

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

###### **2.1.1.1 Pengertian Latihan**

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Menurut Anam (2013) dalam Oky Anggia (2019, p.2) bahwa latihan merupakan aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

Menurut Sukadiyanto (2010) dalam Oky Anggia (2019, p. 2), menyatakan latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh.

###### **2.1.1.2 Tujuan Latihan**

Tujuan latihan menurut Harsono (2015, p. 38) untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antar atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015, p. 38) menjelaskan ada 4 aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, 4) latihan mental.

- a. Latihan Fisik (*Phisycal Training*). Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.
- b. Latihan Teknik (*Technical Training*). Yang dimaksud dengan latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir teknik teknik Gerakan yang diperlukan agar atlet

- terampil dalam melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motoric atau perkembangan *neuromuscular*.
- c. Latihan Taktik (*Tactical 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 di organisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.
  - d. Latihan Mental (*Psychological Training*). Perkembangan mental atlet tidak kurang peningnya dari perkembangan faktor tersebut diatas, 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 kedewaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efesiensi maka atlet dalam keadaan situasi stress 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 kerja sama 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 Prinsip Latihan

Dalam latihan, materi akan diajarkan secara bertahap dengan tujuan agar latihan dapat dikuasai dengan baik (Putri, 2022, p. 637). Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet.

Latihan adalah suatu program Latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting (Atiq, 2014, p. 5).

Latihan merupakan bagian konsep teori dan metodologi latihan yang di implikasikan dan dijadikan pedoman bagi semua pelatih. Kreasi dari sistem latihan dapat dilakukan dengan memperhatikan pengetahuan secara umum tentang teori dan metodologi latihan, hasil-hasil penelitian, pengalaman pelatih-pelatih terbaik, pendekatan-pendekatan komparasi dengan negara lain (Susanto, 2016, p. 98).

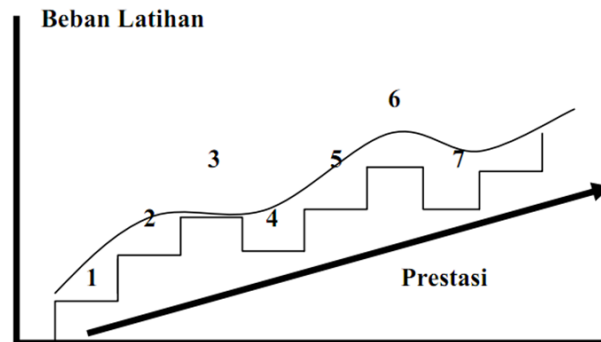
Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip tersebut yaitu prinsip beban berlebih (*overload*), prinsip variasi, prinsip individualisasi, prinsip pulih asal, prinsip intensitas, dan prinsip kualitas latihan.

#### a. Prinsip beban lebih (*overload*)

Dalam prinsip ini, beban latihan yang diberikan kepada siswa ekstrakurikuler futsal haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Dalam menerapkan prinsip ini, pelatih jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak dapat diatasi oleh siswa ekstrakurikuler futsal. Tetapi, tidak dianjurkan untuk pelatih memberikan beban latihan yang dibawah atau sama dengan kemampuan siswa ekstrakurikuler futsal, karena hal itu hanya akan menjaga kekuatan otot tetap stabil, tanpa diikuti dengan peningkatan kekuatan. Menurut Harsono (2015, p. 51), prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini adalah dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat.

Dari keterangan penulis dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan beban latihan yang berlebih dan intens, namun tetap disesuaikan dengan kemampuan siswa agar tidak melebihi batas kemampuan mereka. Karena beban latihan meningkat diberikan secara

bertahap, sehingga dengan sering melakukan latihan akan bisa meningkatkan kemampuan atlet.



Gambar 2. 1 Prinsip *overload* dengan sistem tangga

Sumber: Bempa dalam (Harsono, 2018, p. 54)

Mengenai penjelasan sistem tangga tersebut yang diuraikan oleh (Harsono, 2015, p. 54) sebagai berikut:

Penjelasan: setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga atau (cycle) pertama ditingkat secara bertahap. Pada cycle 4 beban diturunkan (ini sebagai 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 persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga ke 5-6. Setiap tangga disebut siklus mikro sedangkan jumlah setiap 3 tangga, seperti contoh diatas disebut siklus makro. Setiap makro selalu di dahului oleh fase regenerasi atau unloading phase.

Berdasarkan penjelasan penulis diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan *overload* sangat penting dalam latihan, karena peningkatan beban latihan secara bertahap akan membantu meningkatkan kemampuan atlet seiring dengan frekuensi latihan yang semakin sering.

Dalam penelitian ini, prinsip *overload* diterapkan melalui penambahan waktu latihan di setiap minggunya pada program latihan variasi *stop passing*. Penambahan tersebut dilakukan secara sistematis sesuai dengan sistem tangga *overload*, agar terjadi peningkatan bertahap terhadap kemampuan *stop passing* siswa ekstrakurikuler futsal. Dengan pendekatan ini, kemampuan siswa meningkat secara progresif tanpa

menimbulkan kelelahan yang berlebihan, karena diberikan jeda adaptasi sesuai dengan fase-fase dalam prinsip *overload*.

#### b. Prinsip Variasi

Untuk kegiatan olahraga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya. Seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan (Saharullah, 2019, p. 76). Penerapan prinsip variasi sangat penting untuk menjaga motivasi dan meningkatkan keterampilan siswa. Variasi dalam latihan *stop passing* dapat dilakukan dengan mengubah intensitas, durasi, dan jenis latihan yang diterapkan.

Dalam penelitian ini, variasi diterapkan melalui penggunaan beberapa formasi permainan futsal seperti formasi 4-0, 2-2, dan 3-1 dalam latihan *stop passing*. Masing-masing formasi tersebut memberikan situasi permainan yang berbeda, sehingga menuntut siswa untuk beradaptasi dalam hal posisi, jarak operan, kecepatan reaksi, hingga pengambilan keputusan saat melakukan *stop passing*. Hal ini menjadikan proses latihan lebih dinamis dan menantang, serta mendorong siswa untuk meningkatkan ketepatan dan ketangkasan dalam menerapkan keterampilan *stop passing* pada berbagai situasi permainan.

#### c. Prinsip Individualisasi

Prinsip Individualisasi merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada siswa ekstrakurikuler futsal, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Dalam prinsip ini, konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik setiap individu seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, dan ciri-ciri psikologisnya. Setiap orang mempunyai perbedaan yang harus diperhatikan terutama dalam hal program latihan, tampaknya mereka mempunyai kemampuan prestasi yang sama. Oleh karena itu seorang pelatih harus selalu mengamati dan menilai keadaan atletnya dan segala aspek, agar dalam pemberian program pun tidak disamaratakan mungkin dalam bentuk volume serta intensitasnya (Saharullah, 2019, p. 75).

Dalam penelitian ini, pendekatan individualisasi dapat diterapkan dengan membagi kelompok siswa berdasarkan karakteristik tertentu. Dengan cara ini, pelatih dapat memberikan variasi latihan *stop passing* yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing kelompok, sehingga hasil yang diperoleh dari penelitian ini dapat lebih akurat dan relevan. Prinsip individualisasi digunakan pada saat memilih sampel yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini. Misalnya, siswa yang masih pemula diberikan variasi latihan dengan tempo lambat dan tanpa tekanan lawan terlebih dahulu, sementara siswa yang sudah lebih terampil diberikan latihan dengan tempo lebih cepat dan diberi tekanan permainan. Pendekatan ini bertujuan agar latihan menjadi lebih efektif, aman, dan memberikan hasil yang optimal sesuai dengan kondisi dan perkembangan setiap siswa.

#### d. Prinsip Pulih Asal

Pada saat menyusun program latihan seorang pelatih harus mencantumkan juga waktu pemulihan yang cukup bagi atlet. Apabila seorang atlet tidak memperhatikan waktu pemulihan, maka akan terjadi kelelahan yang luar biasa kepada atlet sehingga atlet tidak dapat melakukan kemampuannya secara maksimal baik itu disaat latihan maupun disaat pertandingan. Apabila pelatih memberikan latihan yang berat kepada atlet tanpa adanya kesempatan untuk atlet beristirahat maka kemungkinan atlet akan mengalami kelelahan hebat (*overtraining*) atau bisa terjadinya cedera kepada atlet.

Pulih asal merupakan proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan fosfagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein (Arifin, 2018, p. 23). Sedangkan menurut Ihsan et al. (2023, p.170), faktor yang paling penting mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan, tubuh berusaha pulih asal dengan mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama kegiatan fisik.

Dalam penelitian ini, prinsip pulih asal diterapkan dengan cara memberikan jeda istirahat tertentu antar waktu latihan *stop passing*, yang disesuaikan dengan tingkat intensitas latihan pada masing-masing kelompok. Jeda ini ditentukan berdasarkan hasil pretest dan kebutuhan pemulihan setiap siswa. Misalnya, siswa yang melakukan latihan dengan intensitas tinggi akan diberikan waktu istirahat lebih panjang untuk memastikan

proses pemulihan berlangsung efektif sebelum melanjutkan ke set latihan berikutnya. Selain itu, dalam setiap akhir sesi latihan, pelatih memberikan waktu pemulihan aktif berupa peregangan ringan atau pendinginan untuk membantu mengembalikan fungsi tubuh ke kondisi normal. Dengan menerapkan prinsip pulih asal, latihan menjadi lebih seimbang antara beban dan pemulihan, sehingga tubuh siswa memiliki cukup waktu untuk beradaptasi, memperbaiki jaringan otot yang lelah, serta mempersiapkan diri untuk sesi latihan selanjutnya. Pendekatan ini juga membantu menjaga kualitas teknik *stop passing* tetap baik sepanjang latihan, menghindari cedera, serta menjaga motivasi siswa untuk terus berlatih secara konsisten.

#### e. Prinsip Intensitas

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Di sisi lain, terdapat juga atlet yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Menurut Sidik Zafar (2022), intensitas latihan adalah kualitas atau kesulitan beban latihan. Mengukur intensitas tergantung pada atribut khusus yang dikembangkan atau diuji.

Dalam penelitian ini, intensitas latihan dimaksudkan sebagai pemberian tekanan latihan yang lebih tinggi kepada siswa melalui peningkatan tempo *stop passing* dan pengurangan waktu istirahat latihan. Pelatih membagi siswa menjadi beberapa kelompok berdasarkan hasil tes awal, kemudian menetapkan target berapa banyak sentuhan saat melakukan *stop passing* yang harus dicapai oleh masing-masing kelompok dalam menyelesaikan tugas latihan *stop passing*. Target sentuhan ini diperoleh dari hasil rata-rata ketepatan *stop passing* siswa pada *pretest*, dari waktu terbaik setiap kelompok untuk menjadi acuan latihan. Dengan demikian, siswa dituntut untuk melakukan *stop passing* dengan tepat sesuai batas waktu yang sudah ditentukan, agar intensitas latihan tetap tinggi namun sesuai dengan kemampuan. Penerapan prinsip intensitas ini bertujuan untuk memaksimalkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* cepat dan akurat di bawah tekanan permainan, serta meningkatkan kesiapan fisik dan konsentrasi mereka dalam menghadapi situasi pertandingan sebenarnya.

f. Kualitas Latihan

Harsono (2015, p. 75) mengemukakan bahwa setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip *overload* diterapkan.

Penerapan prinsip kualitas latihan dalam penelitian ini juga mencakup pemberian umpan balik yang konstruktif selama sesi latihan. Pelatih harus aktif mengawasi setiap gerakan yang dilakukan oleh atlet, memberikan koreksi yang diperlukan, dan memastikan bahwa setiap *stop passing* dilakukan dengan benar. Dengan demikian, atlet akan lebih memahami teknik yang benar dan dapat memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi. Selain itu, penerapan prinsip *overload* dalam variasi latihan *stop passing* juga sangat penting. Pelatih dapat meningkatkan tingkat kesulitan latihan secara bertahap, sehingga atlet dapat beradaptasi dan meningkatkan keterampilan mereka seiring dengan peningkatan intensitas latihan. Dengan cara ini, diharapkan atlet tidak hanya akan meningkatkan keterampilan *stop passing* mereka, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan ketahanan fisik yang diperlukan dalam permainan futsal.

Dalam penelitian ini, kualitas latihan tercermin dari ketepatan teknik dan ketepatan waktu dalam melakukan variasi gerakan *stop passing* sesuai dengan standar dan target latihan yang telah ditetapkan pelatih berdasarkan hasil *pretest*. Setiap sesi latihan dilakukan dengan pengawasan ketat, di mana pelatih memberikan koreksi langsung terhadap kesalahan teknik maupun sikap tubuh siswa. Selain itu, pelatih juga memastikan bahwa setiap gerakan *stop passing* dilakukan sesuai target waktu yang telah ditentukan, sehingga latihan berlangsung secara efektif dan efisien. Prinsip ini juga meliputi penggunaan drill yang sesuai tujuan latihan, pemantauan berkelanjutan terhadap kualitas gerakan siswa, serta penyesuaian beban latihan secara bertahap agar tetap menantang, relevan dengan kebutuhan keterampilan yang dilatih, dan mampu menghasilkan peningkatan performa yang signifikan.



### 2.1.2 Futsal

Futsal merupakan olahraga besar dimana permainan ini dimainkan lima orang dengan tujuan memasukan bola dengan kaki ataupun kepala. Olahraga ini banyak sekali diminati oleh berbagai kalangan baik muda, maupun tua laki-laki dan akhir-akhir ini juga menarik minat kalangan perempuan untuk mencoba bermain futsal (Sudibyo, 2013, p. 1).

Sedangkan menurut Utomo et al. (2017, p. 1) olahraga futsal merupakan permainan beregu yang populer pada saat ini bahkan telah menjadi permainan nasional di setiap negara. Maraknya perkembangan olahraga futsal ini disebabkan karena cirinya yang memberikan kesempatan pada pemain untuk mempergerakan keterampilannya dengan leluasa namun dengan masih tetap berpedoman kepada aturan permainan yang berlaku.

Kusnadi et al. (2020, p. 3) mengungkapkan bahwa latihan pada prinsipnya adalah upaya untuk meningkatkan efisiensi kerja tubuh sehingga performa atlet dapat mencapai tingkat tertinggi. Jika kutipan tersebut disimpan di akhir kalimat ditulis sebagai berikut Contoh: Penelitian lain mengungkapkan bahwa latihan pada prinsipnya adalah upaya untuk meningkatkan efisiensi kerja tubuh sehingga performa atlet dapat mencapai tingkat tertinggi (Kusnadi et al. 2020, p. 3).

#### 2.1.2.1 Teknik dasar futsal

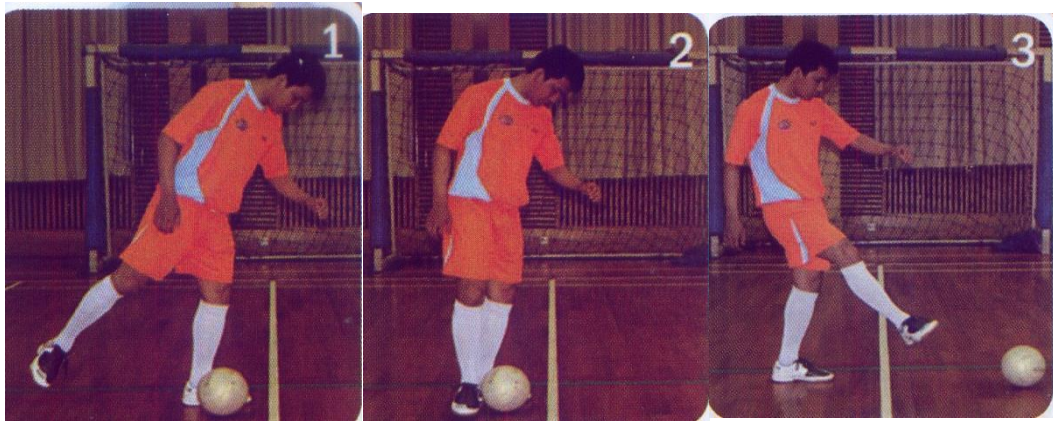
Menurut Irawan dalam (Fauza, 2018, p. 23) Teknik dasar permainan futsal perlu dilatih dan dimainkan dari usia muda. Seperti yang telah dijelaskan para pemain sepak bola yang terkenal memulai karirnya melalui olahraga futsal

Teknik dasar dalam permainan futsal hampir sama dengan teknik dasar permainan sepak bola. Teknik-teknik yang digunakan dalam permainan futsal relatif tidak jauh berbeda dalam permainan sepak bola namun karena faktor lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai yang lebih rata menyebabkan perbedaan-perbedaan penggunaan teknik. Berikut beberapa teknik dasar permainan futsal menurut Irawan dalam (Fauza, 2018, p. 23):

#### 2.1.2.2 Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Mengumpan adalah salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dalam lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang

kecil dibutuhkan *passing* keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan futsal.



Gambar 2. 2 Teknik dasar mengumpan (*passing*)

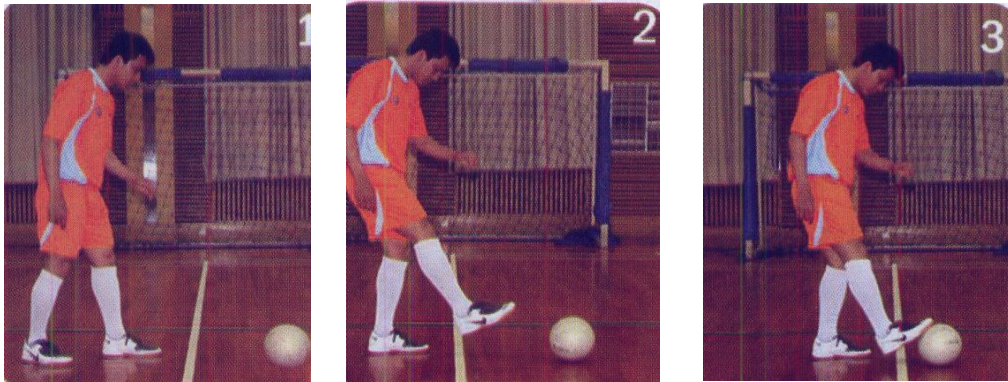
Sumber: Irawan andri dalam (Fauza, 2018, p. 24)

Keterangan :

- a. Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*
- b. Gunakan kaki bagian dalam untuk *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. kaki dalam dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan dibawah agar bola tidak melambung
- c. Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan bola saat melakukan *passing*, ayunkan kaki jangan di hentikan.

#### 2.1.2.3 Teknik dasar menerima bola (*control*)

Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat berbicara banyak tentang mengumpan dan menggiring bola. Teknik menerima bola terdiri dari teknik menerima menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar, paha, dada dan kepala tergantung situasi dan kondisi bola yang datang ke arah kita”. 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. Teknik menahan bola (*Control*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. 3 Teknik dasar menerima bola (*control*)

Sumber: Irawan Andri dalam (Fauza, 2018, p. 25)

Keterangan:

- 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

#### 2.1.2.4 Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*)

Teknik dasar ini mengumpan lambung ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan. Karena situasi bermain futsal terkadang lawan bertahan melakukan tekanan, sehingga kita dapat melakukan serangan dengan mengumpan lambung. Pada saat melakukan serangan seringkali pemain dihadapkan dengan situasi tekanan, salah satu cara untuk melepaskannya yaitu dengan mengumpan lambung. *Chipping* yaitu operan yang digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bola bawah. Situasi ini juga dapat terjadi dalam permainan atau jika lawan membentuk dinding untuk bertahan menghadapi tendangan bebas Untuk umpan lambung (*chipping*) dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. 4 Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*)

Sumber: Irawan Andri dalam (Fauza, 2018, p. 26)

Keterangan:

- Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*.
- Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung
- Teruskan dengan gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan

#### 2.1.2.5 Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Teknik dasar menggiring bola merupakan teknik yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah yang lain atau dengan berliku liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung. Teknik menggiring bola (*dribbling*) dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. 5 Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Sumber: Irawan Andri dalam (Fauza, 2018, p. 27)

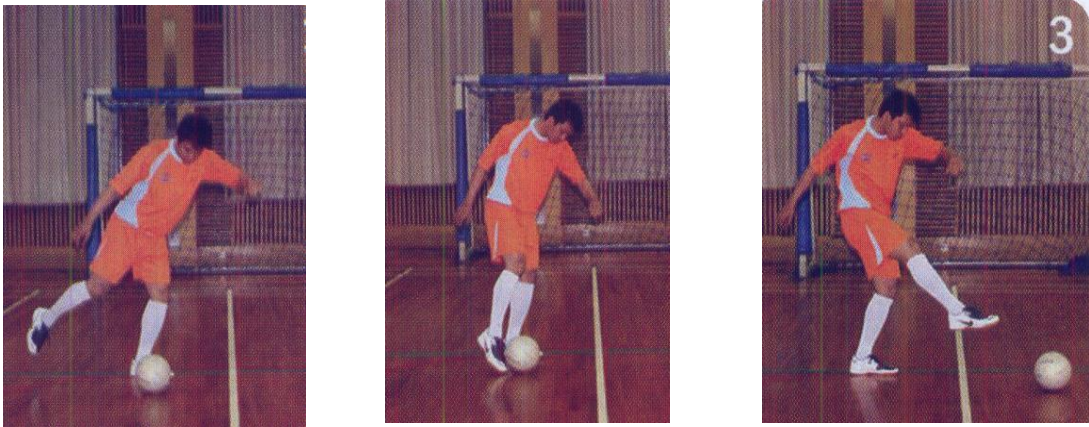
Keterangan:

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

#### 2.1.2.6 Teknik dasar Menembak (*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 untuk memenangkan pertandingan atau permainan. Menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari mendang dalam permainan futsal. *Shooting* dapat dibagi menjadi tiga teknik yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung sepatu atau ujung kaki. Teknik menendang (*shooting*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini:





Gambar 2. 6 Teknik dasar menembak bola (*shooting*)

Sumber: Irawan Andri dalam (Fauza, 2018, p. 28)

Keterangan:

- a. Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, buka kaki yang untuk menendang
- b. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*
- c. Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- d. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

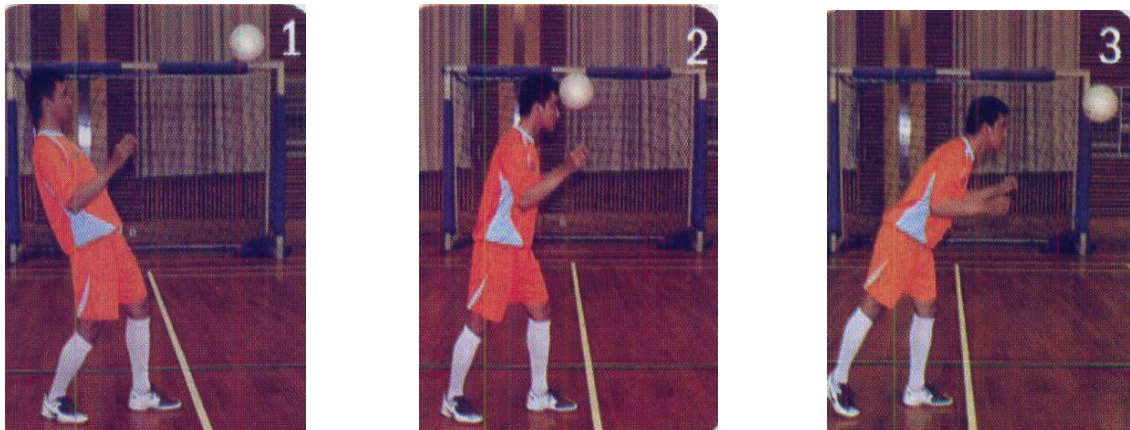
#### 2.1.2.7 Teknik menyundul (*heading*)

Pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepak bola konvensional, tetapi ada situasi ketika anda perlu menggunakan teknik menyundul bola untuk menghalau bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol

Tujuan untuk menyundul bola adalah mengumpan bola adalah mengumpan, mencetak gol dan mematahkan seranga lawan atau membuang bola. Namun tidak mudah untuk mengontrol bola dengan kepala. Mereka yang tahu tentang sepak bola, tentu mengetahui bahwa dengan sundulan merupakan salah satu *skill* paling penting dalam suatu permainan.

Teknik menyundul bola pada permainan futsal sama dengan teknik yang dilakukan dalam permainan sepak bola. Namun dalam permainan futsal teknik

menyundul bola (*heading*) jarang diterapkan. Teknik menyundul bola dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. 7 Teknik dasar menyundul bola (*heading*)

Sumber: Irawan Andri dalam (Fauza, 2018, p. 30)

Keterangan:

- a. Pemain harus menyadari bahwa akan menyundul bola bukan bola menabrak mereka.
- b. Pemain harus diajarkan cara yang benar dalam menyundul bola, dengan menggunakan dahi buka ubun-ubun kepala.
- c. Satu-satunya cara untuk memastikan bola disundul dengan menggunakan dahi adalah tetap membuka mata. Itu yang penting dalam melakukan sundulan.

### 2.1.3 *Stop passing* dalam futsal

Teknik dasar *stop passing* dalam permainan futsal merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting, dimana penggunaan teknik *stop passing* ini bersamaan saat menghentikan bola, dan menendang bola, karena sebelum bola sampai ke zona pertahanan lawan terlebih dahulu melalui proses *stop passing* oleh beberapa pemain dalam satu tim. control (*stopping*) bertujuan untuk menghentikan bola secara efektif. Dengan teknik *stopping* yang efektif maka team akan mampu membangun pertahanan dan serangan yang efektif (Rizky Saputra Trimai dan Zulkifli 2023, p. 96). Sedangkan menurut Justinus (2008, p. 61), mengontrol bola dengan akurat adalah sebuah modal utama bagi setiap pemain. Menerima operan bola kerap terjadi dalam sebuah pertandingan futsal. Mengontrol bola dapat dilakukan dengan beberapa cara kaki, dada, maupun paha. Pengontrolan bola juga berbeda apabila berada dalam posisi datar atau melambung. Jika menggunakan kaki bola dapat dikontrol dengan menggunakan alas

bagian alas sepatu, sisi dalam sepatu, dan sisi luar sepatu. Berikut contoh gerakan teknik *stop passing* dalam permainan futsal:



Gambar 2. 8 Teknik *Stop passing*

Sumber : Dokumentasi Pribadi

#### 2.1.4 Latihan Variasi

Latihan variasi adalah latihan yang menggunakan metode-metode dan materi atau isi latihannya tidak selalu sama pada setiap pertemuan, tetapi tetap pada tujuan untuk mengembangkan teknik yang berguna agar atlet tidak merasa jenuh pada saat latihan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian variasi merupakan sebuah tindakan atau hasil dari keadaan semula. Variasi dapat diasumsikan dengan berbagai macam bentuk latihan yang beragam serta berubah. Menurut Dhimas et al (2021, p. 2) mengatakan bahwa variasi latihan adalah kemampuan yang harus dikuasai guru atau pelatih dalam pembelajaran untuk mengatasi kebosanan siswa atau atlet agar antusias, tekun, semangat, dan partisipasi. Secara teknik pola permainan sebuah tim futsal berubah ubah dalam hitungan detik, mengikuti transisi dari bertahan hingga menyerang dan begitu juga sebaliknya pemain tidak boleh terpaku pada posisi statis agar terhindar dari permainan monoton.

Salah satu bentuk penerapan dari variasi latihan dalam futsal dapat dilakukan melalui penerapan pola formasi 2-2, 4-0, dan 3-1. Pada variasi latihan formasi 2-2, pemain dibagi secara seimbang antara dua pemain bertahan dan dua pemain menyerang. Model ini digunakan untuk melatih keseimbangan antara bertahan dan menyerang, serta meningkatkan kemampuan *stop passing* dalam kondisi transisi cepat. Menurut Julianur



et al. (2019), untuk menyeimbangkan permainan, strategi pola 2-2 menempatkan dua pemain belakang dan dua pemain depan. Sementara itu, pada variasi latihan formasi 4-0, seluruh pemain aktif bergerak tanpa posisi *pivot* tetap, sehingga menuntut kemampuan mengontrol bola dan melakukan *passing* secara dinamis, cepat, dan akurat dalam tekanan ruang sempit. Latihan ini sangat baik untuk melatih teknik *stop passing* melalui sirkulasi bola yang cepat dan permainan posisi. Adapun pada formasi 3-1, pemain dilatih menggunakan satu *pivot* di depan yang menjadi sasaran umpan. Fokus latihan berada pada penguasaan teknik menghentikan bola dengan tepat sebelum melakukan *passing* kembali, terutama dalam kondisi tekanan lawan. Variasi ini membantu meningkatkan pengambilan keputusan, ketepatan kontrol, dan kerja sama tim. Dengan menerapkan variasi latihan berdasarkan formasi tersebut, latihan menjadi lebih menarik, bervariasi, dan sesuai dengan dinamika permainan futsal yang menuntut kecepatan, fleksibilitas, dan efektivitas teknik dasar.

Berikut ini beberapa contoh formasi futsal yang sering digunakan untuk melatih variasi teknik *stop passing* dalam permainan, antara lain formasi 2-2, 4-0, dan 3-1, yang masing-masing memiliki karakteristik dan keunggulan tersendiri dalam membangun kerja sama tim dan meningkatkan keterampilan dasar.

#### 2.1.4.1 Formasi variasi *stop passing* 2-2

Strategi futsal ini digunakan sejak decade 1950an dan memiliki karakter. Dengan dua pemain di area pertahanan dan dua di area pernyerangan. Formasi futsal ini sangat sederhana dan pemain tidak perlu banyak bergerak, dua pemain dibelakang bertugas mengamankan area pertahanan, sementara dua pemain di area depan bertugas menyerang. Jarang terjadi perubahan posisi. Strategi futsal ini lebih statis dibandingkan dengan yang lain dan lebih banyak digunakan untuk permainan dalam tempo sedang.



Gambar 2. 9 Formasi 2-2

Sumber: Dokumentasi pribadi

Keterangan:

*Stop passing* Formasi 2-2:

- a. Pemain A melakukan *passing* kepada pemain B, kemudian pemain A melakukan gerakan ke ruang pemain D dan pemain D melakukan gerakan ke posisi pemain A.
- b. Pemain B melakukan *stop passing*, dan melakukan *passing* kepada pemain D dan pemain B melakukan gerakan ke ruang posisi pemain C, dan pemain C melakukan gerakan ke posisi pemain B
- c. Pemain D melakukan *stop passing*, dan melakukan *passing* kepada pemain C dan pemain C melakukan gerakan *stop passing*
- d. Setelah melakukan *shooting* ke arah gawang yaitu pemain E lalu bergantian antara pemain E menjadi pemain untuk melakukan variasi latihan *stop passing* dan pemain yang menendang menjaga gawang.

#### 2.1.4.2 Formasi variasi *stop passing* 4-0

Formasi futsal ini diciptakan oleh tim-tim eropa, terutama spanyol terlihat hampir sama dengan system 3-1 atau modifikasi 1-2-1, namun yang membedakannya adalah penyerang tengah atau bisa disebut dengan *pivot* bisa masuk ke area *caster* atau sebagai penjelajah diposisi sayap kiri, kanan, tengah, dan belakang. Artinya ia bersama tiga rekan pemain secara konstan melakukan penyerangan atau pertahanan.



Gambar 2. 10 Formasi 4-0

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Keterangan:

*Stop passing* formasi 4-0:

- a. Pemain A melakukan *passing* kepada pemain B dan pemain B melakukan *Stop passing*
- b. Pemain B melakukan *passing* kepada pemain C dan pemain C melakukan *stop passing*
- c. Pemain C melakukan *passing* kepada pemain D dan pemain D melakukan *stop passing*
- d. Pemain D melakukan *passing* dan pemain A melakukan *stop passing* secara terus-menerus.
- e. Setelah melakukan *stop passing* dan waktu sudah habis pemain yang memegang bola dapat melakukan *shooting* ke depan gawang pemain E
- f. Setelah melakukan *shooting* pemain E bergantian dengan yang melakukan *shooting*

#### 2.1.4.3 Formasi variasi *stop passing* 3-1

Formasi futsal 3-1 memudahkan melakukan serangan dengan lebih variatif. Di depan kiper ada satu pemain bertahan, dua pemain tengah yang menempati posisi sayap, dan penyerang tengah atau *pivot*. Strategi futsal ini menuntut banyak pergerakan dari pemain dalam penguasaan bola terutama saat melakukan variasi serangan. *Pivot* lebih banyak mengoper bola kepada rekan saat menyerang. Kedua pemain sayap dan satu pemain belakang mengimbangi arah gerakan *pivot* untuk mencetak gol. *Pivot* dan kedua pemain sayap akan melakukan beberapa gerakan untuk mencari celah dan momen yang tepat guna untuk memasukkan bola ke arah gawang lawan.



Gambar 2. 11 Formasi 3-1

Sumber: Dokumentasi pribadi

Keterangan:

*Stop passing* formasi 3-1:

- a. Pemain A melakukan *passing* kepada pemain C kemudian pemain A menghampiri posisi pemain C.
- b. Pemain C kemudian melakukan *stop passing* kepada pemain D, dan pemain C bergerak maju ke posisi pemain B
- c. Pemain B melakukan gerakan ke posisi pemain A dan pemain D melakukan *passing* ke pemain
- d. Saat peluit dibunyikan pemain yang mengontrol bola melakukan *shooting* ke gawang yaitu pemain E
- e. Setelah melakukan *shooting* ke arah gawang yaitu pemain E lalu bergantian antara pemain E menjadi pemain untuk melakukan latihan variasi latihan *stop passing*, dan pemain yang mengontrol bola dan melakukan *shooting* bertugas menjaga gawang

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan yang pertama hasil dari Roby Gumelar yang berjudul “Pengaruh latihan *passing* filanesia terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola.” Hasil pengolahan dan analisis data, hipotesis menyatakan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing* finalesia terhadap keterampilan *stop passing*. Hal ini dibuktikan dengan signifikan pada I kelompok *pretest* dan *posttest* t hitung sebesar 5,53 lebih besar dari t tabel sebesar 1,73 dan berada diluar penerimaan hipotesis nol, jadi hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis kerja diterima. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Jenis penelitian sebelumnya dengan penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan metode kuantitatif eksperimen; 2) Fokus dalam penelitian adalah sama-sama meningkatkan keterampilan teknik *stop passing*. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Subjek dalam penelitian sebelumnya adalah Siswa SSB Destapura U-17 Kabupaten Tasikmalaya sedangkan dalam penelitian ini yang menjadi subjeknya adalah anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 3 Kota Tasikmalaya 2) Lokasi dalam penelitian sebelumnya di Desa Tanjungpura Kecamatan Rajapolah sedangkan dalam penelitian

ini berlokasi di SMP Negeri 3 Kota Tasikmalaya Jalan Raya Merdeka No. 17 Kota Tasikmalaya. 3) Fokus dalam penelitian sebelumnya adalah pengaruh latihan *Stop passing* dengan menggunakan *passing* filanesia sedangkan dalam pada penelitian ini adalah pengaruh variasi latihan *stop passing* terhadap keterampilan *stop passing*.

Kedua, menelaah dari hasil penelitian Setiadi Mohamad Azis yang berjudul “Pengaruh latihan *stop passing* dengan menggunakan metode bermain terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola.” Hasil pengolahan, analisis data dan pengujian hipotesis bahwasanya ada pengaruh latihan *stop passing* dengan menggunakan metode bermain terhadap keterampilan *stop passing*. Hal ini dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* *t* hitung sebesar (5,45) lebih besar dari *t* tabel (1,73) dan berada diluar penerimaan hipotesis nol, jadi hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Persamaan penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Jenis metode penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan metode kuantitatif eksperimen; 2) Fokus dalam penelitian adalah sama-sama meningkatkan keterampilan *stop passing*. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah 1) Subjek dalam penelitian sebelumnya adalah Siswa SSB karya remaja FC Kabupaten Garut sedangkan dalam penelitian ini yang menjadi subjeknya adalah anggota ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kota Tasikmalaya; 2) Lokasi dalam penelitian sebelumnya di Kabupaten Garut sedangkan dalam penelitian ini berlokasi di Kota Tasikmalaya; 3) Fokus dalam penelitian sebelumnya adalah pengaruh latihan *stop passing* dengan menggunakan metode bermain sedangkan dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *stop passing* dengan variasi latihan.

Ketiga, menelaah dari hasil penelitian Fauzi, Ilham Miftah yang berjudul “Pengaruh variasi latihan *stop passing* terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola.” Hasil pengolahan dan analisis data menyatakan bahwasanya terdapat peningkatan yang signifikan dari hasil pengaruh variasi latihan *stop passing* terhadap keterampilan *stop passing*. Hal ini dibuktikan dengan signifikan pada *I* kelompok *pretest* dan *posttest* *t* hitung sebesar (5,40) lebih besar dari *t* tabel (1,73) dan berada diluar penerimaan hipotesis nol, jadi hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian, variasi latihan *stop passing* mempunyai pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan *stop passing* dalam

permainan sepak bola dapat diterima dan terbukti. Persamaan dalam penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Jenis dan metode penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan metode kuantitatif eksperimen; 2) Fokus pada penelitian adalah sama-sama meningkatkan keterampilan *stop passing*. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah: 1) Subjek dalam penelitian sebelumnya adalah anggota SSB Garuda Jaya sedangkan dalam penelitian ini yang menjadi subjeknya adalah anggota ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kota Tasikmalaya 2) Cabang olahraga penelitian sebelumnya adalah Cabang olahraga sepak bola sedangkan dalam penelitian ini adalah Cabang olahraga Futsal.

Keempat, menelaah dari hasil penelitian Dwi Fauza R Iswanto yang berjudul “Pengaruh Latihan *Stop passing* dengan Berbagai Variasi terhadap Keterampilan *Stop passing* dalam Permainan Futsal.” Hasil pengolahan dan analisis data serta uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *stop passing* dengan berbagai variasi terhadap keterampilan *stop passing*. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji pretest dan posttest yang menunjukkan nilai  $t$  hitung sebesar (2,87) lebih besar dari  $t$  tabel (1,73), sehingga berada di luar penerimaan hipotesis nol. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Persamaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Jenis dan metode penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan metode kuantitatif eksperimen; 2) Fokus dalam penelitian adalah sama-sama meningkatkan keterampilan *stop passing*. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Subjek dalam penelitian sebelumnya adalah siswa SMP Negeri 2 Kota Tasikmalaya, sedangkan dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kota Tasikmalaya; 2) Fokus dalam penelitian sebelumnya adalah pengaruh variasi latihan *stop passing* dalam konteks umum, sedangkan dalam penelitian ini difokuskan pada implementasi dalam program ekstrakurikuler futsal.

Kelima, menelaah dari hasil penelitian Aldi Sopiadi yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Stop passing* terhadap Keterampilan *Stop passing* pada Permainan Sepak Bola.” Hasil pengolahan, analisis data, dan uji hipotesis menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *stop passing* terhadap

keterampilan *stop passing*. Hal ini dibuktikan dengan hasil pretest dan posttest yang menunjukkan  $t$  hitung sebesar (4,00) lebih besar dari  $t$  tabel (1,73) dan berada di luar batas penerimaan hipotesis nol. Maka dari itu, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah: 1) Jenis metode penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen; 2) Fokus dalam penelitian adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik *stop passing*. Sedangkan perbedaannya adalah: 1) Subjek dalam penelitian sebelumnya adalah pemain SSB Destapura U-13 Kabupaten Tasikmalaya, sementara dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Kota Tasikmalaya; 2) Cabang olahraga dalam penelitian sebelumnya adalah sepak bola, sedangkan dalam penelitian ini adalah futsal; 3) Penelitian sebelumnya lebih menekankan pada aspek teknik dasar dalam pembinaan usia dini, sedangkan dalam penelitian ini lebih diarahkan pada pelaksanaan latihan variasi dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah.

Hasil penelitian menunjukan bahwa latihan variasi sangat efektif dan membantu atlet meningkatkan keterampilan mengontrol bola dalam permainan futsal. Berdasarkan penelitian diatas, peneliti bermaksud mengembangkan latihan teknik dasar *stop passing* untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dengan akurat dalam permainan futsal.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Mengingat pentingnya *stop passing* dalam permainan futsal dan menghindari kejenuhan dan kebosanan siswa dalam menjalankan program latihan, maka latihan teknik *stop passing* perlu di tingkatkan melalui latihan yang tertuang dalam program latihan, *stop passing* yang tidak bisa diremehkan fungsinya dalam pertandingan. Teknik *stop passing* yang baik dalam permainan futsal sangat diperlukan untuk membangun serangan serta memudahkan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Untuk itu, siswa yang bagus harus menguasai teknik dasar tersebut agar permainan dapat dikuasai dengan baik. Maka dari itu, diperlukan latihan yang terprogram agar siswa dapat menguasai teknik tersebut. Dalam hal ini penulis akan menguji beberapa bentuk latihan *stop passing* untuk meningkatkan ketepatan *stop passing* dalam permainan futsal.

Bentuk latihan *stop passing* ini yaitu bentuk latihan *stop passing* dengan formasi 2-2, formasi 3-1, dan formasi 4-0. Latihan ini memiliki beberapa kelebihan dalam meningkatkan ketepatan *stop passing*. Salah satunya adalah membantu pemain meningkatkan akurasi operan, mengontrol, pengambilan keputusan yang cepat, meningkatkan konsentrasi yang fokus dan juga metode latihan yang menyenangkan. Menurut (Adill et al., 2024) teknik dasar dalam keterampilan menahan bola (control) menggunakan telapak kaki (sole) dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan berguling cepat para pemain harus mengontrol dengan lebih baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebutnya.

Dalam penelitian ini latihan *stop passing* dipilih sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *stop passing* model latihan *stop passing* yang menggunakan beberapa formasi dirancang untuk meningkatkan ketepatan teknik *stop passing* secara efektif. Dalam model ini latihan dimulai dengan pemanasan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental. Selanjutnya, siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil untuk melakukan pemanasan rondo/kucing-kucing, dimana mereka berlatih *stop passing* dengan fokus pada ketepatan menerima bola. Bentuk latihan ini memiliki tujuan untuk menghindari kebosanan pada atlet dan tujuan utama adalah melakukan ketepatan *stop passing*. Jika latihan ini diterapkan serta dilakukan setiap pemain secara berulang-ulang dengan meningkatkan intensitas latihan, maka ketepatan *stop passing* siswa SMP Negeri 3 Kota Tasikmalaya akan meningkat. Oleh karena itu, penerapan bentuk latihan formasi 2-2, formasi 3-1, dan formasi 4-0 dapat mempermudah seorang pemain dalam melakukan *stop passing* yang baik dan benar pada saat pertandingan yang sebenarnya.

Formasi 2-2 menekankan keseimbangan antara pertahanan dan penyerangan, serta memudahkan pemain dalam membangun kerja sama karena pola posisinya yang simetris. Ini sangat cocok untuk melatih pemain pemula atau siswa dalam memahami posisi dasar serta mengontrol bola secara tepat. Menurut Fitranto (2018, p.19) formasi ini menghrauskan adanya dua striker di depan dan dua pemain belakang yang bergerak statis. Formasi ini digunakan oleh permainan yang bertempo sedang. Sementara itu, formasi 3-1 memberikan stabilitas pertahanan dengan tiga pemain di belakang, dan satu *pivot* sebagai titik fokus serangan. Formasi ini membantu pemain berlatih distribusi bola yang lebih tajam dan belajar membaca pergerakan rekan setim dalam situasi menyerang.



Menurut Fitranto & Budiawan (2019, p. 25), formasi 3-1 merupakan sistem penyerangan yang memanfaatkan ruang tengah yang kosong ketika tim sedang mendapatkan tekanan (*pressing*) dari lawan. Adapun formasi 4-0, menekankan pada pergerakan dinamis dan penguasaan bola secara kolektif, karena tidak ada *pivot* tetap. Semua pemain harus bergerak aktif, melakukan rotasi posisi dan *stop passing* secara cepat, yang menuntut fokus dan akurasi tinggi. Latihan dengan formasi 4-0 sangat bermanfaat untuk mengasah keterampilan teknik lanjutan seperti kontrol satu sentuhan dan rotasi pergerakan tanpa bola. Dengan demikian, penggunaan variasi formasi dalam latihan *stop passing* dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan ketepatan teknik dasar futsal pada siswa.

## 2.4 Hipotesis

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2013, p. 64) sebagai berikut:

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan, dan kerangka konseptual diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “Terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *stop passing* terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 3 Kota Tasikmalaya.”