

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Latihan yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan seorang atlet untuk mencapai prestasinya secara maksimal. Bahkan atlet yang berbakat sekali pun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur, prestasi optimal yang diharapkannya akan sulit diraihinya. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu jika melakukan latihan secara teratur dan terarah tidak mustahil akan meraih prestasinya yang optimal. Dengan demikian, siapa pun yang ingin meraih prestasi secara maksimal, perlu melakukan latihan secara sungguh-sungguh, teratur, sistematis, dan berulang-ulang.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm.70). Sedangkan menurut Harsono (2015) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. *Exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan

sasaran yang akan dicapai. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

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.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011),

Latihan fisik yang dikemas dalam suatu program latihan fisik, akan menghasilkan perubahan pada berbagai sistem tubuh, mulai dari : sistem saraf, sistem otot, sistem jaringan ikat, sistem respirasi, sistem jantung-pembuluh darah, sistem kekebalan tubuh, sistem reproduksi, dan sistem hormon yang secara umum ditujukan untuk memperbaiki status kesehatan para pelakunya. (hlm.3).

Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) mengatakan “Pada dasarnya latihan ditujukan untuk mencapai *physical fitness* (kebugaran jasmani). Dalam arti yang sederhana, kebugaran jasmani mencerminkan kualitas sistem tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap pembebanan latihan fisik” (hlm.2). Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintnance*).

Selanjutnya Harsono (2015), “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya

semaksimal mungkin” (hlm.39). Untuk mencapai hal itu, Harsono (2015) mengatakan “Ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental” (hlm.39). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan keempat aspek tersebut sebagai berikut.

Latihan fisik tujuannya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincuhan dan *power*.

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan morotik atau perkembangan *neuromuscular*.

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm.40).

Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi. Setiap melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk pada fisik maupun teknik atlet.

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah, Dewi Laelatul (2011) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip

lainnya, adalah: Prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4). Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip intensitas latihan, prinsip kualitas latihan, dan variasi latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut “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” (hlm.51). Perubahan-perubahan *Physiological* dan Fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan (*adapt*) diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

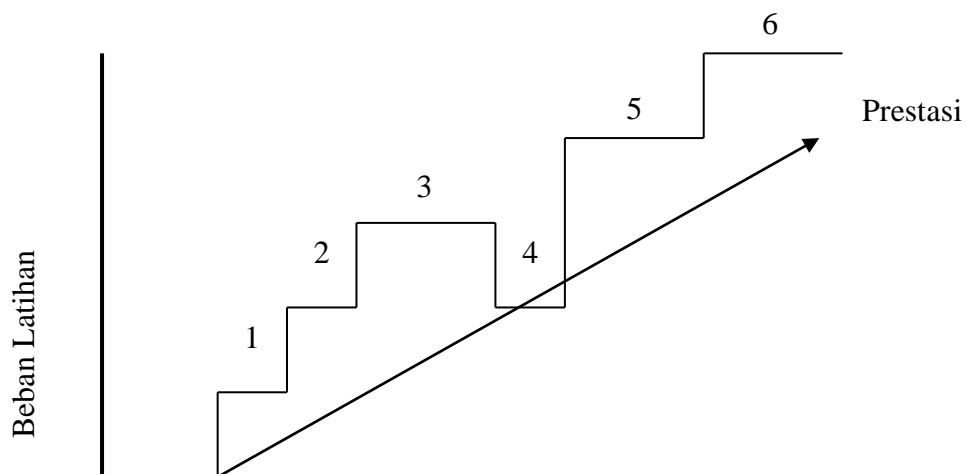
Kita tahu bahwa sistem faaliah dalam tubuh kita pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Atau dengan perkataan lain dia harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada diatas ambang rangsang kepekaannya. Harsono (2015) menjelaskan “Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita

mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali” (hlm.52). Jadi, faktor beban lebih dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

1) Penambahan Beban

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, pasti atlet akan menemui kesulitan-kesulitan, oleh karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang, maka selalu ketika beban latihan (yang lebih berat) tersebut akan dapat diatasinya, malah kemudian akan terasa semakin ringan. Hal ini berarti prestasi atlet kini telah mengalami peningkatan.

Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar 2.1 di bawah ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga
Sumber : Harsono (2015,hlm.54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada

3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

2) *Overtraining*

Ada atlet-atlet yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada di atas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi yang berlebihan, prestise, atau manriknya hadiah-hadiah, sehingga atlet dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Atlet demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut Harsono (2015)

Latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan atlet untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya, dan terlebih lagi psikologis atlet. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala-gejala *overtraining* dan *stalness*, kadang-kadang juga cedera-cedera. (hlm.56).

Dari segi psikologis, latihan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, putus asa, dan kehilangan kepercayaan pada atlet sehingga mungkin saja menyebabkan atlet kemudian menyingkirkan cabang olahraganya. Di segi biologis mungkin bisa menghambat haid pada wanita yang berlatih terlalu berat.

Kesimpulannya, latihan berat memang penting asalkan kita tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Jadi metodologi yang harus diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu kepada sistem tangga.

2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda” (hlm.4). Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada

program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Menurut Harsono (2015)

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet. (hlm.64).

Sejalan dengan itu kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama 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, di samping juga karena kurangnya sarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan dan dapat membantu memecahkan masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

2.1.1.3.3 Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya.

Menurut Harsono (2015) “Mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan *stanleness*, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya” (hlm.64).

Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu. Intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah: waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian seperti yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan

Nomor Intensitas	Presentasi dari Prestasi Maksimal Atlet	Intensitas
1	30-50%	Low
2	50-70%	Intermediate
3	70-80%	Medium
4	80-90%	Sub maximal
5	90-100%	Maximal
6	100-105%	Super maximal

Intensitas latihan yang digambarkan dengan berat beban latihan dengan cara menentukan jarak tempuh kemudian menentukan waktu tempuh untuk menentukan waktu tempuh saat latihan untuk latihan cepat dengan jarak pendek yang lama latihan 5-30 detik maka intensitas kerja 85% - 90 % maksimum.

2.1.1.3.4 Kualitas Latihan

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). 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”.

Selanjutnya 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 sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.2 Konsep Permainan Futsal

2.1.2.1 Pengertian Permainan Futsal

Futsal adalah permainan yang sangat dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan (Irawan, Andri 2009,hlm.5). Olahraga futsal adalah olahraga sepakbola mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter, dan dimainkan oleh 5 orang pemain termasuk penjaga gawang. Memainkan futsal hampir sama dengan sepakbola, diantaranya dua tim memperebutkan dan memainkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenangnya adalah tim yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri. Selanjutnya, Irawan Andri (2009) menjelaskan,

Futsal bukan permainan baru di Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh 5 pemain melawan 5 pemain mencakup satu penjaga gawang (berbeda dengan sepak bola konvensional dimana pemainnya 11 vs 11). Dengan ukuran minimal satu lapangan basket serta ukuran bola nya pun lebih kecil dan lebih berat dibandingkan sepak bola. (hlm.4).

Olahraga permainan futsal akan menjadi sumber kesenangan serta rekreasi yang sehat serta konstruktif bagi olahragawan pemula, bagi amatir dan profesional dan bagi sejumlah pecinta olahraga yang sedang berkembang ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan futsal ini bersifat rekreatif dan konstruktif, sehingga diramalkan akan menjadi cabang olahraga yang menyenangkan dan digemari oleh semua masyarakat pencinta olahraga.

Untuk mengenal lebih dekat tentang permainan futsal, berikut ini penulis paparkan mengenai peraturan permainan (bentuk dan ukuran lapang, bola yang digunakan, jumlah pemain, wasit, lamanya pertandingan, dan bola di dalam dan di luar pertandingan) dan teknik-teknik dasar permainan futsal.

2.1.2.2 Peraturan Permainan

2.1.2.2.1 Bentuk dan Ukuran Lapang

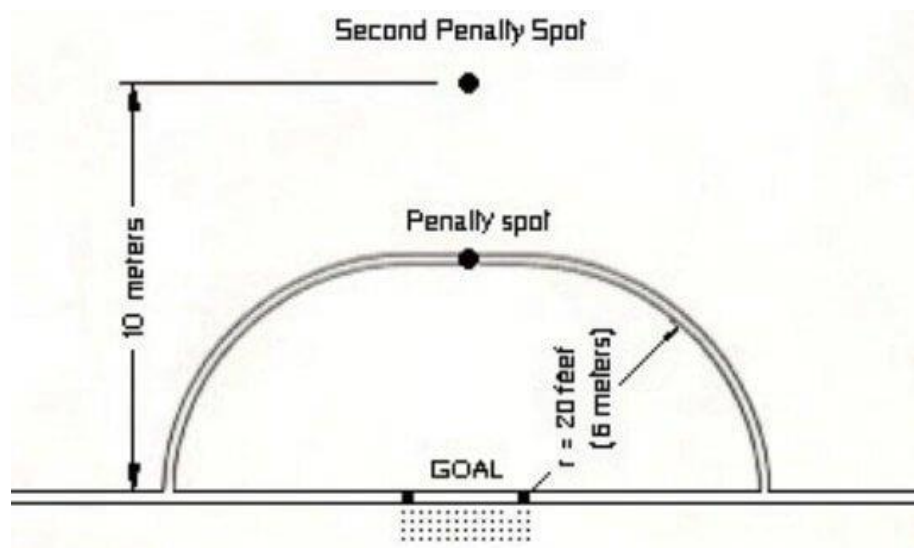
Lapangan futsal harus berbentuk persegi panjang. Panjang garis samping harus lebih besar dari panjang garis gawang. Panjang lapang minimal 25 meter, maksimal 45 meter. lebarnya minimal 15 meter, maksimal 25 meter. untuk pertandingan internasional (*international matches*), panjang minimal 38 meter, maksimal 45 meter. lebarnya minimal 18 meter, maksimal 25 meter.

Lapangan ditandai dengan garis. Garis-garis tersebut termasuk pada daerah yang mana adalah garis tapal batas (*boundary*). Kedua garis batas yang lebih panjang disebut garis samping (*touchlines*). Kedua garis yang lebih pendek disebut garis gawang (*goal lines*). Lebar semua garis 8 cm. Lapangan dibagi menjadi dua, setengah (lapangan) oleh garis tengah (*halfway line*). Tanda pusat ditandai dengan titik tengah dari garis setengah (lapangan) lingkaran dengan radius 3 meter dibuat sekelilingnya.

Daerah penalti ditandai pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut. Seperempat lingkaran, dengan radius 6 m, ditarik sebagai pusat di luar dari masing-masing tiang gawang. Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16 m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang. Titik penalti digambarkan 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang jarak yang

sama. Titik penalti kedua digambarkan di lapangan 10 m dari titik tengah antara kedua tiang dengan jarak yang sama. Untuk busur sudut, seperempat lingkaran dengan radius 25 cm dari setiap sudut ditarik di dalam lapangan.

Gawang (*goal*). Gawang harus ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang tegak yang sama dari masing-masing sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh palang gawang mendatar. Jarak (pengukuran dalam) antara tiang tegak tersebut adalah 3 m dan jarak dari ujung bagian bawah dari palang gawang ke tanah adalah 2 m. Kedua tiang gawang dan palang gawang memiliki lebar dari dalam yang sama yakni 8 cm. Jaring, terbuat dari rami (*hamp*), goni (*jute*), atau nilon, diikat ke tiang gawang dan palang gawang di belakang bidang gawang. Bagian bawahnya ditopang oleh balok atau beberapa dukungan yang memadai lainnya. Dalamnya gawang, digambarkan dengan jarak dari sisi dalam tiang gawang terhadap luar lapangan, paling tidak 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada garis datar tanah. Permukaan lapang harus rata serta tidak licin. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.2 Titik Penalti Futsal
Sumber : Vannisa (perpustakaan.id, 2020)

2.1.2.2.2 Bola (*The Ball*)

Bola untuk permainan futsal adalah berbentuk bulat, terbuat dari kulit atau bahan yang sesuai lainnya. Keliling bola tidak boleh kurang dari 62 cm dan tidak

boleh lebih dari 64 cm. Berat bola tidak boleh kurang dari 400 gram dan tidak boleh lebih dari 440 gram pada permulaan pertandingan. Tekanannya sama dengan 0,4-0,6 atmosfer pada permukaan laut.



Gambar 2.3 Bola Futsal

Sumber : Vannisa (perpustakaan.id, 2018)

2.1.2.2.3 Pemain

Satu pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri tidak lebih lima pemain, salah satu di antaranya adalah penjaga gawang. Jumlah pemain pengganti maksimal yang diperkenankan adalah 5 orang. Pemain pengganti selama suatu pertandingan tidak dibatasi. Seorang pemain yang diganti dapat kembali ke dalam lapangan sebagai pemain pengganti untuk pemain lainnya. Penjaga gawang boleh berganti tempat (posisi) dengan siapa pun pemain lainnya.

2.1.2.2.4 Wasit

Setiap pertandingan dipimpin oleh tiga orang wasit yang memiliki tugas yang berbeda-beda. Tugas wasit utama sama dengan wasit dalam permainan sepak bola. Posisi wasit utama berada di sisi lapangan yang berlawanan dengan bangku cadangan pemain. Tugas wasit kedua menghentikan permainan atas setiap pelanggaran peraturan dan memastikan pergantian pemain dijalankan sesuai peraturan. Sedangkan wasit ketiga tugasnya di antaranya mencatat waktu setelah tendangan permulaan, mematikan waktu bila bola tidak dalam permainan dan menjalankan lagi waktu apabila bola dalam permainan lagi.

2.1.2.2.5 Lamanya Permainan

Pertandingan futsal dilaksanakan dalam waktu 2 x 20 menit dengan jeda antar babak 10 menit. Setiap tim berhak meminta waktu untuk keluar (*time out*) selama satu menit di setiap babak. Apabila skor seri, dilanjutkan dengan tendangan penalti yang dilakukan dari titik penalti terdekat. Kedua tim melakukan 5 tendangan sampai salah satunya telah mencetak gol lebih banyak daripada tim lain. Jika pada 5 tendangan skor masih sama, tendangan dilanjutkan sampai salah satu tim mencetak gol lebih banyak daripada tim lain.

2.1.2.2.6 Bola di Dalam dan di Luar Permainan

Bola dinyatakan di luar permainan apabila seluruh bola melewati garis gawang atau garis samping lapangan baik menggelinding maupun melayang. Bola dalam permainan apabila bola berada di daerah lapangan. Pada permainan ini tidak ada lemparan ke dalam, apabila bola keluar lapangan melalui garis samping maka berlaku tendangan ke dalam.

2.1.2.3 Teknik Dasar Permainan Futsal

Menurut Irawan, Andri (2009) “Teknik dasar permainan futsal perlu dilatih dan dimainkan dari usia muda. Seperti yang telah dijelaskan para pemain sepak bola yang terkenal memulai karirnya melalui olahraga futsal” (hlm.4).

Teknik dasar dalam permainan futsal hampir sama dengan teknik dasar permainan sepak bola. Teknik-teknik yang digunakan dalam permainan futsal relatif tidak jauh berbeda dalam permainan sepak bola namun karena faktor lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai yang lebih rata menyebabkan perbedaan-perbedaan penggunaan teknik. Menurut Lhaksana, Justinus (2011), “Modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat” (hlm.29). Oleh karena itu, diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal yang meliputi.

2.1.2.3.1 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Menurut Irawan, Andri (2009) mengumpan adalah

Salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dalam lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar

dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. (hlm.23).

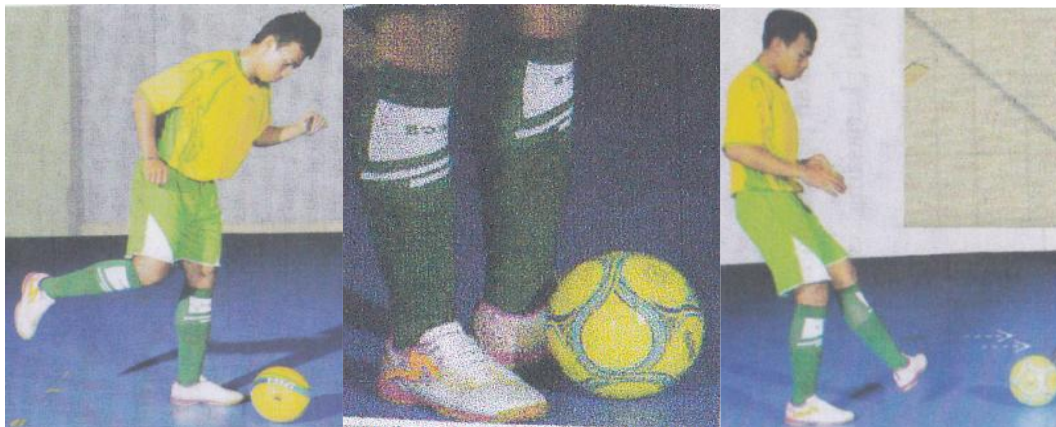
Selanjutnya Irawan, Andri (2009) menjelaskan Tipe *passing* berdasarkan jarak terbagi dalam 3 jenis, yaitu :

- 1) Jarak pendek (*short pass*) antara 0 meter sampai dengan 4 meter atau 10-12 feet.
- 2) Jarak menengah (*medium pass*) 4 meter sampai dengan 10 meter atau 10-30 feet.
- 3) Jarak jauh (*long pass*) diatas 10 meter atau lebih dari 30 feet. (hlm.23).

Perlu diketahui bahwa perkenaan (*impact*) kaki dengan bola menentukan arahnya. Seperti bisa anda lihat dari diagram pie, arah (dari) bola tergantung pada bagian mana bola yang bersentuhan dengan kaki. Irawan, Andri menjelaskan (2009) sebagai berikut :

- 1) Bola bergulir mendatar ke arah kanan penendang
- 2) Bola bergulir mendatar lurus ke arah depan penendang
- 3) Bola bergulir mendatar ke arah kiri penendang
- 4) Tidak ada pergerakan bola
- 5) Bola bergulir ke atas dengan putaran bola ke belakang (hlm.24)

Untuk menguasai *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Teknik mengumpan (*passing*) dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2.4 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)
Sumber : Irawan Andri (2009,hlm.25)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*
- 2) Gunakan kaki bagian dalam untuk *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat

bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung.

- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunkan kaki jangan dihentikan.

2.1.2.3.2 Teknik Dasar Menerima Bola (*Control*)

Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat berbicara banyak tentang mengumpan dan menggiring bola. Menurut Irawan Andri (2009) “Teknik menerima bola terdiri dari teknik menerima menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar, paha, dada dan kepala tergantung situasi dan kondisi bola yang datang ke arah kita” (hlm.29). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Teknik menahan bola (*Control*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.5 Teknik Dasar Menerima Bola
Sumber : Irawan, Andri (2009,hlm.30)

Keterangan :

- (a) Selalu lihat dan jaga keseimbangna pada saat datangnya bola.
- (b) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

2.1.2.3.3 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Teknik dasar ini mengumpan lambung ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan. Karena situasi bermain futsal terkadang lawan bertahan melakukan tekanan, sehingga kita dapat

melakukan serangan dengan mengumpan lambung. Pada saat melakukan serangan seringkali pemain dihadapkan dengan situasi tekanan, salah satu cara untuk melepaskannya yaitu dengan mengumpan lambung. Menurut Irawan Andri (2009) “*Chipping* yaitu operan yang digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bola bawah. Situasi ini juga dapat terjadi dalam permainan atau jika lawan membentuk dinding untuk bettahan menghadapi tendangan bebas” (hlm.27). Untuk umpan lambung (*chipping*) dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.6 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)
Sumber : Irawan Andri (2009,hlm.27)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*.
- 2) Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung.
- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.

2.1.2.3.4 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik dasar menggiring bola merupakan teknik yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain. Menurut Irawan, Andri (2009) “Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung”

(hlm.31). Teknik menggiring bola (*Dribbling*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.7 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)
Sumber : Irawan Andri (2009,hlm.32)

Keterangan :

- (a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- (b) Jaga keseimbangan badan saat melakukan *dribbling*.
- (c) Fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- (d) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

2.1.2.3.5 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Menurut Irawan, Andri (2009) “Menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan futsal. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki” (hlm.33). Teknik menendang (*shooting*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.8 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)
 Sumber : Irawan Andri (2009,hlm.33)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- 3) Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

2.1.2.3.6 Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepak bola konvensional, tetapi ada situasi ketika anda perlu menggunakan teknik menyundul bola untuk menghalau bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol.

Menurut Irawan, Andri (2009) tujuan untuk menyundul bola adalah “Mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan atau membuang bola”. Namun, tidak mudah untuk mengontrol bola dengan kepala. Mereka yang tahu tentang sepak bola, tentu mengetahui bahwa sundulan merupakan salah satu *skill* paling penting dalam suatu permainan” (hlm.37).

Teknik menyundul bola pada permainan futsal sama dengan teknik yang dilakukan dalam permainan sepak bola, namun dalam permainan futsal teknik menyundul bola (*heading*) jarang diterapkan. Ada satu istilah dalam menyundul, yakni *driving header* teknik ini memerlukan latihan yang rutin karna tidak mudah

melakukannya. Pemain harus menjaga keseimbangan, ketepatan waktu dan kecermatan dalam membaca arah sehingga bola bisa disundul dengan baik dan sempurna kearah gawang. Teknik menyundul bola dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.9 Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Sumber : Irawan, Andri (2009,hlm.38)

Keterangan :

- 1) Pemain harus menyadari bahwa akan menyundul bola bukan bola menabrak mereka.
- 2) Pemain harus diajarkan cara yang benar dalam menyundul bola, dengan menggunakan dahi, bukan ubun-ubun kepala.
- 3) Satu-satunya cara untuk memastikan bola disundul dengan menggunakan dahi adalah tetap membuka mata. Itu yang penting dalam melakukan sundulan.

Pemain harus merapatkan gigi (hindari menggigit lidah), mengencangkan otot leher dengan menempatkan posisi kepala dengan benar. Ini akan membantu sundulan lebih akurat dan tajam.

2.1.3 Variasi Latihan

Menurut Herdiansyah, Edi (2014) variasi latihan adalah “Suatu bentuk latihan/perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motifasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, Variasi latihan dilakukan untuk meningkat prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan” (hlm.3).

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). Ratusan jam

kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap 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 futsal.

Selanjutnya Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing control* misalnya, bisa melakukan variasi latihan *passing control* diantaranya latihan *passing control* berpasangan, latihan *passing control* berpasangan rotasi dan latihan *passing control* menggunakan sasaran.

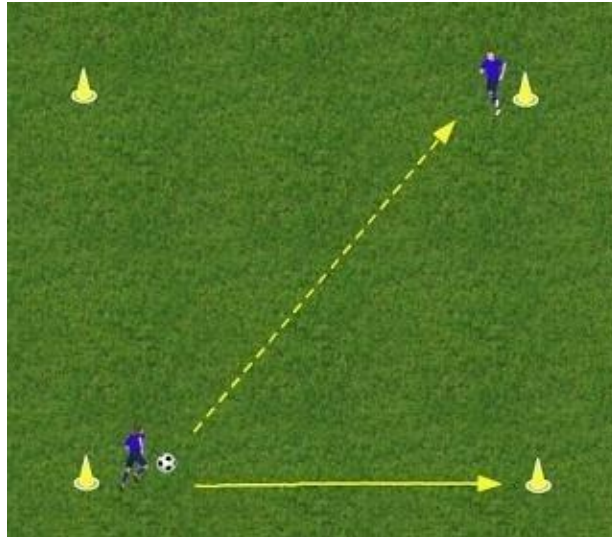
Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *passing control* tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.4 Variasi Latihan *Passing Control*

2.1.4.1 Latihan *Passing Control* Berpasangan

Menurut Fadlun Almahdali, (2013) “Latihan *drill* disimpulkan bahwa untuk dapat menghasilkan hasil belajar yang baik, dalam latihan teknik dasar menendang bola dalam permainan futsal pendekatan ini bisa digunakan” (hlm.8). Pendekatan ini dilakukan dengan banyak melakukan pengulangan gerakan dengan berbagai bentuk dan variasi. Dengan seringnya dilakukan pengulangan, maka secara otomatis siswa akan lebih mengenal secara mendalam teknik pelaksanaan gerakan menendang bola dalam permainan sepak bola. Latihan *passing* berpasangan tetap adalah latihan *passing* dengan teknik *push pass*, bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak yaitu 10 meter dengan posisi saling

berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara terus menerus dengan pasangannya.



Gambar 2.10 Visualisasi Latihan *Passing Control* Berpasangan
Sumber : Muchtar, Remmy (2015,hlm.45)

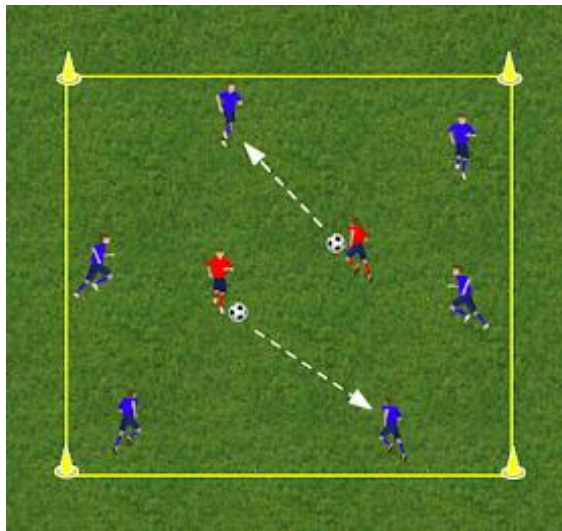


Gambar 2.11 Latihan *Passing Control* Berpasangan
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.1.4.2 Latihan *Passing Control* Berpasangan Rotasi

Konsep latihan berkelompok, membentuk sebuah persegi sesuai jumlah kelompok. Permainan dengan satu bola, dimana pemain yang membawa bola pertama *passing* ke teman lain, kemudian pemain pertama mengubah posisi sesuai

bola yang di *passing* ke rekannya. Arah *passing* variatif sesuai keinginan pemain. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada.



Keterangan gambar :

---▶ : Arah Bola



: Pemain yang Bergerak

Gambar 2.12 Visualisasi Latihan *Passing Control* Berpasangan Rotasi
Sumber : Sumber : Muchtar, Remmy (2015,hlm.45)



Gambar 2.13 Latihan *Passing Control* Berpasangan Rotasi
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.1.4.3 Latihan *Passing Control* Menggunakan Sasaran

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang ada pada kelas tersebut. Delapan siswa tersebut memiliki tugas masing-masing, dimana siswa pertama melakukan *passing* dengan sasaran botol air mineral yang berisikan pemberat pasir, sedangkan siswa kedua berada dibelakang target. Siswa pertama yang selesai melakukan *passing* kearah sasaran bergantian tugas untuk menjaga atau menata sasaran, sedangkan siswa yang bertugas menjaga sasaran bergantian untuk melakukan. Rolling terus dilakukan sampai semua siswa selesai melakukan.



Gambar 2.14 Visualisasi Latihan *Passing Control* Menggunakan Sasaran
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Dwi Fauza Riswanto Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2014. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Fauza Riswanto bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan *stop passing* dengan berbagai variasi terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/2018.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi latihan *passing control* terhadap keterampilan *passing control* dalam permainan futsal. Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Dwi Fauza Riswanto seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh variasi latihan *passing control*. Sampel dalam penelitian Dwi Fauza Riswanto adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/ 2018, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah Pemain Klub Katana Futsal U-19 Kota Tasikmalaya. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Dwi Fauza Riswanto tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka konseptual sebagai berikut:

- 1) Variasi *passing control* menggunakan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing control* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada.
- 2) Dengan variasi latihan diharapkan bisa meningkatkan kemampuan *passing control* di dalam permainan futsal, artinya dengan variasi latihan *passing control* ada pengaruh untuk meningkatkan kemampuan *passing control* di dalam permainan futsal.

2.4 Hipotesis

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96).

Mengacu pada anggapan dasar yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh yang berarti variasi latihan *passing control* terhadap peningkatan keterampilan *passing control* dalam permainan futsal pada Pemain Klub Katana Futsal U-19 Kota Tasikmalaya”.