

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Latihan

Menurut Harsono dalam M. S. Fauzi et al., (2022, p. 10078) bahwa latihan adalah “Suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya bertambah”. Senada dengan hal tersebut menurut Chu & Myer dalam Sakti et al., (2019, p. 43) menjelaskan “latihan merupakan suatu kegiatan yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, yang bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”. Sedangkan menurut Badriah & Dewi Lailatul (dalam KUSMARAN, 2021, p. 7) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”. Dari beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh seorang atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

2.1.2 Passing

Menurut Septiani, W., Darajat, J., & Gumilar, A. (2024). Analisis Keterampilan *Passing* Futsal pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 3 Lembang Tinjauan Gerak Kinematik. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 4(1), 91–100. *passing* dalam futsal merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dan menentukan keberhasilan tim dalam permainan. *Passing*, atau umpan, adalah salah satu cara utama untuk mentransfer bola dari satu pemain ke pemain lain, yang pada akhirnya membangun serangan atau mempertahankan penguasaan bola.

Keterampilan passing yang baik memungkinkan tim untuk mengontrol permainan, menciptakan ruang, dan membuka peluang mencetak gol. Teknik *passing* yang benar, baik itu umpan pendek, umpan panjang atau umpan silang, harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain, karena kesalahan dalam mengoper dapat menimbulkan konsekuensi yang fatal, seperti kehilangan bola yang dapat digunakan oleh lawan untuk mencetak gol.

Sedangkan menurut Septiadi, N. R., & Candra, A. (2024). Kontribusi Koordinasi Mata- Kaki dan Kekuatanotot Tungkai juga Terhadap *Passing* Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 10 Pekanbaru. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 7986-7997. Selain itu, komponen kondisi fisik yang mempengaruhi adalah tingkat koordinasi mata-kaki pemain yang baik, karena di kebanyakan situasi, lebih baik menggunakan kaki (bagiandalam/telapak kaki) untuk menerima dan mengontrol bola dalam permainan.

Saat melakukan passing dan stopping sebaiknya siswa tidak boleh kaku dalam melakukan gerakannya, kemudian bola yang di *passing* seharusnya tepat mengarah kepada teman yang akan di oper, serta gerakan yang ditendang harus meluncur cepat ke arah kawan yang dioper.

Serta dalam futsal, mengoper bola akan lebih sering dibanding menggiring bola.Ukuran lapang yang lebih kecil menjadi salah satu alasannya selain efisiensi dalam bermain.Maka dari itu,dalam pertandingan futsal,*statistic* mengoper bola akan sangat banyak hingga ratusan. Jadi salah satu variasi latihan yang bisa dipraktikan untuk meningkatkan keterampilan *passing*.

2.1.3 Pengertian Futsal

Futsal adalah olahraga yang mirip dengan sepak bola, namun dimainkan di dalam ruangan dengan ukuran lapangan yang lebih kecil. Kata "futsal" berasal dari bahasa Spanyol "fútbol sala," yang berarti sepak bola dalam ruangan. Permainan ini biasanya dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain, termasuk penjaga gawang. Tidak seperti sepak bola lapangan besar, futsal lebih

menekankan pada keterampilan teknis, kontrol bola, dan kecepatan permainan, karena ruang gerak yang terbatas dan ukuran bola yang lebih kecil.

Futsal pertama kali dipopulerkan di Amerika Selatan, khususnya di Uruguay dan Brasil, pada tahun 1930-an. Negara-negara ini mengadopsi futsal sebagai alternatif dari sepak bola di luar ruangan yang dipengaruhi oleh kondisi cuaca. Sejak itu, futsal berkembang pesat di seluruh dunia dan menjadi salah satu cabang olahraga yang diakui oleh FIFA (*Federation Internationale de Football Association*).

Dalam futsal, durasi permainan terdiri dari dua babak masing-masing 20 menit, dengan jeda istirahat antara babak sekitar 10 menit. Futsal dimainkan dengan aturan yang serupa dengan sepak bola, namun ada beberapa perbedaan, seperti tidak adanya aturan *offside*, yang membuat permainan menjadi lebih cepat dan dinamis. Selain itu, jumlah pergantian pemain tidak dibatasi, sehingga memberikan peluang lebih besar bagi pemain untuk beristirahat dan kembali bermain.

Olahraga ini sangat berguna untuk mengasah kemampuan teknis pemain, seperti *dribbling*, *passing*, *kontrol* bola, dan tendangan. Karena ruang yang terbatas, pemain dituntut untuk berpikir cepat dan mengambil keputusan dengan cepat. Futsal juga membantu pemain meningkatkan koordinasi tim dan komunikasi di lapangan. Popularitas futsal terus meningkat di banyak negara, baik sebagai olahraga kompetitif maupun sebagai aktivitas rekreasional.

2.1.4 Tujuan ekstrakurikuler Futsal

Tujuan ekstrakurikuler futsal adalah untuk mengembangkan keterampilan fisik, mental, dan sosial siswa melalui olahraga futsal. Secara fisik, futsal membantu meningkatkan kemampuan motorik, seperti kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Aktivitas ini juga melatih daya tahan tubuh, kekuatan, dan kebugaran fisik secara keseluruhan. Siswa yang terlibat dalam futsal akan terlatih dalam mengendalikan bola, teknik *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan strategi permainan, yang semuanya bermanfaat dalam membentuk pemain yang lebih baik.

Selain itu, futsal mengajarkan kerja sama tim dan komunikasi. Setiap

anggota tim harus bisa bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama, yaitu mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Ini menciptakan lingkungan di mana siswa dapat belajar mengenai tanggung jawab, kolaborasi, dan kepemimpinan. Melalui futsal, siswa juga diajarkan bagaimana berperilaku sportif, menghargai lawan, dan berkompetisi secara sehat.

Di luar aspek fisik dan sosial, futsal juga bertujuan untuk membentuk mental yang kuat. Siswa belajar bagaimana menghadapi tekanan selama pertandingan, membuat keputusan cepat, dan mempertahankan fokus. Ini membantu dalam mengasah kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan, baik di lapangan maupun di kehidupan sehari-hari.

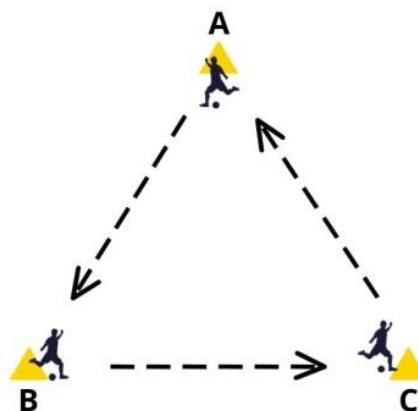
Secara keseluruhan, ekstrakurikuler futsal dirancang untuk menciptakan keseimbangan antara aspek akademik dan non-akademik. Dengan berpartisipasi dalam kegiatan ini, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat kesehatan dan keterampilan olahraga, tetapi juga karakter yang lebih baik. Tujuan akhirnya adalah untuk mendukung perkembangan holistik siswa agar mereka bisa tumbuh menjadi individu yang sehat, berprestasi, dan memiliki karakter yang positif.

2.1.5 *Passing aktif segitiga*

Model latihan *Passing aktif segitiga* adalah model latihan *passing* yang mempunyai bentuk segitiga dengan jarak lintasan antar sudut yang sama. Pada model latihan ini arah lintasan *passing* memiliki jarak 5-7m, jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan. Model latihan passing aktif segitiga juga dapat meningkatkan kemampuan akurasi short *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga dapat menunjang kemampuan pemain dalam hal ball filling ketika akan mengoper bola kepada rekannya.

Ball filling merupakan "rasa" terhadap bola sehingga memudahkan pemain dalam mengatur pemain dalam menguasai bola. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan passing support antar pemain. Kendala yang di hadapi dalam model latihan ini yaitu, pemain harus belajar lebih keras dalam mengatur

kecepatan *passing*, pemain akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah itu pemain harus melakukan pergerakan atau rotasi.



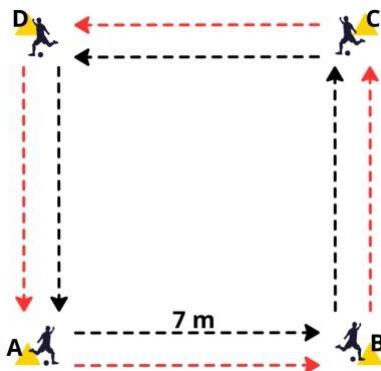
Gambar 2.1 *Passing Aktif Segi Tiga*

Sumber : Gusmardika, Deri 2023

2.1.6 *Passing aktif segiempat*

Model latihan *Passing* aktif segiempat merupakan bentuk latihan *passing* yang di lakukan dengan membentuk segiempat atau persegi dengan arah *passing* yang sama kemudian di ikuti posisi pemain lain yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 5-7 meter karena jarak ini merupakan jarak ideal untuk latihan akurasi *Passing*, karena jika jarak *passing* terlalu jauh bola akan dengan mudah di potong oleh lawan saat bermain.

Model latihan *Passing* aktif segiempat di lakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi short *Passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya. Kelebihan dari model latihan *Passing* ini sangat mudah di lakukan karena latihan ini hanya melakukan *Passing*, mengontrol, dan moving. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *Passing support* antar pemain.



Gambar 2.2 *Passing Aktif Segi Empat*

Sumber : Gusmardika, Deri 2023

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan yaitu suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan, di antaranya.

- a. Saifuddin, F. A., Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2024). Tingkat Keterampilan *Passing Control* Futsal Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Lelea. *BULLET: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 3(5), 614-620. Persamaan antara artikel *Saifuddin, F. A., Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2024)* yang berjudul *Tingkat Keterampilan Passing Control Futsal Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Lelea* dan artikel yang berjudul *Tingkat Kualitas Passing Ekstrakurikuler Futsal* terletak pada topik utama yang dibahas, yaitu keterampilan passing dalam futsal, khususnya pada peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah. Kedua artikel ini bertujuan untuk mengukur dan menilai keterampilan peserta dalam melakukan passing selama latihan atau pertandingan futsal. Metode yang digunakan dalam kedua penelitian kemungkinan besar bersifat kuantitatif, dengan pendekatan pengukuran keterampilan melalui tes atau penilaian langsung terhadap teknik passing

para peserta. Baik artikel pertama maupun kedua juga menyentuh pentingnya keterampilan passing sebagai bagian dari pembelajaran futsal di tingkat sekolah.

Namun, terdapat perbedaan yang mencolok antara keduanya. Artikel pertama oleh *Saifuddin et al. (2024)* lebih fokus pada aspek teknis *passing control*, yaitu kemampuan peserta dalam mengontrol bola saat melakukan passing, yang merupakan bagian penting dalam teknik permainan futsal. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Lelea, sehingga lebih terfokus pada peserta di sekolah tersebut. Sebaliknya, artikel yang berjudul *Tingkat Kualitas Passing Ekstrakurikuler Futsal* tampaknya lebih mengarah pada pengukuran kualitas passing secara keseluruhan, yang mencakup berbagai faktor seperti akurasi, kecepatan, dan efektivitas passing dalam permainan futsal. Artikel ini mungkin memiliki cakupan yang lebih luas, tanpa terbatas pada lokasi atau kelompok peserta yang spesifik. Dengan demikian, meskipun keduanya mengangkat tema keterampilan *passing*, fokus dan ruang lingkup penelitian masing-masing memiliki perbedaan yang jelas, baik dari segi teknik yang dievaluasi maupun subjek penelitian yang dilibatkan.

- b. Utomo, M. P., Arifai, A., & Nugroho, R. A. (2023). Pengaruh Latihan Diamond Passing terhadap Ketepatan Passing Futsal SMAN 13 Bandar Lampung. *Journal Of Physical Education*, 4(2), 8016. Persamaan antara artikel *Utomo, M. P., Arifai, A., & Nugroho, R. A. (2023)* yang berjudul *Pengaruh Latihan Diamond Passing terhadap Ketepatan Passing Futsal SMAN 13 Bandar Lampung* dan artikel yang berjudul *Tingkat Kualitas Passing Ekstrakurikuler Futsal* terletak pada fokus utama keduanya yang membahas keterampilan passing dalam futsal. Kedua penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dan mengukur kualitas *passing* peserta dalam konteks futsal, baik itu dari segi ketepatan maupun efektivitasnya. Selain itu, kedua artikel ini juga menyentuh aspek penting latihan futsal, di mana keduanya mengeksplorasi hubungan antara latihan khusus dan peningkatan keterampilan *passing*. Metode penelitian yang digunakan kemungkinan besar berbasis kuantitatif, dengan pengukuran keterampilan peserta melalui

tes atau observasi langsung terhadap kualitas passing mereka.

Namun, terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya. Artikel *Utomo et al.* (2023) lebih spesifik membahas latihan diamond *passing* sebagai metode yang diterapkan untuk meningkatkan ketepatan passing futsal di SMAN 13 Bandar Lampung, memberikan fokus pada teknik latihan tertentu untuk meningkatkan hasil keterampilan passing. Penelitian ini juga memiliki cakupan yang lebih terbatas, hanya pada peserta yang mengikuti latihan futsal di sekolah tersebut. Sementara itu, Tingkat Kualitas *Passing* Ekstrakurikuler Futsal tampaknya lebih umum dan tidak terfokus pada metode latihan tertentu. Artikel ini kemungkinan membahas kualitas passing secara keseluruhan tanpa mengaitkannya dengan satu metode latihan spesifik dan bisa melibatkan peserta dari berbagai lokasi atau sekolah. Dengan demikian, meskipun kedua artikel sama-sama menilai keterampilan passing dalam futsal, perbedaan utama terletak pada fokus latihan yang digunakan serta ruang lingkup penelitian yang lebih terbatas pada satu sekolah atau lebih luas dalam konteks ekstrakurikuler futsal.

- c. Gunatama, F. I., Syaputra, R., Martiani, M., & Sumantri, A. (2024). Analisis Tingkat Keterampilan Passing dan Dribbling Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Kepahiang. *Educative Sportive*, 5(1), 47-52. Persamaan antara artikel *Gunatama, F. I., Syaputra, R., Martiani, M., & Sumantri, A. (2024)* yang berjudul Analisis Tingkat Keterampilan Passing dan Dribbling Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Kepahiang dan Tingkat Kualitas Passing Ekstrakurikuler Futsal terletak pada tema utama yang dibahas, yaitu keterampilan futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah. Kedua penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat keterampilan passing para peserta dalam futsal. Selain itu, kedua artikel ini menggunakan metode penelitian yang mungkin bersifat kuantitatif dan melibatkan pengukuran keterampilan praktis peserta melalui tes atau observasi langsung untuk menilai kualitas passing mereka. Keduanya juga fokus pada evaluasi keterampilan yang diterapkan dalam konteks ekstrakurikuler futsal, yang merupakan bagian dari kegiatan olahraga di

sekolah.

Namun, terdapat perbedaan yang cukup jelas antara kedua artikel. Artikel *Gunatama et al. (2024)* lebih fokus pada dua keterampilan penting dalam futsal, yaitu passing dan dribbling, dengan melakukan analisis terhadap keduanya di SMA N 1 Kepahiang. Penelitian ini tidak hanya menilai passing, tetapi juga mengeksplorasi keterampilan dribbling, yang memberikan wawasan lebih luas tentang kemampuan teknis siswa dalam futsal. Sebaliknya, Tingkat Kualitas *Passing* Ekstrakurikuler Futsal kemungkinan lebih terfokus hanya pada kualitas *passing* saja, tanpa mencakup keterampilan lainnya seperti *dribbling*, sehingga lebih terbatas pada satu aspek teknik futsal. Selain itu, *Gunatama et al. (2024)* memiliki ruang lingkup yang lebih terfokus pada sekolah tertentu, yaitu SMA N 1 Kepahiang, sedangkan artikel yang berjudul Tingkat Kualitas *Passing* Ekstrakurikuler Futsal bisa mencakup penelitian yang lebih luas atau pada berbagai kelompok peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah-sekolah yang berbeda. Dengan demikian, meskipun kedua artikel sama-sama menilai keterampilan futsal, artikel pertama memberikan analisis yang lebih komprehensif tentang keterampilan teknis yang melibatkan lebih dari satu elemen dalam permainan futsal.

- d. Ketiga artikel memiliki kesamaan dalam fokus utama, yaitu mengevaluasi keterampilan passing futsal pada peserta ekstrakurikuler di sekolah. Baik artikel oleh Saifuddin et al. (2024), Utomo et al. (2023), maupun *Gunatama et al. (2024)* bertujuan untuk mengukur kualitas *passing* para peserta, dengan pendekatan yang kemungkinan besar berbasis kuantitatif melalui tes atau observasi langsung. Selain itu, ketiganya menyentuh aspek penting tentang keterampilan futsal yang diperoleh melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Namun, terdapat perbedaan yang cukup mencolok antar artikel-artikel tersebut. Artikel Saifuddin et al. (2024) lebih fokus pada passing control, yaitu kemampuan peserta dalam mengontrol bola saat melakukan passing, di SMK Negeri 1 Lelea, dengan ruang lingkup yang lebih terbatas pada satu sekolah. Artikel Utomo et al. (2023), di sisi lain, menyoroti latihan diamond passing sebagai metode yang diterapkan untuk

meningkatkan ketepatan passing di SMAN 13 Bandar Lampung, dengan cakupan yang lebih terbatas pada satu metode latihan tertentu. Sedangkan artikel Gunatama et al. (2024) memberikan analisis yang lebih komprehensif tentang dua keterampilan penting dalam futsal, yaitu *passing* dan *dribbling*, di SMA N 1 Kepahiang, sehingga memberikan wawasan yang lebih luas tentang kemampuan teknis siswa dalam futsal.

Dengan demikian, meskipun ketiga artikel membahas keterampilan futsal dalam konteks ekstrakurikuler, masing-masing memiliki fokus yang berbeda, baik dalam aspek teknik yang dievaluasi, metode yang digunakan, maupun ruang lingkup penelitian yang melibatkan satu sekolah atau lebih luas.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan pada deskripsi latar belakang timbul suatu permasalahan yang dapat diajukan sebagai bahan penelitian atau kerangka berpikir dalam penelitian ini. Keterampilan dasar bermain futsal dalam pembelajaran di SMA Negeri 9 Tasikmalaya masih kurang padahal keterampilan dasar bermain futsal sangat diperlukan dalam bermain futsal, untuk menguasai keterampilan yang baik maka terlebih dahulu menguasai keterampilan dasar bermain futsal itu sendiri. Keterampilan dasar bermain futsal sangat menentukan dalam permainan. Keterampilan dasar merupakan faktor penting di samping faktor fisik, taktik, dan mental seorang pemain dalam permainan futsal. Oleh karena itu, selama proses latihan berlangsung setiap pemain harus memperhatikan faktor tersebut, maka latihan keterampilan dasar harus diutamakan. Penguasaan keterampilan dasar yang benar dapat memudahkan setiap pemain untuk mengembangkan kemampuan bermain futsal.

Adapun keterampilan dasar bermain futsal meliputi *passing*, *dribbling*, *controlling*, dan *shooting*. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain futsal dalam pembelajaran di SMA Negeri 9 Tasikmalaya. Harapan dari penelitian ini setiap pemain dapat mengembangkan dan meningkatkan keterampilan dasar bermain futsal.

2.4 Hipotesis

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2014) “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (hlm.110)”. Berdasarkan kerangka konseptual di atas, maka dari itu penulis menggunakan hipotesis dalam penelitian ini bahwa latihan menggunakan metode latihan *passing* aktif segitiga dan *passing* aktif segiempat secara signifikan berpengaruh terhadap kualitas *passing* dalam permainan futsal ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya.