

## **BAB 2**

### **LANDASAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

Pengertian 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 dari 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 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 pernah meningkat. (hlm 50).

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan harus dilakukan secara sistematis dari yang mudah ke yang lebih sukar. Dilakukan secara berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit akan menjadi mudah sehingga gerakan menjadi otomatisasi dan reflektif dan beban harus bertambah.

##### **2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan**

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Menurut Kusnadi dan 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 (2017) mengemukakan bahwa “Tujuan *training* serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. (hlm 49)

Berdasarkan pemaparan di atas tujuan dari adanya latihan adalah meningkatkan kemampuan atau keterampilan olahraga yang dimiliki oleh atlet, menjaga kesehatan dan kebugaran serta mencegah terjadinya cedera pada tubuh yang dominan aktif digunakan.

### **2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting, serta diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan futsal. Menurut Harsono prinsip-prinsip latihan adalah :

Prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip overkompetensi (superkompetensi), prinsip *reversibility*, prinsip pulih asal. (hlm 102-122)

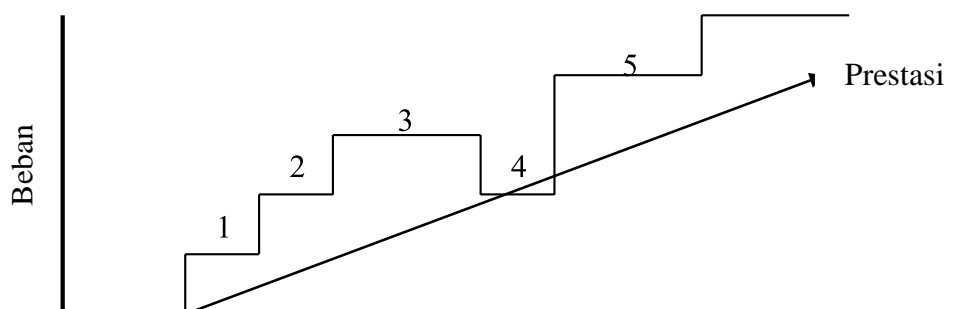
Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan variasi latihan.

#### **1) Prinsip beban bertambah (*overload*)**

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. (Badriah, Dewi Laetalul 2013) mengatakan bahwa “Prinsip peningkatan beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dalam meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”. (hlm 6)

Berdasarkan kuipan 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.



Gambar 2.1 Sistem Tangga (*The Step Type Approach*)

Sumber : Harsono (2015, hlm.54)

Setiap garis *vertikal* dalam ilustrasi grafis diatas 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 dikatakan secara bertahap pada *cycle* ke-4 beban diturunkan, yang bisa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan 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 ditangga-tangga berikutnya.

Pelaksanaan penarapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini dengan cara menambah set setiap latihan. Latihan dimulai 3 set 10 repetisi.

#### 1) Prinsip individualisasi

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu dengan melakukan prinsip individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama. Harsono (2015) menjelaskan, “Tidak ada yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan masing-masing.

Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”. (hlm 64)

Oleh karena itu, prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontoporer harus diterapkan kepada setiap atlet sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

Berdasarkan dari paparan diatas prinsip individual ini dengan memperhatikan setiap keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen.

## 2) Kualitas latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Harsono (2015) mengemukakan bahwa 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 *overload* diterapkan” (hlm 74).

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sesuai prosedur yang diberikan. Apabila atlet melakukan gerakan yang salah segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi.

## 3) Variasi latihan

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. Menurut Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm 78)

#### 2.1.4 Konsep Latihan Keseimbangan dalam Olahraga

Menurut Sukadiyanto (2005) Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Sukadiyanto (hlm 6)

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).

Berdasarkan dua pengertian di atas, penulis menyimpulkan bahwa latihan olahraga merupakan latihan yang dilaksanakan secara sistematis dalam waktu yang berulang-ulang, untuk mencapai *progres* yang diinginkan.

Salah satu latihan dalam olahraga adalah latihan keseimbangan. Latihan keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan diberbagai posisi. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat masa tubuh (*centre of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of suport*).

Sedangkan Afafah (2018) menyatakan bahwa

“Keseimbangan dibutuhkan untuk mempertahankan posisi dan stabilitas Ketika bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain. Keseimbangan juga merupakan kemampuan beraksi secara cepat dan efisien untuk menjaga stabilitas postural sebelum, selama, dan setelah Gerakan serta dalam berespon terhadap gangguan eksternal”. (hlm 294)

Berdasarkan hal diatas, penulis menyimpulkan bahwa latihan keseimbangan dalam olahraga berfungsi untuk mempertahankan tubuh diberbagai posisi agar tidak jatuh atau roboh selagi bergerak. Dalam semua cabang olahraga keseimbangan merupakan komponen gerak yang dianggap sangat penting, karena setiap pemain olahraga dituntut untuk terus bergerak dilapangan dengan tubuh yang tetap seimbang.

Keseimbangan terbagi menjadi dua bagian antara lain:

##### 1. Keseimbangan statis (*static balance*)

Keseimbangan statis merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tubuh dimana *center of gravity* (COG ) tidak berubah.

Contoh keseimbangan statis saat berdiri dengan satu kaki menggunakan papan keseimbangan.

## 2. Keseimbangan Dinamis (*dynamic balance*)

Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan ketika bergerak, contohnya seperti, berjalan, berlari atau melompat.

Latihan keseimbangan menggunakan media *bosu ball* termasuk kedalam jenis keseimbangan dinamis karena dalam pelaksanaannya melatih diri untuk mempertahankan keseimbangan ketika bergerak.

### 2.1.5 Konsep Media Latihan *Bosu Ball*

Salah satu media latihan olahraga untuk melatih keseimbangan ialah penggunaan media *bosu ball*. *Bosu ball* merupakan bola berbentuk setengah lingkaran yang terbuat dari karet plastik. Untuk lebih jelasnya, *bosu ball* menurut STANDSLLC, 2018 ialah belahan karet yang digembungkan dan dipasang pada platform yang kaku. *Bosu ball* sering juga disebut “bola setengah biru”, karena terlihat seperti bola stabilitas yang terpotong menjadi dua. Alat latihan kebugaran ini ditemukan pada tahun 1999 oleh David Weck.

Latihan menggunakan media *bosu ball* dapat memberikan dampak positif dalam peningkatan keseimbangan. Memanfaatkan *bosu ball* disetiap sesi dapat membantu meningkatkan ketangkasan dan keseimbangan (Setiyawan 2018 hlm 49).

### 2.1.6 Program Latihan Menggunakan *Bosu Ball*

Penggunaan media *bosu ball* yang akan dilaksanakan kepada peserta didik anggota ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya ialah :

No	Program Latihan	Waktu
1.	Peserta didik berdiri diatas media <i>bosu ball</i> hanya dengan satu kaki dalam keadaan mata tertutup dan mengukur seberapa mampu ia menjaga keseimbangan.	30 Detik
2.	Peserta didik berdiri diatas media <i>bosu ball</i> dengan satu kaki dan melempar bola kecil ditangan bolak-balik.	30 detik
3.	Peserta didik berdiri diatas media <i>bosu ball</i> dengan satu kaki	30

	dan menurunkan badan perlahan ke bawah dan naik lagi ke atas sambil mengulurkan satu tangan	detik
4.	Peserta didik berdiri diatas media <i>bosu ball</i> dengan satu kaki, lalu menerima bola dengan tendangan kaki yang diangkat kearah pelempar.	30 detik



Gambar 2.2 *Bosu Ball*

Sumber : <https://www.sfidnfits.com/10-latihan-bosu-ball-untuk-perkuat-otot-seluruh-tubuh>

Bahan = PVC

Daya Tahan = 120kg

Volume : Diameter = 58cm

Tinggi = 25cm

### 2.1.7 Konsep Olahraga Futsal

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan, lahan serta ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain, salah satunya adalah kiper, futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang (Mulyono 2017, hlm 5).

Sedangkan menurut R. Aulia Narti “futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang. Tujuan permainan ini, sama dengan permainan sepak bola, yaitu memasukan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawan. Lapangan futsal dibatasi garis. Setiap regu dalam futsal memiliki 5 orang pemain dan pemain cadangan”.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis menyimpulkan bahwa permainan futsal merupakan sebuah permainan yang dilakukan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima pemain disetiap tim, dengan tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan melibatkan seluruh tubuh tidak termasuk tangan.

Peraturan olahraga futsal diantaranya :

#### 1. Bola

Pada permainan futsal, bola yang digunakan berbeda dengan bola yang bisa digunakan dalam permainan sepak bola. Ukuran bola standar *internasional* yang digunakan dalam permainan futsal ukurannya lebih kecil ketimbang bola yang digunakan dalam permainan sepak bola. Terdapat beberapa aturan bola yang harus diperhatikan. Menurut standar aturan resmi FIFA bola yang harus digunakan :

- a. Ukuran : nomor 4.
- b. Keliling : 62-64 cm.
- c. Berat : 390-430 gram.
- d. Lambungan : 55-65 cm pada pantulan pertama.
- e. Bahan : kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya)



Gambar 2.3 Bola Futsal

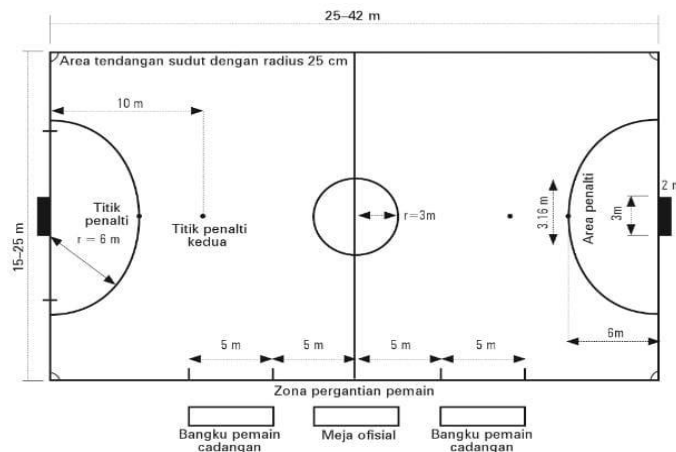
Sumber : Lhaksana, Justinus. (2011, hlm 11)

#### 2. Lapangan

- a. Ukuran : panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.
- b. Garis batas : garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh disisi, garis gawang diujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan..
- c. Lingkaran tengah berdiameter 6 m.
- d. Daerah penalti: busur berukuran 6 m dari setiap pos.
- e. Garis penalti kedua : 12 m dari titik tengah garis gawang.



- f. Zona pergantian: daerah 6m (3m pada setiap sisi garis tengah lapangan ) pada sisi tribun dari pelemparan.
- g. Gawang: tinggi 2m x lebar 3m



Gambar 2.4 Lapangan Futsal

Sumber : Lhaksana, Justinus. (2011, hlm 10)

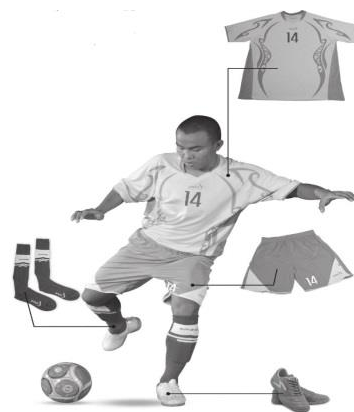
### 3. Lama permainan

- a. Lama normal: 2 x 20 menit
- b. Lama istirahat 10 menit.
- c. Lama perpanjangan waktu 2x 10 menit
- d. Ada adu penalti jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai,
- e. *time-out* 1 kali per tim per babak; tak ada dalam waktu tambahan
- f. waktu pergantian babak maksimal 10 menit.
- g. Durasi pertandingan futsal 2 x 20 menit bersih selama dua babak. Durasi akan dilanjutkan apabila selama pertandingan belum diketahui pemenangnya. Oleh karena itu durasi pertandingan ditambahkan kurang lebih 2 x 10 menit, jika masih tetap seimbang maka wasit menentukan dengan cara penalti. Tiap-tiap tim diberikan kesempatan untuk melakukan *time out*. *Time out* memiliki durasi 1 menit, kemudian untuk waktu istirahat diantara babak kedua dalam pertama maksimal 12 menit.

### 4. Perlengkapan Pemain

- a. Memakai seragam kostum team kecuali kiper

- b. Celana pendek
- c. Kaos kaki
- d. Pelindung lutut
- e. Alas kaki bersolkan karet.



Gambar 2.5 Perlengkapan Pemain Futsal

Sumber : Lhaksana, Justinus. (2011, hlm 12)

#### 5. Jumlah pemain

Saat pertandingan futsal berjalan, masing-masing dari kedua tim tersebut terdiri atas 5 *player* yang berada di lapangan, salah satunya yaitu kiper. Permainan futsal dalam pertandingan pemain tidak dibatasi pergantian pemain, maksudnya setiap *player* diizinkan berbuat pergantian pemain sewaktu waktu dalam pertandingan.

Pergantian dapat dibolehkan ketika bola didalam lapangan ataupun diluar. Jumlah *player* peganti dibatasi hingga 9 *player*. Kiper juga dapat bergantian posisi dengan pemain lainnya pada saat permainan.

#### 6. Wasit

Dalam peraturan pertandingan futsal akan dipimpin oleh kedua wasit yang telah mempunyai keputusan penuh dalam mengontrol permainan. Wasit bertanggung jawab dalam mengamplifikasikan aturan-aturan yang sudah ditentukan oleh wasit, kemudian menjamin pemain untuk mengikuti semua aturan yang wasit tetapkan agar pemain dengan kondisi yang baik untuk mengamati pelanggaran.

Kesuksesan wasit dalam olahraga futsal sekurang-kurangnya sebagian kemampuan menjalankan tuntunan fisik dan psikologis yang digunakan sewaktu berlangsungnya pertandingan.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian ini terinspirasi dari penelitian Fajar Aditya Iskandar, beliau merupakan mahasiswa Universitas pendidikan Indonesia (2019) dengan judul “PENERAPAN LATIHAN MEDIA *BOSU BALL* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN ATLET BOLA BASKET “, penelitian yang dilakukan oleh Fajar Aditya Iskandar bertujuan untuk mengungkap hasil penerapan latihan *bosu ball* terhadap peningkatan keseimbangan atlet bola basket tim putri Universitas Pendidikan Indonesia. Hasil penelitian Fajar menyatakan bahwa metode latihan keseimbangan dengan menggunakan *bosu ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan atlet bola basket putri UPI Bandung.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan, bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai pengaruh latihan *bosu ball* terhadap keseimbangan peserta didik anggota ekstrakurikuler futsal dalam permainan futsal.

## **2.3 Kerangka Konseptual**

Dalam suatu penelitian diperlukan anggapan dasar sebagai titik tolak pemikirannya yang kebenarannya dapat diterima oleh peneliti, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Winarno Surakhmad dalam (Suharismi Arikunto (2014) mengatakan bahwa anggapan dasar atau postulat adalah “ sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik” (hlm 104).

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk menstabilkan dan mempertahankan posisi tubuh yang diinginkan. Keseimbangan juga dapat dianggap sebagai kelenturan dan efisien, posisi bagian tubuh atau seluruh tubuh gerakan alami dan fungsional secara langsung dengan kerja otot yang berhubungan dengan sendi. Otot dan sistem syaraf berinteraksi dengan sistem muskuloskeletal secara terkoordinasi dan kompleks.

Supaya menguasai keseimbangan yang baik haruslah didukung dengan latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan sesuai dengan kriteria gerakan

yang sesuai di lapangan. Latihan yang diberikan juga harusnya dapat meningkatkan gerakan lain. Maka dari itu dalam melatih keseimbangan sebaiknya diselingi dengan gerakan teknik yang lain, tujuannya agar sesuai dengan situasi saat menjaga keseimbangan dalam bermain futsal.

Latihan keseimbangan dalam penelitian ini dilaksanakan dengan cara berdiri di atas media *boau ball* kaki di angkat 1 sambil memejamkan mata dan tangan berada disamping, berdiri di atas media *bosu ball* kaki diangkat satu sambil melempar bola kecil bolak balik ke kiri ke kanan, berdiri di atas media *bosu ball* kaki di angkat satu sambil menerima bola dari teman kemudian ditendang, latihan keseimbangan yang diberikan bermacam-macam variasi, tujuannya adalah untuk meningkatkan keseimbangan dan menghilangkan kejenuhan atlet pada saat melaksanakan latihan. Latihan yang bervariasi juga diharapkan dapat meningkatkan ketertarikan atlet dalam menikmati latihan sehingga kelelahan dalam latihan berkurang dengan sendirinya.

Berdasarkan paparan diatas terlihat jelas bahwa bentuk variasi latihan keseimbangan dibutuhkan dalam meningkatkan keseimbangan dalam bermain futsal, alasannya adalah secara karakteristik bentuk variasi latihan keseimbangan ini sesuai dengan upaya keseimbangan yang dibutuhkan pemain futsal atau situasi saat bermain futsal, merut Setiyawan (2018) bahwa dengan latihan menggunakan media *bosu ball* memberikan dampak positif dalam meningkatkan keseimbangan (hlm 49)

Supaya latihan berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan keseimbangan dalam bermain futsal, harus diperhatikan pembuatan program latihan yang mengacu pada prinsip-prinsip latihan yakni prinsip beban bertambah (*overload*), perkembangan menyeluruh, individualisasi, spesifikasi dan variasi. Dengan penyusunan program latihan yang mengacu pada prinsip-prinsip latihan diatas diharapkan dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Menurut Suharmi Arikuto (2014) “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (hlm.110)”.

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, penulis telah menyusun hipotesis dalam penelitian yakni latihan menggunakan *bosu ball* dapat meningkatkan keseimbangan anggota ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 5 kota Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022.