.1.3.7 Bentuk-Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan *Passing***

Menurut Sugiarto (2014: hlm 59) untuk meningkatkan teknik *passing* pada futsal, ada beberapa latihan yang bisa dilakukan antara lain sebagai berikut:

1. Passing Wall: Berlatihlah dengan memantulkan bola ke dinding dan menangkapnya kembali. Fokus pada teknik passing yang baik, termasuk akurasi dan kekuatan.
2. Passing Drill: Gunakan rekan setim atau teman untuk berlatih passing. Latihan ini bisa mencakup passing satu lawan satu, passing dalam kelompok kecil, atau bahkan passing dalam situasi game.

3. **Passing Through Cones:** Susunlah beberapa cone atau tanda di lapangan dan latihlah passing dengan mengarahkan bola melalui cone-cone tersebut. Latihan ini membantu meningkatkan akurasi passing dan kemampuan kontrol bola.
4. **Passing Under Pressure:** Latihlah passing di bawah tekanan dari pemain lawan atau dengan waktu yang terbatas. Ini membantu meningkatkan kemampuan untuk mempertahankan kontrol bola dan melakukan passing yang tepat bahkan dalam situasi yang sulit.
5. **Passing Accuracy Game:** Bermainlah permainan yang menekankan pada akurasi passing, seperti permainan di mana tim harus mencapai jumlah passing tertentu tanpa kehilangan bola.

## **2.2 Penelitian Yang Relevan**

Dalam penelitian ini penulis mempunyai penelitian rujukan dari Fikri Ramadan tahun (2019: hlm 82), Jurusan Pendidikan Jasmani yang berjudul “Kecemasan dan Percaya Diri Terhadap Shooting pada permainan Sepak Bola”. Dari penelitian tersebut Fikri Ramadhan berpendapat “Kecemasan dan rasa percaya diri secara bersama-sama memberikan suatu kontribusi positif terhadap Shooting pada permainan sepak bola”.

Dan penelitian rujukan dari Gunawan tahun (2018: hlm 59), Jurusan Pendidikan Jasmani yang berjudul “*Survei Status Gizi, Daya Tahan Otot Tungkai Dan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Pada Club Geral FC Makasar*”. Dari penelitian tersebut Gunawan berpendapat “*Status gizi, daya tahan otot tungkai dan keterampilan teknik passing futsal memberikan pengaruhnya yang cukup signifikan bagi atlet futsal Club Geral FC Makasar, terutama dalam penguasaan teknik passing menjadi lebih baik*”.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai hubungan tingkat percaya diri dengan daya tahan oto tungkai terhadap teknik *passing* pada futsal di ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Tasikmalaya.

## **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan yang disusun berdasarkan pada tinjauan pustaka dan

hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono, (2012: hlm 76) “kerangka berpikir dalam suatu penelitian perlu dilakukan apabila penelitian tersebut berkesan dua variabel atau lebih”. Dengan hal ini dalam kerangka konseptual bisa dijelaskan secara tersusun dengan kajian-kajian teori dengan masalah yang akan diteliti oleh peneliti.

Percaya diri dapat menjadi gambaran keyakinan seseorang dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap apa yang kita kerjakan, apabila seseorang merasakan kurang percaya diri tentunya apapun yang ia lakukan tidak akan maksimal, ada rasa keraguan di dalam dirinya sehingga menyebabkan ketidak puasan dalam melakukan suatu aktivitas atau pekerjaan.

Daya tahan otot tungkai juga dapat menjadi salah satu faktor yang tidak kalah penting bagi kondisi paru, jantung, dan pembuluh darah, dimana pembuluh darah ini berfungsi untuk menyampaikan sejumlah oksigen yang cukup dan zat-zat gizi ke sel-sel yang berkerja untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama. Jadi apabila seorang atlet memiliki tingkat percaya diri dan daya tahan otot tungkai yang baik, maka tingkat keberhasilan dalam melakukan teknik *passing* dalam pertandingan ataupun latihan akan maksimal. Sehingga hal tersebut bisa berpengaruh kepada kemampuan dan prestasi atlet itu sendiri.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017: hlm 48) mengungkapkan “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dimana rumusan penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan permasalahan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



1. Terdapat kontribusi percaya diri terhadap keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 8 Tasikmalaya.
2. Terdapat kontribusi daya tahan otot tungkai terhadap keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 8 Tasikmalaya.
3. Terdapat kontribusi percaya diri dan daya tahan otot tungkai terhadap keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 8 Tasikmalaya.