

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Kata latihan berasal dari banyak kata bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercise*, dan *training*. *practice* sebagai kegiatan mengasah ketrampilan berolahraga dengan memanfaatkan berbagai alat yang disesuaikan dengan olahraga (Alfirdaus, at all, 2021 dan Shepherd et al., 2021 dalam Putra et al., 2023, p. 976). *Exercise* merupakan instrumen kunci dalam proses latihan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh, yang membantu atlet menyempurnakan gerak sebagai bagian dari program pembinaan atlet untuk *event* tertentu dengan meningkatkan kemampuan dan kapasitas energi (Desbrow, 2021; B. Woods, 2019 dalam Putra et al., 2023, p. 976).. Kemudian prinsip pelatihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik dalam hal ini adalah tentang peningkatan kualitas

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untu seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2017 p. 8). Singh (2019 p. 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang.

Menurut Harsono (1988, p.102) mengatakan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Atlet harus fokus dan berlatih di empat bidang pelatihan yang berbeda untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara

seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Berdasarkan uraian di atas, latihan dapat diartikan sebagai suatu cara untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam berolahraga yang sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan, menggabungkan praktik dan teori, serta dilakukan secara teratur, terukur, dan berkesinambungan. Kemudian latihan merupakan suatu proses sistematis yang berkelanjutan tidak terputus-putus serta kian lama menambah beban latihan sehingga dapat meningkatkan keterampilan serta latihan harus memiliki tujuan yang tertentu dari proses latihan tersebut.

2.1.1.1 Tujuan Latihan

Tujuan latihan adalah berusaha untuk meningkatkan kemampuan atau kinerja seseorang sesuai dengan tuntutan aktivitas yang digelutinya, serta kebugaran jasmani dan kesehatannya secara keseluruhan (Parashakti et al., 2020; Wang et al., 2021 p. 975). Latihan berulang dapat meningkatkan kemampuan, kemampuan teknik, dan penampilan individu, sehingga menghasilkan tampilan kinerja yang maksimal. Selain itu, dapat memperkuat sistem kardiorespirasi dan kapasitas otot untuk daya tahan (Mahfud, et al., 2020; Mulya & Millah, 2019 p. 72).

Adapun sasaran dan tujuan secara umum latihan ini adalah untuk meningkatkan: 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara keseluruhan; 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi kualitas fisik khusus; 3) Menambah dan menyempurnakan teknik. 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain; 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan saat bertanding.

Adapun sasaran dan tujuan secara umum latihan ini adalah untuk meningkatkan: 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara keseluruhan; 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi kualitas fisik khusus; 3) Menambah dan menyempurnakan teknik. 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain; 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan saat bertanding.

2.1.1.2 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Dalam setiap kali tatap muka, seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis atlet. Untuk itu, para pelatih perlu memahami beberapa prinsip latihan tersebut dan dapat menerapkannya dalam proses latihan.

Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan ini harus hati-hati, serta memerlukan ketelitian, ketepatan dalam penyusunan dan pelaksanaan program. Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan agar berubah menjadi lebih baik, tetapi dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang dari prinsip latihan seringkali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih.

Menyusun program latihan hendaknya memperhatikan Prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :1) Prinsip Kesiapan, 2) Prinsip Beban Berlebih (Overload), 3) Prinsip Spesifik, 4) Prinsip Kualitas Latihan, 5) Prinsip Intensitas Latihan, 6) Prinsip Lama Latihan, 7) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan, 8) Prinsip Pulih Asal (Mylsidayu A. & Kurniawan F. 2015 p. 49).

Dengan menggunakan sejumlah ide yang dapat membantu latihan fisik. prinsip latihan antara lain sebagai berikut:

1) Prinsip Kesiapan

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet. Artinya, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap atlet. Sebab kesiapan setiap atlet akan berbeda-beda antara anak yang satu dengan

yang lainnya meskipun di antara atlet memiliki usia yang sama. Hal itu dikarenakan perbedaan berbagai faktor seperti gizi, keturunan, lingkungan, dan usia kalender di mana faktor-faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kesiapan setiap atlet. Pada atlet yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologis belum siap untuk menerima beban latihan secara penuh.

Latihan aerobik kurang efektif diberikan kepada atlet yang sedang memasuki masa awal pubertas karena kondisi atlet sedang dalam masa perubahan dan transisi sehingga konsentrasi energi untuk digunakan lebih ke arah perkembangan. Latihan anaerobik juga kurang efektif diberikan kepada atlet yang masih muda karena kemampuan anaerobiknya berkaitan erat dengan tingkat kematangan anak sehingga hampir sebagian energinya digunakan untuk proses kematangan (Mylsidayu, A dan Kurniawan, F. 2015 p 56).

Latihan bagi atlet junior lebih ditekankan pada pengembangan keterampilan untuk pengayaan gerak dan yang bersifat menyenangkan. Terutama untuk mengembangkan kemampuan fisiologis anak dalam menerima beban latihan. Berikut ini gambaran dari tujuan latihan yang disesuaikan dengan usia dan kesiapan anak.

Tabel 2.1 Tujuan Latihan Sesuai Umur yang Berkaitan dengan Prinsip Kesiapan

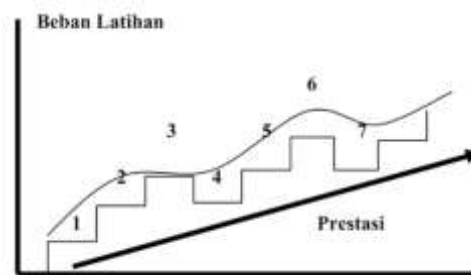
Usia 6-10 Tahun	Usia 11-13 Tahun	Usia 14-18 Tahun	Usia Dewasa
<ul style="list-style-type: none"> • Membangun kemauan (interes) • Menyenangkan • Belajar Berbagai keterampilan gerak 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengayaan Keterampilan • Penyempurnaan teknik • Persiapan untuk meningkatkan latihan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peningkatkan Latihan • Latihan Khusus • Frekuensi kompetisi diperbanyak 	<ul style="list-style-type: none"> • Puncak penampilan atau masa prestasinya

Pada prinsip kesiapan yang digunakan pada tingkat SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya adalah usia 11-13 Tahun, karena siswi yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putri yaitu kelas 7 – 8.

2) Prinsip Beban Berlebih (*Overload Principle*)

Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting. Karena harus digunakan agar prestasi seorang atlet meningkat (Geantă & Ardelean, 2021 p. 4) Ide ini dapat digunakan untuk melatih komponen mental, teknik, taktik, dan fisik. kompetensi berlebih dalam bakat biologis hanya dapat dikembangkan melalui proses belebihan atau beban, yang selalu meningkat secara progresif, dan keadaan ini diperlukan untuk pencapaian peningkatan prestasi (Bompa & Buzzichelli, 2021; Ehebha & Adeyinka, 2022 p. 218).

Intensitas indikator denyut nadi, frekuensi pengulangan, repetisi atau tingkat kesulitan latihan teknik semuanya dapat ditingkatkan untuk menambah beban. Dosis latihan harus lebih tinggi dari ambang sensitivitas atlet untuk menghasilkan hasil yang diinginkan. Penerapan beban latihan harus “cukup berat”, namun atlet harus tetap dapat menyelesaikannya. Teknik tipe langkah, yang digambarkan pada halaman berikut, berfungsi sebagai ilustrasi bagaimana prinsip ini diterapkan.



Gambar 2.1 Sistem Tangga Overload

Sumber : Harsono (2017)

Garis *horizontal* mewakili tahap adaptasi (penyesuaian) terhadap beban baru, dan setiap garis *vertikal* menunjukkan modifikasi (penambahan) pada beban latihan. Beban dikurangi pada tahap 4 dan 7

disebut *unloading phase* untuk memberi organisme tubuh kesempatan untuk pulih sehingga atlet dapat mengisi bahan bakar dan bersiap untuk beban. Pada prinsip beban berlebih disini adanya peningkatan repetisi di rencana program latihan, latihan yang lebih berat pada tahap berikutnya dan ada fase unloading dimana penurunan volume dan intensitas latihan secara terencana sebelum menaikan kembali beban latihan ke tahap berikutnya. Dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, maka tubuh atlet akan mampu menyesuaikan diri dengan beban latihan yang diberikan sehingga dapat meningkatkan beban latihan semaksimal mungkin dengan beban latihan yang lebih berat dan mampu mengatasi tekanan yang ditimbulkan oleh latihan yang berat.

3) Prinsip Spesifik

Setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh atlet memiliki tujuan khusus sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Adapun pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi, antara lain ditentukan oleh: (a) spesifik kebutuhan energi, (b) spesifik bentuk dan model latihan, (c) spesifik ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan (d) waktu periodisasi latihannya (Mylsidayu, A dan Kurniawan, F. 2015. p. 61).

Prinsip spesifikasi tidak berarti bahwa dalam latihan meng- hindari pembebanan pada otot yang berlawanan. Artinya, tujuan latihan hanya melatih otot yang digunakan dalam melakukan gerak saja, tetapi otot antagonisnya atau yang berdekatan pun juga harus dilatihkan. Hal ini bertujuan untuk menghindari ketidakseimbangan kemampuan otot yang menanggung beban selama aktivitas kerja berlangsung. Sebab ketidakseimbangan tersebut dapat mengakibatkan cedera pada otot itu sendiri. Melatih otot yang berdekatan dan yang antagonis akan membantu bila otot penggerak utama mengalami kelelahan.

Pada spesifikasi bentuk dan model latihan yang digunakan disini adalah bentuk model latihan *diamond* yang di khususkan untuk membuktikan

model latihan ini berpengaruh atau tidaknya terhadap ketepatan *passing* pemain futsal putri.

4) Prinsip Kualitas Latihan

Prinsip kualitas dalam latihan olahraga adalah landasan yang digunakan untuk memastikan bahwa latihan dilakukan secara efektif, terencana, aman, serta menghasilkan peningkatan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental sesuai tujuan olahraga. Kualitas latihan menentukan seberapa efisien tubuh beradaptasi dan berkembang selama proses latihan

Harsono (2015, p. 75) menjelaskan bahwa dalam mengembangkan prestasi atlete, pelatih mampu memberikan pelatihan yang berkualitas dan memiliki tujuan. Kualitas latihan bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet, karena dengan adanya kualitas latihan atlet menjadi lebih percaya diri dan bermutu. Latihan berkualitas harus memprioritaskan teknik gerak yang benar sebelum meningkatkan intensitas, volume, atau kompleksitas. Kesalahan teknik yang dibiarkan akan menjadi kebiasaan dan sulit diperbaiki (*movement habit*).

Sehingga pada penerapan model latihan *Diamond*, memprioritaskan pola gerak yang benar sebelum meningkatkan intensitas atau repetisi. Harus memperhatikan pandangan mata, posisi kaki tumpu, arah badan, ayunan kaki, perkenaan saat menendang dan kontak bola yang tepat.

5) Prinsip Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan suatu dosis takaran beban latihan yang dilakukan seorang atlet menurut program yang ditentukan (Bili & Bete, 2021p. 67) Latihan tidak boleh ditawarkan dengan intensitas yang terlalu tinggi atau rendah. Jika latihan dilakukan dengan intensitas yang tidak mencukupi atau terlalu rendah, efeknya akan minimal atau tidak ada sama sekali. Di sisi lain, intensitas olahraga yang berlebihan dapat menyebabkan rasa sakit atau cedera. Dengan demikian, konsep beban berlebih harus digunakan untuk mengukur intensitas Latihan. Intensitas merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul pelaksanaannya.

Tabel 2.2 Intensitas Latihan Sesuai Umur

100% atas lebih (110%)- super maximal	Atlet Ahli sesuai takaran
100% penuh maksimal	Usia Dewasa
100% s/d 99% - sub maksimal	Usia 14 – 18 Tahun (Remaja Akhir)
60% s/d 79% - sedang	Usia 11 – 13 tahun (Remaja Awal)
59% s/d ke bawah low (rendah)	Usia 6 – 10 Tahun (Anak)

Penelitian ini menggunakan intensitas sedang atau antara 60% dan 79% karena sesuai dengan Usia 11-13 tahun untuk remaja awal.

6) Prinsip Lama Latihan

Periode waktu antara dimulainya Latihan dan selesai berfungsi sebagai waktu terbaik untuk berlatih (Izquierdo et al., 2021 p. 58). Periode latihan harus singkat namun dikemas dengan tugas-tugas yang bermanfaat. Setiap latihan ini harus diselesaikan dengan kualitas dan upaya tingkat tertinggi. Ada beberapa faktor harus diperhatikan dalam program latihan, yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, lama latihan, dan jenis kegiatan. Penelitian kali ini membutuhkan 14 kali pertemuan. Dalam satu minggu latihan 4 kali, untuk durasi latihan dari mulai warming-up 10 menit, kegiatan inti sesuai repetisi dengan di selingi 2 menit istirahat di setiap set, dan cooling down 10 menit.

7) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (Warm-up dan Cool Down)

Dalam satu tatap muka, latihan selalu terdiri atas: (a) pengantar/pengarah, (b) pemanasan, (c) latihan inti, (d) latihan suplemen untuk kebugaran otot dan kebugaran energi, dan (e) cooling down atau penutup. Tujuan dari pemanasan adalah untuk mempersiapkan fisik dan psikis atlet memasuki latihan inti dan diharapkan dapat terhindar dari kemungkinan terjadinya cedera dan rasa sakit. Adapun prinsip pemanasan adalah (a)

aktivitas yang bertujuan untuk menaikkan suhu badan, (b) aktivitas peregangan aktif dan pasif, (c) aktivitas senam khusus cabang olahraga, dan (d) aktivitas gerak teknik cabang olahraganya (Mylsidayu, A dan Kurniawan, F. 2015 p. 56).

Aktivitas cooling down merupakan proses penurunan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak terjadi secara mendadak. Dengan aktivitas jogging dan dilanjutkan stretching pada saat pendinginan akan membantu kelancaran peredaran darah, menurunkan ketegangan otot, dan memperlancar pengangkutan sisa pembakaran. Pada umumnya bentuk latihan pendinginan diawali dengan jogging, skipping, dan diakhiri dengan stretching.

8) Prinsip Pulih Asal (Recovery)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (overtraining) atau terjadinya cedera. Pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phospagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai (Kent, 1994 dalam Budiwanto, S. 2012 p. 28).

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Futsal

Teknik dasar futsal bisa menjadi kemampuan awal bagi pemain futsal. Menurut Mulyono (2017 p. 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016 p. 1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur

sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014).

Menurut Mulyono (2017 p. 5) futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan sera ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper, futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan.

Kemampuan teknik dasar permainan futsal ini harus terus dilatih diasah oleh pemain untuk menemukan pola permainannya sendiri dan skill individunya yang saat diaplikasikan bersama tim akan berguna. Salah satu teknik dasar dalam permainan futsal adalah teknik *passing*. *Passing* adalah menendang bola dengan pelan maupun keras dengan terarah ke teman satu tim guna untuk dilanjutkan untuk mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam mengoper bola agar tidak bisa dijangkau atau direbut oleh lawan.

Mielke (2015:19) dalam Saputra, A et al., (2022, Hal. 60-69) menyatakan, *passing* adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain yang paling cepat dalam menunjang tercapainya suatu gol. *passing* dapat diartikan sebagai teknik dasar mengumpan dengan tendangan kaki bagian dalam dengan arah bola yang mendatar dan efektif untuk umpan pendek kepada rekan tim (Scheuneman, 2014, p. 31) dalam Sudrajad, A. (2017, p. 41) *passing* pada prinsipnya bertujuan sebagai umpan atau operan kepada teman seregunya.

Passing tujuannya untuk memberikan atau mengoper bola kepada teman *passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam bermain futsal, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk

menerima bola untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

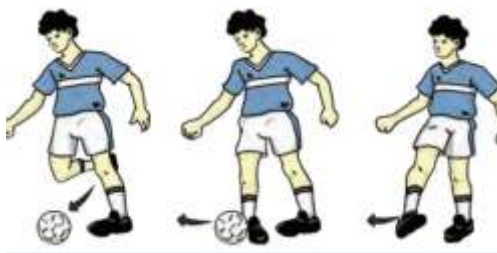
Berdasarkan dari penjelasan para ahli diatas dapat di ambil kesimpulan bahwa keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan futsal adalah melakukan teknik dasar *passing* dengan benar dan terarah sesuai dengan tujuan sasaran. Permainan futsal dapat berlangsung lancar, teratur dan menarik apabila pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan futsal adalah penguasaan teknik dasar. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal salah satunya adalah *passing*.

Hermans (2011 p. 32) menyebutkan ada berbagai teknik dasar bermain futsal, 2 diantaranya yaitu *passing* dan control

1) Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)

Menurut Badaru (2017 p.11), *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan dan harus dikuasai oleh setiap pemain futsal karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang cepat, keras dan akurat. Usahakan bola yang mengalir sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai *skill passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai
Cara melakukan *passing* yang benar, yakni:

- a) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dan kaki yang akan menendang bola sedikit mundur di belakang bola.
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan tendangan/*passing*.
- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- d) Kaki dalam dari atas di arahkan ke tengah bola dan di tekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e) Diteruskan dengan gerakan lanjutan. dimana setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2.2 Teknik *Passing* Futsal

Sumber : Kristianto, K.T (2021)

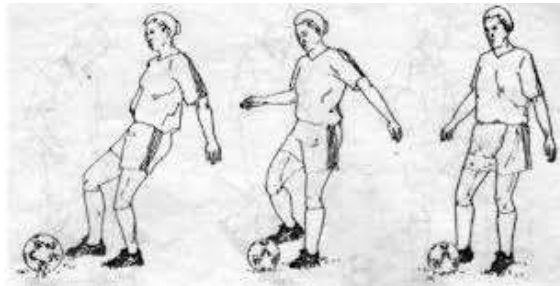
2) Teknik dasar menahan bola (control)

Menahan bola atau control adalah salah satu teknik yang paling umum selain itu untuk bermain sepak bola, juga digunakan dalam permainan futsal. Tujuan dari teknik menahan bola adalah menerima operan, memainkan ritme permainan dan membuatnya lebih mudah untuk lolos ke *passing* pemain berikutnya. Karena ukuran lapangannya, permainan futsal yang cepat dan dinamis menjadi ciri khasnya harus memiliki penguasaan bola yang sempurna atau teknik kontrol untuk futsal pemain agar tidak mudah menjatuhkan bola atau tidak mudah direbut oleh pemain lawan. Jika pemain tidak memiliki kemampuan menahan bola yang baik maka tidak akan bisa mengontrol dengan baik. Perbedaan cara menahan atau mengontrol bola dalam permainan futsal dengan sepak bola adalah cara untuk melakukannya, jika dalam sepak bola kecenderungan menggunakan bagian dalam atau luar kaki berbeda cara dengan futsal, bahkan dengan telapak kaki atau dengan sol sepatu.

Hal ini berkaitan dengan gaya bermain futsal yang dinamis dan cepat dengan cara ini bola yang datang bisa langsung didiamkan dan kemudian langsung di kembalikan. Hal ini seperti pendapat menurut Lhaksana (2012 p. 31) berpendapat bahwa “teknik dasar menahan bola (control) haruslah menggunakan telapak kaki (sole). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola”.

Padahal penguasaan bola itu wajib di futsal menggunakan sol, namun tidak dipungkiri pemain futsal tetap saja menggunakan kaki bagian dalam atau luar kaki untuk menahan bola tergantung dalam kondisi situasional. Kesalahan teknik dalam menahan bola adalah biasa bisa juga terjadi jika ada pemain yang posisinya tidak siap menerima bola, atau karena rekan satu tim melakukan umpan yang salah membuat bola sulit untuk dicontrol. Berikut ini teknik menahan bola (control) dalam futsal di tinjau dari perkenaannya dengan bola menurut Sucipto (2015 p. 58-63) diantaranya :

- a. Menghentikan bola dengan telapak kaki
- b. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
- c. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar
- d. Menghentikan bola dengan punggung kaki
- e. Menghentikan bola dengan paha
- f. Menghentikan bola dengan dada



Gambar 2.3 Teknik Dasar Control

Sumber : Pratama, A. (2021)

2.1.2.1 Konsep Dasar *Passing* Permainan Futsal

Dalam olahraga futsal *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya (Mielke, 2007 p. 19). Kecepatan bola dan angular velocity dapat dipengaruhi oleh usia atlet dan perkembangan atlet tersebut (Nunome et al., 2002 p. 445). Oleh sebab itu hal yang menandakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan bola ketika melakukan *passing*. Hal ini dapat dianalisis menggunakan konsep biomekanika dengan video analisis.

Dalam *passing* tentunya membutuhkan kecepatan agar bola bisa sampai ke tujuan *passing*. Sebab dalam permainan futsal aliran bola cenderung cepat

dan hampir sepanjang permainan menggunakan *passing* untuk membangun serangan. Teknik ini dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan juga punggung kaki. *Passing* yaitu teknik dasar yang paling banyak dilakukan sepanjang permainan (Susworo et al., 2009 p. 36). Lhaksana (2011 p. 32) mengungkapkan bahwa *passing* berdasarkan jarak terbagi 2 jenis yaitu *short pass* dan *long pass*. Tahapan melakukan *passing* pada permainan futsal yaitu :

1) Teknik dasar mengumpan bola menggunakan jarak dekat (*short Passing*).

Teknik ini biasanya digunakan pada permainan futsal untuk mengoper bola ke pemain lainnya menggunakan kaki bagian dalam. Menurut (Alkhadaf & Syafii, 2019 p. 58) hampir 80% permainan sepak bola melibatkan dan menggunakan *passing*, kemampuan ketepatan dalam melakukan *passing* sangat diperlukan dalam menjalankan permainan secara tim terutama *passing* jarak pendek. Sejalan dengan pendapat tersebut menggunakan *short passing* memang sangat tepat ketika lajunya permainan cepat dan melihat jalannya pertandingan di lapangan kecil. Hal itu merupakan strategi yang efektif untuk mempertahankan bola dan mengurangi tekanan dari pihak lawan yang akan merebut bola. Menggunakan *short passing* pun membuat pemain dapat mengontrol ritme permainan dan dapat menciptakan peluang untuk menyerang lawan dengan lebih baik dan tersusun oleh teknik.

2) Teknik dasar mengumpan bola menggunakan jarak jauh (*long passing*)

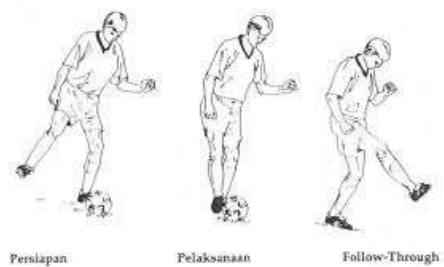
Teknik ini biasa digunakan dalam permainan futsal untuk mengoper bola dengan jarak yang jauh biasanya menggunakan bagian punggung kaki atau ujung kaki. *Long passing* merupakan teknik tendangan jarak jauh untuk memberikan umpan ke pemain satu tim yang berada di depan untuk melakukan penyerangan secepat mungkin (Gill, 2003 p. 45). *Long passing* digunakan agar rekan satu tim dapat melakukan sprint untuk menerima bola hasil operan dan menghindari lawan dengan mudah (Mielke, 2007 p. 27). Tendangan *long passing* dipengaruhi oleh ketepatan, konsentrasi, lawan

yang menghalangi, dan *feeling* penendang (Mahbudi, 2016 p. 63). Arah tendangan *long passing* adalah *melong passing* ke atas dengan jarak tendangan yang jauh, sehingga dibutuhkan ketepatan *long passing* dari seorang pemain yang bagus.

Selain itu, *feeling* pemberi umpan harus sesuai dengan lokasi umpan yang dituju. Hal ini berkaitan dengan kekuatan tendangan dan konsentrasi pemberi umpan. Mayoritas umpan *long passing* mengakibatkan pemain penerima *passing* melakukan *sprint* dalam menerima bola, sehingga peluang bola diterima (*control the ball*) menjadi sulit. Penambahan kesulitan dialami ketika ada pemain lawan yang mencoba mengganggu proses *control the ball*, sehingga usaha untuk memainkan bola lebih lama dapat digagalkan.

Menurut (Luxbacher, 2011, p. 12) dalam Putra, M. B. R, (2023) ada tiga teknik dasar untuk menendang bola yaitu dengan bagian dalam kaki (*in side-of the foot*), dengan bagian samping luar kaki (*out side of the foot*), dan dengan kura-kura kaki *in step of the foot*. Menurut (Putra et al., 2024 p. 112) menganalisa teknik *passing* memiliki beberapa keuntungan yaitu memberikan cara mudah untuk mendeteksi pola atau ikatan kuat dan lemah antara pemain dan posisi mereka dalam barisan, dapat memberikan bukti yang berguna tentang keterampilan pemain, taktik tim, dan hubungan antar posisi.

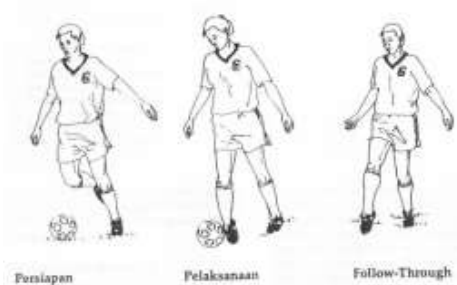
- 1) *Passing* menggunakan bagian dalam kaki (*in side-of the foot*) (Luxbacher, 2011, p. 12) dalam Putra, M. B. R, (2023)
 - a. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola.
 - b. Tekukan sedikit lutut kaki
 - c. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang
 - d. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan.
 - e. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam
 - f. Pindahkan berat badan kedepan, lanjutkan gerakan searah dengan bola.



Gambar 2.4 Teknik *Passing In Side-Of The Foot* Futsal

Sumber : Desugnrcased (2016)

- 2) *Passing* menggunakan bagian samping luar kaki (on side-of the foot)
 - a. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola.
 - b. Tekukkan lutut kaki. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan.
 - c. Luruskan kaki kearah bawah dan putar kearah dalam.
 - d. Tendang bola dengan bagian samping luar *in step*.
 - e. Tendang pada pertengahan bola kebawah.
 - f. Gunakan gerakan menendang terbalik dan sempurnakan gerakan akhir kaki yang menendang

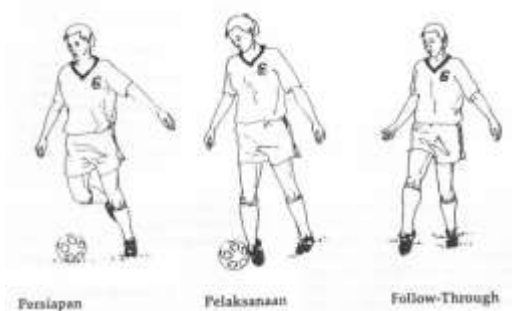


Gambar 2.5 Teknik *Passing On Side-Of The Foot* Futsal

Sumber : Desugnrcased (2016)

- 3) *Passing* menggunakan punggung kaki (in step of the foot)
 - a. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola, arahkan kaki ketarget.

- b. Tekukkan lutut kaki, Tarik kaki yang akan menendang kebelakang
- c. Bagian punggung kaki diluruskan dan dikuatkan.
- d. Tendang bagian tengah bola dengan bagian punggung kaki.
- e. Lanjutkan gerakan searah dengan bola



Gambar 2.6 Teknik *Passing In Step Of The Foot Futsal*

Sumber : Desugncrased (2016)

Untuk melakukan passing di butuhkan ketepatan *passing* yang baik agar bola sampai ke arah tujuan dengan akurat. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Sajoto, 1995 p. 9). Ketepatan merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak kesuatu sasaran dan tujuan. Dengan kata lain ketepatan kesesuaian yang diinginkan dan hasil yang diperoleh terhadap sasaran tertentu. Ketepatan saat *passing* bawah diperlukan oleh pemain saat memberikan umpan untuk menyerang tim lawan

Ketepatan tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan. Keterampilan untuk mengoper (*passing*) membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil (Joseph, 2012 p. 11).

Menurut Agustini dkk, (2014 p. 21) ketepatan *passing* menjadi keharusan bagi seorang pemain sepak bola. Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepak bola kemampuan *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan *passing* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Dari beberapa pendapat diatas ketepatan bola yang di *passing* ke pemain lainnya sangat penting untuk diperhatikan karena keakuratan pada operan menentukan efektivitas serangan dan mempertahankan penguasaan bola agar tidak direbut oleh lawan. *passing* yang tepat memungkinkan pemain mendapat peluang untuk menyerang, mengurangi resiko kehilangan bola, bahkan mencetak poin. Dalam futsal yang cepat dan dinamis, ketepatan *passing* kepada pemain menjadi kunci utama untuk meraih keberhasilan.

2.1.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Passing*

Teknik mengoper dan menerima pada permainan futsal merupakan hal yang vital karena menghubungkan kelima pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk mencintapkan gol. (Joseph, 2004 p. 11)

Ketepatan *passing* adalah kemampuan dalam menempatkan mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan. Kemampuan *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan futsal karena dengan *passing* yang tepat maka alur permainan yang dimiliki sebuah tim akan semakin baik, baik dalam hal penyerangan ataupun mengembangkan pola permainan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan *passing* : sikap kaki, sikap tangan, sikap badan, pandangan dan gerakan.

- a. Sikap kaki yaitu posisi kaki langsung dibelakang bola

- b. Sikap tangan yaitu tangan rileks di samping badan. Sikap ini berguna untuk mengimbangi gerakan pada saat menyepak bola.
- c. Pandangan yaitu pandangan terarah kepada bola atau tertuju kepada bola saat melakukan *passing*.
- d. Gerakan yaitu ayunkan kaki belakang ke depan hingga lurus, diimbangi oleh gerakan tangan dan pinggang

Menurut (Zulhendri & Sukoco, 2021 p. 74), faktor-faktor yang mempengaruhi penentu ketepatan adalah a). Koordinasi tinggi ketepatan baik, b). Besar kecilnya sasaran, c). Ketajaman indra, d). Jauh dekatnya jarak sasaran, e). Penguasaan teknik, f). Cepat lambatnya gerakan, g). Feeling dari pemain dan ketelitian, dan h). Kuat lemahnya suatu gerakan. Dalam melakukan gerakan *passing* dalam tingkat ketepatan umpan ke teman sangat besar, agar dapat mengirimkan bola dengan teliti kepada seseorang kawan perlu dilatih terus dan perhatikan selalu kecermatan (Rustanto, 2017 p. 52).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas bisa dijelaskan bahwa, terdapat berbagai faktor yang berperan dalam menentukan ketepatan *passing*. Oleh karena itu dibutuhkan latihan yang tepat untuk meningkatkan ketepatan *passing* pada permainan futsal. Selain ketepatan *passing*, futsal juga di pengaruhi oleh sejumlah faktor lainnya, seperti teknik, timing, dan komunikasi antar pemain. Dengan sudahnya para pemain menguasai teknik yang tepat, latihan yang tepat dan terfokus sangat di perlukan untuk meningkatkan ketepatan *passing*. Latihan ini harus mencakup pengembangan teknik, perbaikan kecepatan dalam pengambilan keputusan, serta penguatan komunikasi dan koordinasi antar pemain. Dengan latihan yang konsisten, pemain akan lebih siap menghadapi tekanan permainan yang nyata di lapangan dan menjaga stabilitas tim saat pertandingan

2.1.3 Ketepatan Passing

Ketepatan *passing* merupakan kemampuan pemain dalam melakukan operan bola secara tepat menuju sasaran yang telah ditentukan sehingga dapat diterima dan dimanfaatkan dalam permainan. *passing* yang tepat tidak hanya

ditentukan oleh teknik dasar menendang bola, tetapi juga oleh faktor pengambilan keputusan, kekuatan operan, arah bola, dan kondisi permainan.

Menurut Luxbacher (2011 p. 12), *passing* yang tepat adalah kemampuan pemain dalam mengoper bola secara akurat sehingga operan dapat diterima oleh rekan satu tim dan mendukung kesinambungan permainan. Mc. Morris (2014 p. 87) menyatakan bahwa ketepatan *passing* merupakan kemampuan mengirim bola ke sasaran yang dituju dengan presisi sesuai tuntutan permainan. Sementara itu, Herwin dan Putra (2018 p. 64) menjelaskan bahwa ketepatan *passing* adalah kesesuaian antara tujuan operan dengan hasil operan yang dilakukan dalam permainan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa ketepatan *passing* adalah kemampuan pemain dalam mengoper bola dengan tepat sasaran sehingga operan dapat diterima dan dimanfaatkan sesuai kondisi permainan.

2.1.3.1 Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan Passing

Beberapa faktor memengaruhi ketepatan *passing* dalam futsal. Faktor pertama adalah teknik dasar, seperti posisi tubuh saat menendang, kontak kaki dengan bola, dan ayunan kaki yang tepat (Luxbacher, 2011 p. 15). Kedua, kekuatan dan kontrol bola juga memengaruhi hasil operan. Operan yang terlalu kuat sulit dikendalikan penerima, sedangkan operan yang terlalu lemah mudah direbut lawan (Herwin & Putra, 2018 p. 66).

Selain itu, faktor pengambilan keputusan atau *decision making* juga memengaruhi ketepatan *passing*. Pemain harus mampu menentukan waktu, arah, dan target operan yang sesuai dengan situasi permainan (Mc. Morris, 2014 p. 91). Persepsi dan antisipasi terhadap pergerakan lawan dan rekan satu tim juga berperan dalam menentukan kualitas *Passing* (Schmidt & Lee, 2019 p. 214). Kondisi psikologis seperti fokus, konsentrasi, dan kepercayaan diri bahkan turut menentukan presisi operan dalam pertandingan (Weinberg & Gould, 2018 p. 73). Faktor terakhir adalah kondisi fisik, terutama koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan yang memengaruhi kestabilan gerakan (Bompa, 2015 p. 58).

2.1.3.2 Indikator Ketepatan *Passing*

Ketepatan *passing* dapat dinilai melalui beberapa indikator, yaitu tercapainya sasaran operan sesuai target, kecepatan bola yang relevan dengan situasi permainan, operan dapat diterima rekan satu tim tanpa kesulitan, serta timing operan yang diberikan pada saat yang tepat (Herwin & Putra, 2018 p. 68). Semakin banyak kriteria tersebut terpenuhi, maka semakin baik tingkat ketepatan *Passing* yang dimiliki pemain. sehingga tim dapat lebih mendominasi jalannya pertandingan

2.1.4 **Diamond Passing**

Diamond passing merupakan salah satu model latihan pada teknik futsal yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan penguasaan bola. (Rizal Zuhendra, dkk., 2021 p. 45), Menyatakan adanya pengaruh latihan *passing diamond* terhadap kemampuan *passing*, sehingga dengan latihan *passing* bervariasi posisi berubah akan membuat seorang pemain memiliki kemampuan *passing* bola yang lebih baik lagi. Adapun Agustin & Nur (2024 p. 37) menjelaskan bahwa “Latihan *passing diamond* adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan posisi membentuk segiempat (pola belah ketupat) dan sudut berjarak ± 15 meter, menggunakan dua bola.”

Menurut Pramudyatama & Mardhika (2024 p. 52) menjelaskan bahwa “Model latihan *passing diamond* merupakan latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk berlian/wajik; arah umpannya diagonal, dan pemain bergiliran berputar.” Menurut Oktavian (2024 p. 44) menjelaskan bahwa “Model latihan *passing diamond* adalah latihan *passing* dengan formasi berlian/wajik; umpan mengikuti arah yang sama dan diikuti rotasi posisi pemain.”

Chan (2013 p. 68) menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan antara latihan *passing* yang divariasikan dengan peningkatan keterampilan teknik dasar sepak bola. Sementara itu, Toriq Aris (2019 p. 53) menyimpulkan bahwa menambahkan variasi target pada latihan *Passing* juga berdampak positif terhadap kemampuan pemain. Penelitian oleh Likardi (2019 p. 61), dari hasil

penelitian tersebut terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan terhadap keterampilan *passing*.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa definisi model latihan *diamond passing* merupakan salah satu model yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan menjadikan latihan lebih variatif dan tidak membosankan.

2.1.4.1 Konsep Dasar Latihan *Diamond Passing*

Penjelasan terkait *Diamond passing* diatas bisa di artikan bahwa, seorang atlet menggunakan latihan *diamond passing* dengan bekerjasama dengan tiga rekan timnya pada formasi berlian di lapangan. Setiap pemain harus fokus untuk mengalirkan bola ke rekan timnya dengan cepat dan tepat sesuai peraturan, sekaligus membuka ruang untuk rekan timnya. Seorang atlet harus mengambil keputusan secara cepat guna mengoper bola dengan presisi serta menjaga komunikasi antar pemain ketika akan *passing*. Dengan latihan ini pemain diajarkan untuk mengasah *skill passingnya*, mengendalikan bola tetap di pihaknya, mempertahankan tempo agar bola tidak di ambil lawan, serta membuat serangan kepada lawan dengan menarik ulur bola tersebut.

Menurut Dody Setyo Harjanto (2019 p. 47) Model latihan *passing diamond* menekankan pada penguasaan teknik *passing* pada futsal secara baik disertai dengan jarak serta kekuatan *passing* yang sama kepada teman satu tim. Dengan demikian model latihan *passing diamond* dapat meningkatkan ketepatan *passing* apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihan nya.

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat di simpulkan bahwa model latihan *diamond passing* merupakan salah satu model yang efektif dalam *passing* bagi seorang pemain, termasuk pada SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya yang ingin meningkatkan ketepatan *passingnya*. Melalui pola latihan yang terstruktur, pemain terbiasa melakukan operan bola dengan lebih baik dan cara mengendalikannya terlatih. Pada akhirnya keterampilan ini dapat membantu untuk meningkatkan ketepatan *passing* dan mengatasi masalah yang ada di SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya

Dari hasil analisis kebutuhan (*need analysis*), menganalisis karakteristik permainan futsal yang membutuhkan, perubahan arah cepat, percepatan dan perlambatan singkat, kontrol bola di ruang sempit, respon cepat terhadap tekanan lawan. Hasil analisis menunjukkan bahwa pola *diamond* sangat cocok untuk melatih kelincahan, kontrol bola, serta kemampuan pemain berpindah ruang. Sehingga pada tujuan utama model latihan *diamond* pada futsal adalah meningkatkan *agility* (kelincahan), meningkatkan *change of direction speed*, memperkuat *ball control* saat bergerak, melatih kemampuan *scanning* dan keputusan cepat, dan membantu pemain menguasai ruang dan orientasi di lapangan.

2.1.4.2 Manfaat Penerapan *Diamond Passing*

Latihan *diamond passing* banyak di gunakan oleh atlet, pelatih, praktisi futsal sebagai model latihan yang variatif, karena hal itu dapat meningkatkan keterampilan *passing* dan efektif pada kerjasama tim. Membantu untuk pemain untuk bermain dengan tempo yang cepat tetapi pada gerak ruangan yang sempit. Latihan *diamond passing* memiliki manfaat penting dalam pembinaan keterampilan sepak bola karena mengombinasikan aspek teknis, taktis, dan koordinasi pemain. Menurut Luxbacher (2011 p. 18), pola *passing* yang dilakukan secara berulang akan memperkuat akurasi umpan sekaligus melatih penguasaan bola dengan kaki dominan maupun non-dominan.

Selain itu, Harsono (2018 p. 67) menjelaskan bahwa “latihan yang bersifat repetitif dan terstruktur, seperti *diamond passing*, sangat efektif untuk membentuk kebiasaan gerak otomatis sehingga keterampilan dasar dapat meningkat lebih cepat”. Sependapat dengan hal itu menurut Syafruddin (2011 p. 96) mengatakan bahwa “Rotasi posisi dalam pola wajik juga membantu mengembangkan kesadaran taktis, di mana pemain terbiasa bergerak tanpa bola untuk menciptakan ruang permainan Lebih jauh, latihan ini turut menuntut aspek kondisi fisik seperti kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi”. Tetapi menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011 p. 83) menjadi faktor penting dalam menunjang performa olahraga. Dengan demikian, *diamond passing* tidak hanya

memperkuat aspek teknik dasar, tetapi juga membangun kesadaran ruang, kerja sama tim, dan tempo permainan yang efektif.

Berdasarkan beberapa manfaat dari berbagai pendapat diatas, penulis yakin bahwa latihan *diamond passing* sangat cocok untuk pemain Ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya yang perlu mengasah kemampuan *passingnya*. Dengan ketepatan *passing* yang baik pemain dapat mengontrol bola dari serangan lawan, menciptakan ritme yang stabil untuk mengatur serangan ke gawang lawan. Kemajuan *passing* pada pemain ini akan berkontribusi pada prestasi yang lebih baik di kompetisi mendatang.

2.1.4.3 Penerapan *Diamond Passing* dalam Permainan Futsal

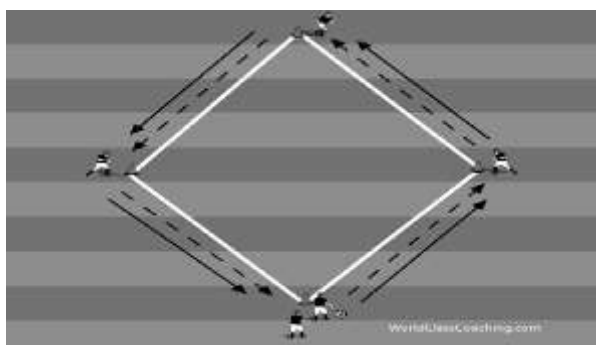
Menggunakan latihan *diamond passing* dalam futsal adalah teknik yang sangat penting karena membangun permainan terorganisir, efisien, dan laju yang cepat. Melalui pola umpan berbentuk wajik dengan melibatkan empat pemain yang saling berinteraksi. Bola digerakkan secara bergantian dari satu titik ke titik lain, sementara pemain yang sudah mengoper diwajibkan berpindah posisi. Pola ini menciptakan rotasi pergerakan yang berkesinambungan sehingga selaras dengan karakter permainan futsal yang menuntut kecepatan, mobilitas, serta keputusan yang tepat dalam waktu singkat.

Selain mengasah teknik dasar seperti *passing*, kontrol bola, dan sentuhan pertama, *diamond passing* juga melatih pemain untuk aktif bergerak tanpa bola, menjaga tempo, serta membangun komunikasi dan kesadaran ruang. Dengan demikian, penerapan *diamond passing* tidak hanya meningkatkan kualitas *passing*, tetapi juga mendukung terbentuknya pola permainan futsal yang lebih efektif, dinamis, dan kolektif.

Penerapan latihan *diamond passing* ini akan disusun berdasarkan teori latihan, model pelatih di lapangan, dan jadwal latihan Ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya. Dalam penelitian ini penulis akan berkolaborasi dengan seluruh tim pelatih untuk mengintegrasikan latihan *diamond passing* dalam sesi latihan. Pada awal sesi, pelatih akan memberikan instruksi yang jelas tentang tugas dan peran masing masing pemain pada formasi *diamond*, serta mempraktikkan teknik *passing* yang tepat. Pemain akan di fokuskan pada latihan

ketepatan *passing*, kecepatan pergerakan bola yang datang, dan komunikasi antar teman yang akan di *passing*.

Sesi latihan pemain akan dilatih tentang tingkat beban secara bertahap, misalnya pada pertemuan pertama pemain melakukan latihan *diamond passing* di lapangan berukuran 6 meter setiap sisi dan dilakukan 3 set di dalam set tersebut ada beberapa repetisi dan istirahat di antara set tersebut. Istirahat sangat penting agar pemain bisa recovery tenaga dan fokus kembali sebelum melanjutkan latihan, Selanjutnya di hari ke dua latihan, pemain akan di beri di 3 set tetapi ada penambahan repetisi tidak seperti hari pertama. Hal ini bertujuan untuk mengasah keterampilan oleh masing masing pemain karena adanya penambahan repetisi agar atlet terbiasa dengan latihan variasi baru. Evaluasi akan dilakukan setiap sesi latihan di akhir kegiatan agar mengidentifikasi kemajuan setiap pemain dan menyesuaikan program latihan agar lebih efektif. Evaluasi bisa dari evaluasi ketika latihan atau diskusi antara penulis, pelatih, dan pemain selama sesi latihan. Dengan demikian latihan *diamond* yang terstruktur dan progresif dalam tingkat kesulitan diharapkan meningkatkan berbagai aspek yang di permasalahan pada pemain Ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya.



Gambar 2.7 *Diamond Passing*

Sumber : Oktavian, D. & Gunadi, D. (2024)

- 1) Intruksi
 - a. Posisi nomor 1 terdapat 2 orang, salah satu pemain nomor 1 *passing* ke pemain nomor 2

- b. Setelah melakukan *passing*, pemain nomor 1 yang melakukan *passing* berlari dan berhenti dibelakang pemain nomor 2
- c. Setelah pemain nomor 2 menerima bola dari pemain nomor 1, kontrol bola dengan satu sentuhan atau 2 sentuhan, kemudian bersiap memberikan *passing* ke pemain nomor 3
- d. Setelah melakukan *passing*, pemain nomor 2 lari dan berhenti dibelakang pemain nomor 3
- e. Setelah pemain nomor 3 menerima bola dari pemain nomor , kontrol dengan baik, kemudian bersiap memberikan *passing* ke pemain nomor 4
- f. Setelah melakukan *passing*, pemain nomor 3 lari dan berhenti dibelakang pemain nomor 4
- g. Setelah pemain nomor 4 menerima bola dari pemain nomor 3 dan mengontrolnya, kemudian berikan *passing* ke pemain nomor 1. Lakukan berulang sesuai repetisi.

2) Peraturan

- a. Pada pelaksanaannya diharapkan pemain selalu siap saat melakukan *passing*, semaksimal mungkin *passing* harus mengarah ke pemain yang berada di sisi luar lintasan yang ditandai dengan cone dengan rata-rata ukuran lapangan 5-7 meter antara pemain satu, dua, tiga, dan empat. Sehingga penulis mengambil ukuran 6 meter.
- b. *Passing* yang dilakukan harus menyusur tanah, tidak boleh melambung
- c. Pemain yang menerima bola harus di segerakan untuk *passing* kepada rekan yang selanjutnya, agar pemain yang sudah berpindah tempat bisa menerima bersiap untuk menerima *passing*.
- d. Semua pemain harus menggunakan kaki bagian dalam agar *passing* berjalan dengan baik

2.1.4.4 Perbedaan *Passing* Berhadapan dengan *Passing Diamond*

Perbedaan *passing diamond* dan *passing* berhadapan terletak pada posisi pemain dan arah gerakan bola yang dilatih. *passing* berhadapan

melatih pemain untuk memberikan operan dengan tubuh menghadap langsung ke target, sementara *passing diamond* melatih operan dengan gerakan membentuk pola berlian, yang umumnya melibatkan gerakan memutar dan operan ke berbagai arah.

a) *Passing* Berhadapan

Posisi pemain berdiri dan menghadap langsung ke arah pemain yang akan menerima operan, fokus latihan pada kekuatan, akurasi, dan penguasaan teknik operan bola ke depan dengan tubuh yang selaras. *passing* berhadapan berguna untuk operan jarak dekat dalam situasi permainan yang lurus dan langsung, seperti memberikan bola kepada rekan setim yang berada di depan.

b) *Passing Diamond*

Pola geraknya pemain bergerak membentuk pola berlian (*diamond*), sering kali dalam situasi latihan yang melibatkan lebih dari dua pemain. Operan ini melatih pemain untuk memberikan operan ke berbagai arah, seperti dari depan ke samping, samping ke belakang, atau diagonal. *Passing Diamond* ini umumnya digunakan untuk melatih pemain agar lebih fleksibel dalam situasi permainan yang membutuhkan perubahan arah mendadak dan operan dalam ruang yang lebih dinamis, seperti saat melakukan serangan balik atau membangun permainan dari berbagai posisi.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

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

Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh M. Naufal Faturohman, dkk (2024) ada kesamaan yang sudah diteliti yang berjudul: “Penerapan Latihan *Passing Diamond* Pada Latihan El Rondo Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Dalam Permainan Futsal”. Variabel yang sama yaitu menggunakan Latihan *passing diamond* pada latihan el rondo untuk meningkatkan kemampuan *passing*. Perbedaannya yaitu penelitian sebelumnya menggunakan satu variabel bebas (latihan *passing diamond*) yang berbentuk kombinasi metode

latihan (latihan el rondo) sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti hanya menggunakan satu variabel (*diamond passing*) tanpa adanya metode latihan lainnya. Tujuannya dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* diamond pada latihan el rondo adakah pengaruhnya pada kemampuan *passing* pendek futsal. Penelitian ini menggunakan salah satu jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian Two Group Pretest-Posttest Design. Selain itu juga penelitian yang sebelumnya menggunakan populasi sampel sebanyak 10 orang, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 25 orang. Penelitian ini dilakukan selama 18 pertemuan. Berdasarkan hasil pengolahan data uji T menggunakan SPSS 26 menunjukkan bahwa latihan *diamond* terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil treatment yang dilakukan. Terdapat mean pretest sebesar 100.20 sebelum diberikan treatment (perlakuan) kemudian data posttest sebesar 165.70. Berdasarkan hasil penelitian yang relevan diatas maka penelitian yang akan dilakukan oleh M. Naufal Faturohman mengangkat kasus yang sama terkait variabel bebasnya yaitu *diamond passing*, namun variabel terikatnya yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ricky Apriansyah, dkk (2023) ada kesamaan yang sudah diteliti yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Passing diamond* Terhadap Akurasi *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 01 Kubu”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan akurasi siswa atau pemain Sepakbola, yaitu meningkatkan kemampuan akurasi *passing* dengan variasi latihan terhadap akurasi *passing* sepakbola pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Kubu. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen dan rancangan penelitian ini menggunakan *one group pre test-post test design* serta menggunakan instrument penelitian berupa Tes Akurasi *Passing diamond*. Persamaannya disini menggunakan variable bebas yang sama yaitu latihan *diamond passing*. Perbedaannya dalam penelitian Ricky Apriansyah, dkk yaitu meneliti cabang olahraga sepak bola, sedangkan penelitian yang

dilakukan oleh penulis adalah cabang olahraga sepak bola, pada variabel terikatnyapun ada perbedaan, yang dilakukan Ricky Apriansyah, dkk yaitu akurasi *passing* sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu ketepatan *passing*. Selain itu penelitian sebelumnya meneliti anak SMA sedangkan peneliti meneliti anak SMP, dilihat dari perbedaan umur. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh variasi latihan terhadap Akurasi *Passing diamond* Sepak bola pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 01 Kubu dengan peningkatan diperoleh sebesar 42,30%. Berdasarkan hasil penelitian relevan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian dapat dilakukan dengan variabel yang sama hanya saja yang membedakan cabang olahraga, tingkatannya, dan variabel terikannya yang diteliti.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diego Muhamad Alkhadaaf (2019) ada kesamaan yang sudah diteliti yang berjudul: “Pengaruh Latihan *diamond Pass* Dan *Small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola Pada Ssb Raket Fc U-14 Sidoarjo”. Ada dua variabel bebasnya yaitu *diamond Pass* Dan *Small Side Game*, sedangkan variabel terikatnya yaitu ketepatan *Passing*. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh latihan *diamond pass* dan *small side game* terhadap ketepatan *Passing* pada SSB Raket FC U-14 Sidoarjo. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Ketepatan *Passing* Subagio Irianto. Ada kesamaan dalam penelitian sebelumnya dan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu pada variabel terikatnya yaitu ketepatan *passing*. Perbedaannya yaitu yang dilakukan sebelumnya yaitu menggunakan dua variabel *diamond Pass* Dan *Small Side Game*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis variabel bebasnya yaitu *diamond passing*. Selain itu, penelitian sebelumnya menggunakan populasi pada SSB Raket FC U-14 Sidoarjo, penelitian yang akan dilakukan oleh penulis di SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dari latihan *diamond pass* dan *small side game* terhadap ketepatan *passing* karena hasil Sig. (2-tailed) $>0,05$ dengan hasil pretest 0,370 dan posttest 0,844.

Berdasarkan hasil penelitian relevan diatas penelitian yang akan dilakukan penulis relevan dengan penelitian yang dilakukan Diego Muhamad Alkhadaaf karena mengangkat variabel terikatnya yang sama yaitu ketepatan *passing*, namun variabel bebasnya berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arieq Taqiyudi, dkk (2019) ada kesamaan yang sudah di teliti yang berjudul: “Pengaruh Latihan *diamond passing* Terhadap Peningkatan Akurasi *Passing* Futsal Pada Siswa Ektrakurikuler Futsal Smk Pgri 11 Ciledug”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas metode latihan akurasi *passing* pada futsal, yaitu metode *diamond*, terhadap akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK PGRI 11 Ciledug. Variabel bebasnya yaitu latihan *diamond passing* sedangkan variabel terikatnya yaitu peningkatan akurasi *passing*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan pendekatan pre-test menggunakan treatment lalu melakukan post-test. Subjek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler SMK PGRI 11 Ciledug, yang berjumlah 30 orang siswa. Ada kesamaan pada variabel bebasnya, penelitian sebelumnya latihan *diamond passing* sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Penelitian sebelumnya juga meneliti di cabang olahraga Futsal sama dengan penelitian yang akan dilakukan oeh peneliti. Dengan nilai t-hitung $>$ t-tabel sebesar $(13.924 > 2.045)$ dan besar nilai signifikansi probability $0.000 < 0.05$. yang dimana membuktikan H_a diterima dan H_o ditolak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa metode latihan *diamond* efektif digunakan untuk menambah akurasi *passing*. Penelitian ini diharapkan dapan memberikan kontribusi bagi pelatih dan siswa dalam meningkatkan akurasi *passing*. Berdasarkan hasil penelitian relevan diatas penelitian yang akan dilakukan penulis.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawarrindany Putri Maktasartasi (2025) yang berjudul “Pengaruh *Diamond Passing* Terhadap Akurasi *Passing* Futsal Putri Pada Ektrakurikuler SMP Negeri 16 Tasikmalaya”. Penelitian yang dilakukan

oleh Mawarrindany Putri Maktasartasi bertujuan untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh *Diamond Passing* Terhadap Akurasi *Passing* Futsal Putri pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan pada penelitian tersebut menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian *One-Group Pretest Posttest Design*. Perbedaannya yaitu pada bagian Variabel terikatnya, penelitian ini variable terikatnya akurasi *passing* sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu ketepatan *passing*. Selain itu tempat penelitian yang berbeda, Penelitian yang dilakukan oleh Mawarrindany Putri Maktasartasi berada di SMP Negeri 16 Tasikmalaya, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis di SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya. Berdasarkan hasil pengelolaan data dengan uji statistika, ternyata secara empiric terdapat pengaruh yang berarti dari latihan *diamond passing* terhadap akurasi *passing* futsal putri SMP Negeri 16 Tasikmalaya. Hasil Hipotesisnya di terima dengan hasil analisis data membuktikan adanya pengaruh secara signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t\text{-hitung} (11,54) > t\text{-tabel} (1,73)$. Dengan demikian $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ dan berada di daerah penolakan H_0 . Berdasarkan penelitian diatas peneliti meyakini bahwa penelitian yang akan penulis lakukan yaitu menggunakan model latihan *diamond passing* untuk meningkatkan ketepatan *passing* pemain futsal putri pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan sebagian alat yang digunakan dalam sebuah penelitian yang didalamnya menjelaskan hubungan antara variable bebas dan variable terikat pada penelitian tersebut. Adanya kerangka konseptual membuat penelitian kuat karena adanya dasar teoritisnya. Menurut Notoatmodjo (2018 p. 72) “kerangka konseptual adalah kerangka hubungan antar konsep yang diukur atau diamati dalam penelitian. Kerangka konseptual harus dapat menunjukkan hubungan antar variabel yang diteliti”.

Dalam penelitian ini variabel bebas adalah model latihan *diamond passing*, sedangkan variabel terikat adalah ketepatan *passing* dalam permainan futsal. Model latihan *diamond passing* merupakan salah satu

model latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *passing* secara tepat, cepat, dan terarah melalui pola pergerakan pemain yang dinamis. Dalam latihan ini pemain membentuk pola seperti berlian dan melakukan operan bola secara bergantian disertai dengan perpindahan posisi. Pola latihan ini membuat pemain tidak hanya fokus pada bola, tetapi juga memperhatikan posisi serta pergerakan rekan satu tim dan lawan sehingga koordinasi permainan dapat berkembang dengan baik.

Latihan *diamond passing* dilakukan secara berulang sehingga pemain terbiasa melakukan *passing* dengan kontrol bola yang baik, kekuatan operan yang tepat, serta arah operan yang akurat kepada rekan satu tim. Pengulangan latihan tersebut dapat membantu pemain meningkatkan keterampilan teknik dasar seperti *passing*, kontrol bola pada sentuhan pertama, pengambilan posisi, serta kemampuan mengambil keputusan secara cepat dalam permainan. Selain itu, pergerakan pergantian posisi dalam latihan ini juga menuntut pemain untuk bergerak aktif sehingga dapat meningkatkan koordinasi gerak dan kerja sama antar pemain dalam tim.

Dengan adanya latihan yang dilakukan secara terus menerus, pemain akan semakin terbiasa melakukan *passing* secara cepat dan tepat dalam situasi permainan yang dinamis. Hal ini sejalan dengan pendapat Zuhendra dan Effendi (2021, p. 54) yang menyatakan bahwa latihan *diamond passing* berpengaruh terhadap ketepatan *passing*, sehingga dengan latihan *passing* yang bervariasi dan disertai perubahan posisi pemain dapat meningkatkan kemampuan *passing* bola dengan lebih baik.

Dalam permainan futsal tujuan utama penyerangan adalah mencetak gol ke gawang lawan. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan penguasaan teknik dasar, salah satunya adalah *passing*. Badaru (2017, p. 11) menyatakan bahwa *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan dan harus dikuasai oleh setiap pemain karena ukuran lapangan yang relatif kecil menuntut pemain untuk melakukan *passing* secara cepat, keras, dan akurat. Oleh karena itu, model latihan *diamond passing*

digunakan dalam penelitian ini sebagai salah satu bentuk latihan yang diharapkan dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain futsal.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang ada, hipotesis kemudian dirumuskan. Menurut (Amruddin et al., 2022 p. 45) mengatakan bahwa Hipotesis adalah sebuah jawaban sementara pada suatu masalah yang mana dibutuhkan uji kebenaran secara empirik, hipotesis ini sebagai pernyataan hubungan dari apa yang sedang dicari dan dipelajari pada suatu masalah, sehingga hipotesis ini bisa dikatakan sebagai keterangan yang masih diramalkan dari hubungan fenomena yang kompleks, maka tidak salah apabila perumusan hipotesis ini menjadi penting pada penelitian.

Berdasarkan pemaparan diatas maka bisa disimpulkan bahwa istilah hipotesis mempunyai makna yang sangat sederhana yaitu “jawaban sementara”, “dugaan atas hasil penelitian” ataupun “perkiraan pasca pengujian”, sehingga hipotesis ini menjadi sesuatu yang penting yang harus dipaparkan dalam penelitian guna menghasilkan penelitian yang baik serta bisa membangun teori apabila perumusan hipotesis tersebut dinyatakan benar.

Berdasarkan pernyataan diatas, peneliti merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut : “Terdapat pengaruh yang signifikan model latihan diamond terhadap ketepatan passing permainan futsal putri pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya.”