

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Latihan, menurut Ismoko P dan Putro (2017, p.22), adalah segala daya upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh dengan cara yang sistematis dan berulang-ulang, seiring dengan waktu dan intensitas latihan. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan.

Hal senada diungkapkan oleh Harsono (2015, p.50) “Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”. Pendapat lain menurut Suharjana (2013, p.40), latihan seharusnya mengacu pada prinsip-prinsip latihan tersebut, supaya latihan jadi efektif dan efisien.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa latihan adalah proses sistematis dan berulang yang dilakukan dengan peningkatan jumlah, waktu, dan intensitas secara bertahap untuk mengembangkan kemampuan fisik dan mencapai prestasi maksimal. Latihan harus dilakukan secara terencana dan terus meningkat, sehingga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu melalui aktivitas yang dilakukan secara konsisten.

2.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu pembina, pelatih, dan guru olahraga mengembangkan keterampilan dan membantu olahragawan mencapai puncak prestasi. Di sisi lain, sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan untuk mencapai puncak prestasi. Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, menurut Sukadiyanto (2010, p. 9), antara lain untuk: 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik

yang khusus, 3) menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik, 4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Kesalahan umum pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

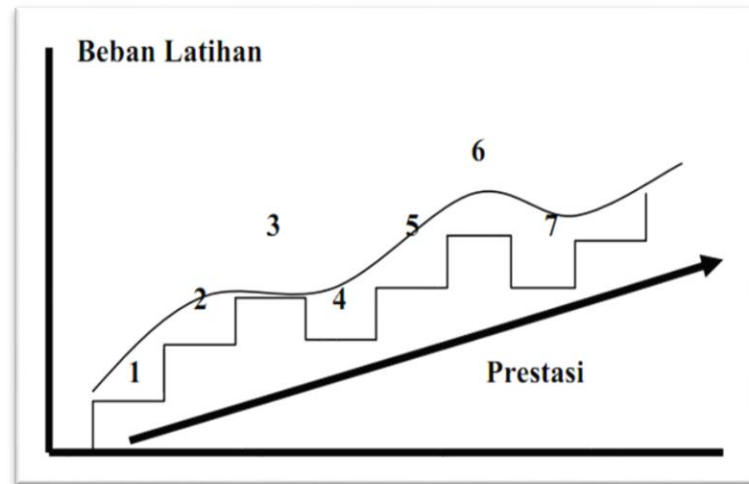
2.1.3 Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan yang akan penulis paparkan disini adalah prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban lebih (*overload*), prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan variasi latihan. Berikut ini akan dijabarkan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

a. Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Prinsip ini menyatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Jika latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, serta pengulangan dalam satu bentuk latihan. Dalam menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan sistem tangga yang di desain oleh Bompa dalam Harsono (2015, p.54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Beban Latihan Bertahap

Sumber: Bompas dalam Harsono (2015, p.54)

b. Prinsip Kualitas Latihan

Latihan yang berkualitas harus mengandung *drill-drill* yang memiliki manfaat, tujuan dan arah latihan yang jelas. Atlet harus merasa bahwa pelatih membantunya dan bahwa dia telah belajar atau mengalami sesuatu yang baru hari itu. Orang bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu, karena itu prestasinya tidak meningkat. Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi sampel harus dengan teknik yang benar dan apabila gerakan salah segera diperbaiki.

c. Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan, dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Terlebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi teknik (yang banyak terdapat pada basket, voli, sepakbola, dll.) adalah minimal, misalnya dalam cabang olahraga lari, renang, mendayung, panahan, menembak, sepatu roda.

Menurut Harsono (2015, p.78) bahwa “variasi latihan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, peneliti harus kreatif dan pandai pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Oleh sebab itu pelatih harus banyak melakukan variasi pada saat melakukan Latihan keterampilan *passing* dalam permainan futsal.

Di dalam penelitian ini penulis menggunakan salah satu bentuk variasi latihan yaitu dengan menggunakan bentuk latihan *passing diamond* untuk meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan futsal.

2.1.4 Pengertian Futsal

Futsal didefinisikan dalam KBBI sebagai permainan sepak bola yang dimainkan di lapangan dengan gawang yang lebih kecil. Permainan ini biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, dan setiap tim terdiri dari lima orang. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016, p.1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima lawan 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).

Permainan futsal berfokus pada memainkan dan memperebutkan bola dari lawan dengan tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan untuk memperoleh suatu kemenangan. Futsal adalah permainan di mana pemain bekerja sama dalam tim, melakukan *passing* dari kaki ke kaki, dan melakukan gerak tipuan yang cantik. Dengan menguasai teknik dasar permainan futsal, seorang pemain futsal diharapkan dapat bermain dengan baik, menyusun serangan sesuai strategi, dan tenang menghadapi serangan lawan.

Sejauh ini cabang olahraga futsal sangat populer dan digemari di masyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang dewasa. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya lapangan futsal yang berdiri, klub-klub futsal yang berdiri, dan ekstrakurikuler olahraga futsal yang ada di sekolah-sekolah, serta banyaknya pertandingan antar siswa atau klub.

2.1.5 Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar merupakan fundamental atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan pada suatu tim atau individu, mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil yang maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang baik pula seperti mengumpan, menerima, menggiring, menembak dan menyundul.

Menurut Lhaksana (2011, p.29) prinsip dasar permainan futsal adalah *passing* (mengumpan), *control* (menahan bola), *dribbling* (menggiring bola), *chipping* (mengumpan), dan *shooting* (menembak). Untuk kiper, ada teknik untuk menangkap bola, menahan bola, dan melempar bola. Pemain futsal harus menguasai semua elemen teknik ini. Pemain akan mudah menjalankan pertandingan jika mereka memiliki teknik yang baik. Pemain dengan kemampuan teknik juga akan mudah beradaptasi dengan pemain di lapangan. Dari semua keterampilan teknik yang ada, beberapa keterampilan teknik yang paling penting dikuasai adalah *passing*, *stopping*, *dribbling* dan *shooting*.

a. Teknik Dasar *Passing*

Teknik dasar *passing* futsal hampir sama dengan teknik *passing* yang digunakan dalam permainan sepak bola, tetapi pemain futsal harus mampu mengontrol laju bola di lapangan yang berukuran lebih kecil. Salah satu cara untuk melakukan ini adalah dengan menerapkan teknik *passing*. *Passing* adalah teknik dasar dalam permainan futsal, yang dilakukan dengan memberikan umpan atau operan pendek kepada rekan satu tim.

Sedangkan Mielke (2023, p.19) menjelaskan *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu atlet ke atlet lain. Selain itu Oppici et al (2018, p.5) menjelaskan bahwa *passing* merupakan keterampilan utama yang dilakukan dalam kedua bidang dan merupakan keterampilan persepsi-motorik kompleks yang melibatkan penerimaan bola dan umpan ke rekan setim.

Tujuan teknik dasar *passing* dalam permainan futsal memiliki banyak tujuan yang berkontribusi terhadap keberhasilan tim. Menguasai teknik ini sangat penting untuk meningkatkan performa dalam permainan.

b. Teknik Dasar *Stopping*

Teknik dasar penguasaan bola atau *stopping* harus menggunakan telapak kaki. Di permukaan yang datar, bola menggelinding dengan sangat cepat, sehingga pemain harus menghadapinya. Jika bola tidak sempurna di *control* maka lawan dapat dengan mudah merebutnya.

Teknik *stopping* adalah teknik menghentikan bola dalam sepak bola, yang juga disebut menghentikan atau mengontrol bola. Teknik ini digunakan untuk mengontrol pergerakan bola sehingga bisa dikendalikan untuk melakukan gerakan selanjutnya, seperti mengoper, menggiring, atau menendang. Rohman et al (2021, p.31) mengatakan bahwa teknik dasar untuk menahan bola harus menggunakan telapak kaki. Lapangan yang datar membuat bola bergerak lebih kencang, jadi para pemain harus menghentikan bola dengan baik. Jika mereka menahan bola terlalu jauh dari kaki, lawan dapat dengan mudah mengambilnya.

Penguasaan teknik *stopping* dalam futsal sangat penting untuk mengontrol bola dengan baik. Bola yang menggelinding cepat di permukaan datar harus dihentikan menggunakan telapak kaki, agar tidak mudah direbut lawan. Kemampuan menghentikan bola dengan teknik yang tepat merupakan kunci agar pemain dapat menjaga penguasaan bola dan menghindari kehilangan bola kepada lawan.

c. Teknik Dasar *Dribbling*

Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya menciptakan peluang dalam menghasilkan gol. Menurut Lhaksana (2012, p.33) dribbling adalah teknik penting yang harus dikuasai setiap pemain futsal. Ini adalah cara setiap pemain menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang gol. Pemain yang memiliki *dribbling* yang baik akan sangat membantu dirinya dan tim. Karena dengan kemampuan *dribbling* yang baik dia bisa melewati satu atau dua lawan sehingga daerah pertahanan lawan terbuka. Ini akan memberikan kesempatan

kepada teman se-tim untuk mencari ruang agar bisa menghasilkan gol ke gawang lawan.

Dribbling (menggiring bola) merupakan keterampilan dasar penting dalam futsal yang harus dimiliki setiap pemain untuk mengontrol bola, melewati lawan, dan membuka peluang menghasilkan gol. *Dribbling* bukan hanya teknik menendang bola perlahan secara berulang, tetapi juga melibatkan unsur seni, kreativitas, dan improvisasi. *Dribbling* dilakukan dengan sentuhan berulang menggunakan kaki, khususnya bagian pinggir bola, dan menjadi kemampuan penting yang wajib dikuasai setiap pemain futsal.

d. Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting adalah keterampilan penting yang harus dikuasai setiap pemain. Teknik ini adalah metode untuk menghasilkan gol, karena semua pemain harus memiliki kemampuan ini untuk memenangkan pertandingan atau kompetisi. Tekniknya dapat dibagi menjadi dua jenis serangan punggung kaki dan serangan ujung sepatu atau ujung kaki. *Shooting* merupakan Gerakan menendang bola ke arah gawang lawan dan tujuan utamanya agar mendapatkan poin ketika terjadi gol.

Tujuan *shooting* dalam permainan futsal adalah untuk menghasilkan gol ke gawang lawan dengan cara menendang bola secara tepat dan bertenaga, tujuan utama *shooting* adalah menghasilkan gol, sedangkan tujuan pendukungnya adalah menciptakan tekanan, peluang, dan efektivitas serangan tim. Menembak (*shooting*) merupakan keterampilan penting dalam futsal yang berfungsi sebagai cara utama untuk memenangkan pertandingan. Teknik ini dilakukan dengan menendang bola secara tepat dan bertenaga, baik menggunakan punggung kaki maupun ujung kaki. *Shooting* membutuhkan kekuatan, ketepatan, serta kecerdasan pemain agar bola sulit dijangkau kiper.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas mengenai teknik dasar pada permainan futsal, peneliti akan memberikan *treatment* terhadap teknik dasar keterampilan *passing* dengan menggunakan variasi latihan. Ada banyak sekali variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* seperti *triangle pass*, *wall pass*, *el rondo*, *passing y*, *passing x*, *passing square*, dan *passing diamond*. Di dalam

penelitian ini penulis menggunakan salah satu bentuk variasi latihan yaitu dengan menggunakan bentuk latihan *passing diamond*.

2.1.6 *Passing diamond*

a. Pengertian *Passing diamond*

Passing diamond menurut Manik & Putra Tarigan (2022, p.18) adalah metode latihan yang menempatkan pemain dalam formasi berbentuk wajik (*diamond*) untuk melatih akurasi, tempo, dan kontrol *passing*. Menurut Imka (2017, p.117) latihan ini sederhana dalam penataan, namun sangat efektif untuk mengasah keterampilan mengoper bola secara cepat dan tepat. Pratama et al (2022, p.872) Melalui pola *diamond*, pemain didorong untuk menggunakan kedua kaki secara bergantian, sehingga kemampuan *passing* menjadi lebih seimbang dan terasah. Efektivitas *passing diamond* telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Latihan ini secara signifikan meningkatkan akurasi *passing*, kontrol bola, dan kemampuan pengambilan keputusan dalam situasi permainan nyata yang dinamis dan penuh tekanan. Selain itu, latihan *passing diamond* juga membantu pemain beradaptasi dengan ruang terbatas dan tempo permainan yang cepat, sehingga mereka mampu melakukan *passing* dengan presisi dan kecepatan yang dibutuhkan dalam pertandingan.

Passing diamond adalah dasar dari latihan penguasaan bola modern karena mampu mensimulasikan situasi permainan nyata. Latihan ini membantu pemain belajar teknik dasar, membaca permainan, membuat keputusan cepat, dan berkomunikasi dengan rekan se-tim. Dengan demikian, *passing diamond* sangat penting untuk pengembangan pemain muda dan profesional karena dapat meningkatkan kualitas permainan secara keseluruhan.

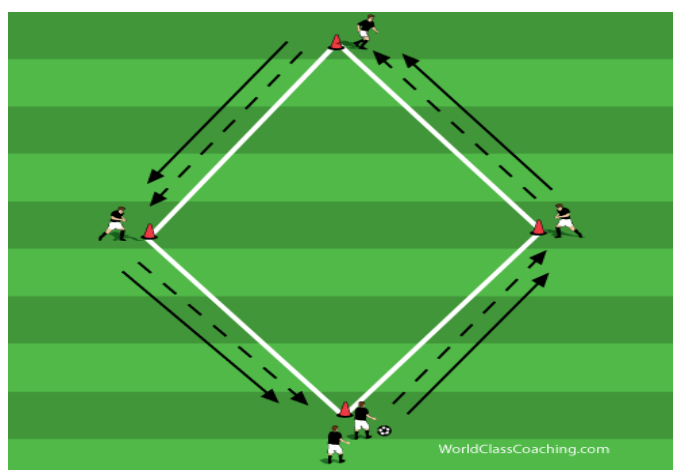
b. Manfaat *Passing diamond*

Latihan *passing diamond* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* pemain, baik pada sepak bola maupun futsal menurut Caglayan et al (2018, p.50). Selain itu, latihan *passing diamond* juga membantu meningkatkan koordinasi antar pemain, kerja sama tim, dan kemampuan mengontrol bola secara keseluruhan Nadzalan et al (2022, p.875). Model latihan ini mudah diterapkan dan dapat diaplikasikan di berbagai level usia maupun kemampuan pemain. Dengan pola

latihan yang sederhana namun terstruktur, *passing diamond* mampu memberikan manfaat teknis dan taktis yang penting untuk pengembangan pemain, baik di tingkat pemula maupun lanjutan.

c. Prosedur *Passing diamond*

Prosedur latihan *passing diamond* dimulai dengan membentuk empat pemain di titik-titik yang membentuk formasi wajik (*diamond*) setiap pemain melakukan *passing* secara berurutan, lalu berpindah posisi mengikuti arah bola Mulyani et al (2023, p.16). Pola ini memastikan setiap pemain aktif bergerak, melatih akurasi, tempo, dan kontrol *passing* dalam situasi yang menyerupai permainan nyata. Latihan dilakukan dengan intensitas dan pengulangan tertentu, biasanya tiga kali per minggu selama beberapa minggu Saric et al (2019, p.2). Setiap sesi diawali dengan pemanasan untuk mencegah cedera, dilanjutkan dengan latihan *passing* sesuai pola *diamond*, dan diakhiri dengan evaluasi hasil *passing*, evaluasi ini penting untuk memantau perkembangan kemampuan *passing* dan memberikan umpan balik langsung kepada pemain. Jarak *passing* dijaga tetap ideal yaitu sekitar 10-15 meter, agar latihan efektif dalam mengasah teknik dasar dan pengambilan keputusan dalam ruang terbatas. Penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing diamond* yang terstruktur dan konsisten secara signifikan meningkatkan akurasi dan kontrol *passing* pemain, baik pada kelompok usia muda maupun remaja, menurut Nadzalan et al (2022, p877).

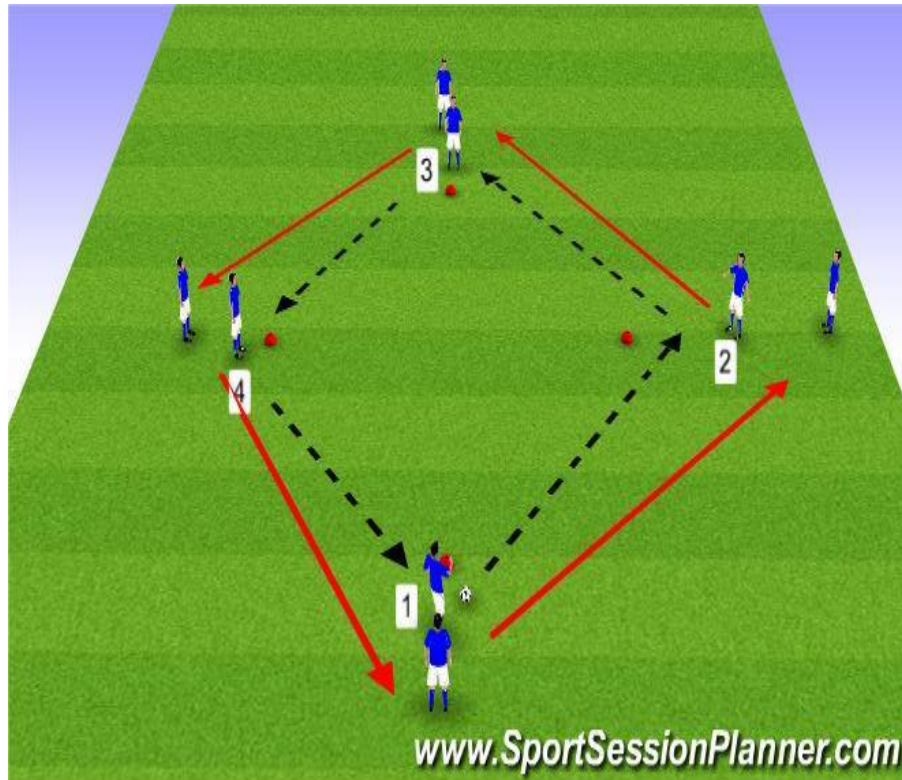


Gambar 2. 2 *Passing diamond*

Sumber: *WordClassCoaching*

2.1.7 Bentuk-bentuk Variasi Latihan *Passing diamond*

a. Bentuk Variasi *Passing diamond* 1



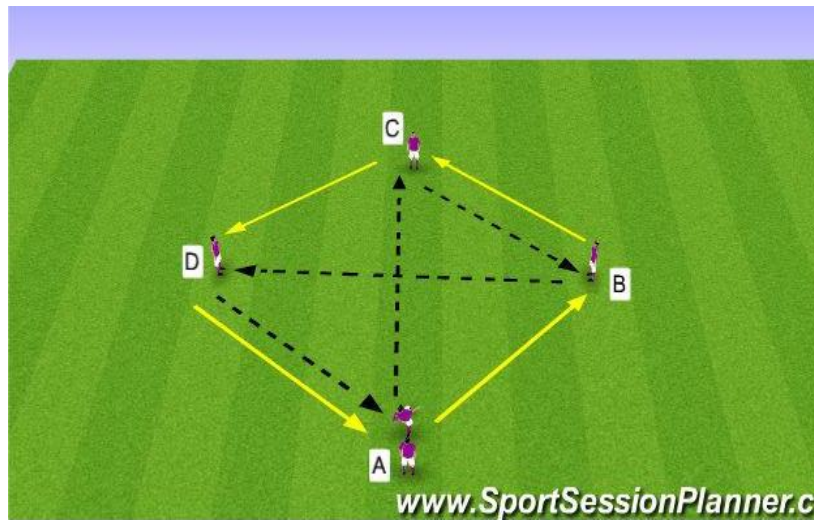
Gambar 2. 3 Variasi *Passing diamond* 1

Sumber: <https://www.sportsessionplanner.com/>

Keterangan:

- 1) Pemain 1 *passing* ke pemain 2.
- 2) Pemain 1 lari ke pemain 2 mengikuti bola.
- 3) Pemain 2 *control* bola lalu *passing* dengan dua sentuhan yaitu *control* dan *passing* ke pemain 3.
- 4) Pemain 2 lari mengikuti arah bola.
- 5) Pemain 3 *control* bola lalu *passing* dengan dua sentuhan yaitu *control* dan *passing* ke pemain 4, begitu seterusnya.
- 6) Fokus: *passing* akurat + pergerakan (*pass and move*), membangun kebiasaan rotasi posisi dan orientasi ruang.

b. Bentuk Variasi *Passing diamond* 2



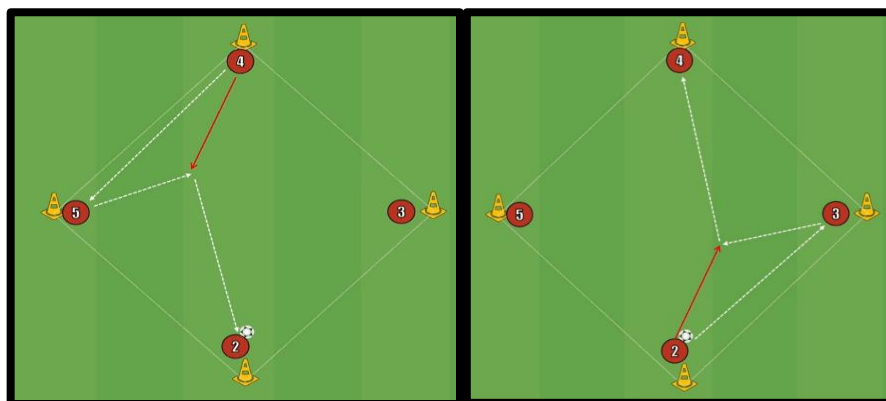
Gambar 2. 4 Variasi *Passing diamond* 2

Sumber: <https://www.sportsessionplanner.com/>

Keterangan:

- 1) Pemain A *passing double touch* ke C
- 2) Pemain C *passing double touch* ke B
- 3) Pemain B *passing double touch* ke D
- 4) Pemain D *passing double touch* ke A dan seterusnya
- 5) Perpindahan posisi A ke B, B ke C, C ke D, D ke A dan seterusnya
- 6) Fokus: *passing* akurat + pergerakan (*pass and move*), membangun kebiasaan rotasi posisi dan orientasi ruang.

c. Bentuk Variasi *Passing diamond* 3



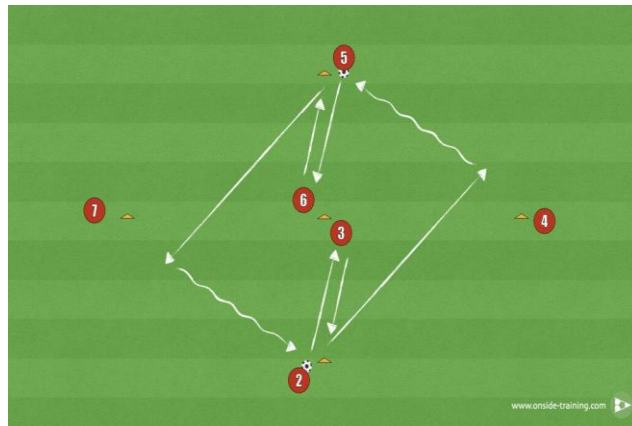
Gambar 2. 5 Variasi *Passing diamond* 3

Sumber: <https://www.youtube.com/@Dr.Goal11>

Keterangan:

- 1) Pemain 2 *passing* ke 3, pemain 3 *passing* pendek *one touch* ke 2
- 2) Pemain 2 *passing one touch* ke pemain 4
- 3) Pemain 4 *passing* ke 5, pemain 4 *passing* pendek *one touch* ke 5
- 4) Pemain 5 *passing one touch* ke pemain 2 dan seterusnya
- 5) Pemain 2 setelah *passing* pindah ke 3, 3 ke 4, 4 ke 5, 5 ke 2 dan seterusnya
- 6) Fokus: *passing* akurat + pergerakan (*pass and move*), membangun kebiasaan rotasi posisi dan orientasi ruang.

d. Bentuk Variasi Latihan *Passing diamond 4*



Gambar 2. 6 Variasi *Passing diamond 4*

Sumber: <https://onside-training.com/>

Keterangan:

- 1) Pemain 1 *passing* ke 2, pemain 2 *passing one touch* ke 1.
- 2) Setelah pemain 2 *passing* pindah posisi ke pemain 3.
- 3) Pemain 1 *passing double touch* ke pemain 3, setelah pemain 1 *passing* pindah ke posisi pemain 2.
- 4) pemain 3 *passing double touch* ke pemain 4. setelah pemain 3 *passing* pindah ke posisi pemain 4.
- 5) Pemain 4 *passing double touch* ke 5, pemain 5 *passing one touch* ke 4.
- 6) Setelah pemain 4 *passing* pindah ke posisi pemain 5.
- 7) Pemain 4 *passing double touch* ke pemain 6, setelah pemain 4 *passing* pindah ke posisi no 5.
- 8) Pemain 6 *passing* ke pemain 1 dan seterusnya.

- 9) Fokus: *passing* akurat + pergerakan (*pass and move*), membangun kebiasaan rotasi posisi dan orientasi ruang.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan semua bentuk latihan *passing diamond* (1-4) dikarenakan bentuk latihan tersebut sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan cocok digunakan untuk ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tasikmalaya, juga bentuk latihan ini sangat mudah dilakukan, pemain hanya melakukan *passing*, *control*, dan *moving*. Latihan ini sangat efektif karena para pemain merasa terangsang untuk melakukannya dan akan berpengaruh pada peningkatan kemampuan keterampilan *passing*-nya dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dipandang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian Faturahman Naufal et al., (2025) yang berjudul “Penerapan Latihan *Passing diamond* Pada Latihan *El Rondo* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* dalam Permainan Futsal” Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Two Group Pretest-Posttest*. Design untuk mengetahui pengaruh latihan *diamond* terhadap kemampuan *passing* pendek futsal. Sampel berjumlah 20 orang dengan teknik sampling jenuh, dan penelitian dilaksanakan selama 18 pertemuan. Hasil uji T (SPSS 26) menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan *diamond*, dengan rata-rata *pretest* 100,20 dan *posttest* 165,70. Disimpulkan bahwa latihan *diamond* lebih efektif dibanding latihan *el rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing* pendek futsal.

Penelitian yang oleh disusun Umur & Mulyani (2023) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Diamond* Dengan Interval 1:1 Terhadap Kemampuan *Passing* Dalam Permainan Sepak Bola” Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *diamond* dengan interval 1:1 dapat meningkatkan kemampuan *passing* pemain Senteluk FC U-23. Menggunakan metode pra-eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*, penelitian melibatkan 30 pemain sebagai sampel. Hasil analisis statistik menunjukkan $t_{hitung} (4,893) > t_{tabel} (2,045)$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara latihan *diamond* dan peningkatan kemampuan *passing* pemain.

Penelitian yang disusun oleh Zulhendra & Effendi., (2021) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing diamond* Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Control* Atlet Club Dilaraf Fc Padang Panjang” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Passing diamond* terhadap kemampuan *passing* dan *control* atlet Dilaraf FC Padang Panjang. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan 20 sampel berusia Under 18 tahun yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen penelitian berupa tes *passing* dan *stopping* dengan dinding papan, serta analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan latihan *Passing diamond* terhadap peningkatan kemampuan *passing* dan *control* atlet Dilaraf FC Padang Panjang.

Penelitian yang disusun oleh Adhitya Surya R & Bulqini Arif (2024) berjudul “Pengaruh Latihan *Passing Triangle* dan *Diamond* Terhadap Keterampilan *Passing* Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Kawedanan” Penelitian ini menilai pengaruh latihan *passing Triangle* dan *Diamond* terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Kawedanan. Dengan metode eksperimen *pre-test dan post-test* pada dua kelompok (masing-masing dari total 20 siswa), data dianalisis menggunakan Paired Sample T-Test dan Independent Samples T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis latihan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* (Sig. 0,009 untuk *Triangle* dan 0,001 untuk *Diamond*). Meskipun latihan *Diamond* memberikan peningkatan lebih besar, perbedaannya tidak signifikan secara statistik (Sig. 0,106). Disimpulkan bahwa kedua latihan sama-sama efektif, dan variasi metode latihan dapat membantu meningkatkan motivasi serta keterampilan siswa dalam futsal.

Penelitian yang disusun Kurniawan Yudha & Romadhoni (2023) berjudul “Pengaruh Latihan *Diamond Pass* Terhadap *Passing Control* Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Mojosoongo” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *diamond pass* terhadap kemampuan *passing control* peserta ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Mojosoongo. Menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posttest* dengan 20 sampel yang dipilih melalui simple purposive sampling, data dianalisis menggunakan uji t (SPSS 25) pada taraf

signifikansi 0,05. Hasil menunjukkan nilai $0,004 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh signifikan metode latihan *diamond pass* terhadap peningkatan kemampuan *passing control*. Disimpulkan bahwa latihan *diamond pass* efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing control*, dan disarankan agar pelatih menggunakannya dalam program latihan futsal.

Persamaan dari kelima penelitian dengan penulis adalah variabel bebas yaitu latihan *passing diamond* dan juga variabel terikat yaitu keterampilan *passing*. Selain persamaan terdapat juga perbedaan dari kelima penelitian dengan yang penulis lakukan yaitu populasi, sampel, waktu, tempat dan usia pemain. Adapun keterbaruan dalam penelitian ini terletak pada penerapan beberapa variasi latihan *passing diamond*, yaitu 1, 2, 3 dan 4 variasi. Melalui penerapan variasi latihan tersebut, penulis berharap dapat meningkatkan akurasi *passing* para pemain futsal.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian merupakan representasi logis hubungan antar variabel yang menuntun pada penentuan hipotesis serta desain penelitian. Menurut Notoatmodjo dalam Puspitasari & Jenny, (2024, p.50) kerangka konseptual adalah kerangka hubungan antar konsep yang diukur atau diamati dalam penelitian. Kerangka konseptual harus dapat menunjukkan hubungan antar variabel yang diteliti. Artinya kerangka konseptual berfungsi sebagai gambaran logis mengenai hubungan antar variabel pada penelitian yang digunakan untuk dasar pada penyusunan hipotesis.

Latihan menurut Ismoko dan Putro (2017, p.22) merupakan proses yang dilakukan secara sistematis, berulang, dan bertahap dengan peningkatan intensitas, durasi, serta volume latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mencapai prestasi yang optimal. Menurut Sukadiyanto (2010, p.9), tujuan latihan adalah meningkatkan kualitas fisik, keterampilan teknik, strategi, taktik, dan kemampuan mental atlet agar mampu mencapai prestasi maksimal. Untuk mencapai tujuan tersebut, latihan harus dilaksanakan berdasarkan prinsip-prinsip latihan. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan tiga prinsip latihan, yaitu prinsip beban berlebih (*overload*), prinsip kualitas latihan, dan prinsip variasi latihan. Salah satu bentuk variasi latihan yang digunakan adalah *passing diamond*.

Menurut Bulqini (2024, p.406), *passing diamond* merupakan latihan *passing* berbentuk berlian atau wajik yang terdiri atas empat sudut, di mana pemain melakukan *passing* secara berurutan dan diikuti perpindahan posisi secara terus-menerus dengan jarak antarsudut sekitar 10–15 meter. Meskipun sederhana dalam pelaksanaannya, latihan ini efektif untuk meningkatkan ketepatan dan kecepatan *passing*. Melalui pola diamond, pemain dilatih menggunakan kedua kaki secara bergantian sehingga kemampuan *passing* menjadi lebih seimbang. Selain itu, latihan ini membantu pemain beradaptasi dengan ruang yang sempit dan tempo permainan yang cepat, sehingga mampu melakukan *passing* dengan lebih presisi sesuai tuntutan pertandingan (Clemente et al., 2022, p.42).

Keterampilan *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal. Menurut Syahfutra (2018, p.2), *passing* adalah teknik memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain untuk membangun serangan. Sementara itu, Badaru (2017, p.11) menyatakan bahwa pemain futsal harus memiliki kemampuan *passing* yang cepat, keras, dan akurat karena ukuran lapangan yang relatif kecil menyebabkan permainan berlangsung dengan tempo yang tinggi. Oleh karena itu, penguasaan teknik *passing* menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan tim dalam mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diasumsikan bahwa latihan *passing diamond* yang dilaksanakan secara sistematis, berulang, dan sesuai dengan prinsip beban berlebih (*overload*), prinsip kualitas latihan, serta prinsip variasi latihan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* pemain futsal. Semakin baik keterampilan *passing* yang dimiliki pemain, semakin efektif pula kerja sama tim dalam membangun serangan dan menjalankan permainan.

2.4 Hipotesis

Hipotesis menurut Rapingah, N. S (2022, p.10) adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data terkumpul. Berdasarkan pada kajian teori dan kerangka berpikir, adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu: “Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *passing diamond* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan futsal di SMP Negeri 2 Tasikmalaya”.