

BAB 2

LANDASAN TEORETIS

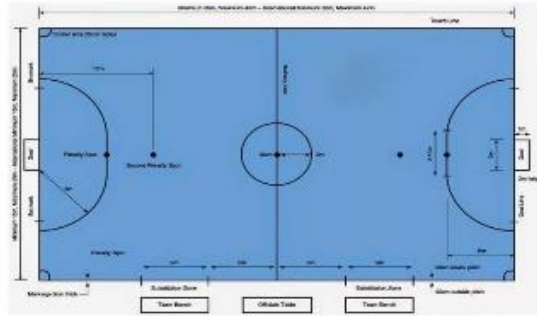
2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Futsal

Menurut (Adi Surya, Kristiyanto, and Purnama, 2019) futsal adalah salah satu permainan yang digemari oleh masyarakat pada saat ini, termasuk kalangan mahasiswa (hlm. 8). Menurut (lhaksana, 2018) ada 5 (lima) teknik dasar yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*). (hlm. 21). Sejalan dengan yang diungkapkan menurut (Sutiana et al., 2020) “Futsal adalah jenis permainan yang tidak jauh berbeda dengan sepak bola inti permainannya adalah menyepak bola kesana kemari, merebut bola antar pemain, dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan atau mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. (hlm. 125). Futsal juga disebut permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan lima lawan lima yang diatur oleh FIFA yang dimainkan diatas lapangan yang memiliki permukaan keras 40 X 20 m atau daerah yang diberi garis yang memiliki ukuran tertentu atau yang biasa disebut pitch (Adi Surya, Kristiyanto, & Purnama 2019, hlm 22)

Adapun Peraturan Olahraga Futsal menurut (Salman, 2022) mengemukakan aturan permainan futsal sebagai berikut: (hlm. 7).

- 1) Lapangan harus persegi panjang. Panjang garis batas kanan dan kiri lapangan (*touch line*) harus lebih panjang dari garis gawang. Ukuran standar lapangan futsal yaitu, panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.



Gambar 2.1 Lapangan Futsal

Sumber: Djasport.id

2) Garis Batas

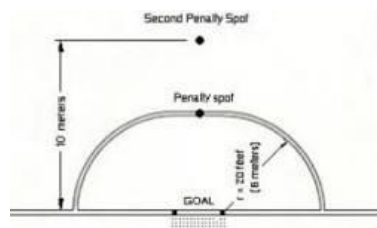
Lapangan ditandai dengan garis-garis yang melekat pada lapangan dan garis-garis tersebut berfungsi sebagai pembatas. Dua garis terluar yang lebih panjang disebut sebagai garis pembatas lapangan. Dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang. Semua garis memiliki lebar 8 cm. Lapangan dibagi menjadi dua yang dibelah oleh garis tengah lapangan. Tanda/titik tengah ditandai dengan sebuah titik ditengah-tengah garis tengah lapangan. Titik tengah dikelilingi oleh sebuah lingkaran dengan radius 3meter.

3) Daerah penalti

Ditentukan pada seperempat lingkaran dengan radius 6meter digambarkan berada ditengahtengah pada garis gawang. Seperempat lingkaran digambarkan dari garis gawang sampai bertemu dengan garis bayangan yang digambarkan 9 berada ditengah pada sudut kanan padagaris gawang dari sisi luar posisi tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan oleh garis sepanjang 3.16meter yang membentang sejajar dengan garis gawang. Garis kurva yang terbentuk merupakan garis terluar dari daerah pinalti yang dikenal sebagai Garis wilayah penalti.

4) Garis Penalti

Titik penalti berjarak 6 m dari titik tengah garis gawang dan titik penalti kedua berjarak 10 meter dari titik tengah antara posisi tiang gawang vertikal dan jaraknya sama diantara kedua tiang tersebut.



Gambar 2.2 Garis Penalty

Sumber: Djsport.id

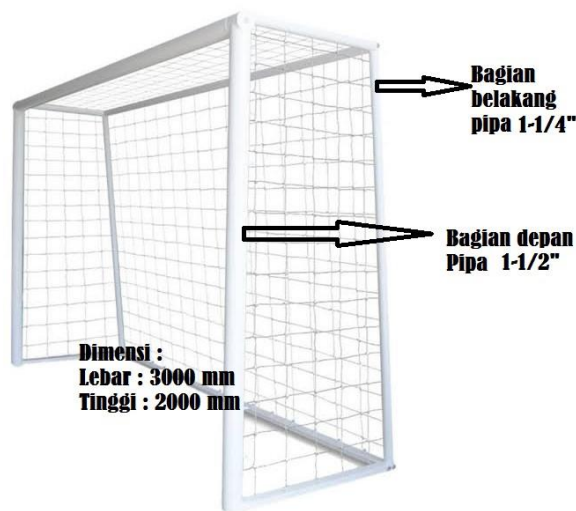
5) Zona Pergantian Pemain

Zona pergantian pemain ditempatkan secara langsung didepan dari bangku pemain cadangan dan memiliki panjang 5 meter. Zona ini ditandai pada setiap sisinya dengan sebuah garis yang memotong garis pembatas lapangan, lebar garis 8 cm dan panjang 80 cm, dimana 40 cm berada didalam lapangan dan 40 cm diluar dari lapangan. Jarak antara masing-masing zona pergantian dengan titik perpotongan garis tengah lapangan dengan garis pembatas lapangan adalah 5 meter. Ruang yang 10 bebas ini, secara langsung berada didepan meja penjaga waktu dan harus tetap terjaga kebebasan pandangannya.

6) Gawang

Gawang harus ditempatkan pada tengah-tengah dari garis gawang. Gawang terdiri dari dua buah tiang sejajar vertikal dengan jarak yang sama dari setiap sudut dan pada sisi atasnya dihubungkan dengan batang horizontal. Jarak kedua tiang vertikal adalah 3 meter dan jarak dari sisi bawah batangan atas ke dasar permukaan lapangan adalah 2 meter. Tiang vertikal maupun tiang horizontal memiliki lebar dan kedalaman 8 cm. Net (jaring), terbuat dari tali rami, goni, atau nilon, dipautkan pada kedua tiang vertikal dan tiang horizontal pada sisi belakang gawang.

Bagian yang bawah didukung oleh batangan melengkung ataupun bentuk lainnya untuk memberikan tahanan yang cukup kedalam gawang adalah jarak dari ujung bagian dalam dari posisi gawang langsung kearah sisi luar lapangan, minimal 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah (permukaan lapangan).



Gambar 2.3 Gawang Futsal

Sumber: Djsport.id

7) Tribun

Tribun adalah tempat duduk penonton yang direncanakan untuk memiliki beberapa tipe dan untuk menentukan kelas dari kenyamanan tribun.

2.1.2 Macam-macam Teknik

Macam-macam teknik dasar futsal menurut (Hawindri, 2016) ada 5 (lima) teknik dasar yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*). (hlm. 285).

Berdasarkan yang di kemukakan diatas pada dasarnya pemain futsal harus bisa menguasai teknik-teknik dasar yang sudah ungkapkan menurut para ahli,

karena sangat berpengaruh besar untuk kualitas para pemain futsal agar mempunyai kemampuan yang bisa melebihi di atas rata-rata.

2.1.3 Pengertian *Passing*

Menurut (Muhammad Sidik, Kurniawan, and Effendi, (2021, hlm. 63) , *passing* adalah teknik yang dilakukan dengan menggunakan anggota kaki (kecuali *kipper* yang bisa menggunakan tangan dan kaki dalam pelaksanaannya) untuk memberikan bola ke pemain lain dalam satu tim. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu guna memberikan kesempatan untuk menguasai bola.

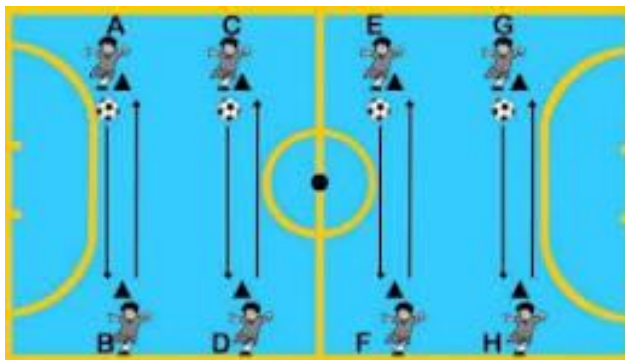
Passing menurut (Abdul Haris, Usman wahyudi, 2020, hlm. 106) mengemukakan pada dasarnya adalah teknik yang digunakan dalam permainan futsal dan sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, di lapangan dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena hampir sepanjang permainan teknik ini paling sering dilakukan. Dengan teknik *passing* permainan di atas lapangan menjadi terlihat variasinya, karena dari awal proses menyerang variasi *passing* sangat menentukan keberhasilan sebuah tim untuk mencetak angka pada satu pertandingan.

1) Cara Melatih

Ada beberapa cara untuk melatih Teknik *passing* menurut para ahli

- a. Latihan *passing diamond* menurut (Utomo and Nugroho, 2023, hlm. 10) *passing diamond* merupakan bentuk latihan yang dipilih untuk melatih keterampilan teknik dasar *passing* dan meningkatkan ketepatan *passing* para pemain. Latihan ini dipilih karena paling sesuai dengan kenyataan pada saat pertandingan dan membuat pemain menjadi terbiasa dengan game situasi dan diharapkan dapat mengurangi kesalahan *passing* dan meningkatkan ketepatan *passing*.
- b. Adapun latihan *passing* menggunakan metode *drill* menurut (Abdul Haris, Usman wahyudi, 2020, hlm. 110) latihan *passing* dengan metode *drill* terhadap keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler. Metode *drill* merupakan metode yang membuat peserta ekstrakurikuler menjadi lebih mudah dalam melakukan *passing*.

- c. Menurut (Hamdani et al. 2022, hlm. 1) *small sided games* adalah suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus.



Gambar 2.4 Passing

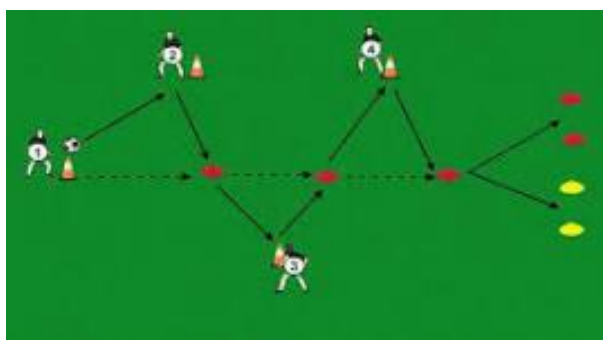
Sumber: Djsport.id

2.1.4 Triangle

Passing triangle merupakan metode dalam bentuk latihan dengan menggunakan pola dasar dalam bentuk segitiga dengan jarak lintasan yang berbeda antar sudutnya (Alafgani, 2021) model latihan *passing triangle* juga model latihan *passing* yang mempunyai bentuk segitiga dengan jarak lintasan antar sudut yang sama (hlm. 80). Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing support* antar pemain. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing support* antar pemain. Kendala yang di hadapi dalam model latihan ini yaitu, pemain harus belajar lebih keras dalam mengatur kecepatan *passing*, pemain akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah itu pemain harus melakukan pergerakan atau rotasi. (Syahputra, Martiani, and Banat, 2023. hlm 6). Sedangkan menurut (Priawan. N, 2018. hlm 14) Pada model latihan ini arah lintasan memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: *passing diagonal*, *passing* pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5-10 meter. Jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong lawan. latihan *passing triangle* juga dapat meningkatkan kemampuan akurasi *short passing*

sekaligus untuk meningkatkan kemampuan *control* bola dari pemain yang melakukannya.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka sangat penting bagi para pemain untuk meningkatkan kualitas *passing* dalam bermain futsal. Adapun *passing triangle* juga bisa di gunakan untuk mempercepat aliran bola untuk menembus pertahanan lawan sehingga dapat menciptakan gol.



Gambar 2.5 Teknik Passing Triangle

Sumber: Djsport.id

2.1.5 Prinsip Latihan

Latihan berasal dari kata exercise adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek yang dilakukan secara terus menerus. Menurut (Zainul, 2018, hlm. 23)

latihan merupakan suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur dan terarah meningkatkan dan berulang-ulang waktunya. 2 Latihan merupakan cara untuk mendapatkan hasil secara maksimal yang dilakukan secara berulang-ulang.

Sejalan yang di ungkapkan menurut (Iyakrus, 2019, hlm. 170).

Latihan merupakan suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur dan terarah meningkatkan dan berulang-ulang waktunya. Latihan merupakan cara untuk mendapatkan hasil secara maksimal yang dilakukan secara berulang-ulang. Tri bagaswara, (2019). Mengutip bahwa

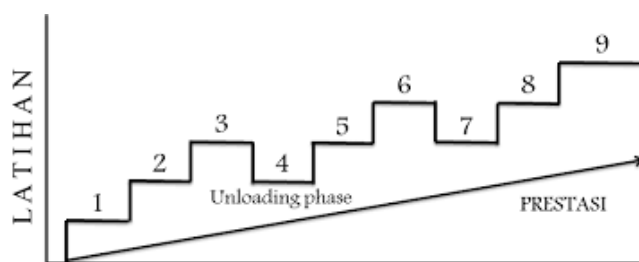
Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas/ penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik).

Selanjutnya menurut Herlan and Komarudin (2020) mengatakan interval *training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Interval *training* dapat diterapkan pada semua cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan dan stamina misalnya atletik, renang, basket, voli, sepakbola, futsal, hoki, tenis, gulat, tinju, anggar dan sebagainya. Adapun prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

1. Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki oleh seseorang, karena itu latihan harus mencapai ambang rangsang. Hal ini bertujuan supaya system fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan, pembebanan harus terus ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan pembebanan pada fungsi tubuh.

Menurut Harsono (2015, hlm10) “prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dengan progresif ditingkatkan”. Namun demikian kalo beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluangpeluang untuk istirahat, performanya pun tidak akan meningkat. Karena itu, metodologi pelatihannya harus dengan menganut sistem tangga (*step type-approach*), atau sering pula disebut sistem ombak (*wave-like system*). Jadi hari hari latihan harus senantiasa diselingi dengan hari-hari latihan ringan guna memungkinkan terjadinya regenerasi organisme tubuh (Harsono, 2015, hlm 10)



Gambar 2.6 Sistem Tangga

Sumber: Harsono (2015, hlm. 54)

Berdasarkan gambar tersebut diatas, dapat dijelaskan bahwa garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan (*Unloading phase*), yang dimaksud adalah untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi.

Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk persiapan beban latihan yang lebih berat lagi ditangga ke 5-6. Setiap tangga disebut *micro-cycle* sedangkan jumlah setiap 3 tangga disebut *macro-cycle*. Setiap *macro-cycle* selalu didahului oleh phase unloading phase.

2. Prinsip Individualisasi

Menurut (Dikdik Zafar Sidik, 2019) Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. 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. Program latihan yang efektif hanya cocok untuk individu yang telah direncanakan. (hlm. 3)

3. Kualitas latihan

Latihan yang berkualitas adalah latihan haruslah yang berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya dan bahwa

hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru. (Menurut Harsono, 2017, hlm 75) menjelaskan “Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau drill-drill tidak berbobot, bemutu, berkualitas”.

Penerapan prinsip kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan variasi latihan *passing* menggunakan *passing triangle* untuk memastikan teknik yang benar. Jika atlet melakukan gerakan yang tidak benar, maka koreksi dan perbaikan akan dilakukan secara individual. Setelah atlet berhasil melakukan Gerakan dengan benar, latihan kembali dilanjutkan.

4. Komponen Latihan

a. Intensitas latihan

Menurut (Maulana, Nurudin, and Rasyid 2020) Intensitas latihan adalah untuk menunjukkan suatu komponen-komponen dari segi latihan yang dilakukan dalam berbagai periode dan waktu tertentu sehingga semakin banyak latihan yang dilakukan perunit waktu akan semakin tinggi juga intensitasnya. Intensitas pada olahraga ada beberapa tipe intensitas yaitu. rendah, sedang, dan berat. Hal ini ditunjukkan dari intensitas dan durasi pada latihan yang dilakukan. (hlm. 21).

Kemudian menurut (khoerul ummah 2022) mengungkapkan bahwa latihan fisik yang benar dengan intensitas latihan yang tepat dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan kesehatan dalam hal ini mengurangi obesitas. Intensitas latihan sangat penting bagi anak untuk pertumbuhan, perkembangan dan performa atlet. (hlm. 35).

Sebagaimana disebutkan sebelumnya, untuk mengikuti prinsip tersebut, intensitas latihan dalam penelitian ini diterapkan ketika kualitas *passing* telah mencapai tingkat yang baik. Dalam hal ini, peningkatan intensitas dilakukan dengan menambah jumlah repetisi untuk memperbaiki dalam meningkatkan kembali kualitas *passing* yang sudah baik agar kualitas *passing* semakin meningkat.

b. Volume latihan

Volume latihan adalah jumlah kerja yang dapat dilakukan dalam tiap sesi latihan, karena itu secara integral volume latihan selalu berhubungan dengan waktu kerja efektif, jarak, tegangan yang dapat diselesaikan, dan jumlah pengulangan

suatu bentuk latihan atau elemen teknik dalam waktu tertentu. Volume latihan merupakan aspek penting dalam latihan, termasuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Perlu dicatat

Bahwa volume latihan tidak harus selalu sejalan dengan lamanya durasi latihan. Terdapat kemungkinan latihan berlangsung singkat namun dengan volume materi latihan yang tinggi, atau sebaliknya, latihan yang berlangsung lama namun minim kegiatan yang bermanfaat. Menurut Anggia et al. (2019)

latihan adalah faktor yang paling penting yang digunakan dalam rencana latihan. Atlet terlatih dapat menoleransi volume latihan yang tinggi karena mereka dapat memulihkan diri secara lebih cepat dari beban latihan. “jadi volume latihan adalah kuantitas banyaknya beban latihan yang diberikan dan materi latihan yang dilakukan secara aktif”. (hlm. 4).

Kemudian (Almeida et al. 2016) mengungkapkan bahwa

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Cara untuk dapat meningkatkan volume latihan adalah: a) diperberat, b) diperlama, c) dipercepat, dan d) diperbanyak. Untuk menentukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung (1) jumlah bobot pemberat per sesi, (2) jumlah ulangan per sesi, (3) jumlah set per sesi, (4) jumlah pembebanan per sesi, (5) jumlah seri atau sirkuit per sesi, dan (6) lama singkatnya pemberian waktu recovery dan interval. (hlm. 4).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penerapan volume latihan dalam penelitian ini melibatkan pemberian perlakuan berupa latihan variasi target yang dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan selama kurang lebih 6 minggu, meningkat hanya dilakukan 3 kali dalam seminggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama 120 menit. Dengan demikian, total volume latihan dalam penelitian ini selama 6 minggu adalah 36 jam.

c. *Recovery*

Dalam melaksanakan latihan sangat penting untuk memperhatikan komponen yang disebut *recovery*/waktu istirahat. *Recovery* dan interval memiliki makna yang serupa, yaitu memberikan istirahat. Semakin pendek waktu *recovery* dan interval yang diberikan, semakin tinggi intensitas latihan dianggap rendah. Prinsip pemulihan ini adalah hal sangat penting dalam konteks pelatihan olahraga modern. Oleh karena itu, dalam program pelatihannya, pelatih perlu mampu memberikan *recovery* yang cukup. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sebanding dengan prinsip *overload* karena sangat penting.

Menurut menjelaskan (Parwata, 2015. hlm 3) Proses *recovery* adalah proses multidimensi yang tergantung pada factor intrinsic dan ekstrinsik. Dalam latihan atau masa pertandingan factor pemulihan memegang peranan yang sangat penting. Dalam hal pengisian atau pemulihan energi memerlukan waktu.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh (Majid and Zaenal, 2021) yang berjudul Pengaruh Latihan *Triangle* Terhadap *Passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Palopo. Dimana penelitian ini sangat berpengaruh bagi siswa untuk meningkatkan akurasi *passing* yang baik dan akurat. Adapun menurut Syahputra et al., (2023, hlm 2) pengaruh *latihan passing triangle dan passing diamond* terhadap akurasi *passing* pemain futsal club delapan fc kabupaten kepahiang Tahun 2023. Penelitian ini juga menyatakan bahwa untuk meningkatkan akurasi *passing* siswa menggunakan teknik *passing triangle* ini bisa meningkatkan akurasi *passing* yang akurat.

Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian (Majid dan Zaenal 2021) dan (Syahputra, Martiani, dan Banat 2023) bahwa untuk penelitian teknik *passing triangle* bisa digunakan untuk meningkatkan akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler SMAN 16 Garut menjadi lebih baik.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima oleh peneliti. Selanjutnya diartikan pula bahwa peneliti dapat merumuskan satu atau lebih dari hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penelitian. Sesuai dengan tujuan dan permasalahan dalam penelitian ini, penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut, dengan adanya permasalahan yang ada dilapangan tentang kurangnya kemampuan *passing* yang akurat pada siswa ekstrakurikuler SMAN 16 Garut. Dengan demikian peneliti ingin menyelesaikan permasalahan tersebut agar siswa tersebut memiliki kemampuan Teknik *passing* yang lebih baik dan akurat. Dalam penelitian ini latihan *passing triangle* dipilih sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* siswa.

Menurut (Syafryanti, 2017, hlm. 7) bahwa, kerangka konsep merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka konsep membahas saling ketergantungan antar variabel yang di anggap untuk melengkapi dinamika situasi yang akan diteliti. (hlm. 9)

Dalam penelitian ini latihan *passing triangle* dipilih sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan *passing* yang baik. *Passing triangle* merupakan metode dalam bentuk latihan dengan menggunakan jarak lintasan yang berbeda antar sudutnya (Roni & Haris, 2018. hlm 8). Selanjutnya menurut (Syahputra et al., 2023) Model latihan *passing triangle* adalah model latihan *passing* yang mempunyai bentuk segitiga dengan jarak lintasan antar sudut yang sama.

Model latihan *passing triangle* hampir sama dengan model latihan *passing* yang lainnya, pembeda dari latihan *passing triangle* mempunyai bentuk latihan *passing* segitiga. Pada model latihan ini arah lintasan *passing* memiliki tiga macam bentuk, yaitu: *passing* diagonal pendek dengan jarak 5 meter, *passing* diagonal panjang dengan jarak *passing* 10 meter, dan *passing* lurus dengan jarak 15 meter.

Model latihan *passing triangle* jelas ada pengaruh terhadap akurasi *passing*, karena latihan tersebut mengarah pada teman satu tim. Menurut (Sudarmanto, 2017, hlm 10) memperjelas bahwa model latihan *passing triangle* dapat meningkatkan akurasi *passing* apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihannya. Dengan adanya peningkatan intensitas latihan secara bertahap maka model latihan *passing triangle* dapat meningkatkan akurasi *passing* yang baik.

Dari beberapa sumber di atas menyimpulkan kualitas *passing triangle* yang baik akan membantu dan memudahkan pemain dalam melakukan akurasi *passing* yang baik. Kemudian kualitas *passing* yang sudah terlatih dengan baik akan menunjang atau mendukung pemain futsal untuk mengeluarkan kemampuan terbaiknya dan menumbuhkan kepercayaan diri ketika bermain futsal.

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian, yang diharapkan dapat memandu jalan penelitian. Sehingga diperlukan pemahaman yang mendalam tentang pengertian dan jenis hipotesis berarah dan tidak berarah, serta

penerapan teknik uji-t 1 ekor dan 2 ekor. (Yam & Taufik, 2021, hlm. 96). Selanjutnya menurut Tamam Sanusi (2022, hlm 27) hipotesis adalah “Suatu gambaran yang masih bersifat sementara yang masih perlu dibuktikan kebenarannya melalui penelitian”.

Berdasarkan kerangka konseptual yang penulis kemukakan, hipotesis penelitian ini adalah “ Terdapat pengaruh yang berarti latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Garut”