

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Pencapaian keberhasilan dalam memperoleh prestasi atau meningkatkan keterampilan, baik di bidang olahraga maupun pendidikan, bergantung pada proses latihan. Latihan mencakup berbagai aktivitas yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan, meningkatkan kondisi fisik, dan menjaga stamina agar tidak menurun. Menurut Latar (2015, p. 4) “latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”. Selain itu, Chan (2012, p. 2) “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya”. Sejalan dengan pandangan kedua ahli tersebut, Latihan merupakan proses yang terstruktur dan sistematis, di mana aktivitas berulang dilakukan dengan penambahan beban secara bertahap setiap harinya untuk meningkatkan kemampuan, meningkatkan kondisi fisik tubuh, serta menjaga stamina agar tidak mengalami penurunan. Latihan yang sistematis harus dirancang dengan program yang jelas, dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditetapkan, serta dievaluasi menggunakan alat ukur yang tepat. Materi latihan perlu disajikan mulai dari tingkat kesulitan yang paling rendah hingga yang paling tinggi. Penambahan beban harus dilakukan secara bertahap dan mengikuti prinsip-prinsip yang berlaku.

2.1.1.1 Tujuan Latihan

Setiap program latihan perlu memiliki arahan yang jelas. Menetapkan tujuan membantu dalam merancang strategi yang efektif. Pernyataan ini disampaikan oleh Wahyudi (2018, p. 47) “tujuan latihan adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet secara maksimal. Untuk mencapai kemampuan puncak, pelatih harus membuat program latihan dan mencari metode latihan yang efektif”. Sedangkan menurut Hadisasmata dan Syarifuddin dalam Diputra (2015, p. 44) “bahwa tujuan utama latihan untuk membantu calon atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin”. Berdasarkan kedua pernyataan tersebut, dapat disimpulkan

bahwa salah satu tujuan latihan adalah untuk meraih hasil yang maksimal. Dengan latihan yang terencana dan konsisten, seorang atlet dapat mengatasi keterbatasan, mengembangkan potensi, dan mencapai prestasi terbaiknya. Proses latihan memiliki tujuan memperhatikan situasi dan kondisi, sumber belajar dan materi latihan serta karakteristik atlet ke dalam bentuk strategi latihan agar dapat tercapainya tujuan latihan yang maksimal, sehingga seorang pelatih harus dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan atlet, serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal. Diperlukan berbagai usaha dan aspek latihan untuk mencapainya, latihan diperlukan untuk mendukung kemampuan fisik, mental, teknik, dan taktik. Keempat komponen ini merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan, sehingga harus ditingkatkan secara bersamaan demi mendukung prestasi atlet. Dalam setiap sesi latihan, baik atlet maupun pelatih perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Oleh karena itu, tujuan latihan akan tercapai dengan optimal jika terdapat interaksi yang baik antara atlet dan pelatih selama proses latihan.

2.1.1.2 Prinsip Latihan

Dalam merancang sebuah program latihan, penting untuk memperhatikan prinsip-prinsip latihan, yang dilakukan secara terstruktur dan terencana. Dengan demikian, tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai sesuai harapan, dan para atlet siap untuk bersaing dalam sebuah kompetisi. Menurut (Adhi & Wismanadi, 2018) “Prinsip latihan memiliki peranan yang cukup penting terhadap aspek psikologis dan fisiologis olahragawan”. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap psikologis dan fisiologis atlet. Menurut pendapat Sidik (2022, p. 60) “Untuk memahami prinsip latihan ini maka dapat dicermati berdasarkan pada kajian, Ilmu Jiwa (Psikologik), dan Ilmu Kependidikan (Pedagogik)”. Prinsip latihan dalam ilmu fisiologik Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, selain itu dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

Menurut Arifin, (2018, p.23) “Berikut ini akan diuraikan sejumlah prinsip yang sebaiknya diterapkan sebagai acuan untuk memastikan pencapaian tujuan. (1) Prinsip beban bertambah, (2) Prinsip spesialisasi, (3) Prinsip individual, (4) Prinsip variasi, (5) Prinsip beban meningkat bertahap, (6) Prinsip perkembangan multilateral, (7) Prinsip pulih asal”.

Berdasarkan hal tersebut, prinsip-prinsip yang akan diuraikan di sini adalah prinsip latihan yang sesuai dengan nilai-nilai yang digunakan dalam penelitian ini dan akan menjadi fokus dalam penelitian. Prinsip yang dimaksud adalah prinsip individualisasi, prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip variasi dan prinsip pulih asal.

1) Prinsip Individualisasi

Salah satu konsep penting dalam ilmu keolahragaan, yang menekankan pada perlunya penyesuaian program latihan terhadap karakteristik individu. Setiap atlet memiliki keunikan tersendiri, baik dalam hal kemampuan fisik, tingkat kebugaran, potensi, motivasi, maupun respons terhadap latihan. Oleh karena itu, program pelatihan harus dirancang secara spesifik sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing individu untuk mencapai hasil yang optimal. Perbedaan ini menjadi dasar diterapkannya prinsip latihan individualisasi. Menurut Harsono dalam Sin (2017, p. 244) mengemukakan

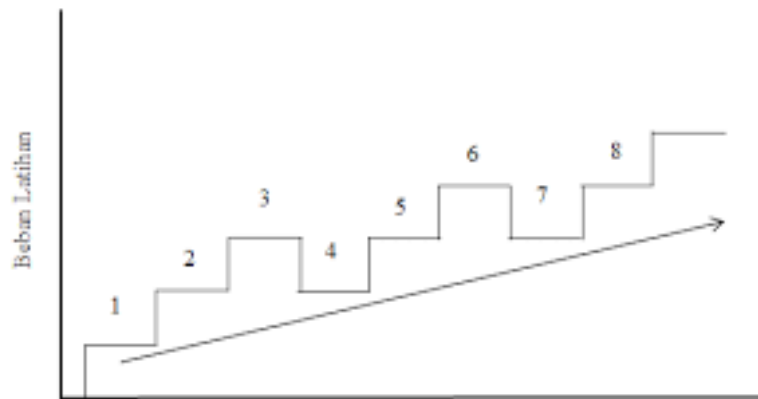
prinsip individualisasi yaitu seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain latihan bagi atlet.

Berdasarkan hal tersebut prinsip latihan individualisasi merupakan pendekatan dalam penyusunan program latihan yang menekankan pada penyesuaian materi, intensitas, dan metode latihan berdasarkan karakteristik masing-masing individu. Dalam praktiknya, implementasi prinsip ini dimulai dengan proses identifikasi terhadap kondisi awal atlet, meliputi kemampuan fisik, tingkat kebugaran, pengalaman latihan, serta aspek psikologis seperti motivasi dan kesiapan mental. Setelah dilakukan asesmen, pelatih merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan individu tersebut. Misalnya, atlet dengan daya tahan yang lebih rendah akan mendapatkan porsi latihan aerobik yang lebih besar, sementara atlet dengan kekuatan dominan dapat difokuskan pada latihan teknik atau kecepatan. Selain itu, pemantauan rutin dilakukan untuk mengevaluasi respons individu terhadap latihan, sehingga program dapat dimodifikasi secara berkala agar tetap efektif dan sesuai dengan perkembangan atlet. Implementasi prinsip individualisasi ini tidak hanya meningkatkan efektivitas latihan, tetapi juga meminimalisir risiko cedera dan kejenuhan, serta mendorong motivasi dan keterlibatan

aktif individu dalam proses latihan. Dengan demikian, prinsip ini menjadi landasan penting dalam mencapai performa optimal setiap individu dalam konteks olahraga maupun pendidikan jasmani. Berdasarkan hal tersebut, penting bagi pelatih untuk merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan setiap atlet agar tujuan pelatihan dapat tercapai. Dengan menerapkan prinsip ini, pelatih dapat memastikan bahwa setiap atlet mendapatkan porsi latihan yang sesuai dengan kemampuan dan tujuan pribadi mereka, sehingga mengurangi risiko cedera dan meningkatkan performa secara lebih efektif.

2) Prinsip beban bertambah (*overload*)

Prinsip ini menyatakan bahwa untuk meningkatkan kemampuan fisik tubuh harus diberikan beban atau intensitas latihan yang melebihi kapasitas normalnya. Dengan memberikan beban yang lebih tinggi dari biasanya, tubuh akan beradaptasi dan meningkatkan kekuatannya, baik dalam hal kekuatan otot, daya tahan, maupun sistem kardiovaskular. Namun, peningkatan beban ini harus dilakukan secara bertahap agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik, serta mengurangi risiko cedera. Melalui prinsip *overload*, atlet dapat terus berkembang dan mencapai tingkat kebugaran yang lebih tinggi. Menurut Siska et al., (2019, p 112) “Prinsip latihan beban berlebih (*overload*) yaitu bahwa pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari. Pembebanan harus terus ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan pembebanan pada fungsi tubuh”. Peningkatan beban latihan dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti menambah beban angkatan, meningkatkan jumlah repetisi atau set, memperpanjang durasi latihan, mengurangi waktu istirahat antar set, atau meningkatkan intensitas gerakan. Variasi dalam peningkatan beban ini penting untuk mendorong adaptasi tubuh secara menyeluruh dan menjaga efektivitas program latihan. Menurut Harsono dalam Yulinar & Kurniawan, (2018, p. 96) “menyarankan sistem apa yang disebut nya *the step type approach* atau sistem tangga. Sistem ini adalah ilustrasi grafis tentang bagaimana melakukan penambahan beban latihan”. Dalam bentuk latihan ini dapat di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Sistem Tangga *Overload*

Sumber: Harsono (2018)

Penjelasan: Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada tiga tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* keempat beban diturunkan (ini yang disebut *unloading phase*), yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi.

Penerapan prinsip *overload* dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah jumlah repetisi latihan secara bertahap. Repetisi merujuk pada jumlah pengulangan suatu gerakan dalam satu set latihan. Dalam konteks ini, peningkatan repetisi dimaksudkan untuk memberikan beban kerja yang lebih tinggi kepada peserta secara progresif. Selain itu, jarak antar titik dalam latihan *passing* juga ditingkatkan secara bertahap, sehingga pemain tidak hanya dituntut untuk melakukan gerakan lebih banyak, tetapi juga harus mengarahkan bola dengan lebih akurat dalam jarak yang lebih jauh. Kombinasi peningkatan repetisi dan penambahan jarak ini menciptakan beban latihan yang semakin tinggi dari waktu ke waktu, yang akhirnya memenuhi prinsip *overload*. Dengan begitu, tubuh akan terdorong untuk beradaptasi terhadap peningkatan beban tersebut, sehingga terjadi peningkatan kemampuan fisik maupun teknik secara optimal.

3) Prinsip variasi latihan

Prinsip variasi latihan merupakan salah satu prinsip penting dalam perencanaan program latihan, yang bertujuan untuk menjaga efektivitas latihan serta mencegah kejenuhan fisik dan mental pada peserta latihan. Penerapan prinsip ini membantu meningkatkan motivasi peserta, memperkaya pengalaman motorik, serta memperbaiki

adaptasi tubuh terhadap beban latihan yang terus berkembang. Menurut Fattahudin et al., (2020, p.183) “Variasi latihan adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan”. Tujuan utama dari penerapan variasi ini adalah untuk menjaga semangat dan antusiasme atlet selama menjalani program latihan, sehingga mereka tetap termotivasi dalam setiap sesi. Selain itu, variasi juga berperan penting dalam mencegah rasa jenuh dan bosan akibat rutinitas latihan yang monoton, sehingga suasana latihan menjadi lebih menyenangkan dan produktif.

4) Prinsip pulih asal

Ketika merancang program latihan, pelatih harus memperhatikan prinsip pulih asal dalam merancang program latihan untuk atletnya. Hal ini penting karena apabila intensitas atau frekuensi latihan dikurangi secara signifikan, tubuh akan kehilangan adaptasi yang telah dicapai, seperti penurunan kekuatan, daya tahan, dan kebugaran. Untuk menghindari dampak negatif ini, pelatih perlu memastikan bahwa latihan dilakukan secara berkesinambungan dan konsisten, bahkan saat periode pemulihan atau *off season*. Dengan menjaga keberlanjutan latihan, pelatih dapat membantu atlet mempertahankan performa optimal dan mencegah penurunan kondisi fisik yang tidak diinginkan. Menurut pendapat Saputra & Hariadi (2018, p. 40) “Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (*training effect*) biasa dimaksimalkan. Lamanya masa pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan akibat stimulus/latihan sebelumnya”. Prinsip latihan pulih asal menekankan pentingnya konsistensi dalam program latihan untuk menjaga hasil yang telah dicapai. Konsep ini menunjukkan bahwa jika seseorang berhenti berlatih atau mengurangi intensitas latihan secara signifikan, adaptasi fisik yang telah diperoleh akan mulai berkurang. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan dalam kekuatan, daya tahan, dan kebugaran secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan atlet untuk menyusun rencana latihan yang tidak hanya mengutamakan peningkatan performa, tetapi juga memastikan bahwa latihan dilakukan secara berkelanjutan. Dengan demikian, atlet dapat mempertahankan kondisi fisik yang optimal dan meminimalkan risiko kehilangan kemajuan yang telah dicapai.

2.1.2 Futsal

Futsal adalah olahraga tim yang mirip dengan sepak bola, tetapi dimainkan di dalam ruangan dengan lapangan yang lebih kecil dan terdiri dari lima pemain per tim, termasuk penjaga gawang. Olahraga ini menekankan keterampilan individu, seperti *dribbling*, *control* bola, *shooting*, dan operan cepat, karena ruang yang terbatas membutuhkan reaksi dan pengambilan keputusan yang cepat. Menurut Hawindri (2016, p. 287) “futsal merupakan suatu permainan yang dilakukan di dalam ruangan yang menggunakan lapangan berukuran kecil dan disertai dengan peraturan yang ketat dan mengandalkan fisik yang maksimal”. Pendapat ini diperjelas menurut Justinus Lhaksamana dalam Matitaputty (2019, p. 104) “futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan ketrampilan yang baik dan determinasi yang tinggi”. Penelitian lain mengungkapkan bahwa “tujuan seperti bidang olahraga lainnya serta tujuannya menyerupai tujuan dari olahraga sepak bola yaitu memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebagai syarat untuk mendapatkan score”. (Rohman et al., 2021, p. 358). Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa futsal adalah olahraga turunan dari sepak bola yang dimainkan di lapangan dengan ukuran yang lebih kecil. Hal ini sejalan menurut Menurut Saputra & Kusuma dalam Nurhakim et al. (2023, p. 51) “ukuran standar lapangan futsal mempunyai ukuran lapangan panjang 25-42 meter, lebar 15-25 meter”. Tujuan dari olahraga futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan dengan adanya permainan olahraga futsal diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola, terutama teknik kecepatan dan yang dapat diekspos dengan leluasa. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan seorang pemain akan berlari kesegala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti.

Dengan perkembangan olahraga futsal yang terus menerus menunjukkan peningkatan, olahraga ini dikenal di berbagai dunia. Menurut Aswadi & Amir, (2015, p. 40) “Secara resmi, badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay tahun 1930. Saat itu, Juan Carlos Ceriani memperkenalkan pertandingan sepakbola lima lawan lima untuk suatu kompetensi bagi remaja”. Futsal mulai dikenal pada tahun 1950-an, dengan federasi futsal nasional pertama didirikan di Amerika Selatan. Futsal masuk ke Indonesia sebenarnya pada

sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itulah futsal mulai berkembang dengan maraknya sekolah-sekolah futsal di Indonesia. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat berkembang. Akan tetapi, sampai saat ini olahraga futsal hanya bersifat rekreatif saja, belum menjadi sebuah olahraga profesional. Sekarang tinggal bagaimana Badan Futsal Nasional (BFN) dan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) dapat bekerja bahu-membahu untuk membawa olahraga ini dinikmati semua masyarakat dan menjadi sebuah olahraga.

2.1.2.1 Teknik Dasar Futsal

Dalam olahraga futsal, seorang pemain atau atlet dituntut untuk menguasai teknik dasar futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk bisa bermain dengan baik. Sintaro et al. (2020, p. 23) mengungkapkan bahwa “Teknik dasar permainan futsal bisa menjadi kemampuan awal bagi pemain futsal. Kemampuan dasar ini harus dilatih dan diasah oleh pemain untuk menemukan pola permainannya sendiri dan skill individunya yang saat diaplikasikan bersama tim akan berguna”. Berdasarkan pernyataan tersebut, sangat penting untuk memahami teknik dasar terlebih dahulu, terutama dalam olahraga. Menguasai teknik dasar akan memberikan fondasi yang kokoh untuk mengembangkan keterampilan yang lebih lanjut. Teknik dasar futsal harus dikuasai oleh setiap pemain futsal, karena dalam futsal pemain dituntut untuk melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan ritme permainan. Sintaro et al. (2020, p. 23) mengungkapkan bahwa teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal, yaitu:

- a) Mengumpan (*passing*) merupakan proses mengoper bola dari satu pemain ke pemain lainnya dengan menggunakan kaki. Santoso (2014, p. 43) menyatakan “*Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun penyerangan”. Dalam melakukan teknik dasar *passing* bisa dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit atau sisi bawah. Berdasarkan pernyataan di atas, dapat dikatakan bahwa teknik ini merupakan komponen penting dalam futsal karena dengan melakukan *passing*, pemain dapat menciptakan peluang serangan hingga mencetak gol ke gawang lawan.

Tahapan melakukan *passing* dalam futsal adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan yang benar menghadap target (rekan satu tim)
- 2) Pandangan lihat ke arah rekan yang akan menerima bola untuk memastikan akurasi umpan.
- 3) Posisi kaki letakkan kaki tumpu di samping bola dengan lutut yang sedikit menekuk
- 4) Teknik menendang gunakan bagian kaki yang akan dipakai untuk melakukan tendangan (bagian dalam, bagian luar, ujung kaki, tumit atau sisi bawah)
- 5) *Follow thought* setelah melakukan tendangan, lanjutkan gerakan kaki agar bola bergerak lebih presisi ke arah yang diinginkan



Gambar 2. 2 Teknik *Passing* Futsal

Sumber: <https://www.materiolahraga.com/2019/04/teknik-dasar-futsal.html>

- b) Menerima (*controlling*) dalam futsal adalah teknik mengendalikan bola agar pemain dapat mengontrol jalannya permainan. Penelitian lainnya menyatakan bahwa langkah yang harus diambil saat menerima bola adalah “menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus data mengontrol dengan baik”. Usman & Mappaompo, (2018, p. 375). Kemampuan menguasai bola adalah elemen utama dalam mempertahankan kelancaran permainan.

Tahapan melakukan *controlling* dalam futsal adalah sebagai berikut:

- 1) Posisikan tubuh dalam keadaan seimbang dengan lutut sedikit ditekuk dan menghadap arah datangnya bola untuk memudahkan pengendalian.
- 2) Mengamati bola fokuskan pandangan pada bola untuk memperkirakan kecepatannya dan memutuskan bagian tubuh yang tepat untuk mengontrol bola.

- 3) Gunakan bagian tubuh yang sesuai untuk menerima bola, seperti telapak kaki (*sole*), bagian dalam kaki, bagian luar kaki, dada, atau paha, tergantung pada arah dan kecepatan bola.
- 4) Saat bola datang, lakukan sentuhan secara lembut saat bola mengenai bagian tubuh, dengan menarik sedikit bagian tubuh tersebut ke arah belakang untuk menyerap kecepatan bola dan menjaga agar bola tetap dekat.
- 5) Setelah bola terkendali lakukan gerakan lanjutan, seperti *dribbling*, *passing*, atau *shooting* untuk melanjutkan permainan.



Gambar 2. 3 Teknik *Controlling* Futsal

Sumber: <https://lapanganfutsal.id/futsal/kenali-6-teknik-dasar-dalam-olahraga-futsal>

- c) Menggiring (*dribbling*) Karena ruang dalam futsal lebih sempit maka lakukan menggiring bola dengan cepat dan akurat, hal ini sangat penting untuk menciptakan peluang, mempertahankan penguasaan, dan menjaga ritme permainan. Hal ini sejalan dengan pendapat Putra dalam Ariyanto et al. (2023, p. 106) “*Dribbling* merupakan suatu cara membentuk penyerangan ke arah gawang lawan untuk mencetak gol pada saat pertandingan sedang berlangsung”. Teknik ini bisa dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki (*sole*) .

Tahapan melakukan *dribbling* dalam futsal adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi berdiri menghadap arah gerakan dan pandangan ke depan.
- 2) Dapat dilakukan dengan bagian kaki luar, kaki dalam, telapak kaki (*sole*), serta punggung kaki.
- 3) Pastikan jarak antara bola dan kaki tetap dekat, agar tidak mudah diambil oleh lawan.

- 4) Setelah menguasai bola dengan baik, tingkatkan kecepatan *dribbling* untuk melewati lawan sambil tetap menjaga agar bola terkontrol.
- 5) Setelah berhasil menggiring bola, bersiaplah untuk melakukan langkah selanjutnya, seperti *passing*, *shooting*, atau *dribbling* lebih jauh.



Gambar 2. 4 Teknik *Dribbling* Futsal

Sumber: <https://lapanganfutsal.id/futsal/kenali-6-teknik-dasar-dalam-olahraga-futsal>

- d) Menembak (*shooting*) bola dalam futsal adalah keterampilan penting yang memungkinkan pemain mencetak gol. Menurut Narlan et al. (2017, p. 243) “Shooting dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu shooting menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki”. Berdasarkan hal tersebut, pemain perlu mampu memilih teknik tembakan yang sesuai dan tepat dengan situasi di lapangan. Misalnya melakukan *shooting* dengan menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu sering dilakukan karena kekuatan tendangan bisa lebih besar dan menghasilkan tendangan yang keras.

Tahapan melakukan *shooting* dalam futsal adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan agak dicondongkan kedepan
- 2) Tempatkan kaki tumpu disamping bola
- 3) Gunakan bagian ujung kaki atau punggung kaki untuk melakukan *shooting*
- 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat
- 5) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2. 5 Teknik *Shooting* Futsal

Sumber: <https://lapanganfutsal.id/futsal/kenali-6-teknik-dasar-dalam-olahraga-futsal>

e) Mengumpan lambung (*chipping*) teknik ini melibatkan sentuhan halus menggunakan bagian depan kaki, yang memungkinkan bola melambung tinggi dan jatuh dengan lembut di area yang diinginkan. Menurut pendapat Hawindri (2016, P. 288) “merupakan istilah mengumpan lambung menggunakan bagian atas ujung sepatu untuk melewati lawan, karena kondisi lapangan yang tidak memungkinkan untuk melepaskan umpan long pass kepada teman satu team”. *Chipping* efektif untuk mengoper bola kepada rekan setim dengan cara yang sulit dijangkau oleh lawan. Keakuratan dan waktu yang tepat sangat penting agar *chipping* dapat berhasil dan memberikan keuntungan dalam permainan.

Tahapan melakukan *chipping* dalam futsal adalah sebagai berikut:

- 1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola
- 2) Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung
- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan
- 4) Setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *chipping*, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2. 6 Teknik *Chipping* Futsal

Sumber: <https://lapanganfutsal.id/futsal/kenali-6-teknik-dasar-dalam-olahraga-futsal>

Menguasai teknik dasar dalam futsal adalah kunci utama untuk menjadi pemain yang efektif dan berkontribusi positif dalam tim. Karena teknik-teknik tersebut merupakan fondasi dalam bermain dengan efektif dan efisien. Menguasai teknik-teknik ini juga meningkatkan koordinasi tim, mempermudah eksekusi strategi, dan membantu pemain beradaptasi dengan dinamika permainan yang cepat.

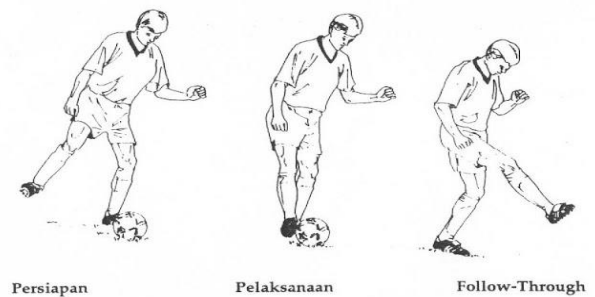
2.1.2.2 Konsep Dasar Passing dalam Permainan Futsal

Dalam olahraga futsal *passing* adalah teknik mengoper bola dari satu pemain ke pemain lain dengan cepat dan. Karena tujuan dari olahraga ini adalah untuk mencetak gol. Afifudin & Noordia (2022, p. 224) mengungkapkan “*Passing* juga dibagi menjadi dua, *passing* jarak dekat (*short pass*) dan *passing* jarak jauh (*long pass*)”. Tahapan melakukan *passing* dalam futsal adalah sebagai berikut:

- 1) Teknik dasar mengumpan bola dengan jarak dekat atau sering disebut dengan *short pass*. Teknik dasar ini dalam permainan futsal adalah *passing* yang digunakan untuk memberikan bola ke teman, yang biasanya menggunakan kaki bagian dalam. Menurut Riyadi, (2016, p. 39) “*Short Passing* merupakan perpindahan bola rekan satu tim yang jaraknya dekat”. Sejalan dengan pendapat tersebut menggunakan teknik *short passing* dalam futsal adalah strategi yang efektif untuk mempertahankan penguasaan bola dan mengatasi tekanan dari lawan. Dengan mengoper bola dalam jarak pendek dan cepat, pemain dapat mengontrol ritme permainan serta menciptakan peluang serangan yang lebih baik.
- 2) *Long passing* dalam permainan futsal adalah *passing* yang digunakan para pemain untuk melakukan penyerangan atau dalam bertahan. Menurut Ibrahim, (2023, p. 511) “*Passing* jarak jauh (*long pass*) biasanya digunakan untuk memberikan umpan-umpan didepan gawang”. Sejalan dengan pendapat tersebut menggunakan teknik *long passing* dalam futsal adalah cara efektif untuk memindahkan bola dengan cepat ke area yang lebih jauh, membuka peluang serangan, dan mengeksplorasi ruang di belakang pertahanan lawan.

Definisi *passing* menurut John D dalam Sudirman & Jaya (2020, p. 50) menjelaskan bahwa “terdapat tiga teknik dasar dalam mengoper bola, yaitu: (1) Dengan kaki bagian dalam (*Inside of the foot*), (2) Dengan kaki bagian luar (*Outside of the foot*), dan (3) Dengan punggung kaki (*Instep of the foot*)”.

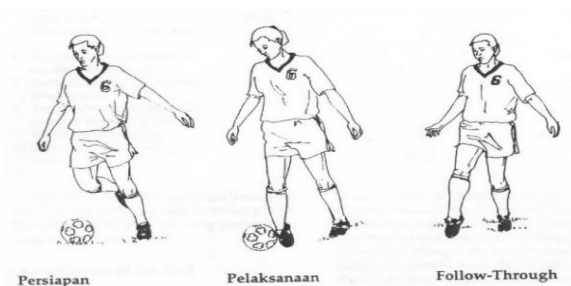
- 1) *Passing inside of the foot* adalah menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.
- Posisi kaki tumpu sejajar di samping bola
 - Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk
 - Ayunkan kaki lalu tarik ke belakang
 - Sentuhan kaki menggunakan kaki bagian dalam
 - Bola di tendang pada bagian tengah bolanya
 - Lanjutkan gerakan kaki ayun searah dengan bola, diikuti berat badan kedepan.



Gambar 2. 7 *Passing Menggunakan Inside of the foot*

Sumber: <https://ryosoul.wordpress.com/category/olahraga/sepak-bola/>

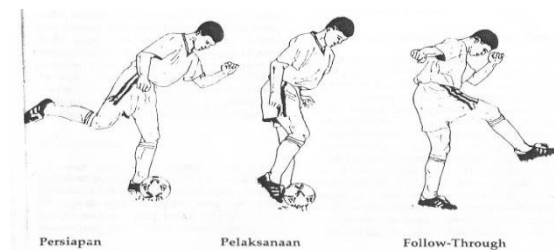
- 2) *Passing outside of the foot* adalah mengumpun bola menggunakan kaki bagian luar.
- Berdiri dengan posisi yang seimbang, kaki sedikit terbuka
 - Pastikan lutut kaki penopang sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan
 - Ayunkan kaki yang akan digunakan untuk mengoper
 - Pastikan saat menendang bola dengan bagian luar kaki tepat pada sisi tengah bola
 - Lanjutkan gerakan kaki setelah menendang bola



Gambar 2. 8 *Passing menggunakan Outside of the foot*

Sumber: <https://ryosoul.wordpress.com/category/olahraga/sepak-bola/>

- 3) *Passing instep of the foot* adalah tipe menendang bola dengan bagian punggung kaki.
- Berdiri dalam posisi seimbang dengan kaki sedikit terbuka dan tubuh menghadap target
 - Pastikan lutut kaki penopang sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan
 - Ayunkan kaki yang akan digunakan untuk mengoper
 - Pastikan saat menendang bola dengan bagian dalam kaki tepat pada sisi tengah bola
 - Lanjutkan gerakan kaki setelah menyentuh bola, sehingga kaki mengikuti arah umpan.



Gambar 2. 9 *Passing* menggunakan *Instep of the foot*

Sumber: <https://ryosoul.wordpress.com/category/olahraga/sepak-bola/>

Untuk melakukan *passing*, diperlukan akurasi yang baik agar bola bisa sampai ke tujuan dengan akurat. Menurut Aditya & Faruk (2019, p. 4) “Akurasi *passing* adalah komponen skill yang tidak bisa dipisah dalam melakukan *passing*, apabila dalam melakukan *passing* tidak mempunyai akurasi *passing* yang bagus maka bisa dipastikan kualitas *passing* tersebut akan berdampak pada skema permainan dalam pertandingan”. Pendapat tersebut dikuatkan oleh Utomo et al. (2023, p. 14) “Akurasi *passing* adalah kemampuan seorang pemain dalam mengendalikan bola menggunakan kaki terhadap sasaran dengan jarak yang akan di tuju dengan demikian pelatih dapat mengarahkan pemain untuk menggunakan kekuatan *passing* sesuai dengan jarak yang di tentukan”.

Berdasarkan kedua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa akurasi *passing* menjadi hal yang penting untuk diperhatikan karena keakuratan umpan dapat menentukan efektivitas serangan dan mempertahankan penguasaan bola. *Passing* yang tepat memungkinkan pemain untuk menciptakan peluang lebih baik, mengurangi risiko kehilangan bola, dan meningkatkan kerja sama antar anggota tim. Dalam permainan

futsal yang cepat dan dinamis, akurasi dalam passing menjadi kunci untuk meraih keberhasilan.

2.1.2.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Akurasi *Passing*

Akurasi *passing* yang baik dapat meningkatkan peluang terciptanya serangan yang efisien, terutama dalam permainan cepat dan dinamis seperti futsal. Melakukan *passing* yang akurat tentu bukanlah hal yang mudah, karena memerlukan penguasaan keterampilan dasar yang kuat. terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi akurasi *passing*. Menurut Utomo et al. (2023, p. 9-10) menyebutkan “ada beberapa faktor yang mempengaruhi akurasi *passing*, seperti kesalahan dalam pandangan saat melakukan passing pemain masih banyak yang melihat ke bawah atau ke bola saja sementara tujuan passing ada di depan, kanan atau kiri”. Demikian pula menurut Khoiril Anam dalam Frayogha (2019, p. 922) mengungkapkan:

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek itu sendiri, seperti koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, ball feeling dan ketelitian, serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar dari subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran.

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai faktor yang berperan dalam menentukan akurasi. Oleh karena itu di butuhkan latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan akurasi *passing*. Selain itu, akurasi *passing* dalam futsal dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor lain, seperti teknik, timing, dan komunikasi antar pemain. Dengan menguasai teknik *passing* yang tepat, latihan yang tepat dan terfokus sangat dibutuhkan untuk meningkatkan akurasi *passing*. Latihan ini harus mencakup pengembangan teknik, perbaikan kecepatan dalam mengambil keputusan, serta penguatan koordinasi antar pemain. Dengan latihan yang konsisten, pemain akan lebih siap menghadapi tekanan permainan nyata dan dapat menjaga stabilitas tim dalam situasi yang dinamis.

2.1.3 Diamond Passing

Diamond passing merupakan salah satu model latihan teknik dalam futsal yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan penguasaan bola. Menurut Wardani (2022, p. 28) “Model latihan *diamond passing* merupakan bentuk latihan *passing* yang di lakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah *passing* yang

sama kemudian di ikuti posisi pemain lain yang selalu berputar”. Adapun Pramudyatama & Mardhika (2024, p. 38) menjelaskan bahwa:

Model latihan *passing diamond* merupakan bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah *passing* yang sama kemudian di ikuti posisi pemain lain yang terus berputar. Model latihan ini dilakukan dengan jarak antar sudut yang sama yaitu 10-15 meter karena jarak ini merupakan jarak yang ideal untuk latihan keterampilan akurasi *passing*. Karena jika jarak *passing* terlalu jauh, bola akan mudah di potong oleh lawan pada saat bermain.

Menurut Zulhendra & Effendi (2021, p. 16) menjelaskan bahwa:

Latihan *Passing Diamond* merupakan peluang bagi pemain untuk melakukan latihan *passing* kepada teman satu tim, latihan ini dilakukan dengan cara pemain menempati posisi yang telah disediakan dengan *connes*, setelah aba-aba diberikan oleh pelatih pemain melakukan *passing* kearah pemain lain sesuai instruksi yang telah diberikan oleh pelatih dan pemain yang menerima bola melakukan *control* yang langsung diarahkan ke pemain selanjutnya. Setiap pelaksanaan *passing* pemain melakukan perpindahan tempat kearah bola yang di *passing*. Pemain yang melakukan dan menerima *passing* harus memberikan *passing* yang tepat dan mudah di *control* atau jika tidak mereka akan kehilangan manfaat gerak ini.

Menurut Scheunemann dalam Fatem (2024, p. 57) “*Passing* variasi posisi berubah memiliki koordinasi antara mata dan kaki yang baik sehingga memiliki akurasi *passing* yang baik dengan arah *passing* yang berubah ubah”. Pendapat ini dikuatkan oleh Rizal Zulhendra, Hastria Effendi dalam Fatem (2024, p. 57) “Menyatakan adanya Pengaruh latihan *passing diamond* terhadap kemampuan *Passing*. Sehingga dengan latihan *passing* bervariasi posisi berubah akan membuat seorang pemain memiliki kemampuan *passing* bola yang lebih baik lagi”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa definisi *diamond passing* merupakan salah satu model efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing*, penguasaan bola, serta pergerakan pemain dalam futsal. Dengan membentuk formasi berlian, pemain dilatih untuk melakukan *passing* dengan akurasi tinggi sambil bergerak mengikuti pola rotasi yang terus berulang. Latihan *diamond passing* tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis individu, tetapi juga mendorong komunikasi dan koordinasi antar pemain. Model ini relatif sederhana untuk dilaksanakan karena hanya melibatkan tiga elemen dasar mengoper, mengontrol, dan bergerak. Latihan *diamond passing* dirancang untuk meningkatkan akurasi dalam operan jarak pendek serta memperbaiki kemampuan pemain dalam menguasai bola. Salah satu keunggulan dari

latihan ini adalah kemudahannya, karena pemain hanya perlu melakukan operan, pengendalian bola, dan pergerakan. Latihan *passing diamond* bertujuan untuk menghadirkan tantangan yang lebih tinggi, sehingga pemain dapat meningkatkan kemampuan dan akurasi dalam melakukan operan. Melalui latihan ini, pemain dapat mengasah keterampilan operan dengan lebih efektif. Pola permainan yang diterapkan dalam latihan ini memberikan tingkat kesulitan tersendiri, memaksa pemain untuk memberikan umpan yang baik agar tidak mudah kehilangan bola. Akurasi dalam melakukan *passing* didukung oleh berbagai faktor, antara lain latihan berpasangan dan permainan yang mendorong kemampuan pemain untuk mempertahankan bola dengan sebaik-baiknya melalui kerja sama tim. Dalam konteks ini, latihan *diamond passing* memberikan tingkat kesulitan yang lebih dibandingkan dengan latihan berpasangan. Pada *passing diamond*, pemain diharuskan untuk melakukan operan dengan bola yang sedang dimainkan, sehingga meningkatkan tantangan dan kompleksitas dalam teknik *passing* yang dilakukan.

2.1.3.1 Konsep Dasar Latihan *Diamond Passing*

Latihan *diamond passing* dalam futsal melibatkan empat pemain dalam formasi berlian, dengan fokus pada *passing* cepat, pergerakan tanpa bola, dan taktik. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan akurasi *passing*, kontrol bola, dan koordinasi tim dalam ruang yang lebih sempit. Menurut Pd et al. (2020, p. 19-20) “Arah untuk model latihan ini berbentuk *passing diagonal*. Model latihan *passing diamond* dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya”. Pendapat ini dikuatkan oleh Zulkendra & Effendi (2021, p. 16-17) “latihan *passing diamond* adalah meningkatkan kualitas *passing* dan *control* pemain untuk menghindari bola direbut oleh lawan dan mempercepat perpindahan jalannya bola dalam bertanding atau berlatih”.

Saat seorang atlet menggunakan latihan *diamond passing*, ia bekerja sama dengan tiga rekan lainnya dalam formasi berlian di lapangan. Setiap pemain fokus untuk mengalirkan bola dengan cepat dan akurat, sambil terus bergerak untuk membuka ruang bagi rekan setim. Atlet ini harus mampu membuat keputusan secara cepat, mengoper bola dengan presisi, serta menjaga komunikasi dan koordinasi dengan tim. Melalui latihan ini, atlet mengasah keterampilannya dalam mengendalikan bola di ruang sempit, mempertahankan tempo permainan, dan menciptakan peluang menyerang. Dengan

latihan *diamond passing*, pemain tidak hanya memperkuat kemampuan *passing*, tetapi juga meningkatkan pemahaman taktis dan kerja sama tim yang lebih solid. Penelitian lain mengungkapkan bahwa “Dalam proses peningkatan kemampuan akurasi *passing* seseorang pemain membutuhkan adanya model latihan *passing* yang inovatif dan mempunyai banyak variasi latihan. Seperti model latihan *passing diamond*, model latihan *passing* berbentuk berlian atau yang memiliki empat sudut” Priawan (2018, p. 5). Artinya, dengan berlatih *diamond passing* dalam futsal, atlet mengembangkan kemampuan bermain lebih teratur dan efektif. Latihan ini meningkatkan kenyamanan dalam mengalirkan bola, menjaga tempo, dan tetap tenang di bawah tekanan. Atlet juga belajar mengatur pergerakan tim, menjaga formasi, serta membuat keputusan cepat, sehingga lebih percaya diri dan terkoordinasi, bahkan dalam situasi pertandingan yang intens. Menurut pendapat Apriansyah et al. (2023, p. 116) “Latihan *Passing Diamond* dapat mempercepat kemampuan akurasi *passing* pada siswa, dengan latihan individu yang dipandu langsung oleh pelatih dapat dengan mudah meningkatkan Akurasi hasil *passing* siswa”. Hal itu sejalan dengan pendapat Permana (2023, p. 15) yang mengungkapkan bahwa “Latihan *passing diamond* mempunyai maksud untuk memberikan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan dan ketepatan *passing*, pemain dapat meningkatkan kemampuan operannya bisa dilakukan dengan melakukan *passing diamond*”.

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa model latihan *diamond passing* merupakan salah satu model yang efektif bagi seorang pemain, termasuk pemain ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Tasikmalaya yang ingin menguasai dan meningkatkan keterampilan *passing* dengan akurasi yang baik. Latihan ini mengajarkan pemain cara melakukan *passing* secara cepat dan akurat dalam formasi berlian, sambil terus bergerak di lapangan untuk menjaga posisi. Melalui pola latihan yang terstruktur, pemain akan terbiasa mengendalikan dan mengoper bola dengan lebih baik, sehingga kemampuan *passing* mereka semakin terasah. Pada akhirnya, keterampilan ini akan membantu pemain dalam situasi permainan sebenarnya, meningkatkan kerja sama tim, dan membuat permainan lebih terorganisir di lapangan.

2.1.3.2 Manfaat Latihan Diamond Passing

Latihan *diamond passing* banyak digunakan oleh atlet, pelatih, dan praktisi futsal sebagai model efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kerja sama tim.

Melalui latihan ini, pemain belajar mengalirkan bola dengan cepat dan tepat dalam formasi berlian, yang membantu meningkatkan akurasi *passing*, pergerakan tanpa bola, serta pemahaman taktis. Latihan *diamond passing* juga membantu pemain mengembangkan koordinasi tim yang lebih baik dan kemampuan mengambil keputusan cepat, yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal dengan tempo yang cepat dan ruang yang sempit. Nila (2024, p. 8) mengungkapkan “Manfaat dari latihan *passing diamond*, dilakukan guna untuk meningkatkan akurasi *passing* sekaligus untuk meningkatkan kontrol bola dari orang atau pemain yang melakukannya”. Sejalan dengan pendapat tersebut, untuk mempelajari atau mengulang gerakan *passing* dalam futsal, latihan *diamond passing* sangat cocok digunakan. Saat pemain secara konsisten melakukan *passing* dalam formasi berlian, mereka akan lebih mudah memahami setiap fase dari pergerakan dan distribusi bola. Latihan ini membantu pemain meningkatkan akurasi *passing*, mengasah kemampuan membaca posisi rekan setim, serta memahami kapan harus melakukan *passing* cepat atau mempertahankan bola. Selain itu, latihan *diamond passing* juga sangat efektif untuk memperbaiki kesalahan dalam *passing* atau pergerakan tim yang belum sempurna. Melalui pola yang terstruktur, pemain dapat lebih mudah menemukan bagian yang perlu diperbaiki, seperti timing yang kurang tepat, posisi tubuh saat mengoper bola, atau penempatan kaki yang salah. Dengan latihan ini, pemain didorong untuk terus berlatih dan memperbaiki kekurangan yang ada, sehingga performa *passing* mereka semakin baik. Selain meningkatkan keterampilan teknis, latihan *diamond passing* juga membantu pemain mempersiapkan strategi, terutama dalam situasi permainan cepat. Dengan pola yang teratur, tim dapat mengantisipasi tekanan lawan dan memanfaatkan ruang di lapangan untuk menciptakan peluang serangan.

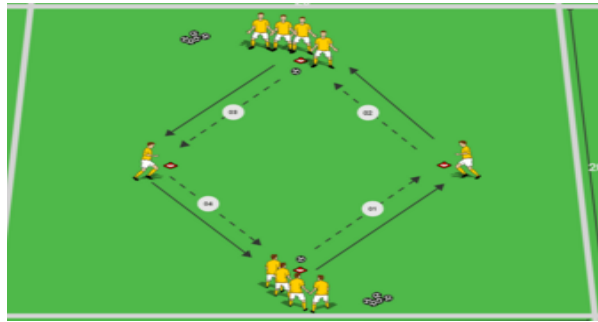
Berdasarkan manfaat tersebut, penulis yakin bahwa latihan *diamond passing* sangat cocok untuk pemain ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Tasikmalaya yang perlu mengasah kemampuan *passing* demi meningkatkan akurasinya. Dengan akurasi *passing* yang lebih baik, pemain dapat menjaga ritme permainan serta menciptakan peluang serangan dengan lebih efisien. Kemajuan dalam kemampuan *passing* ini akan berkontribusi pada prestasi yang lebih baik di kompetisi mendatang, serta meningkatkan koordinasi dan strategi tim secara keseluruhan.

2.1.3.3 Penerapan *Diamond Passing* dalam Olahraga Futsal

Menggunakan model latihan *diamond passing* dalam futsal adalah teknik yang sangat penting untuk membangun permainan yang terorganisir, efisien, dan cepat. Dalam situasi permainan yang cepat dan intens, pola operan berbentuk berlian ini memungkinkan tim untuk menjaga penguasaan bola dan menciptakan peluang melalui pergerakan dinamis dan kerja sama yang baik. Empat pemain dalam formasi berlian terus melakukan operan pendek sambil bergerak secara konstan, menjaga tempo permainan dan mencari ruang untuk menyerang. Pola *diamond passing* memberikan fleksibilitas tinggi dalam menghadapi tekanan lawan. Dengan operan pendek yang akurat dan pergerakan tanpa bola yang terkoordinasi, formasi ini dapat membantu tim mengalihkan bola dari satu sisi lapangan ke sisi lainnya, membongkar pertahanan lawan yang ketat. Kombinasi *give-and-go passing* dan operan diagonal sering kali menghasilkan peluang serangan yang mematikan, memungkinkan pemain menyerang celah yang tercipta di pertahanan lawan. Salah satu keunggulan utama dari *diamond passing* adalah kemampuannya untuk menjaga ritme permainan. Ketika tim lawan mencoba menerapkan tekanan tinggi, formasi berlian memungkinkan pengalihan bola secara cepat dan efektif, menghindari kehilangan penguasaan. Dengan mengandalkan akurasi *passing* dan pergerakan yang cermat, tim dapat terus mengontrol jalannya permainan dan menjaga aliran bola tetap hidup. Selain itu, *diamond passing* melatih pemain untuk berpikir cepat, membuat keputusan tepat, dan memahami posisi serta pergerakan rekan setimnya. Ini juga membantu mengembangkan sinergi dalam tim, karena setiap pemain harus selalu siap untuk menerima bola dan bergerak ke ruang kosong. Hasil yang diinginkan dari penerapan strategi ini adalah menciptakan serangan yang terstruktur dan rapi, memanfaatkan setiap peluang untuk mengarahkan bola ke area penyerangan, dan, pada akhirnya, mencetak gol melalui kerja sama yang harmonis. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Faturohman et al. (2024, p. 397) “Bahwa program latihan *Diamond* ini memberikan dampak dan pengaruh yang baik terhadap kemampuan akurasi *passing* siswa pada saat bertanding”. Dalam futsal, pelatih menerapkan *diamond passing* dengan pendekatan terstruktur, menekankan akurasi operan, pergerakan tanpa bola, dan komunikasi tim. Latihan ini melibatkan empat pemain dalam formasi berlian, yang terus mengoper dan bergerak ke posisi baru. Pelatih memberikan instruksi jelas agar pemain memahami peran mereka, menjaga tempo operan, dan mencari ruang yang tepat. Latihan

diamond passing disesuaikan dengan fase latihan tim, dan pada pendekatan ini yaitu untuk meningkatkan kerja sama tim dan efektivitas taktik dalam permainan futsal. Berdasarkan hal tersebut maka *diamond passing* dapat digunakan selama tahapan latihan.

Penerapan latihan *diamond passing* dalam penelitian ini akan disusun berdasarkan teori latihan yang disesuaikan dengan model pelatih di lapangan. Latihan *diamond passing* akan dilakukan sesuai jadwal latihan rutin ekstrakurikuler SMP Negeri 16 Tasikmalaya. Dalam penelitian ini, penulis akan berkolaborasi dengan seluruh bagian tim pelatih untuk mengintegrasikan latihan *diamond passing* dalam sesi latihan. Konsep latihan *diamond passing* yang akan digunakan melibatkan empat pemain yang membentuk formasi berlian, di mana setiap pemain harus mengoper bola secara berurutan sambil bergerak ke posisi baru setelah memberikan operan. Pada awal sesi, pelatih akan memberikan instruksi jelas tentang peran masing-masing pemain dalam formasi ini, serta teknik *passing* yang tepat. Pemain akan dilatih untuk fokus pada akurasi operan, kecepatan pergerakan, dan komunikasi antar pemain. Selama sesi latihan, pemain akan berlatih dengan berbagai drill yang meningkatkan tingkat kesulitan secara bertahap. Misalnya, pada pertemuan pertama, pemain akan melakukan *diamond passing* di area yang lebih luas tanpa tekanan dari lawan, dan latihan ini akan dilakukan dalam dua set, dengan masing-masing set terdiri dari beberapa repetisi dan istirahat di antara set. Penjadwalan istirahat ini penting untuk memastikan pemain dapat memulihkan tenaga dan fokus kembali sebelum melanjutkan latihan. Pada pertemuan berikutnya, intensitas latihan akan meningkat dengan menambahkan elemen tekanan, seperti melibatkan pemain lawan untuk menekan operan. Hal ini bertujuan untuk mengasah keterampilan pengambilan keputusan pemain dalam situasi permainan yang sebenarnya. Evaluasi akan dilakukan setelah setiap sesi latihan untuk mengidentifikasi kemajuan setiap pemain dan menyesuaikan program latihan agar lebih efektif. Evaluasi ini dapat dilakukan melalui observasi langsung selama latihan atau diskusi tentang pengalaman pemain selama latihan. Dengan demikian, kombinasi latihan *diamond passing* yang terstruktur dan peningkatan progresif dalam tingkat kesulitan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *passing*, kerja sama tim, dan efektivitas taktik pemain di ekstrakurikuler SMP Negeri 16 Tasikmalaya.



Gambar 2. 10 *Diamond Passing*

Sumber: <https://wcctrainingcenter.com/diamond-passing-drill/>

1) Intruksi:

- a) Pemain nomor 1 *passing* ke pemain nomor 2
- b) Setelah melakukan *passing* pemain 1 lari dan berhenti dibelakang pemain nomor 2
- c) Setelah pemain nomor 2 menerima bola dari pemain nomor 1, kontrol bola dengan satu sentuhan atau dua sentuhan, kemudian bersiap memberikan umpan ke pemain nomor 3
- d) Pemain nomor 3 menerima bola dari pemain nomor 2. Setelah kontrol bola yang baik, arahkan *passing* ke pemain nomor 4
- e) Pemain nomor 4 menerima bola dari pemain nomor 3. Setelah mengontrol bola pemain nomor 4, kemudian memberikan umpan ke pemain nomor 1, dan lakukan berulang terus seperti itu

2) Peraturan

- a) Pada pelaksanaan *diamond passing* ini diharpkan pemain selalu siap pada saat melakukan *passing*, semaksimal mungkin *passing* yang dilakukan harus mengarah ke pemain yang berada di sisi luar lintasan yang ditandai dengan cone.
- b) *Passing* yang dilakukan adalah *passing* yang menyusur tanah, tidak boleh melambungkan bola pada saat melakukan.
- c) Pemain yang menerima bola setelah melakukan bola diharapkan langsung mengarahkan bola kepada rekan yang akan di *passing* sehingga dapat segera melakukan *passing*.
- d) Semua pemain harus melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam supaya *passing* berjalan dengan baik

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, diantaranya yaitu:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini relevan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Ricky Apriansyah (2023) ada kesamaan yang sudah diteliti yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Passing Diamond* Terhadap Akurasi *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 01 Kubu” variabel yang sama yaitu menggunakan model latihan *diamond passing* untuk meningkatkan akurasi *passing*. Perbedaanya yaitu penelitian sebelumnya menggunakan cabang olahraga sepak bola sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan cabang olahraga futsal, selain itu penelitian sebelumnya menggunakan populasi siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 01 Kubu yang berjumlah 15 orang, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan populasi Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Tasikmalaya yang berjumlah 20 orang. Metode penelitian yang digunakan metode eksperimen dan menggunakan *one group pre-test post test design*. Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan akurasi *passing* menggunakan model latihan *diamond passing* berpengaruh secara berarti terhadap akurasi *passing* sepakbola pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 01 Kubu. Berdasarkan hasil penelitian diatas penulis meyakini bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti akan sama dengan penelitian sebelumnya yaitu meneliti mengenai pengaruh latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing*.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini relevan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ragly Syahfutra (2023) dengan judul: “Pengaruh Latihan *Passing Triangle* dan *Passing Diamond* terhadap Akurasi *Passing* Pemain Futsal Club Delapan FC Kabupaten Kepahiang”. Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *passing triangle* dan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pemain futsal club delapan fc kapahiang. Model penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan menggunakan pendekatan *two group pre-test and post-test desain*. Perbedaanya yaitu yang dilakukan sebelumnya dalam variabel bebasnya, dimana penelitian ini variabel bebasnya yaitu latihan *passing triangle* dan *passing diamond*, sedangkan

penelitian yang dilakukan oleh peneulis variabel bebasnya yaitu *diamond passing*, selain itu juga penelitian yang sebelumnya menggunakan populasi sebanyak 10 orang, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan populasi Ekstrakurikuler futsal putri SMP Negeri 16 Tasikmalaya yang berjumlah 20 orang. Berdasarkan hasil penelitian relevan diatas maka penelitian yang akan dilakukan oleh penulis relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ragly Syahfutra karena mengangkat variabel terikat yang sama yaitu akurasi *passing*, namun variabel bebasnya yang berbeda.

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Kivlain Zain Pramudyatama (2024) yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Passing Diamond* Terhadap Akurasi *Passing* Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Tarik”. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Kivlain Zain Pramudyatama bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pada ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Tarik. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Perbedaanya yaitu dalam penelitian Ahmad Kivlain Zain Pramudyatama meneliti cabang olahraga sepak bola sedangkan dalam penelitian sebelumnya dan dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis meneliti cabang olahraga futsal. Berdasarkan hasil penelitian relevan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian dapat dilakukan dengan menggunakan variabel yang sama hanya saja yang membedakan yaitu cabang olahraga yang ditelitinya.
- 4) Penelitian yang penulis laksanakan ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Ugan Permana (2023) yang berjudul: “Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Terhadap Keterampilan *Passing* Permainan Sepak Bola SSb Putra Brey U-11 & 12”, Tujuan penelitian secara umum yang dilaksanakan oleh ugan permana yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variasi latihan *passing* terhadap keterampilan *passing* permainan sepak bola SSb Putra Brey U-11 & 12. Tujuan penelitian ini secara khusus nya yaitu untuk memperoleh informasi tentang pengaruh variasi latihan *passing* terhadap keterampilan *passing* permainan sepak bola SSB Putra Brey U-11 & 12. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen. Diperoleh hasil penelitian bahwa variasi latihan *passing* berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan

keterampilan *passing* permainan sepak bola pada SSB Putra Brey U-11 & 12. Perbedaannya yaitu penelitian sebelumnya menggunakan populasi SSB Putra Brey U-11 & 12 yang berjumlah 15 orang dengan menggunakan teknik *sampling* total.

- 5) Penelitian yang dilakukan oleh penulis juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lolita Manurizal Alumis (2024) yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Passing Triangle* dan *Passing Diamond* terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola pada Klub Mitra Utama FC”. Penelitian yang dilakukan Lolita Manurizal Alumis bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing triangle* dan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* pemain mitra utama fc. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Lolita Manurizal Alumis meneliti cabang olahraga sepak bola dan objek penelitian nya yaitu Klub Mitra Utama FC, selain itu juga sampel yang digunakan menggunakan total *sampling* sehingga sampel yaitu berjumlah sebanyak 12 orang. Berdasarkan penelitian diatas peneliti meyakini bahwa penelitian yang akan penulis lakukan yaitu menggunakan model latihan *diamond passing* untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain Ekstrakurikuler SMP Negeri 16 Tasikmalaya.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan alat yang digunakan dalam penelitian untuk menjelaskan hubungan antara variabel atau konsep yang diteliti. Kerangka ini mencakup definisi variabel serta hubungan antar variabel, sehingga memberikan dasar teoritis yang kuat. Menurut Mardalis dalam Mustafa et al. (2022, p. 58) “bahwa teori diartikan sebagai seperangkat konsep dan definisi yang saling berhubungan yang mencerminkan suatu pandangan sistematis mengenai fenomena dengan menerangkan hubungan antar variabel, dengan tujuan untuk menerangkan dan meramalkan fenomena”.

Diamond passing dapat meningkatkan kemampuan tim dalam futsal karena mengandalkan pergerakan dinamis, akurasi *passing*, dan koordinasi yang baik antar pemain. Dasar peningkatannya terletak pada koordinasi tim yang lebih baik. Dalam *diamond passing*, setiap pemain dituntut untuk tidak hanya fokus pada bola, tetapi juga pada posisi dan pergerakan rekan satu tim dan lawan. Ini mengasah kemampuan komunikasi dan pemahaman taktis secara kolektif, sehingga tim dapat bergerak sebagai

satu kesatuan yang terkoordinasi dengan baik. Selain itu, latihan ini juga meningkatkan akurasi dan kecepatan *passing*, yang menjadi fondasi utama dalam penguasaan bola. Pemain dituntut untuk melakukan *passing* dengan tepat dan cepat agar bola terus bergerak tanpa memberi lawan kesempatan untuk memotong umpan. Seiring latihan, pemain akan mengembangkan kemampuan kontrol bola yang lebih baik, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan teknis dasar seperti umpan, kontrol sentuhan pertama, dan pengambilan posisi. Pemain juga harus berpikir cepat untuk memutuskan kapan harus memberikan umpan, kapan harus menggiring bola, atau kapan harus bergerak ke ruang kosong, yang secara langsung mengasah keterampilan pengambilan keputusan di bawah tekanan. Di sisi lain, *diamond passing* juga memperkuat mental dan daya tahan pemain. Karena latihan ini melibatkan banyak pergerakan dan rotasi posisi, pemain dituntut untuk memiliki ketahanan fisik yang baik agar dapat terus bergerak dan mempertahankan intensitas permainan. Latihan ini juga membantu membentuk mentalitas kompetitif, karena pemain harus tetap fokus dan menjaga konsistensi dalam pengambilan keputusan selama permainan berlangsung. Dengan terus-menerus dihadapkan pada situasi yang membutuhkan kecepatan berpikir dan koordinasi tim, pemain akan lebih tangguh dalam menghadapi tekanan pertandingan sesungguhnya. Secara keseluruhan, peningkatan yang dihasilkan dari *diamond passing* mencakup berbagai aspek, mulai dari keterampilan teknis, taktik, hingga aspek mental. Dasarnya terletak pada prinsip pergerakan dinamis, akurasi dan kecepatan *passing*, serta kerja sama tim yang baik, yang semuanya sangat penting untuk kesuksesan dalam futsal. Dengan latihan yang konsisten, *diamond passing* menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas permainan secara keseluruhan, baik dalam hal penguasaan bola, strategi penyerangan, maupun koordinasi tim. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Dody Setyo Harjanto dalam Lesmana & Siregar (2022, p. 155)

Model latihan *passing diamond* menekankan pada penguasaan teknik *passing* secara baik disertai dengan jarak serta kekuatan *passing* yang sama kepada teman satu tim. Dengan demikian model latihan *passing diamond* dapat meningkatkan akurasi *passing* apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihannya.

Dalam permainan futsal memiliki tujuan yaitu untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Oleh karena itu, teknik dasar *passing* merupakan hal terpenting untuk dikuasai oleh para pemain atau atlet futsal. Menurut Oktavia & Hariyanto (2017, P. 32) “*Passing* adalah

bagian yang sangat penting dalam permainan olahraga futsal, permainan futsal memerlukan strategi dan ketepatan mengumpan dengan baik”. Lebih lanjut Oktavia & Hariyanto (2017, p. 32) “Tanpa kemampuan untuk bisa melakukan *passing*, pemain tidak bisa menggerakkan bola ke posisi saat ingin mencetak gol. Saat mempelajari teknik yang benar untuk *passing*, pemain akan mempelajari teknik untuk menetapkan tujuan sesuai keinginan”. Artinya *diamond passing* merupakan keterampilan yang sangat penting dalam permainan futsal, dengan tujuan untuk meningkatkan aliran bola dan menciptakan peluang menyerang. Dalam melakukan *diamond passing*, perhatian yang serius terhadap akurasi operan dan pergerakan tanpa bola sangatlah krusial. Oleh karena itu, untuk meningkatkan efektivitas teknik *passing* dalam futsal. Maka dari itu, untuk meningkatkan akurasi *passing* permainan futsal, model latihan yang peneliti berikan adalah latihan *diamond passing*. Adapun kelebihan dalam latihan *diamond passing* yaitu kelebihan latihan *diamond passing* dalam futsal adalah memungkinkan pemain untuk mengembangkan keterampilan *passing* secara efektif tanpa harus terfokus pada tekanan situasi pertandingan. Dengan teknik ini, pemain dapat meningkatkan akurasi operan, memperbaiki pergerakan tanpa bola, dan memperkuat komunikasi antar anggota tim. Menurut Manik & Putra Tarigan (2022, p. 18) “Kelebihan *passing diamond* ini adalah mudah dilakukan dan mudah dimengerti cara melakukannya latihan *passing* ini juga dapat meningkatkan *passing support* antar pemain dalam melakukan serangan ke gawang lawan”. Dengan latihan *diamond passing* kemampuan untuk meningkatkan aspek teknis dan taktis permainan secara bersamaan. Latihan ini membantu pemain mengasah akurasi *passing* dan pergerakan dinamis tanpa bola, yang sangat penting dalam permainan cepat seperti futsal.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang ada, hipotesis kemudian dirumuskan. Menurut Danuri et al. (2019, p. 55) mengatakan bahwa:

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 fakta pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti merumuskan hipotesis bahwa model latihan *diamond passing* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain dalam ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 Tasikmalaya.