

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori

Dalam penelitian ini, kajian teori berfungsi sebagai landasan ilmiah untuk memahami konsep-konsep utama yang mendasari penelitian, khususnya terkait dengan latihan, variasi latihan, keterampilan *stop passing*, dan permainan futsal. Berikut adalah beberapa teori yang relevan:

2.1.1 Konsep Latihan

Latihan adalah proses yang sangat penting dalam pengembangan kemampuan fisik, teknik, dan mental seorang atlet. Latihan yang terencana dan sistematis membantu seseorang mengasah keterampilan spesifik yang dibutuhkan dalam suatu olahraga, termasuk futsal (Debyanto *et al.*, 2022:86). Beberapa konsep dasar latihan yang relevan dalam konteks olahraga adalah sebagai berikut:

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Dalam olahraga prestasi, pengaturan keterampilan teknik memegang peranan yang sangat penting. Oleh karena itu, penyusunan program latihan untuk membentuk dan mengembangkan keterampilan teknik tertentu harus mempertimbangkan efisiensi dalam hal waktu, tenaga, biaya, serta upaya untuk mengurangi risiko cedera olahraga. Latihan adalah proses yang sistematis yang melibatkan berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan beban latihan yang secara bertahap meningkat dari hari ke hari (Harsono, 2015:50).

Menurut Dahlan *et al* (2019: 29), latihan merupakan sebuah proses yang harus dijalani untuk mencapai suatu prestasi. Latihan tidak hanya sekadar kegiatan fisik, tetapi merupakan serangkaian aktivitas yang dilakukan secara berkesinambungan dan sistematis dengan tujuan meningkatkan performa atlet. Proses latihan ini bertujuan untuk memperbaiki kemampuan fisik maupun mental, yang pada akhirnya membantu atlet meraih hasil terbaik.

Sementara itu, Langga, Z. (2016: 92) mendefinisikan latihan sebagai suatu proses olahraga yang telah direncanakan secara terstruktur dan dilakukan dalam jangka waktu yang panjang. Tujuan dari proses ini adalah untuk meningkatkan berbagai aspek kemampuan gerak, baik dari sisi fisik, teknik, taktik, maupun mental. Keseluruhan aspek

ini penting untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam meraih prestasi olahraga yang optimal.

Menurut Yudiana dalam Langga, Z. (2016: 92), kegiatan pelatihan olahraga mencakup berbagai faktor penting. Pertama, aspek fisik yang melibatkan berbagai elemen penting dari latihan kondisi fisik. Kedua, aspek teknik yang membahas latihan untuk memperbaiki keterampilan dalam olahraga. Ketiga, aspek taktik yang berkaitan dengan strategi dan siasat permainan olahraga. Terakhir, aspek mental yang menyangkut aspek psikologis dan latihan fisiologis yang diperlukan dalam pelatihan. Kombinasi dari semua faktor ini membantu menciptakan atlet yang berprestasi.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Menurut Harsono (2015:39), tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya hingga mencapai potensi maksimal. Pencapaian tujuan ini akan lebih efektif apabila terjadi interaksi yang baik antara atlet dan pelatih selama proses latihan berlangsung.

Dalam mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015:49) juga menguraikan bahwa untuk meraih prestasi puncak, ada empat aspek penting yang harus diperhatikan dan dilatih secara mendalam oleh atlet, yaitu: 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Latihan menjadi elemen yang sangat penting dalam upaya meningkatkan prestasi atlet, karena melalui latihan yang terstruktur dan terencana dengan baik, seorang atlet dapat mengoptimalkan kemampuan fisik dan mentalnya untuk mencapai performa terbaik. Dalam konteks ini, Harsono (2015:51) mengungkapkan bahwa prinsip-prinsip latihan yang mendukung peningkatan prestasi mencakup berbagai aspek yang harus diperhatikan secara seksama oleh pelatih dan atlet. Prinsip-prinsip ini bukan hanya sekadar teori dasar, tetapi merupakan pedoman yang harus diterapkan dalam setiap tahap proses latihan agar tujuan akhir, yaitu pencapaian prestasi tinggi, dapat tercapai dengan maksimal.

Menurut Harsono, prinsip pertama yang perlu diperhatikan adalah prinsip overload atau beban lebih. Prinsip ini menyatakan bahwa untuk mencapai peningkatan kemampuan fisik, seorang atlet harus diberikan latihan yang melebihi tingkat kemampuan yang biasa dilakukan tubuhnya, sehingga tubuh akan beradaptasi dengan

beban yang lebih besar. Dengan demikian, tubuh akan berkembang dan menjadi lebih kuat. Namun, prinsip ini harus diterapkan dengan hati-hati karena jika beban latihan terlalu berat atau tidak sesuai dengan kapasitas fisik atlet, maka dapat menyebabkan cedera yang justru akan menghambat proses latihan itu sendiri.

Prinsip kedua adalah spesialisasi, yang mengacu pada pentingnya latihan yang dirancang khusus untuk jenis olahraga yang digeluti atlet. Spesialisasi ini memungkinkan atlet untuk fokus pada keterampilan dan teknik yang spesifik sesuai dengan cabang olahraga yang dijalani, sehingga memaksimalkan penguasaan teknik dan fisik yang diperlukan dalam kompetisi. Sebagai contoh, latihan seorang pelari jarak pendek tentunya berbeda dengan latihan seorang pemain bola voli, meskipun keduanya berfokus pada peningkatan kondisi fisik.

Selanjutnya, prinsip individualisasi juga memiliki peranan yang sangat penting. Setiap atlet memiliki karakteristik fisik, psikologis, dan kebutuhan latihan yang berbeda, oleh karena itu program latihan harus disesuaikan dengan individu tersebut. Hal ini memungkinkan setiap atlet untuk menerima latihan yang paling sesuai dengan kondisi dan tujuannya, sehingga dapat memperoleh hasil yang optimal. Misalnya, seorang atlet dengan kekuatan fisik yang lebih baik mungkin membutuhkan latihan ketahanan otot yang lebih intensif, sementara atlet yang lebih fokus pada kelincahan memerlukan latihan kecepatan dan koordinasi yang lebih sering.

Prinsip intensitas latihan juga harus diperhatikan dengan seksama. Intensitas yang tepat, yang mengacu pada tingkat kesulitan atau beban dalam setiap sesi latihan, menjadi kunci untuk mencapai perkembangan yang signifikan. Jika intensitas latihan terlalu rendah, perkembangan atlet akan terhambat, sementara jika terlalu tinggi, risiko cedera akan meningkat. Oleh karena itu, pelatih harus memiliki pemahaman yang baik tentang tingkat kemampuan atlet dan memastikan intensitas latihan disesuaikan dengan kebutuhan.

Menurut Dewi *et al.* (2023) Tidak kalah pentingnya adalah prinsip kualitas latihan. Kualitas latihan mengacu pada bagaimana setiap latihan dilakukan dengan fokus dan disiplin yang tinggi. Latihan yang berkualitas bukan hanya tentang kuantitas atau jumlah sesi yang dilakukan, tetapi lebih kepada efektivitas dalam mencapai tujuan spesifik latihan tersebut. Sebagai contoh, teknik yang benar dalam setiap gerakan lebih penting daripada sekadar melakukan gerakan secara berulang tanpa memperhatikan kualitasnya.

Prinsip variasi latihan juga tidak boleh dilupakan. Variasi dalam latihan bertujuan untuk mencegah kebosanan dan kejenuhan yang bisa menghambat motivasi atlet. Dengan melakukan variasi dalam bentuk latihan, jenis latihan, atau intensitas latihan, atlet dapat menjaga motivasi dan terus berkembang dalam berbagai aspek keterampilan. Variasi ini juga membantu tubuh atlet untuk menghindari kebiasaan atau adaptasi terhadap jenis latihan yang monoton (Wiarto, 2021:21).

Selanjutnya, prinsip durasi latihan berhubungan dengan lamanya waktu yang dihabiskan dalam setiap sesi latihan. Durasi latihan yang tepat penting untuk menjaga keseimbangan antara waktu untuk berlatih dan waktu untuk pemulihan. Durasi yang terlalu lama tanpa istirahat yang cukup dapat menyebabkan kelelahan berlebihan, sementara durasi yang terlalu singkat mungkin tidak cukup untuk memberikan rangsangan yang dibutuhkan tubuh untuk berkembang.

Menurut Pratama dan Utami (2024) Prinsip latihan relaksasi juga menjadi faktor pendukung dalam peningkatan prestasi. Relaksasi yang cukup memungkinkan atlet untuk memulihkan tenaga setelah sesi latihan yang intens, mengurangi ketegangan otot, dan memperbaiki kualitas tidur. Hal ini berpengaruh besar pada pemulihan fisik serta kesiapan mental atlet untuk menghadapi sesi latihan selanjutnya.

Terakhir, prinsip tes dan uji coba merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan yang sistematis. Tes dan uji coba dilakukan untuk mengukur sejauh mana kemajuan yang telah dicapai oleh atlet dalam latihan. Dengan adanya evaluasi ini, pelatih dapat mengetahui apakah program latihan yang diberikan sudah efektif atau perlu disesuaikan. Uji coba juga memberikan gambaran yang lebih objektif tentang kesiapan atlet dalam menghadapi kompetisi.

Semua prinsip latihan ini, jika diterapkan secara tepat dan konsisten, dapat menjadi dasar yang kuat dalam merancang program latihan yang efektif dan berkelanjutan. Dalam konteks penelitian ini, prinsip-prinsip latihan yang relevan akan dijelaskan lebih lanjut, untuk memberikan gambaran lebih jelas tentang bagaimana setiap aspek tersebut berperan dalam meningkatkan prestasi atlet, serta bagaimana implementasinya dapat disesuaikan dengan kebutuhan penelitian ini.

2.1.2 Permainan Futsal

Permainan futsal adalah olahraga yang dimainkan di dalam ruangan (indoor) dengan lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepak bola. Setiap tim terdiri dari lima

pemain, termasuk satu penjaga gawang. Futsal menekankan keterampilan teknis individu, kerjasama tim, dan kecepatan dalam bermain, karena ruang yang terbatas memaksa pemain untuk berpikir dan bergerak lebih cepat. Pertandingan terdiri dari dua babak dengan durasi masing-masing 20 menit dan waktu istirahat 10 menit di antara babak (Supriady & Cimahi, 2021:142).

Strategi dan formasi dalam futsal biasanya lebih dinamis dan fleksibel, dengan tim yang harus cepat berganti antara menyerang dan bertahan. Kecepatan, stamina, dan kemampuan bertahan dalam tekanan sangat penting untuk mencapai performa optimal. Futsal juga digunakan oleh banyak pelatih sepak bola sebagai sarana untuk mengasah kemampuan teknis pemain, terutama dalam hal *dribbling*, *passing* cepat, dan kontrol bola (Ayu *et al*, 2022:4).

Seiring dengan meningkatnya popularitasnya, futsal telah berkembang menjadi olahraga kompetitif yang diakui secara internasional. Turnamen seperti FIFA Futsal World Cup dan kejuaraan futsal lainnya di tingkat regional dan nasional menjadi ajang untuk menunjukkan keterampilan dan strategi terbaik, sehingga menarik minat banyak atlet dan penggemar di seluruh dunia.

2.1.2.1 Pengertian Permainan Futsal

Futsal merupakan olahraga yang sangat dinamis, dengan karakteristik permainan yang cepat dan penuh aksi. Olahraga ini dimainkan di lapangan yang relatif kecil, dengan ukuran panjang antara 25 hingga 40 meter dan lebar antara 15 hingga 25 meter. Dalam konteks ini, Badaru (2017:2) menjelaskan bahwa ukuran lapangan yang kecil membuat futsal hampir tidak memberikan ruang untuk melakukan kesalahan. Setiap tim terdiri dari lima pemain, termasuk satu penjaga gawang, dan permainan ini berlangsung di dalam ruangan, memberikan lingkungan yang terkontrol dan terlindungi dari cuaca.

Seperti dalam sepak bola, tujuan utama dalam futsal adalah mencetak gol dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan. Dua tim bersaing untuk menguasai bola dan menciptakan peluang untuk mencetak gol (Alakbar & Widodo, 2024:30). Aspek teknis dan kemampuan individu sangat penting, namun kerjasama tim juga menjadi kunci keberhasilan. Pemain harus mampu berkomunikasi secara efektif dan bergerak secara sinergis untuk mempertahankan gawang mereka sambil berusaha mengeksploitasi kelemahan lawan. Pemenang dalam pertandingan adalah tim yang berhasil mencetak lebih banyak gol dibandingkan lawan.

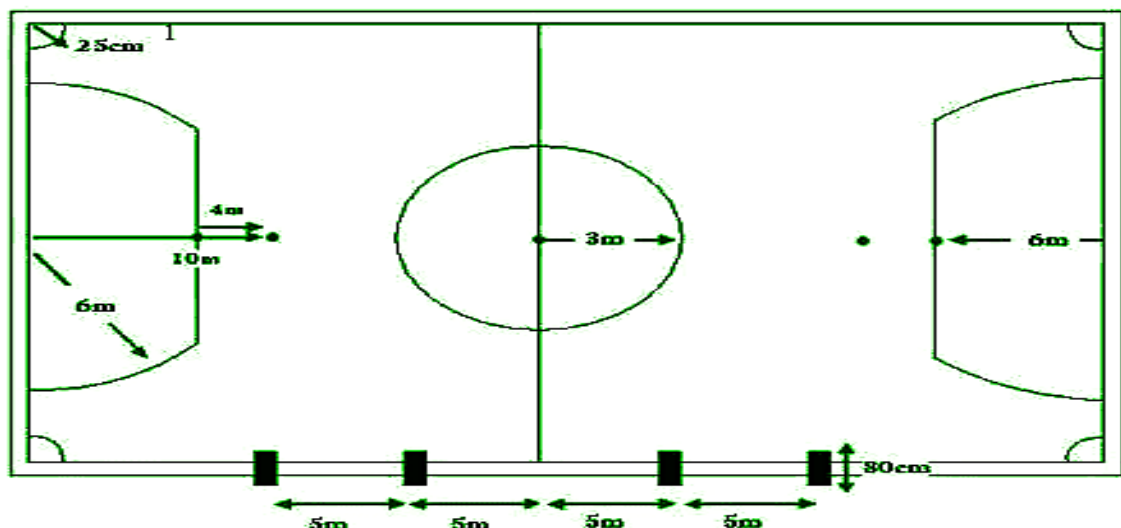
2.1.2.2 Peraturan Permainan Futsal

a. Bentuk dan Ukuran Lapangan Futsal

Lapangan futsal memiliki garis-garis yang berfungsi sebagai batas dan panduan dalam permainan. Semua garis ini termasuk dalam area yang disebut garis tapal batas (*boundary*), yang menentukan ruang permainan. Dua garis panjang disebut garis samping (*touchlines*), sementara dua garis pendek dikenal sebagai garis gawang (*goal lines*). Setiap garis pada lapangan futsal memiliki lebar standar 8 cm, yang memastikan visibilitas jelas bagi pemain dan wasit (Aji, 2016:32).

Lapangan futsal juga dibagi menjadi dua bagian yang sama oleh garis tengah (*halfway line*). Garis ini berperan penting dalam menentukan area masing-masing tim serta menjadi titik awal dalam beberapa situasi permainan, seperti kick-off. Di tengah garis ini terdapat tanda pusat lapangan, yang berupa titik tengah yang dikelilingi oleh lingkaran dengan radius 3 meter. Lingkaran ini digunakan dalam berbagai situasi permainan, termasuk saat kick-off dan bola kembali dimainkan setelah gol terjadi.

Pengaturan garis dan ukuran lapangan futsal telah disesuaikan dengan standar resmi untuk memastikan permainan berjalan dengan adil dan terstruktur. Standarisasi ini membantu pemain memahami batasan pergerakan mereka serta memberikan panduan bagi wasit dalam mengambil keputusan. Dengan mengikuti aturan ini, permainan dapat berlangsung lebih lancar dan kompetitif sesuai regulasi yang berlaku.



Gambar 2. 1 Lapangan Futsal

Sumber (Ukuran Futsal Nasional dan Internasional)

b. Bola

Bola yang digunakan dalam permainan futsal memiliki bentuk bulat dan terbuat dari bahan seperti kulit atau material lain yang sesuai. Menurut Syafarudin (2018:7) ukuran keliling bola harus memenuhi standar tertentu, yaitu tidak kurang dari 62 cm dan tidak lebih dari 64 cm. Berat bola juga diatur dengan ketat, di mana bobotnya tidak boleh kurang dari 400 gram dan tidak boleh lebih dari 440 gram saat pertandingan dimulai. Tekanan udara di dalam bola juga diatur, yakni berkisar antara 0,4 hingga 0,6 atmosfer pada permukaan laut.

Bola dinyatakan keluar dari permainan jika seluruh bagian bola telah melewati garis gawang atau garis samping lapangan, baik ketika bola menggelinding maupun melayang. Sebaliknya, bola dianggap masih dalam permainan ketika berada di dalam area lapangan. Dalam permainan futsal, tidak ada lemparan ke dalam yang diperbolehkan. Jika bola keluar dari lapangan melalui garis samping, maka permainan dilanjutkan dengan tendangan ke dalam. Ketentuan-ketentuan ini dirancang untuk memastikan kelancaran permainan dan menjaga keadilan dalam setiap pertandingan futsal.

c. Pemain

Satu pertandingan futsal dimainkan oleh dua tim, di mana setiap tim terdiri dari maksimal lima pemain, termasuk satu orang yang berperan sebagai penjaga gawang. Dalam permainan ini terdapat perbedaan antara pemain utama dan pemain cadangan. Tim memiliki hingga tujuh pemain cadangan yang dapat digunakan selama pertandingan. Kebijakan ini memberikan fleksibilitas bagi pelatih dalam mengatur strategi permainan dan menjaga stamina para pemain (Yusuf, 2021:128).

Salah satu keistimewaan dari permainan futsal adalah tidak adanya batasan jumlah pergantian pemain; tim dapat melakukan pergantian pemain sebanyak yang diperlukan sepanjang pertandingan. Pemain yang telah digantikan juga memiliki kesempatan untuk kembali ke lapangan sebagai pengganti bagi pemain lain. Dengan adanya kebijakan ini, tim dapat menyesuaikan taktik sesuai dengan kebutuhan selama pertandingan, sehingga meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam meraih kemenangan.

d. Wasit

Setiap pertandingan futsal dipimpin oleh tiga orang wasit, masing-masing memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda untuk memastikan permainan berjalan dengan

adil dan sesuai dengan aturan. Wasit utama memiliki fungsi yang sama seperti wasit dalam pertandingan sepak bola. Dia bertanggung jawab untuk mengambil keputusan akhir dalam berbagai situasi di lapangan, termasuk penegakan aturan, pengawasan terhadap pelanggaran, dan pengaturan keseluruhan pertandingan. Posisi wasit utama biasanya terletak di sisi lapangan yang berlawanan dengan bangku cadangan pemain, memungkinkan dia untuk memantau permainan secara menyeluruh tanpa terpengaruh oleh aktivitas di bangku cadangan (Hanif, 2023:46).

Wasit kedua berperan penting dalam menghentikan permainan ketika terjadi pelanggaran terhadap peraturan. Ia juga bertugas memastikan bahwa proses pergantian pemain berlangsung sesuai dengan ketentuan yang ada, sehingga tidak ada pelanggaran yang terjadi selama pergantian (Halim, 2012:24). Dengan demikian, wasit kedua memastikan bahwa permainan tetap teratur dan sesuai dengan jalurnya. Sementara itu, wasit ketiga memiliki tanggung jawab yang tak kalah penting. Di antara tugas-tugasnya adalah mencatat waktu permainan setelah tendangan permulaan, menghentikan waktu ketika bola tidak sedang dalam permainan, serta menjalankan kembali waktu ketika bola kembali dimainkan. Keberadaan ketiga wasit ini sangat krusial dalam menjaga kelancaran dan keadilan pertandingan futsal.

e. Lama Permainan

Pertandingan futsal resmi berlangsung dengan durasi total 2 x 20 menit, di mana setiap babak dipisahkan oleh jeda 10 menit yang memberi kesempatan bagi para pemain untuk beristirahat dan berkumpul dengan pelatih guna mendiskusikan strategi untuk babak berikutnya. Jeda ini penting bagi tim untuk mengevaluasi performa dan menyiapkan taktik baru yang mungkin diperlukan. Setiap tim juga memiliki hak untuk meminta satu menit time-out di setiap babak, yang biasanya digunakan pelatih untuk memberikan instruksi taktis atau memotivasi pemain agar tetap fokus (Nonalisa, 2013). Strategi ini sangat bermanfaat ketika tim membutuhkan dorongan mental atau perubahan taktik yang cepat.

Jika pada akhir waktu reguler skor masihimbang, pertandingan akan dilanjutkan dengan adu penalti. Proses ini dimulai dari titik penalti terdekat, di mana kedua tim secara bergiliran melakukan lima tendangan, dan tim yang mencetak lebih banyak gol akan menjadi pemenang. Namun, jika skor tetapimbang setelah lima tendangan, adu penalti akan berlanjut hingga salah satu tim unggul, meningkatkan ketegangan dan menambah

elemen drama yang membuat penonton dan pemain sama-sama merasakan adrenalin tinggi.

2.1.2.3 Teknik Dasar Permainan Futsal

Secara umum, teknik dasar dalam futsal hampir sama dengan teknik yang digunakan dalam sepak bola. Meskipun begitu, ada beberapa perbedaan yang disebabkan oleh ukuran lapangan yang lebih kecil dan permukaan lantai yang lebih rata pada permainan futsal. Ukuran lapangan yang lebih kecil membuat permainan lebih cepat dan intens, sehingga teknik mengoper, menerima bola, dan bergerak tanpa bola menjadi lebih penting dan membutuhkan kecepatan yang lebih tinggi. Permukaan lantai yang lebih rata juga mempengaruhi bagaimana pemain mengontrol dan memanipulasi bola, yang berbeda dengan kontrol bola di atas rumput pada permainan sepak bola.

Justinus Lhaksana (2011:29) menyatakan bahwa futsal modern mengharuskan pemain untuk beroperasi dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, baik dalam menyerang maupun bertahan. Selain itu, pemain juga harus memiliki kemampuan untuk bergerak tanpa bola serta memahami waktu yang tepat (*timing*) dalam melakukan gerakan dan operan. Permainan futsal yang modern menuntut kemampuan teknis yang canggih dan pemahaman taktik yang cepat. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar futsal, seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *positioning*, menjadi sangat penting untuk dikuasai oleh para pemain.

a. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

1) Passing Pendek (*Short Pass*)

Passing pendek adalah jenis umpan yang sering digunakan dalam futsal karena jarak antar pemain yang biasanya tidak terlalu jauh, antara 0 hingga 4 meter (10-12 kaki). Umpan ini dilakukan dengan kaki bagian dalam, dengan fokus pada akurasi dan kecepatan. *Passing* pendek bertujuan untuk mempertahankan penguasaan bola sambil menyiapkan peluang untuk menyerang.

2) *Passing* Jarak Menengah (*Medium Pass*)

Passing jarak menengah berkisar antara 4 hingga 10 meter (10-30 kaki). Umpan ini berguna untuk memindahkan bola ke rekan yang berada pada posisi lebih jauh namun masih dalam kontrol permainan yang aman. Teknik ini memerlukan keseimbangan antara kekuatan dan akurasi agar bola dapat diterima dengan baik oleh rekan setim.

3) *Passing* Jarak Jauh (*Long Pass*)

Passing jarak jauh adalah umpan yang dikirim ke rekan setim yang berada lebih dari 10 meter (lebih dari 30 kaki). Teknik ini sering digunakan dalam situasi serangan balik cepat atau untuk membuka ruang di sisi lain lapangan. Long pass memerlukan kekuatan yang lebih besar, namun tetap harus menjaga ketepatan agar bola dapat sampai ke tujuan tanpa terlalu mudah diintersepsi oleh lawan.

4) *Passing* Satu Sentuhan (One-Touch Pass)

Passing satu sentuhan sangat berguna dalam situasi di mana pemain tidak punya banyak waktu atau ruang untuk mengontrol bola. Ini memerlukan pemahaman posisi dan pergerakan rekan setim serta kecepatan dalam pengambilan keputusan. Teknik ini sering digunakan dalam skema permainan cepat untuk membongkar pertahanan lawan.

5) *Passing* dengan Kaki Bagian Luar

Menggunakan kaki bagian luar sering kali dilakukan untuk mengecoh lawan atau memberikan umpan dengan sudut yang sulit dicapai menggunakan kaki bagian dalam. *Passing* ini memerlukan keterampilan yang baik karena arah bola yang dihasilkan bisa berbeda dari yang diharapkan lawan.

6) Lob Pass

Lob pass digunakan untuk mengirim bola melayang melewati pemain lawan yang mencoba memotong umpan. Teknik ini sering digunakan untuk mengatasi pressing ketat dari lawan atau memberikan umpan terobosan ke depan yang lebih jauh dari jarak pendek.

b. Teknik Dasar Menerima Bola (*Control*)

Teknik menerima bola adalah salah satu elemen krusial dalam permainan futsal. Tanpa kemampuan yang baik dalam menerima bola, seorang pemain tidak akan mampu menjalankan teknik lain seperti mengumpan atau menggiring bola dengan optimal. Menurut Irawan Andri (2009:29), teknik dasar dalam menerima bola bervariasi tergantung pada situasi dan posisi bola yang datang. Teknik ini mencakup penggunaan beberapa bagian tubuh, seperti telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, paha, dada, dan bahkan kepala. Setiap bagian tubuh memiliki peran yang berbeda tergantung pada kondisi bola yang datang, baik dari segi kecepatan, sudut, maupun posisi pemain.

Latihan teknik menerima bola secara rutin akan membuat seorang pemain futsal lebih percaya diri dan efektif dalam menghadapi situasi-situasi yang memerlukan keputusan cepat di lapangan. Adapun Teknik menahan bola dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. 2 Teknik Dasar Menerima Bola

Sumber: Badaru (2017:13)

Saat bola sudah mendekat, teknik dasar yang umum digunakan adalah menyentuh atau menahan bola menggunakan telapak kaki, yang sering disebut sebagai teknik "*sole control*." Teknik ini melibatkan penggunaan telapak kaki untuk menghentikan bola sepenuhnya, sehingga bola menjadi diam dan tidak bergerak, membuatnya lebih mudah untuk dikuasai. Teknik ini sangat efektif di lapangan futsal karena permukaan lapangan yang rata menyebabkan bola bergulir lebih cepat. Dengan menahan bola menggunakan telapak kaki, pemain dapat langsung mengendalikan bola dan menentukan langkah berikutnya, apakah itu mengumpan, menggiring, atau melakukan tembakan ke gawang.

c. Teknik Dasar Umpan Lambung (*Chipping*)

Adapun Teknik *chipping* dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. 3 Teknik Dasar Umpan Lambung

Sumber: Sumber: Badaru (2017:14)

Teknik mengumpan lambung dalam futsal memerlukan perhatian khusus pada posisi kaki dan gerakan tubuh agar bola dapat terangkat dengan sempurna dan mencapai rekan setim. Langkah pertama adalah menempatkan kaki tumpu di samping bola dengan posisi terbuka, sementara kaki yang akan melakukan *passing* berada dalam posisi siap untuk mengayun. Penempatan kaki ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan dan kontrol saat melakukan umpan.

d. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik dasar menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting dalam permainan futsal dan harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola tidak hanya melibatkan kemampuan mengontrol bola, tetapi juga mengintegrasikan aspek kecepatan, ketepatan, dan taktik untuk mengelabui lawan. Menurut Irawan, Andri (2009:31), menggiring bola adalah usaha untuk memindahkan bola dari satu area ke area lain di lapangan, atau dengan berliku-liku untuk menghindari pemain lawan. Dalam proses ini, pemain harus memastikan agar bola tetap berada dekat dengan dirinya, sehingga dapat dengan cepat merespons situasi dan menjaga bola tetap jauh dari jangkauan kaki lawan.



Gambar 2. 4 Teknik Dasar Menggiring Bola

Sumber: Irawan (2009:32)

e. Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Shooting adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain futsal, karena teknik ini merupakan cara utama untuk mencetak gol. Dalam permainan futsal, semua pemain memiliki peluang untuk menjadi pencetak gol, sehingga kemampuan melakukan *shooting* dengan baik menjadi kunci untuk meraih kemenangan. Menembak bola ke arah gawang tidak hanya merupakan salah satu tujuan dari

menendang dalam futsal, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu pemain dalam menciptakan peluang dan menghasilkan gol bagi tim.

Adapun Teknik menendang (*shooting*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

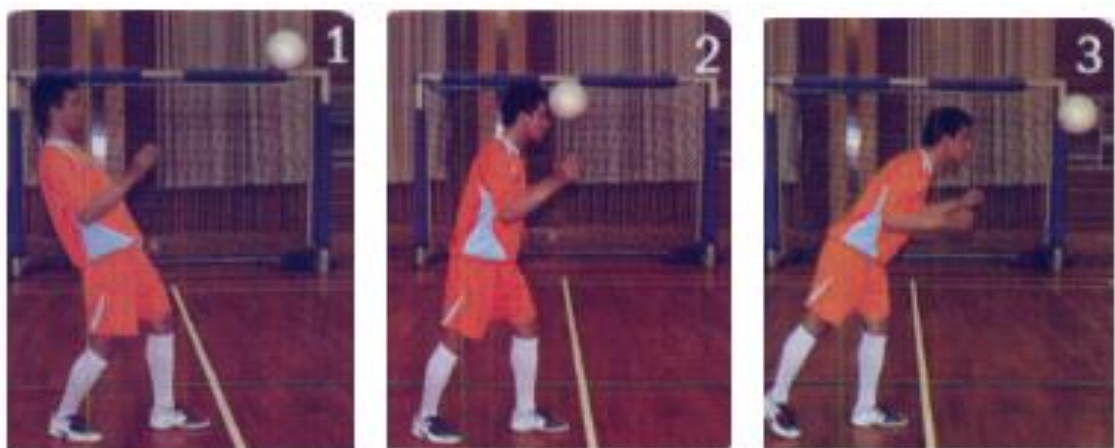


Gambar 2. 5 Teknik Dasar *Shooting*

Sumber: Irawan (2009:33)

f. Teknik Dasar Menyundul Bola (*Heading*)

Dalam konteks permainan futsal, menyundul bola dapat menjadi alat yang efektif dalam strategi tim. Dengan teknik yang tepat, pemain tidak hanya dapat memutuskan serangan lawan tetapi juga menciptakan peluang untuk mencetak gol. Oleh karena itu, latihan dan penguasaan teknik menyundul sangat dianjurkan bagi setiap pemain yang ingin meningkatkan kualitas permainan mereka. Adapun Teknik menyundul bola (*heading*) bisa dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. 6 Teknik Dasar Menyundul

Sumber: Irawan (2009:38)

2.1.3 Latihan *Stop passing* dengan Variasi

a. Bentuk Latihan *Stop passing* dengan Menggunakan Alat Bantu *Cones*

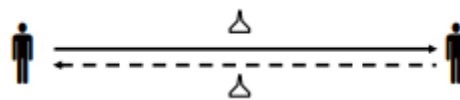
Latihan *stop passing* dengan menggunakan alat bantu cones dapat dilaksanakan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Pemanasan: Sebelum memulai latihan, penting bagi siswa untuk melakukan pemanasan yang terdiri dari pemanasan statis, lari, dan peregangan dinamis.
- 2) Latihan *Passing*: Setelah sesi pemanasan, siswa akan melanjutkan dengan latihan *passing* yang dilakukan berhadapan pada jarak 4 meter. Dalam tahap ini, tidak ada rintangan yang menghalangi jalur antara siswa, sehingga mereka dapat fokus pada teknik *passing* yang benar. Berikut merupakan ilustrasi latihan:
- 3) Setelah terlihat kemajuan dalam proses latihan, siswa akan melanjutkan ke



Gambar 2. 7 Latihan *Stop Passing* Tanpa Alat Bantu

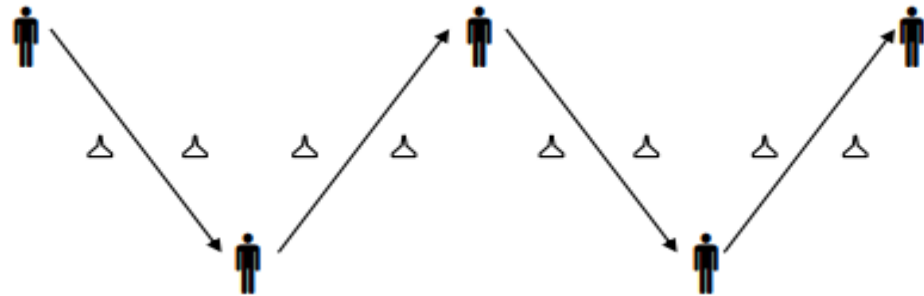
tahap berikutnya, yaitu melakukan *stop passing* berhadapan pada jarak 4 meter dengan tanda berupa cone yang diletakkan di tengah. Pada tahap ini, jarak antara siswa akan dipersempit secara bertahap dari 80 cm menjadi 70 cm, 60 cm, dan akhirnya 50 cm. Latihan ini dilakukan tanpa awalan untuk memudahkan siswa dalam menguasai teknik *stop passing* secara efektif. Penataan jarak ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan akurasi dalam melakukan teknik *passing*. Untuk lebih jelasnya, langkah-langkah ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. 8 Latihan *Stop Passing* dengan Alat Bantu

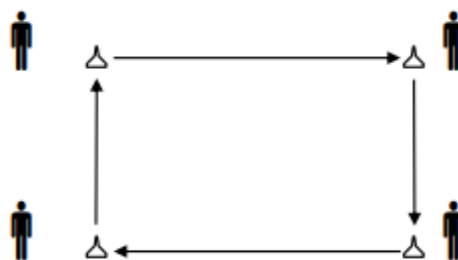
- 4) Setelah siswa berhasil menunjukkan kemajuan yang baik dalam teknik *stop passing*, proses pembelajaran selanjutnya ditingkatkan dengan memberikan tantangan yang lebih besar. Pada tahap ini, cone dipasang pada jarak 50 cm dengan panjang jalur sekitar 6 meter. Latihan dilakukan berhadapan sambil siswa berjalan menyamping. Tujuan dari latihan ini adalah untuk melatih ketepatan saat melakukan *passing* dalam keadaan bergerak. Dengan pendekatan

ini, siswa diharapkan dapat mempertahankan akurasi *passing* meskipun dalam posisi yang dinamis. Untuk penjelasan lebih lanjut, langkah-langkah tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



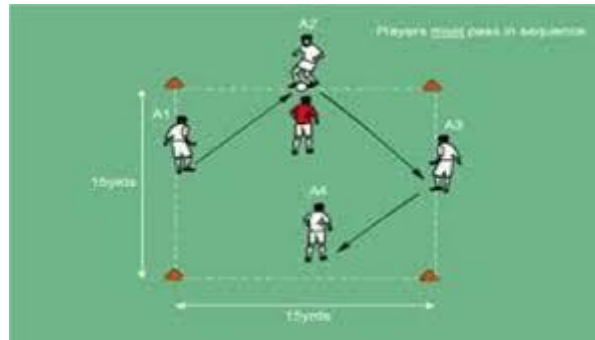
Gambar 2. 9 Latihan Stop *Passing* dengan Jarak 5 m dengan Jumlah 5 Orang

- 5) Pada tahap pembelajaran berikutnya, siswa akan melakukan latihan stop passing secara berkelompok dengan melibatkan empat pemain (A, B, C, dan D) yang membentuk bujur sangkar berjarak 4 meter. Latihan dilakukan menggunakan satu bola yang dipindahkan bergantian, di mana setiap pemain menghentikan dan mengoper bola ke pemain berikutnya. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih akurasi, kontrol bola, kecepatan reaksi, serta kerja sama tim. Ilustrasi posisi dan alur latihan dapat dilihat pada gambar di bawah ini. Untuk penjelasan lebih lanjut, langkah-langkah tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. 10 Latihan Stop *Passing* dengan Jarak Cones 4 m

b. Latihan *Stop passing* dengan Berbagai Bentuk Rintangan



Gambar 2. 11 Latihan *Stop Passing* dengan Berbagai Bentuk Rintangan

Ilustrasi latihan *stop passing* dengan rintangan ini menggambarkan empat kelompok pemain yang berlatih dalam formasi bujur sangkar menggunakan cone sebagai penanda. Setiap kelompok terdiri dari lima pemain, dengan empat pemain berdiri di setiap sudut bujur sangkar dan satu pemain di tengah sebagai pengumpan utama. Pemain di tengah memulai latihan dengan mengoper bola ke salah satu pemain di sudut, yang harus menghentikan bola dengan teknik stop yang benar sebelum mengembalikan bola ke tengah. Setelah melakukan *passing*, pemain di sudut bergerak ke posisi tengah, sementara pemain tengah berganti ke sudut berikutnya. Proses ini berlangsung secara bergantian agar semua pemain mendapatkan kesempatan melatih teknik *stop passing* dan pergerakan tanpa bola (Lengkana & Nugraha, 2019:27). Untuk meningkatkan motivasi, latihan ini dikemas dalam bentuk perlombaan di mana tim yang menyelesaikan *stop passing* dengan paling cepat dan akurat dinyatakan sebagai pemenang. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis seperti kontrol bola dan akurasi *passing*, tetapi juga menciptakan suasana kompetitif yang menyenangkan, sehingga siswa lebih bersemangat dalam berlatih.

Selama latihan, setiap siswa menerapkan teknik stop dan melakukan *passing* bola kepada orang yang berada di posisi tengah bujur sangkar. Setelah menyelesaikan *stop passing*, siswa tersebut berlari kembali ke posisi tengah. Proses ini dilakukan secara bergantian. Jika seorang siswa tidak mampu menghentikan bola atau menendang bola ke sasaran dengan tepat, ia harus mengambil bola dan kembali ke posisi awal untuk mengulangi gerakan menendang bola ke arah posisi tengah.

Supaya terhindar dari kejenuhan dalam latihan, diadakan perlombaan yang melibatkan latihan *stop passing*. Regu yang berhasil dinyatakan sebagai pemenang adalah yang dapat melaksanakan *stop passing* paling cepat, dengan kriteria waktu yang diperlukan oleh pemain di posisi tengah untuk kembali ke posisi tengah setelah melakukan *passing*. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik siswa, tetapi juga menciptakan suasana kompetitif yang menarik dan memotivasi mereka untuk berlatih dengan lebih giat.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Setiadi (2019) dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Passing dan Stopping Atlet Academy Football Tiga Naga U-12 Pekanbaru” menunjukkan bahwa variasi latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing dan stopping. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan subjek atlet U-12 dan membuktikan bahwa latihan yang bervariasi mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola. Selanjutnya, penelitian oleh Utomo dan Supriatna (2024) yang berjudul “Perbaikan Teknik Dasar Passing Sepakbola pada Anak Usia 13 Tahun di Akademi TFA Karangploso Menggunakan Metode Drill” menggunakan metode studi tindakan. Hasilnya menunjukkan bahwa metode drill efektif dalam memperbaiki teknik dasar passing pada anak usia 13 tahun.

Penelitian lain dilakukan oleh Sopiadi (2023) dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Stop Passing terhadap Keterampilan Stop Passing pada Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa SSB Destapura U-13 Kabupaten Tasikmalaya)”. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dan menunjukkan bahwa variasi latihan stop passing memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan stop passing siswa. Sejalan dengan itu, Iswanto (2018) juga meneliti pengaruh latihan stop passing dengan berbagai variasi terhadap keterampilan stop passing dalam permainan futsal. Subjek penelitiannya adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Kota Tasikmalaya. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan stop passing setelah diberikan perlakuan latihan dengan variasi.

2.3 Kerangka Konseptual

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan Stop Passing dengan Variasi Passing Pendek, Menengah, dan Jarak Jauh terhadap Peningkatan Keterampilan Stop Passing

Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Karangnunggal". Fokus penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh variasi latihan stop passing sebagai variabel independen terhadap keterampilan stop passing sebagai variabel dependen. Variasi latihan yang digunakan dalam penelitian ini mencakup beberapa bentuk pendekatan, yaitu latihan dengan rintangan, latihan berkelompok, dan latihan dengan teknik berjalan. Ketiga bentuk latihan ini dirancang untuk memberikan stimulus yang berbeda-beda dalam mengembangkan keterampilan siswa dalam menghadapi situasi permainan futsal yang dinamis.

Keterampilan stop passing yang menjadi fokus pengukuran terdiri dari tiga aspek utama, yakni akurasi passing, kecepatan gerakan, dan teknik menghentikan bola. Diharapkan bahwa melalui variasi latihan yang sistematis dan terstruktur, siswa dapat meningkatkan pemahaman serta penguasaan terhadap teknik stop passing secara optimal. Kerangka konseptual ini didukung oleh teori pembelajaran motorik, yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang dan bervariasi dapat meningkatkan keterampilan fisik dan kemampuan motorik secara efektif.

2.4 Hipotesis

Penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa "Terdapat pengaruh signifikan latihan *stop passing* dengan variasi *passing* pendek, menengah, dan jarak jauh terhadap peningkatan keterampilan *stop passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Karangnunggal ". Hipotesis ini didasarkan pada asumsi bahwa variasi dalam latihan dapat meningkatkan keterampilan teknis siswa, khususnya dalam teknik *stop passing*, yang merupakan elemen penting dalam permainan futsal. Dengan menerapkan berbagai variasi latihan, siswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan mereka dalam menghentikan dan mengoper bola dengan lebih efektif dan efisien.