

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Latihan merupakan hal yang penting dalam olahraga futsal. Latihan merupakan sebuah proses untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain. Menurut (Suryono, 2016) “Latihan adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam istilah *fisiologis*, latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga”. Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih secara berulang-ulang, maka kian hari akan bertambah jumlah beban latihan proses”. Sementara Menurut (Harsono, 2015) “Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”. Adapun pendapat menurut (Rihatno & Agustin L Tobing, 2019) “Latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ organ tubuh serta psikologi pelakunya. Jadi latihan yang dilakukan harus disusun secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.”.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan harus dilakukannya harus sistematis, yaitu harus berencana dan teratur dari yang mudah ke yang sulit. Selain harus sistematis latihan juga harus dilakukan berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit akan menjadi mudah. Sedangkan beban kegiatannya atau materinya harus bertambah secara bertahap.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang sistematis dalam waktu yang relatif lama makin meningkat dan meningkatkan potensi seseorang yang bertujuan untuk membentuk fungsi psikologi dan fisiologi manusia untuk memenuhi persyaratan tertentu. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan seorang atlet dalam mencapai tingginya prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka pendek. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. Sasaran ini umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk seorang atlet yang masih pemula. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar.

Menurut (Harsono, 2015) juga menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*) Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faalial dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan power.

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

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

4) Latihan Mental (*Psycological Training*) Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta

perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah training guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks.

Keempat aspek tersebut harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

2.1.1.3 Prinsip Latihan

Menurut Prinsip-prinsip latihan memberikan pedoman dasar untuk perencanaan dan pelaksanaan program latihan fisik dengan tujuan untuk mencapai hasil yang diinginkan secara efektif dan aman. Memahami prinsip-prinsip ini membantu kita memahami bagaimana tubuh kita bereaksi terhadap latihan dan bagaimana kita dapat membuat program latihan yang paling efektif. Tujuan latihan tidak dapat dicapai jika latihan dilakukan tanpa berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang melakukan latihan tanpa mengetahui prinsip-prinsip dasar latihan. Untuk mencapai hasil yang optimal, seorang atlet harus melakukan latihan sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan (Badriah 2011) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

Latihan sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan bagi atlet, latihan tidak hanya merupakan aktivitas fisik biasa, itu adalah pendekatan yang direncanakan, terfokus, dan terus-menerus untuk meningkatkan keterampilan, kondisi fisik, dan kesiapan mental. Untuk meningkatkan hal tersebut (Harsono, 2015) mengemukakan “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (overload prinsipal), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm.51).

Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.1.3.1 Prinsip Individualisasi

Sebagai manusia, setiap atlet pasti berbeda dari segi fisik, mental, karakter, dan tingkat kemampuan. Perbedaan: Pelatih harus mempertimbangkan perbedaan ini saat memberikan dosis dan teknik latihan agar tiap individu berhasil. Meskipun kekompakan tim adalah tujuan utama dari olahraga yang bersifat tim, latihan individu dilakukan oleh setiap anggota tim. Menurut (Harsono, 2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Prinsip individualisasi ini selalu diterapkan pada latihan agar setiap atlet menerima hasil yang optimal. Artinya, beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, dan karakteristik unik dari atlet.

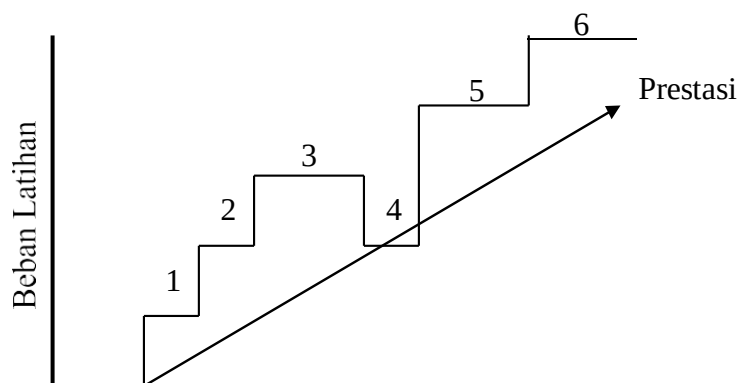
Karena perbedaan kondisi tersebut mendukung pelaksanaan latihan secara individual, program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual. Latihan dilakukan dalam kelompok yang homogen untuk mempermudah pengolahan dan karena kurangnya sarana dan prasarana. Melalui latihan kelompok ini, setiap atlet harus menjalani beban latihan yang berbeda.

2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih adalah prinsip dasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih. Ini berlaku untuk latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Latihan yang

optimal harus menganut prinsip latihan beban lebih (*overload*) seperti yang diungkapkan oleh Bompa & Haff (dalam Hermawan et al. 2020) “Suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran atau tujuan dari latihan yang ditentukan.

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) (Harsono, 2015) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm.51). Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip over load sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh (Bompa, 1983) yang dikemukakan oleh (Harsono 2015, hlm.54) dengan ilustrasi grafis berikut ini.



Gambar 2. 1 Sistem Tangga
Sumber: (Harsono, 2015), (hlm.54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2.1.1.4 Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Menurut (Harsono, 2015) “Mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan stanleness, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya” (hlm. 68).

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

2.1.1.5 Kualitas Latihan

Kualitas latihan adalah gagasan yang mencakup berbagai komponen yang bekerja sama untuk menunjukkan tingkat keberhasilan dan efek positif dari suatu program pelatihan.

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

Selanjutnya (Harsono, 2015) menjelaskan Latihan yang bermutu adalah “(a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan

sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet” (hlm.76). Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.1.6 Variasi Latihan

Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Menurut Harsono (2015, p. 77) “latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola. Menurut Mustafa et al., (2016, 163) “dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis Latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik”. Selanjutnya Harsono (2015, p. 78) menjelaskan “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prinsip variasi latihan adalah salah satu prinsip latihan yang harus dilakukan untuk mencegah kebosanan atlet dan latihan yang terkesan monoton sehingga latihan menjadi beranekaragam.

2.1.2 Permainan Futsal

2.1.2.1 Pengertian Futsal

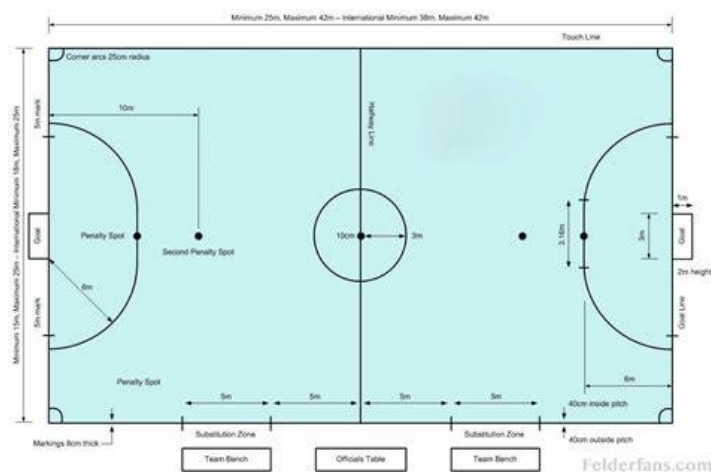
Kata futsal berarti sepak bola ruangan. Kata futsal berasal dari kata "Fut" yang diambil dari kata *Futbol* atau *Futebol*, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola. Dan "Sal" yang diambil dari kata *Sala* atau *Salao* yang berarti di dalam ruangan. Permainan futsal relatif sama dengan sepakbola pada umumnya, hanya ada sedikit perbedaan diantara keduanya. Menurut Lukimanto Yudianto (2009) "Futsal adalah permainan jenis sepakbola yang dimainkan oleh 10 orang (masing-masing 5 orang), serta menggunakan bola lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Pertandingan ini merupakan permainan bola yang terdiri dari dua tim dengan masing-masing anggota tim terdiri dari 5 pemain utama dan maksimal 7 orang pemain cadangan. Futsal sendiri telah diciptakan sejak tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani di Uruguay. Hingga saat ini olah raga futsal berkembang sangat pesat bahkan telah menjadi bagian dari FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*) sejak tahun 1989. Dalam beberapa tahun ini, futsal sangat marak di Indonesia. Hal ini dilihat dari banyaknya bermunculan klub-klub futsal yang memiliki banyak anggota dengan kemampuan bermain yang sama. Dengan banyaknya klub yang bermunculan ini maka sering diadakannya pertandingan atau perlombaan di bidang olahraga futsal yang selalu banyak diikuti oleh setiap klub.

2.1.2.2 Tujuan Permainan Futsal

Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Sama seperti sepak bola yang tujuannya adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, pemain futsal juga menggunakan keterampilan dasar tersebut agar bisa diandalkan dalam melakukan tembakan ke gawang. Melakukan tendangan ke arah gawang memerlukan ketelitian dan ketenangan agar bola dapat mengenai sasaran dan mencetak gol. Dalam olahraga futsal, salah satu cara mencetak gol yang benar adalah dengan melakukan tembakan keras dan akurat ke arah gawang.

2.1.2.3 Lapangan Permainan Futsal

Menurut (Anam, Desriyanti, & Kurniawan, 2019) “Lapangan futsal biasanya berada di dalam gedung, terdapat dua standar ukuran lapangan futsal yaitu standar nasional dan internasional. Untuk ukuran lapangan futsal Standar Internasional memiliki Panjang minimal 38-42 m dan Lebar 18-25 m, sedangkan ukuran lapangan futsal nasional memiliki panjang 25-42 m dan lebar 15-25 m”. Untuk daerah penalti dalam permainan futsal memiliki bentuk seperempat lingkaran dengan panjang 6 meter yang diambil dari tiang luar masing-masing gawang, yang digabungkan dengan garis lurus sepanjang 3,16 meter, yang sejajar dengan gawang. Daerah penalty ini memiliki titik penalti yang berada di tengah garis 3,16 meter yang sejajar dengan gawang.



Gambar 2. 2 Ukuran Standar Untuk Lapangan Futsal
Sumber : IFAB, (2014)

Menurut (Prakoso, Subiyono, & Rahayu, 2013) “Dalam masa sekarang, lapangan futsal mengalami beberapa modifikasi dalam hal jenis bahan dari lapangan futsal yang dalam dalam hal ini sangat berpengaruh dalam beberapa faktor, yaitu faktor kenyamanan bermain dan tingkat resiko cedera. Faktor kenyamanan dalam hal ini terkait dengan sarana dan prasarana. Sedangkan tingkat resiko cedera terkait dengan kondisi jenis lapangan dan permainan futsal itu sendiri. Lapangan futsal saat ini memiliki berbagai jenis, dibawah ini penulis jelaskan mengenai jenis lapangan futsal yang terdapat di dunia terutama di Indonesia: 1) Lapangan futsal jenis *vinyl*: jenis lapangan yang bahannya terbuat dari sejenis karet

yang empuk. Jenis lapangan *vinyl* juga biasa disebut *rubber* karena bahan dasarnya yang menyerupai karet. 2) Lapangan futsal jenis *parquette*: jenis lapangan yang terbuat dari kayu, material jenis ini sudah cukup lama digunakan dan biasa di Gedung Olah Raga (GOR). 3) Lapangan futsal jenis rumput sintetis: lapangan jenis ini sejatinya diperuntukkan untuk *indoor soccer* bukan futsal. Lapangan jenis ini bukanlah untuk tujuan prestasi namun hanya untuk *fun*. 4) Lapangan futsal jenis semen: lapangan jenis ini mudah ditemui terutama sdi daerah pinggiran kota besar. Hal ini dikarenakan nilainya yang ekonomis serta daya tahan yang lama.

2.1.2.4 Teknik Dalam Permainan Futsal

Menurut Muharnanto (2008:12) yang di kutip dalam jurnal (Narlan, Juniar, & Millah, 2017) mengemukakan dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus dipelajari, diantaranya adalah:

1) Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan passing. Langkah-langkah dalam melakukan teknik dasar *passing* adalah:

- a. Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
- b. Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas di arahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- c. Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.

2) Teknik Dasar Menahan Bola (*stopping*)

Teknik dasar dalam keterampilan menahan bola (*control*) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Adapun langkah-langkah dalam melakukan teknik dasar keterampilan menahan bola sebagai berikut:

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

3) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)

Keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu

lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik passing. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan kaki bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat dibawah bola. Adapun langkah-langkah dalam melakukan teknik dasar *chipping* adalah sebagai berikut: Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang melakukan *chipping*.

- a. Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung.
- b. Teruskan dengan gerakan lanjutan. Setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *chipping*, ayunan kaki jangan dihentikan.

4) Teknik Dasar Menggiring Bola (*dribbling*)

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Adapun langkah-langkah dalam melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut:

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

5) Teknik Dasar Menembak Bola ke Sasaran (*shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Adapun langkah-langkah dalam melakukan teknik *shooting* adalah sebagai berikut:

- a. Posisi badan agak dicondongkan kedepan. Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- b. Gunakan bagian punggung atau ujung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat kaki menyentuh bola.
- c. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat. Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.

2.1.3 Variasi Latihan Menggunakan Bola

2.1.3.1 Pengertian Variasi latihan

Menurut (Mairifendi, Sin, Irawan, & Arifan, 2024) “variasi latihan dapat diartikan sebagai bentuk proses yang beragam dan memiliki tingkatan yang ditujukan untuk meningkatkan keahlian”. Dalam futsal diperlukan latihan yang bervariasi guna meningkatkan keterampilan bermain para atlet, dengan variasi

latihan, atlet dapat mematangkan teknik yang telah dikuasai, dan menyempurnakan teknik dasar. Peningkatan kelincahan dalam teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan penerapan variasi latihan yang terarah, terprogram, dan berorientasi pada tujuan latihan. Variasi latihan ini berkontribusi untuk membantu atlet dalam meningkatkan kelincahan pada saat menggiring bola.

Dalam kegiatan olahraga, seperti futsal, sangat diperlukan variasi latihan guna meningkatkan keterampilan bermain para atlet. Selain itu, dengan variasi latihan, peserta didik atau atlet dapat meminimalisasi rasa bosan. Selain bagi atlet, variasi latihan sangat membantu para pelatih dalam mencapai tujuan dari latihan yang dilakukan. Dengan kata lain, variasi latihan merupakan bentuk-bentuk atau ragam latihan yang diberikan oleh pelatih dalam kegiatan latihan.

Menurut (Pertiwi & Rachman, 2022) “Variasi latihan teknik dasar *dribbling* futsal yang dihasilkan terdiri dari 8 model permainan, yaitu: (1) *dribbling* lurus, (2) *dribbling* estafet, (3) *dribbling* memutar lapangan, (4) *dribbling* sirkuit, (5) *dribbling* dan kejar lawan, (6) *dribbling* dengan mengumpulkan cone, (7) *dribbling* menerobos, dan (8) *dribbling* menjaga rumah”. Variasi latihan teknik dasar *dribbling* futsal disesuaikan dengan karakteristik atlet dan model ini disesuaikan juga dengan tujuan latihan teknik dasar *dribbling* untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang.

Dalam penelitian ini variasi latihan menggunakan bola menggunakan dapat meningkatkan kelincahan dan menghindari faktor kebosanan latihan. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental. Peneliti mengambil 2 variasi latihan yang menggunakan bola yaitu *dribbling* lurus (*dribbling* dengan cone) dan *dribbling* menerobos (Latihan 1v1 dengan *Defender* Aktif) untuk di jadikan perlakuan (*treatment*).

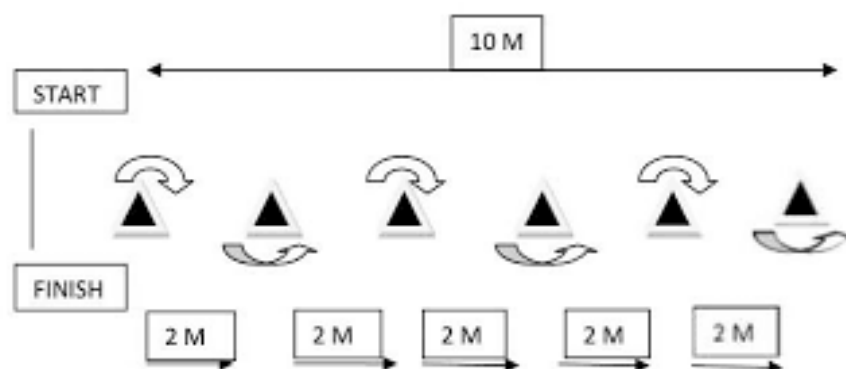
2.1.3.2 Latihan *Dribbling* Lurus

Latihan *dribbling* lurus dalam futsal bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam mengontrol bola saat bergerak maju dengan cepat dan

tetap menjaga keseimbangan. Berikut adalah beberapa bentuk latihan *dribbling* lurus yang efektif: 1) *Dribbling* dengan *Cone*, 2) *Dribbling Sprint*, 3) Latihan *Dribble* dan *Stop*, 4) *Dribbling* dengan Variasi Kaki, 5) Latihan *Dribbling* Kombinasi (Lurus dan *Zigzag*).

Latihan *dribbling* dengan *cone* merupakan salah satu bentuk variasi latihan yang menggunakan bola latihan ini hampir sama dengan latihan *zig-zag run* bedanya latihan ini menggunakan bola. Latihan *dribbling* lurus dengan *cone* ini melatih kemampuan pemain untuk bergerak cepat dengan bola, yang penting dalam permainan futsal untuk menyerang maupun mempertahankan bola dari lawan. Cara melakukan latihan *dribbling* dengan *cone* yaitu:

- Letakkan beberapa *cone* atau penanda kecil di sepanjang garis lurus, dengan jarak sekitar 1-2 meter di antaranya.
- Pastikan area latihan cukup panjang (sekitar 10-15 meter) agar pemain bisa menggiring bola dalam jarak yang memadai.
- Pemain mulai di ujung barisan *cone* dengan bola di depan kaki dominannya.
- Gunakan bagian dalam dan luar kaki secara bergantian untuk menjaga kontrol bola saat bergerak maju.
- Pastikan bola tetap berada dekat dengan kaki agar mudah dikontrol, terutama saat melewati setiap *cone*.



Gambar 2. 3 latihan dribbling dengan cone
sumber: (Luxbacher, 2001)

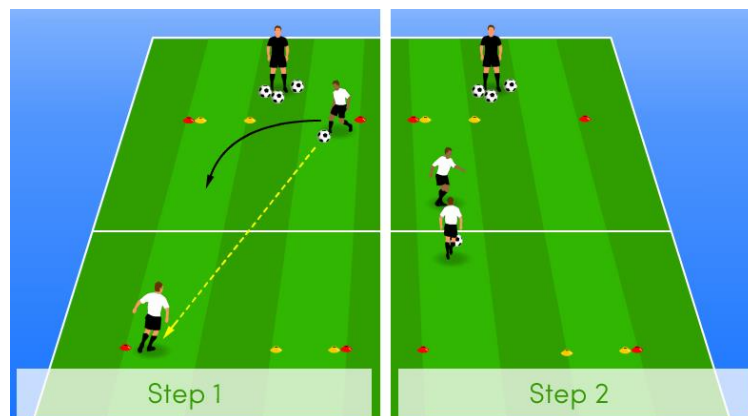
Latihan *dribbling* dengan *cone* dapat di variasikan dengan cara: 1) *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam 2) *Dribbling* menggunakan kaki bagian luar 3) *Dribbling* menggunakan kaki bagian Punggung.

2.1.3.3 Latihan *Dribbling* Menerobos

Latihan *dribbling* menerobos dalam futsal bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melewati lawan dengan teknik yang efektif dan kontrol yang baik. Berikut adalah beberapa bentuk latihan *dribbling* menerobos yang bisa dilakukan: 1) Latihan 1v1 dengan *Defender* Palsu. 2) Latihan 1v1 dengan *Defender* Aktif. 3) *Dribbling* Melewati *Cone Zigzag*. 4) Latihan *Dribbling* dan *Passing*. 5) Latihan *Dribbling* Cepat dan *Stop-and-Go*.

Latihan 1v1 dengan *Defender* Aktif merupakan salah satu bentuk variasi latihan yang menggunakan bola. Latihan 1v1 dengan *defender* aktif dalam futsal adalah latihan penting untuk melatih keterampilan pemain dalam menggiring bola dan melewati lawan. Latihan ini juga membantu meningkatkan kelincahan, kontrol bola, dan pengambilan keputusan di bawah tekanan. Berikut adalah cara melakukan latihan 1v1 dengan *defender* aktif:

- a) Area Latihan: Tandai area latihan dengan panjang sekitar 10-15meter dan lebar 5-7meter. Area ini menciptakan ruang sempit yang menyerupai kondisi permainan sebenarnya dalam futsal.
- b) Posisi Pemain: Satu pemain bertindak sebagai penyerang (pembawa bola) dan satu pemain sebagai *defender* (pemain bertahan).
- c) Penyerang memulai latihan dengan menggiring bola dari ujung area latihan/mencetak gol ke gawang.
- d) Jika penyerang berhasil melewati *defender*, mereka dapat menggiring bola ke garis akhir atau menendang bola ke "gawang" yang ada di ujung area latihan.
- e) *Defender* berdiri di posisi yang telah ditentukan di tengah area atau sedikit di depan penyerang.
- f) *Defender* bertugas untuk menghentikan penyerang.



Gambar 2. 4 Latihan dribbling 1v1 defender aktif
sumber: (Ian Knapp, 2024)

Latihan ini akan digambarkan dengan dua pemain yang berada di area kecil. Pemain satu menggiring bola menuju pemain lain yang berusaha mencegahnya. Posisinya sering kali digambarkan sebagai berikut:

- 1) Pemain penyerang berdiri dengan bola di kakinya.
- 2) Pemain bertahan berada di depannya dengan sikap bertahan.
- 3) Pemain penyerang mencoba menggiring bola melewati pemain bertahan dengan berbagai trik, sementara pemain bertahan berusaha merebut bola atau menghalangi pemain penyerang.

Dengan melakukan latihan-latihan ini secara konsisten, pemain akan lebih terampil dalam menggiring bola dan menerobos pertahanan lawan, serta menjadi lebih percaya diri dalam situasi 1v1 selama pertandingan futsal. Maka dari itu peneliti mengambil latihan *dribbling* dengan *cone* dan latihan 1v1 dengan *defender* aktif untuk di jadikan perlakuan/*treatment*.

2.1.4 Konsep Kelincahan

2.1.4.1 Pengertian Kelincahan

Istilah kelincahan (*agility*) sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, maupun kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini beraksi bersama.

Kelincahan menurut (Daryanto & Hidayat, 2016) mengemukakan bahwa “Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya”. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Lebih lanjut kelincahan sangat penting untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Sedangkan menurut Harsono (2001) yang sudah di kutip oleh (Kusnadi & Hatadji, 2014) mengatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Kelincahan (*agility*) adalah salah satu komponen kondisi fisik yang penting dimiliki oleh seorang atlet dalam setiap cabang olahraga permainan, terutama permainan futsal. Karena menurut PP.PBVS (1995) yang dikutip oleh (Kusnadi & Hatadji, 2014) kelincahan mempunyai manfaat yaitu: 1) Mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda. 2) Mempermudah berlatih teknik tinggi. 3) Gerakan dapat efisien dan efektif. 4) Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding. 5) Menghindari terjadinya cedera.

Dari uraian tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan perpindahan secara singkat. Artinya kelincahan dalam melakukan bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan pemain sepak bola dan sebagai dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Kelincahan merupakan komponen penting yang harus dilatih dan wajib untuk dikuasai oleh setiap orang permainan yang memerlukan gerakan yang lincah, terutama sepak bola pada teknik bertahan yaitu *man to man* atau satu lawan satu pada saat berhadapan dengan lawan.

2.1.4.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan, salah satunya komponen biomotor. Menurut Mylsidayu (2015) dalam jurnal (Mihmidati &

Wahyudi, 2021) menyatakan jika terdapat beberapa faktor yang mampu mempengaruhi kelincahan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Umur. Kelincahan dapat mengalami peningkatan kira-kira sampai umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Kemudian selama periode *rapid growth*, kelincahan tidak meningkat tetapi terjadi penurunan. Dan ketika melewati tahap *rapid growth*, kelincahan akan mengalami peningkatan sampai individu mencapai usia dewasa dan mengalami penurunan kembali ketika sudah memasuki lansia.
- 2) Jenis Kelamin. Berdasarkan teori yang ada, jika individu pria mempunyai tingkat kelincahan yang lebih baik dari pada wanita sebelum masa pubertas dan terjadi perbedaan yang sangat besar disaat melewati masa pubertas.
- 3) Berat badan. Jika terjadi kondisi berat badan yang berlebih, itu akan menyebabkan tingkay kemampuan kelincahan.
- 4) Tipe Tubuh. Individu yang termasuk dalam golongan *mesomorf* lebih tangkas dari pada *eksomorf* serta *endomorf*.
- 5) Kelelahan. Jika terjadi kondisi kelelahan, hal ini akan mempengaruhi kemampuan kelincahan seseorang akan menurun.
- 6) Komponen Biomotor, yaitu suatu komponen yang terdiri dari kekuatan otot, *speed*, *power* otot, waktu reaksi, keseimbangan, serta koordinasi.

Adapun menurut PP.PBVS (1995) yang di kutip (Kusnadi & Hatadji, 2014) menjelaskan faktor penentu kelincahan adalah: 1) Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. 2) Kemampuan berorientasi terhadap *problem* yang di hadapi / kemampuan berantisipasi. 3) Kemampuan mengatur keseimbangan. 4) Tergantung kelentukan sendi-sendi. 5) Kemampuan mengerem gerakan-gerakan.

Merurut (Badriah, 2011) yang di kutip oleh (Kusnadi & Hatadji, 2014) juga menjelaskan bahwa “Kelincahan tergantung pada faktor-faktor: kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor lain yang mempengaruhi adalah tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan dan kelelahan”.

2.1.4.3 Manfaat kelincahan

Menurut PP.PBVS (1995) yang di kutip oleh (Kusnadi & Hatadji, 2014) menjelaskan kegunaan secara langsung kelincahan adalah: 1) Mengkordinasikan gerak-gerak berganda. 2) Mempermudah berlatih teknik tinggi. 3) Gerakan dapat efisien dan efektif. 4) Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding. 5) Menghindari terjadinya cedera.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dapat memperluas pandangan dan pengetahuan bagi peneliti juga dapat menghindari pengulangan dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan oleh orang lain untuk menjaga originalitas penelitian. Beberapa penelitian hampir sama atau relevan dengan penelitian yang bisa digunakan sebagai referensi tambahan antara lain penelitian yang dilakukan oleh:

1. Penelitian oleh (Mairifendi, Sin, Irawan, & Arifan, 2024) yang berjudul “Pengaruh Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Futsal SMA Negeri 6 Solok Selatan” Masalah pada penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *dribbling* pada saat mendapatkan *pressure* dari lawan seperti bola yang tersangkut di kaki pemain sehingga hal ini membuat pemain kehilangan momen untuk menggiring bola dan menggiring bola dengan jangkauan yang terlalu jauh. Tujuan penelitian ini dilakukan ialah untuk mengetahui bagaimana pengaruh kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal SMAN 6 Solok Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMAN 6 Solok Selatan sebanyak 10 orang dengan total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes kemampuan *dribbling* futsal. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh nilai t hitung (6,260) besar t tabel (1,833) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 10 orang. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan variasi latihan *dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal SMA Negeri 6 Solok Selatan.
2. Penelitian oleh (Suparman, 2024) yang berjudul ” “Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VII Tanjung Aur Kabupaten Tebo” , Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi : Pembimbing: (I) Roli Mardian, S.Pd., M.Pd., (II) Mhd Usni Zamzami Hasibuan, S.Pd., M.Pd. Kata kunci: Variasi *Dribbling*, Menggiring Bola, Kecepatan Berdasarkan observasi peneliti yang dilakukan di lapangan. Peneliti

melihat bahwa kecepatan menggiring bola pada siswa SDN 168/VII Tanjung Aur Kabupaten Tebo masih kurang, salah satu penyebabnya yaitu kurangnya latihan. Dalam permainan sepakbola harus memiliki kecepatan menggiring bola yang bagus agar lawan kesulitan merebut dan mengejar pergerakan pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VII Tanjung Aur Kabupaten Tebo. Penelitian direncanakan di SDN 168/VII Tanjung Aur Kabupaten Tebo. Penelitian dilakukan selama 6 minggu atau 18 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali pertemuan setiap minggunya. Penelitian ini pada perkiraan tanggal 4 Januari hingga 12 Februari 2024. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test yang menggunakan uji hipotesis (Uji-T) dengan jumlah sampel 16 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu dengan cara total sampling. Hasil penelitian berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan pretest dan posttest kecepatan *dribbling* sepakbola dalam analisis data yang menggunakan Uji-T dimana pretest diperoleh nilai rata-rata sebesar 25,02 detik dan rata-rata posttest 22,33 detik. Sedangkan Thitung 14,5755 bila dibandingkan dengan Ttabel 1,75305 menunjukkan bahwa ada peningkatan jika dilihat dari hasil pretest dan posttest yang berbeda. Berdasarkan nilai yang telah di hasilkan dan pembahasan yang telah dilakukan, maka bisa dipahami bahwa variasi latihan *dribbling* memberikan pengaruh terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VII Tanjung Aur Kabupaten Tebo.

3. Penelitian oleh (Padang & Novita, 2024) yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain Usia 11-14 Tahun SSB Garuda Putra” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada pemain usia 11-14 tahun SSB Garuda dengan terdapat sebanyak 5 bentuk variasi latihan dengan latihan yang berbeda dimana setiap variasi latihan menggunakan bola yang dirancang untuk meningkatkan teknik menggiring bola. Permasalahan dalam penelitian ini adalah atlet masih kurang baik dalam melakukan *dribbling*, dimana

bola lebih jauh dari penguasaan kaki sehingga bola tersebut dapat dengan mudah direbut pemain lawan. Selain itu sentuhan kaki terhadap bola juga kurang tepat, kebanyakan atlet terlalu keras menyentuh bola disaat *dribbling* sehingga bola meluncur terlalu kencang, inilah yang menyebabkan bola sering jauh dari penguasaan kaki atlet tersebut. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepak bola Garuda Putra Deli Serdang yang berlokasi di Jalan Tembung Pasar Sembilan, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Garuda Putra Serdang usia 11-14 tahun yang berjumlah 12 orang. Sampel diambil menggunakan total sampling yang berjumlah 12 orang. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen melalui pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan homogenitas dengan uji t. Hasil Penelitian diperoleh t-hitung 21.31 dan t-tabel 2.20 pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ maka t-hitung > t-tabel. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyatakan bahwa “terdapat Pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada pemain usia 11-14 tahun SSB Garuda Putra.

Ketiga Penelitian tersebut memiliki persamaan topik yang diangkat yaitu tentang pengaruh variasi latihan menggunakan bola/*dribbling* dengan peneliti lakukan, perbedaanya terletak pada populasi dan sampel, fokus masalah, latar belakang, waktu dan lokasi penelitian, instrumen penelitian serta hasil penelitian yang berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Permainan futsal merupakan permainan yang membutuhkan taktik dan teknik yang baik selama pertandingan berlangsung. Setiap pemain untuk bertanding harus memiliki ketahanan fisik selama 2 x 20 menit, dalam pertandingan tersebut tentunya ketahanan fisik berpengaruh pada kemampuan fisik seperti kelincahan, koordinasi, kelenturan, kecepatan, keseimbangan dan stamina masing-masing memiliki peran penting dalam permainan futsal.

Dalam permainan futsal kelincahan dapat digunakan untuk para pemain futsal untuk mengubah arah secepat cepatnya dalam menggiring bola (*dribbling*) tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam pertandingan futsal, kelincahan sering digunakan untuk melewati lawan dengan gerakan yang cepat untuk menghindari rebutan bola dari lawan tanpa kehilangan keseimbangan dan penguasaan bola.

Untuk membentuk kelincahan yang baik maka diperlukannya latihan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. Terbentuknya kelincahan yang baik maka permainan dalam penguasaan bola akan sangat baik diantaranya menerima umpan, memberi umpan, dan melewati lawan dengan cepat.

Dengan variasi latihan menggunakan bola diharapkan pemain menunjukan peningkatan kelincahan yang baik sehingga meningkatkan kualitas dalam permainan futsal. Variasi latihan menggunakan bola juga dinilai sangat baik dan berguna untuk meningkatkan kelincahan gerak pada saat menggiring bola (*dribbling*) pada pemain futsal khususnya ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bogor diharapkan dapat meningkatkan potensi diri dengan kelincahan gerak dan kemampuan yang baik.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui data” (Sugiyono, 2013). Berdasarkan uraian diatas, penulisan merumuskan hipotesisnya sebagai berikut:

H₀ = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan menggunakan bola terhadap kelincahan dalam permainan futsal pada pemain Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bogor”

H_a = Terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan menggunakan bola terhadap kelincahan dalam permainan futsal pada pemain Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bogor”.