

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1.Kajian Pustaka

2.1.1. Latihan

2.1.1.1.Pengertian Latihan

Latihan adalah salah satu komponen yang diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga. Latihan dapat didefinisikan sebagai segala upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, sistematis, dan berulang-ulang, dengan jumlah beban, waktu, atau intensitas latihan yang terus meningkat setiap hari. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Bompa dalam (Purnomo, 2021, p. 141) “Latihan adalah bentuk olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam jangka waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan secara individual, dengan tujuan membangun individu yang dapat memanfaatkan fungsi fisik dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”.

Latihan sistematis adalah program latihan yang direncanakan dengan cermat, dilakukan sesuai jadwal dengan pola yang telah ditetapkan, dan dievaluasi dengan alat yang tepat. Materi harus disusun dari yang paling mudah ke yang paling sulit dan dari yang paling sederhana ke yang paling kompleks. Dalam bahasa Inggris latihan dikenal dengan *training*. *Training* adalah istilah untuk latihan, yang harus dilakukan oleh semua orang yang ingin memanfaatkan olahraga sebagai hiburan, kesehatan, atau untuk meningkatkan prestasi. Harsono (2023, p. 50) menjelaskan “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”.

2.1.1.2.Tujuan Latihan

Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu pembina, pelatih, dan guru olahraga menerapkan dan menguasai ide dan keterampilan yang diperlukan untuk mengungkapkan potensi atlet untuk mencapai prestasi terbaik. Menurut Harsono (2023, p. 39) mengatakan bahwa “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan

prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”.

Diharapkan bahwa dengan menetapkan tujuan dan sasaran latihan ini, atlet dapat meningkatkan kemampuan mereka secara fisik (teknik dan keterampilan) dan psikologis (strategi dan taktik) untuk mencapai tingkat prestasi tertinggi dalam waktu yang singkat dan mempertahankan prestasi tersebut untuk jangka waktu yang lebih lama.

2.1.1.3.Prinsip Latihan

Jika atlet didukung oleh empat komponen proses latihan, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental, mereka dapat mencapai prestasi puncak mereka. Oleh karena itu, baik pelatih maupun atlet harus menerapkan prinsip latihan yang cocok dengan atlet mereka agar tidak terjadi kesalahan dalam mencapai prestasi atlet yang dibinanya. Harsono (2023, p. 51) Prinsip-prinsip latihan yang akan dikemukakan di sini adalah prinsip-prinsip yang amat mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga.

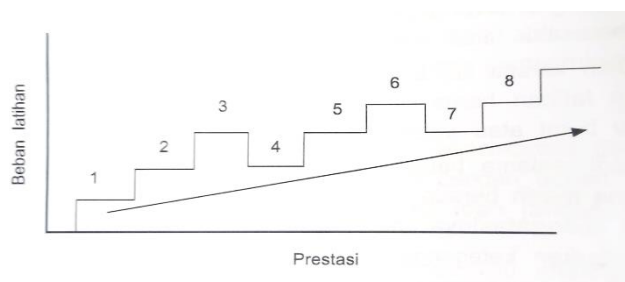
Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip yang sesuai digunakan dalam penelitian ini, yaitu prinsip beban berlebih, prinsip intensitas latihan, prinsip individualisasi, dan prinsip pulih asal.

a. Prinsip beban berlebih

Prinsip beban berlebih pada dasarnya lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan juga suatu waktu harus merupakan beban latihan dari sebelumnya. Karena beban latihan berlebih berkaitan dengan intensitas latihan maka selama proses latihan berlangsung harus menghitung denyut jantung sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan. Prinsip beban lebih juga pada dasarnya menekan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki atlet. Menurut Bompas dalam (Setyo, 2012, p. 17) “pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi”. Harsono (2023, p. 51) “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh

karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”.

Dapat disimpulkan bahwa prinsip beban berlebih menekankan bahwa intensitas latihan harus melebihi beban atau kebiasaan sebelumnya agar tubuh dapat beradaptasi dan meningkat. Pengukuran intensitas latihan dapat dilakukan dengan memantau denyut jantung. Prinsip ini adalah dasar penting dalam latihan fisik, teknik, taktik, dan mental untuk meningkatkan prestasi. Penerapan prinsip ini dicontohkan dengan sistem tangga (*the step type approach*).



Gambar 2. 1 Prinsip *Overload* Dengan Sistem Tangga

Sumber: Bempa dalam (Harsono, 2023)

Keterangan gambar: Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga pertama ditingkatkan secara bertahap. Sedangkan pada tangga ke 4 beban diturunkan ini adalah yang disebut (*unloading phase*) yang maksudnya adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga untuk persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga ke 5-6. Setiap tangga disebut siklus mikro. Sedangkan jumlah setiap 3 tangga, disebut siklus makro. Setiap siklus makro selalu didahului oleh fase regenerasi atau *unloading phase*.

b. Prinsip individualiasi

Salah satu faktor yang menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor atlet (individu) itu sendiri. Sehingga pelatih harus bisa memberikan bentuk latihan yang cocok ke setiap atlet yang dilatihnya, karena setiap atlet

memiliki fisik, mental, dan tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Perbedaan-perbedaan itulah yang harus diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian metode dan juga dosis latihan dapat membantu perkembangan keterampilan atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Harsono (2023, p. 64) mengatakan “Prinsip individualisasi merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai”. Menurut Bompa dalam (Setyo, 2012, p. 20) menjelaskan “Latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar”.

Dapat disimpulkan prinsip individualisasi menekankan bahwa setiap atlet memiliki fisik, mental, dan kemampuan yang berbeda-beda, sehingga pelatih harus memberikan latihan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing individu. Latihan harus dirancang sesuai potensi, kemampuan, dan karakteristik fisiologis serta psikologis atlet agar perkembangan keterampilan maksimal dan tujuan latihan tercapai secara efektif dan wajar. Maka dari itu peneliti akan menyesuaikan latihan dengan kemampuan setiap atlet, yang bertujuan agar latihan dapat berjalan efektif, memberikan stimulus yang tepat, dan mendukung perkembangan kemampuan atlet secara optimal.

c. Prinsip intensitas latihan

Perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, yaitu latihan yang secara progresif menambah program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut. Menurut Harsono (2023, p. 68) menjelaskan bahwa “intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi intensitas latihannya”. Sedangkan menurut Bompa dalam (Sidik et al, 2019, p. 73) “Intensitas latihan merupakan suatu fungsi dari kekuatan rangsang

saraf dalam mengatasi beban latihan. Kekuatan rangsangan tersebut tergantung pada beban (*load*), kecepatan dalam bergerak, variasi dalam istirahat, atau istirahat dalam pengulangan”.

Berat ringannya intensitas suatu latihan dapat diukur dari tipe atau sifat latihan tersebut. Untuk latihan-latihan yang mengandung unsur kecepatan, intensitas melakukan gerakan diukur dalam satuan jarak per detik atau per menit. Menurut Sidik et al (2019, p. 74) “Apabila hasil tes lari 400 m untuk pemain sepak bola mencatat waktu 58 detik, maka waktu tempuh untuk setiap hari 400 m dengan intensitas 70% adalah $1.3 \times \text{waktu tempuh}$. Berarti $1.3 \times 58 = 75.40$ detik”.

d. Prinsip pulih asal

Pada saat 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 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. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Harsono (2023, p. 89) menjelaskan “Prinsip pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga moderen. Karena itu di dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*”. Sedangkan Rhusall & pyke dalam (Setyo, 2012, p. 28) berpendapat bahwa “Faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan”.

Motode yang cukup obyektif untuk mengukur lamanya istirahat adalah yang dikatakan oleh Bompa dalam (Harsono, 2023, p. 92) menganjurkan “Agar istirahat sekitar 3-5 menit. Karena waktu yang agak lama itu akan bisa memulihkan ATP/PC secara hampir penuh”.

2.1.2. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang prima dapat diperoleh dengan metode program latihan yang tersusun secara baik dan benar. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama pada atlet pertandingan, program latihan kondisi fisik tersebut haruslah disusun secara teliti, serta dilaksanakan secara cermat dan penuh disiplin. Menurut Suhartoyo et al dalam (Asmara et al., 2023, p. 55) “Kondisi fisik pada dasarnya merupakan salah satu persyaratan yang sangat penting dalam setiap usaha untuk mencapai prestasi seorang atlet. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya”. Harsono (2023, p. 40) menjelaskan “Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*) daya tahan kekuatan (*strength endurance*). Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet, terutama oleh atlet cabang olahraga yang memerlukan komponen-komponen tersebut”.

Akan tetapi penelitian ini tidak semua komponen di tingkatkan, karena di sesuaikan dengan cabornya masing-masing. Maka dari itu penelitian ini mengambil dominan kondisi fisik dari cabang olahraga futsal dan paling utama untuk di teliti yaitu mengenai komponen kondisi fisik stamina yang mana tingkatannya paling tinggi dari daya tahan (*endurance*). Widiastuti dalam (Asmara et al., 2023, p. 55) mengatakan “Faktor yang memperngaruhi kondisi fisik seorang pemain anantara lain daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan kordinasi”. Berdasarkan pendapat tersebut, maka unsur-unsur diatas menjelaskan bahwa

seorang pemain futsal harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu menampilkan performa yang maksimal ketika bertanding.

2.1.2.1. Daya Tahan (*endurance*)

Tentunya dalam cabang olahraga daya tahan adalah paling utama sebelum melatih komponen yang lain. Suharno dalam (Setyo, 2012, p. 39) menjelaskan bahwa “Daya tahan adalah kemampuan organ atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama”. Menurut Saharullah & Hasyim (2019, p. 28) “Daya tahan adalah kemampuan tahan lama dari organisme untuk melawan kelelahan yang timbul dalam menjalankan aktivitas”. Dapat disimpulkan bahwa seorang atlet atau pemain futsal harus memiliki daya tahan yang sangat baik. Maka dari itu permainan futsal merupakan suatu pekerjaan dengan pembebanannya yang sangat berat. Pembebanan itu berupa lari yang terus menerus dilakukan oleh pemain sampai selesainya waktu pertandingan. Dengan demikian para pemain dituntut untuk dapat bertahan melakukan permainan dalam waktu yang lama yaitu pertandingan 2x20 menit.

2.1.2.2. Kekuatan Otot Tungkai

Otot tungkai yang kuat dan terlatih merupakan fondasi utama bagi performa fisik yang optimal, terutama dalam aktivitas olahraga yang melibatkan gerakan dinamis dan eksplosif. Menurut Fataha et al dalam (Batalipu et al., 2025, p. 32) “Kekuatan otot tungkai tidak hanya menunjang kemampuan berlari cepat, melompat tinggi, atau mengubah arah dengan lincah, tetapi juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan, stabilitas, dan daya tahan tubuh saat menghadapi beban fisik yang berat”. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki peranan yang sangat penting dalam olahraga futsal, karena merupakan dasar utama bagi performa fisik yang optimal. Otot tungkai yang kuat tidak hanya mendukung kemampuan pemain untuk berlari cepat, melompat tinggi, dan bergerak lincah, tetapi juga membantu menjaga keseimbangan, stabilitas, serta daya tahan tubuh selama pertandingan.

2.1.2.3. Kecepatan

Kecepatan menjadi faktor penentu hampir semua cabang olahraga. Karena komponen kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat esensial. Kecepatan

merupakan kemampuan fundamental dari mobilitas sistem saraf pusat dan otot untuk melakukan serangkaian gerakan dengan kecepatan tertentu Widiastuti dalam (As-syafi Maharani & Irsyada, 2026, p. 1801). Menurut Setyo (2012, p. 42) “Kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek. Istilah kecepatan berkaitan dengan tiga unsur-unsur, yaitu waktu reaksi, frekuensi gerakan per satuan waktu, dan kecepatan menempuh jarak tertentu”. Sedangkan menurut Saharullah & Hasyim (2019, p. 31) “Kecepatan adalah suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya yang menuju kemaksimal”.

Dapat disimpulkan dari penjelasan diatas bahwa kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat esensial dalam futsal karena permainan ini berlangsung dengan tempo cepat dan ruang gerak yang terbatas. Kecepatan dalam futsal tidak hanya mencakup kemampuan bergerak cepat dari satu titik ke titik lain, tetapi juga mencakup waktu reaksi dan frekuensi gerakan yang membantu pemain melakukan dribbling, membuka ruang, serta melakukan operan dan tembakan dengan efektif.

2.1.2.4. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah dan posisi secara cepat, tepat, dan terkontrol tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan melibatkan perpaduan berbagai kemampuan fisik seperti kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan keseimbangan sehingga memungkinkan seseorang untuk merespons situasi dengan cepat dan efisien. Kemampuan ini sangat penting dalam berbagai cabang olahraga karena membantu atlet melakukan gerakan yang kompleks, menghindari lawan, dan beradaptasi dengan situasi yang berubah secara tiba-tiba di lapangan. Mengingat bahwa pentingnya kelincahan dalam semua cabang olahraga terutama futsal, karena kelincahan itu dapat di artikan seseorang yang mampu mengubah arah atau posisi tubuh. Menurut Kent dalam (Setyo, 2012, p. 43) “Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi badan pada suatu tempat dengan cepat, dan secara tepat tanpa kehilangan keseimbangan”. Saharullah & Hasyim (2019, p. 36) menjelaskan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang merubah posisi dan arah sesuai situasi yang dihadapi. Kelincahan juga merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan

tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan sangat penting dalam futsal karena olahraga ini dimainkan di lapangan yang kecil dan menuntut banyak perubahan arah dan posisi tubuh secara cepat dan terkontrol. Kelincahan memungkinkan pemain futsal untuk bergerak lincah menghindari lawan, menerima dan mengoper bola dengan tepat, serta melakukan pergantian arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan kelincahan yang baik, pemain dapat bereaksi cepat terhadap situasi di lapangan, menguasai teknik dasar dengan lebih baik, dan meningkatkan efektivitas dalam menyerang maupun bertahan. Oleh karena itu, kelincahan menjadi salah satu kemampuan fisik utama yang harus dimiliki dan dilatih secara khusus dalam futsal.

. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Putra & Purbodjati (2022, p. 32) “Kelincahan fisik yang baik akan jadi tolak dan ukur pada kemampuan yang dimiliki para pemain pada saat pertandingan berlangsung”.

Adapun cara melatih dalam meningkatkan kelincahan seorang atlet seperti yang dikemukakan dalam Buku kondisi fisik oleh Sidik et al (2019, p 104);

Latihan kelincahan merupakan latihan kecepatan gerak yang pada prinsipnya sama seperti ketika melakukan latihan *speed (acceleration speed)* yang memiliki kriteria sebagai beriku.

- 1) Sumber energi yang digunakan adalah anaerobik alaktasid (*CP System*) yang berlangsung 2-8 detik.
- 2) Jarak total dalam melakukan gerakan kelincahan adalah ≤ 50 m.
- 3) Usaha eksekusi melakukan dengan irama yang sangat cepat (*maximum effort = 100%*).
- 4) Dapat melakukan dalam jmlah pengulangan (*repetisi*) yang cukup banyak, disesuaikan dngan kebutuhan setiap cabang olahraga.
- 5) Istirahat yang diberikan ketika pemulihan berlangsung dalam durasi yang bervariasi diantara pengulangannya.

Metode latihan yang dapat digunakan untuk latihan kemampuan ini adalah metode repetisi (*repetition method*) karena sesuai dengan ciri dari kebutuhan dan tuntutan latihan kemampuan ini agar hasil latihan dapat dicapai secara maksimal.

Dapat disimpulkan bahwa kelincahan tidak berdiri sendiri tetapi merupakan hasil kombinasi dari *coordination*, *speed*, dan *power* yang dibangun dari kemampuan kekuatan maksimal (*maximum strength*). Jadi, secara otomatis

intervensi kekuatan memengaruhi kelincahan. Oleh karena itu jelaslah bahwa kemampuan kelincahan membutuhkan unsur kemampuan kekuatan yang bersifat maksimal.

2.1.3. Futsal

2.1.3.1. Pengertian Futsal

Futsal adalah salah satu jenis olahraga yang paling populer di seluruh dunia saat ini. Futsal adalah jenis olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok dan lima pemain masing-masing, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan. Olahraga ini dilakukan dengan berbagai tujuan, salah satunya adalah untuk mencapai prestasi dalam jenis olahraga yang membutuhkan penguasaan teknik selain memperhatikan kondisi fisik yang dapat diperbaiki melalui latihan (Kusuma & Noordia, 2024, p. 151). Menurut Lhaksana dalam (Hidayat et al., 2024, p. 120) “Futsal merupakan olahraga yang digemari oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Olahraga futsal pertama kali dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceriani pada tahun 1930 di montevedo, uruguay. futsal memiliki ukuran 25 meter - 42 meter x lebar 15 - 25 meter. olahraga futsal mempunyai karakteristik permainan yang sangat cepat dan dinamis yang menuntut pemain untuk bergerak cepat dan dinamis di lapangan”. Sedangkan menurut Asmara et al (2023, p. 56) “Futsal salah satu olahraga yang bisa dikatakan kompleks karena pemain dituntut tidak hanya memiliki fisik saja karena pemain juga harus memiliki teknik serta pemahaman taktik yang baik, pemain futsal membutuhkan kondisi fisik yang baik karena dalam bermain futsal tentunya menjadi faktor utama.”.

Dapat disimpulkan bahwa futsal adalah jenis sepak bola di dalam ruangan yang dimainkan oleh tim dengan lima pemain per tim di lapangan yang lebih kecil. Karena ruang yang terbatas dan kebutuhan untuk menyambut bola aktif, permainan ini bergerak cepat dan membutuhkan keterampilan yang tinggi. Futsal tidak hanya menyenangkan dan menantang secara teknis, tetapi juga memberikan keuntungan untuk bermain di luar ruangan, seperti terlindung dari cuaca buruk. Ini membuat permainan menjadi menyenangkan bagi pemain dan penonton. Futsal, selain menjadi olahraga yang sangat disukai di seluruh dunia, juga berfungsi untuk

meningkatkan kondisi fisik dan teknik pemain dengan tujuan meningkatkan prestasi melalui latihan yang tepat.

2.1.3.2. Teknik Dasar Futsal

Teknik-teknik yang digunakan dalam permainan futsal relative tidak jauh berbeda dalam permainan sepak bola, tetapi dikarenakan faktor lapangan yang relative kecil dan permukaan lantai yang lebih rata menyebabkan perbedaan-perbedaan penggunaan teknik dalam olahraga ini. Secara garis besar teknik individual dalam tim futsal dapat dibedakan menjadi dua teknik futsal untuk individual yang umum, sama seperti halnya dalam sepak bola yaitu antara penjaga gawang dan pemain yang lain. Teknik dasar futsal untuk seorang penjaga gawang meliputi posisi siaga ditempat, posisi bergerak, menghalau bola, menghentikan bola dan menangkap bola untuk kemampuan membantu penyerangan meliputi: distribusi bola kepada pemain lain dan posisi dalam lapangan. Maka secara umum teknik futsal untuk individu yang domain dibutuhkan adalah teknik pemain, bukan teknik penjaga gawang, karena teknik pemain digunakan untuk menjalin kerjasama, baik dalam menyerang maupun dalam bertahan. Menurut Yanci et al dalam (Sugiarto et al., 2020, p. 210) “Dalam teknik futsal ada beberapa komponen dasar yang harus dikuasai, antara lain: (1) Teknik dasar *controlling*, (2) Teknik dasar *Passing*, (3) Teknik dasar *dribbling*, (4) Teknik dasar *shooting*”.

a. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Lhaksana dalam (Anjanika et al., 2023, p. 42) menjelaskan “*Passing* merupakan gerakan mengumpan bola kepada teman dalam permainan futsal. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yg meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir di sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*”. untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.



Gambar 2. 2 Teknik Dasar *Passing*

Sumber: Internet

(https://cararifin.blogspot.com/2020/08/memaksimalkan-passing-dalam-suatu.html#google_vignette)

Cara melakukan *passing*

- (1) Posisi badan menghadap sasaran di belakang bola.
- (2) sebagai tumpuan berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- (3) Kaki untuk menendang ditarik kebelakang kemudian diayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (4) Tempatkan kaki tepat di area bagian tengah bola.
- (5) Setelah menendang, kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

b. Teknik Dasar Mengontrol (*Controlling*)

Mengontrol bola merupakan teknik dasar dalam futsal dapat dilakukan dengan cara menahan bola menggunakan telapak kaki bagian depan. Dengan begitu bola yang bergulir dengan cepat bisa dengan mudah kita kuasai dan tidak mudah direbut lawan. Menurut Lhaksana dalam (Anjanika et al., 2023, p. 42) “Dengan permukaan lapangan yang rata bola akan bergulir secara cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Sementara untuk control atau menahan bola hanya memiliki 1 teknik yaitu dengan telapak kaki karena permainan futsal menggunakan lapangan yang rata sehingga mudah menahan bola dengan telapak kaki sehingga tidak mudah direbut oleh tim lawan”.



Gambar 2. 3 Teknik Mengontrol Bola

Sumber: Internet

(<https://www.suara.com/bola/2023/02/17/010500/6-teknik-dasar-bermain-futsal-wajib-dikuasai-pemain>)

Cara melakukan mengontrol bola

- (1) Selalu lihat datangnya bola.
- (2) Jaga keseimbangan pada kaki tumpuan.
- (3) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak membentuk sudut 45 derajat.
- (4) Selalu berdiri di belakang bola pada saat menahan.

c. Teknik Dasar Menggiring (*dribling*)

Dribling merupakan salah satu teknik dasar bermain futsal yang harus dikuasai pemain. kemampuan dribling dilakukan dengan menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus dengan berliku-liku menghindari lawan. Menurut Putra & Afriza dalam (Bayu et al., 2024, p. 42) “Teknik menggiring bola memiliki keunggulan dari teknik yang lain dalam permainan futsal. Menggiring bola merupakan salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi. Pada saat melakukan menggiring bola, pemain dituntut untuk mampu menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh, kecuali tangan”.



Gambar 2. 4 Teknik Dasar Menggiring Bola

Sumber: Internet

(<https://jrgsportswear.com/blog/meningkatkan-teknik-penguasaan-bola-dalam-futsal/>)

Cara melakukan menggiring bola

- (1) Arahkan pandangan ke depan, jangan terlalu bersandar pada bola, agar kamu bisa melihat situasi permainan dan lawan.
- (2) Bungkukkan badan sedikit ke depan untuk menjaga keseimbangan dan siap bergerak.
- (3) Rentangkan tangan ke samping tubuh dengan posisi rileks untuk membantu keseimbangan.
- (4) Dorong bola dengan bagian dalam, luar, atau punggung kaki untuk menggerakkan bola.
- (5) Dorong bola secara terus-menerus agar tetap dalam jangkauan kontrolmu, jangan sampai bola terlalu jauh dari tubuh.

d. Teknik Dasar Menembak (*shooting*)

Shooting dalam futsal adalah teknik utama untuk mencetak gol, meskipun terlihat sederhana, dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan agar berhasil. Menurut Ardiansyah & Utomo (2025, p. 61) “*Shooting*, yaitu tendangan ke arah gawang, dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, atau ujung kaki. Meskipun terlihat sederhana, *shooting* membutuhkan konsentrasi dan akurasi tinggi agar dapat menghasilkan gol”.



Gambar 2. 5 Teknik Dasar *Shooting*

Sumber: Internet

(<https://sport.10terbaik.com/2012/12/teknik-dasar-futsal.html>)

Cara melakukan *Shooting*

- (1) Posisikan tubuh Anda di samping bola dan condongkan sedikit ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- (2) Posisikan kaki yang tidak digunakan untuk tendangan (kaki tumpu) di samping bola, dengan lutut sedikit ditekuk.
- (3) Tendang bola menggunakan bagian dalam, luar, punggung atau ujung kaki.
- (4) Pastikan tumit kaki penendang tidak dikunci atau dikuatkan untuk memberikan sentuhan yang lebih bertenaga.
- (5) Arahkan pandangan ke bagian tengah bola saat kaki menyentuhnya.
- (6) Setelah menyentuh bola, biarkan kaki tetap mengayun ke depan untuk melanjutkan dorongan dan mengikuti arah bola.

2.1.4. Variasi Latihan

2.1.4.1. Pengertian Variasi latihan

Variasi latihan adalah metode latihan yang menggabungkan berbagai jenis latihan supaya latihan tidak membosankan. Menurut Bompa & Hazeldine dalam (Setyo, 2012, p. 23) “Latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Karena latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton”. Saharullah & Hasyim (2019, p. 75) mengatakan bahwa “Olahraga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Kebosanan dalam latihan

akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya”. Oleh karena itu, penulis menggunakan beberapa bentuk variasi latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kelincahan antara lain: *Hurdle drill*, *shuttle run*, *Zig-zag run* dan *ladder drill*.

a. *Hurdle drill*

Metode latihan *Hurdle drill* merupakan bentuk latihan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat dengan cara melewati rintangan dengan koordinasi gerakan. Menurut Agustina & Mulyanan (2022, p. 51) mengatakan “Latihan *Hurdle drill* merupakan bentuk latihan metode pliometrik yang digunakan untuk menyempurnakan power, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan teknik pada cabang olahraga yang membantu dalam mengimprovisasi aspek gerakan seperti meningkatkan keterampilan gerak teknik”. Menurut Sumarsono dalam (Agustina & Mulyana, 2022, p. 51) “Metode latihan *Hurdle drill* merupakan bentuk latihan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat dengan cara melewati rintangan dengan koordinasi gerakan”. Ismoko & Putro dalam (Yogi et al., 2024, p. 84) mengatakan bahwa “*Agility Hurdle drill* adalah bentuk metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan power tungkai yang berfungsi untuk meningkatkan stamina, koordinasi, kelincahan, dan kecepatan”.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *Hurdle drill* yang berukuran 30 cm tingginya. Adapun bentuk latihan *Hurdle drill* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *lateral weave forward backward*.

Petunjuk pelaksanaan;

- (1) Berdiri dengan kedua kaki membuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan berat badan berada pada bagian depan untuk kesiapan bergerak.
- (2) Posisi badan condong sedikit ke depan agar keseimbangan terjaga saat bergerak dan melompat.
- (3) Fokuskan pandangan ke arah *Hurdle drill* yang akan dilalui.
- (4) Melakukan gerakan ke depan melewati *Hurdle drill* dengan pola tenun ke kanan dan kiri secara berulang (maju mundur)

- (5) Gunakan koordinasi lengan agar tetap seimbang saat tubuh bergerak ke samping dan maju mundur melewati *Hurdle drill*.
- (6) Gerakan melompat ke depan melewati *Hurdle drill*
- (7) Lakukan gerakan tersebut dengan irama yang sangat maksimal 90% - 100 % sesuai repetisi yang diinginkan.



Gambar 2. 6 Bentuk Latihan *Hurdle Drill*

Sumber: Internet

(<https://sportadvice-en.decathlon.com.hk/football-how-to-use-speed-hurdles-1>)

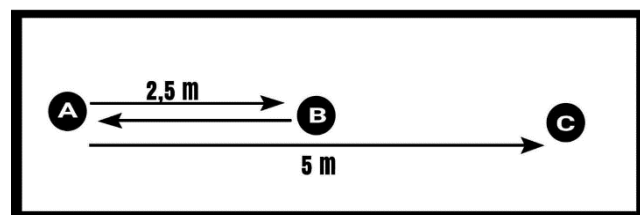
b. *Shuttle run*

Shuttle run merupakan metode latihan lari bolak balik menempuh jarak tertentu untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam mengubah arah. Eko Santoso dalam (Islamiati et al., 2022, p. 78) mengungkapkan “latihan *shuttle run* adalah berlari dengan cara meningkatkan kecepatan dan kelincahan dengan mengubah arah dan posisi tubuh. Latihan *shuttle run* sendiri mengutamakan pada kecepatan, kelincahan serta gerak kaki”. Sedangkan menurut Teixeira dalam (Amalia et al., 2024, p. 234) “*Shuttle run* memiliki tujuan yaitu untuk meningkatkan kinerja atlet dalam hal kelincahan dimana atlet diinstruksikan untuk lari dari pos satu ke pos dua yang telah ditentukan jaraknya dengan cepat”. Adapun jarak dari setiap titiknya disesuaikan, seperti yang dikatakan Emmy Muchtar dalam (Wibowo & Yulianto., 2023, p. 14) “Bentuk latihan *shuttle run* yaitu lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya menempuh jarak tertentu kira-kira 2 sampai 8 meter”. Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa *shuttle run* adalah metode latihan lari bolak-balik secepatnya antar-titik dengan jarak tertentu (sekitar 2 hingga 8 meter) yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, gerak kaki, serta kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh atlet secara cepat.

Maka dari itu peneliti menggunakan jarak 2,5 m disetiap titiknya pada latihan *shuttle run* yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Petunjuk pelaksanaan;

- (1) Posisi awal berdiri di titik A, kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan badan condong ke depan untuk memberikan dorongan awal.
- (2) Mulai lari *sprint* dari A ke arah B dengan kecepatan maksimal.
- (3) Lari kembali dari B ke arah A dengan *sprint* kecepatan maksimal.
- (4) Selanjutnya lari *sprint* dari A ke arah C dengan kecepatan maksimal.
- (5) Lakukan gerakan tersebut dengan irama yang sangat maksimal 90% - 100 % sesuai repetisi yang diinginkan.



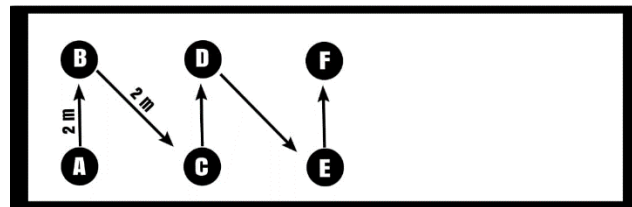
Gambar 2. 7 Bentuk Latihan *Shuttle Run*

c. *Zig-zag run*

Zig-zag run adalah jenis latihan yang membutuhkan kelincahan fisik yang sangat akurat dan efektif. Ini adalah jenis latihan yang memiliki intensitas tinggi, yang melibatkan lari melintasi halangan atau rintangan dengan berbelok ke kiri dan ke kanan. Menurut Lestari (2024, p. 26) “Latihan *zigzag run* merupakan ketangkasan lari yang melibatkan jalur berbeda dengan menggunakan kerucut (*cone*) sebagai rintangan kecepatan dan memerlukan pengendalian keseimbangan yang tinggi”. Satriaputra & Widodo dalam (Wigunawangsa et al., 2022, p. 895) mengatakan bahwa “Latihan yang bisa dilaksanakan memakai halang rintang dan dilakukan dengan berkelok-kelok disebut *Zig-zag run*. Metode latihan *Zig-zag run* bermanfaat untuk mengembangkan kekuatan otot tungkai kaki yang akan membuat kelincahan semakin baik”. Adapun bentuk latihan *Zig-zag run* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berjarak 2 m disetiap titik nya.

Petunjuk pelaksanaan;

- (1) Posisi awal berdiri di titik A, kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan badan condong ke depan untuk memberikan dorongan awal.
- (2) Mulai lari *sprint* dari A ke B, C dan seterusnya dengan kecepatan maksimal.
- (3) Lakukan gerakan tersebut dengan irama yang sangat maksimal 90% - 100 % sesuai repetisi yang diinginkan.



Gambar 2. 8 Bentuk Latihan Zig-zag run

d. Ladder Drill

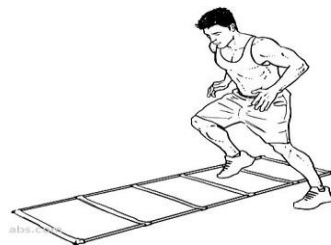
Ladder Drill merupakan metode latihan yang menggunakan alat mirip anak tangga yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. Asshiddiqi & Wahyudi dalam (Hasibuan et al., 2023, p. 3) mengatakan “*Ladder drill* adalah jenis latihan fisik yang bertujuan untuk melatih kelincahan dan kecepatan kaki dengan menggunakan alat yang mirip dengan anak tangga lentur yang berukuran sekitar 50 x 520 cm. Latihan ini cocok untuk pemain futsal yang mengutamakan kelincahan karena mengharuskan pemain bergerak secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan”. Menurut Chandrakumar & Ramesh dalam (Islamiati et al., 2022, p. 77) mengungkapkan bahwa “Latihan *ladder drill* dilakukan dengan menggerakkan kaki secara cepat ke dalam kotak tangga, bergantian ke kiri juga ke kanan, dengan gerakan yang benar dan khusus. Latihan *ladder drill* memusatkan pada gaya dan kualitas dalam beban latihan kaki”.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *ladder drill* yang berukuran 50 X 400 cm. Adapun bentuk latihan *ladder drill* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *icky shuffle*.

Petunjuk pelaksanaan;

- (1) Berdiri di samping tangga *agility* dengan kaki terbuka selebar pinggul, berat badan seimbang dan siap bergerak.
- (2) Pandangan fokus ke tangga *agility* sebagai jalur latihan.

- (3) Posisi awal kaki di samping tangga, tidak langsung di dalam kotak tangga.
- (4) Langkah pertama, tarik kaki kanan masuk ke kotak pertama dari tangga *agility*.
- (5) Kemudian geser kaki kiri juga masuk ke dalam kotak yang sama.
- (6) Selanjutnya, pindahkan kaki kanan keluar ke sisi tangga sebelah kanan (keluar dari kotak).
- (7) Setelah itu, masukkan kaki kiri ke kotak kedua.
- (8) Lanjutkan dengan memasukkan kaki kanan ke kotak kedua bersama kaki kiri, kemudian pindahkan kaki kiri keluar ke sisi kiri tangga.
- (9) Lakukan gerakan tersebut dengan irama yang sangat maksimal 90% - 100 % sesuai repetisi yang diinginkan.



Gambar 2. 9 Bentuk Latihan *Ladder drill*

Sumber: Internet

(<https://akizakuolahraga.xyz/manfaat-latihan-kelincahan/>)

e. Gambaran Umum Pelaksanaan

Warming-up atau memanaskan tubuh merupakan suatu proses untuk mengadakan perubahan-perubahan fisiologis dalam tubuh kita dan menyiapkan organismenya dalam menghadapi aktivitas tubuh yang lebih berat nanti dilatihkan inti atau pertandingan. Menurut Harsono (2023, p. 114) “Prosedur yang dilakukan dalam memanaskan tubuh biasanya melalui aktivitas jasmaniah seperti latihan-latihan senam (kalistenik) yang mencakup kelentukan (dengan latihan peregangan otot dan sendi), jogging dan latihan kekuatan (otot) yang bisa memakan waktu 10 menit”.

Selanjutnya latihan kelincahan merupakan latihan kecepatan gerak yang pada prinsipnya sama seperti ketika melakukan latihan *speed*. Metode latihan yang

dapat digunakan untuk latihan kemampuan ini adalah metode repetisi, karena sesuai dengan ciri dari kebutuhan dan tuntutan latihan kemampuan ini agar hasil latihan dapat dicapai secara maksimal. Adapun ciri metode latihan pengulangan ini menurut Sidik et al (2019, p. 105) *repetition methode* memiliki ciri sebagai berikut; (1) Jarak bervariasi, seperti jarak 1-5m (sebaiknya jarak latihan kelincahan dari marka ke marka tidak terlalu jauh).

(2) Volume latihan (tergantung kebutuhan dan tuntutan dari periodisasinya).

(3) Intensitas ditunjukkan dengan usaha maksimal (*maximum effort*).

(4) Istirahat antar repetisi bervariasi tergantung lamanya proses pemulihan sampai pada denyut nadi awal latihan (kembali ke 120-130 kali permenit) sehingga lamanya istirahat yang berlangsung secara bertahap meningkat. Tujuannya adalah agar setiap melakukan gerakan usahanya selalu maksimal (100%) dan konsisten.

Adapun cara menghitung denyut nadi maksimal (DNM) menurut Katch dan McArdle dalam (Harsono, 2023, p. 71) sebagai berikut; “denyut nadi maksimal (DNM) = $220 - \text{umur jadi}$, DNM seseorang yang berumur 20 tahun = $220 - 20 = 200$ denyut/menit”. Selain diukur dengan denyut nadi maksimal (DNM) dalam menentukan lamanya istirahat pada saat latihan bisa juga menggunakan waktu seperti yang dianjurkan oleh Bompa dalam (Harsono, 2023, p. 91) “Bompa menganjurkan istirahat sekitar 3 – 5 menit atau lebih, karena waktu yang agak lama itu akan bisa memulihkan ATP/PC secara hampir penuh”.

Untuk meningkatkan kelincahan pemain, peneliti menggunakan metode *Shuttle Run* dan *Zig-Zag Run* dengan memanfaatkan fasilitas sekolah yang tersedia, seperti cone atau penanda lapangan. Sementara itu, pada metode *Hurdle Drill* dan *Ladder Drill*, juga diterapkan menggunakan alat tambahan ekonomis berupa tangga datar, dan gawang sederhana. Pemilihan alat ini bertujuan agar latihan tetap efektif, praktis, dan terjangkau selama penelitian berlangsung.

Latihan ini dilakukan 3x seminggu, dilatihkan ke 1 dan ke 2 itu menggunakan 2 metode sedangkan dilatihkan yang ke 3 semua metode digunakan. Maka dari itu peneliti mencoba meramu bentuk latihannya seperti, metode (*Ladder drill* dan *shuttle run*) pada pertemuan ke 1, metode (*hurdle drill* dan *Zig-zag run*) pada

pertemuan ke 2, dan semua metode (*Hurdle drill*, *shuttle run*, *Zig-zag run*, dan *ladder drill*) digunakan pada pertemuan ke 3. ini merupakan sebuah formula latihan yang peneliti buat, karena pada dasarnya semua bentuk latihan ini harus disusun dari yang paling mudah ke yang paling sulit dan dari yang paling sederhana ke yang paling kompleks. Harsono (2023, p. 50) menjelaskan “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”.

Peneliti menggunakan 2 repetisi X 5 set, disetiap pertemuannya. Ini merupakan volume latihan yang peneliti buat berdasarkan teori yang dikatakan oleh Sidik et al (2019, p. 105) bahwa “volume latihan (tergantung kebutuhan dan tuntutan dari periodisasinya)”. Namun akan adanya penyesuaian penambahan dan penurunan beban latihan supaya beban latihan tidak terlalu berat. Seperti yang dikatakan oleh Harsono (2023, p. 53) “Beban latihan cukup berat dan cukup bengis, bukan terlalu berat atau terlalu bengis”. Intensitas latihan menggunakan usaha maksimal = 100% (Sidik et al., 2019, p. 104). Untuk intensitas maksimal yaitu 90% - 100%. Apabila pada saat latihan kelincahan pemain mencatat waktu maksimal (100%) adalah 40 detik, maka 90% dari waktu maksimal adalah $1.1 \times$ waktu tempuh, berarti $1.1 \times 40 = 44$ detik, maka waktu yang dibutuhkan untuk intensitas 90% - 100% adalah 40 – 44 detik. Jadi untuk pemain disetiap repetisi harus berada direntang 40 – 44 detik. Maka waktu istirahat untuk latihan kekuatan maksimal berlangsung antara 3-5 menit per set, karena membutuhkan waktu yang cukup lama supaya bisa memulihkan kembali dan dapat melakukan secara maksimal.

2.2.Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sudah terbukti kebenarannya, validitasnya, dan reliabilitasnya untuk dijadikan acuan dalam penelitian ini. Beberapa penelitian yang serupa dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian yang telah diteliti oleh:

Prayoga et al (2022, p. 120) dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB”. Hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi kelincahan terhadap

kemampuan dribbling sepakbola pada pemain SSB Sidorukun Kabupaten Tebo. Persamaan dan perbedaan pada penelitian ini yaitu, sama-sama meneliti pengaruh variasi latihan terhadap kelincahan, namun terdapat perbedaan jika Prayoga et al meneliti kelincahan deribling sedangkan penulis kelincahan secara umum tidak terkhusus.

Marwan et al (2024, p. 1008) dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder drill* Terhadap Kelincahan dan Kecepatan”. Hasil penelitian membuktikan secara signifikan terdapat pengaruh Latihan *ladder drill* terhadap kelincahan dan kecepatan lari. Persamaan dan perbedaan pada penelitian ini yaitu, sama-sama meneliti pengaruh latihan terhadap kelincahan pemain, namun terdapat perbedaan dalam pendekatan yang digunakan. Marwan et al fokus pada latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan serta kecepatan, sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan menggunakan variasi latihan berupa *Hurdle drill*, *shuttle run*, *zigzag run*, dan *ladder drill* yang diharapkan memberikan stimulasi lebih beragam untuk meningkatkan kelincahan.

Putra et al (2022, p. 31) dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder drill* dan *Zig-zag run* Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal” Hasil literature review latihan *Ladder drill* dan *Zig-zag run* terbukti memperoleh dan menunjukan terdapat adanya pengaruh yang penting dalam upaya peningkatan kelincahan pada Atlet Futsal. Persamaan dan perbedaan pada penelitian ini yaitu, sama-sama meneliti pengaruh latihan terhadap kelincahan, namun terdapat perbedaan dalam pendekatan yang dilakukan. Putra et al hanya menggunakan latihan *ladder drill* dan *Zig-zag run*, sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan menggunakan variasi latihan berupa *Hurdle drill*, *shuttle run*, *zigzag run*, dan *ladder drill*.

Saputra & Bulqini (2024, p. 413) Dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Zig-zag run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal Smkn 1 Trenggalek”. Hasil yang menunjukkan bahwa kelompok latihan *Zig-zag run* lebih berpengaruh dan memiliki nilai sig sebesar $0,001 < 0,005$ daripada dengan kelompok latihan *shuttle run* yang memiliki nilai sig sebesar $0,002 < 0,005$. Dengan demikian keduanya memiliki pengaruh dalam kelincahan, akan tetapi kelompok *zigzag run* memiliki pengaruh yang lebih daripada kelompok latihan *shuttle run*.

Persamaan dan perbedaan pada penelitian ini yaitu, sama-sama meneliti pengaruh latihan terhadap kelincahan pemain futsal, namun berbeda dalam pendekatan latihan yang digunakan. Saputra & Bulqini menggunakan dua model latihan yaitu *Zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan, sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan menggunakan variasi latihan berupa *Hurdle drill*, *shuttle run*, *zigzag run*, dan *ladder drill* yang diharapkan memberikan stimulasi lebih beragam untuk meningkatkan kelincahan.

Hidayat et al (2024, p. 119) “Pengaruh Latihan *Agility Hurdle drill* Dan *Agility Ring Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Tim Academy Futsal”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi latihan *Agility Hurdle drill* menunjukkan hasil karena $F_{hitung} = 4,250 > F_{tabel} = 1,943$ Dan *agility ring drill* $F_{hitung} = 3,622 > F_{tabel} = 1,943$, sangat bermakna. Dengan demikian hipotesis nol ditolak. Yang berarti terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan *Agility Ring Drill* dan *Agility Hurdle drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain tim academy futsal. Persamaan dan perbedaan pada penelitian ini yaitu, sama-sama meneliti pengaruh latihan terhadap kelincahan pemain futsal, namun berbeda dalam pendekatan latihan yang digunakan. Hidayat et al menggunakan dua model latihan yaitu *Hurdle drill* dan *ring drill* terhadap peningkatan kelincahan, sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan menggunakan variasi latihan berupa *Hurdle drill*, *shuttle run*, *zigzag run*, dan *ladder drill* yang diharapkan memberikan stimulasi lebih beragam untuk meningkatkan kelincahan.

Adapun kebaruan dalam penelitian ini adalah penggunaan variasi latihan kombinasi yang lebih beragam, seperti latihan *Hurdle drill*, *shuttle run*, *Zig-zag run*, dan *ladder drill*, adalah kebaruan dalam penelitian ini. Diharapkan bahwa variasi latihan ini dapat memberikan stimulasi yang lebih beragam dan efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal. Penelitian ini mengintegrasikan empat model latihan sekaligus, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya melihat satu atau dua jenis latihan saja. Metode ini tidak hanya meningkatkan penelitian ilmiah tetapi juga memberi pelatih opsi yang lebih komprehensif untuk membuat program latihan kelincahan yang lebih baik untuk pemain futsal.

2.3.Kerangka Konseptual

Anggapan dasar atau kerangka pemikiran adalah suatu anggapan yang diyakini kebenarannya oleh peneliti berdasarkan hasil-hasil penelitian, teori-teori atau pendapat para ahli. Anggapan dasar atau kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah:

Futsal adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing dengan lima pemain, termasuk penjaga gawang. Mengingat bahwa pentingnya kelincahan dalam semua cabang olahraga terutama futsal karena kelincahan itu dapat di artikan seseorang yang mampu mengubah arah atau posisi tubuh. Saharullah & Hasyim (2019, p. 36) menjelaskan bahwa “Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Variasi latihan sangat penting untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal. Kelebihan dari variasi latihan kelincahan ini melibatkan lebih banyak gerakan perubahan arah, yang dapat mencegah peserta menjadi jenuh dan bosan saat berlatih. Saharullah & Hasyim (2019, p. 75) mengatakan bahwa “Olahraga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya”.

2.4.Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah rumusan sementara tentang sesuatu hal yang akan dijadikan dugaan untuk menjelaskan hal itu. Menurut Muin (2023, p. 31) “Hipotesis atau yang disebut juga dengan hipotesa merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang masih diduga oleh peneliti karena masih membutuhkan pembuktian kebenarannya”. Sedangkan Sugiyono (2013, p. 64) menjelaskan bahwa “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka penulis menggunakan hipotesis tindakan sebagai berikut. Terdapat pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan kelincahan anggota ekstrakurikuler futsal di SMA Yasin Aarsal Basa Sukaratu.