

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Latihan**

Menurut Harsono (2015,p.50) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan atau training menurut Suharjana (2017,p.12), adalah “Suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik”. Sedangkan menurut Badriah (2011,p.70) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”.

Jadi bisa disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya.

Tujuan latihan menurut Harsono (2015,p.39) “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan

dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

#### 1. Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strenght*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan power.

#### 2. Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan morotik atau perkembangan *neuromuscular*.

#### 3. Latihan Taktik (*Teatical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

#### 4. Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah training guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks.

Keempat aspek tersebut harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek *psikologis* yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan. Lebih lanjut tujuan dan sasaran latihan menurut Tirtawirya (2016,p.2-3) secara garis besar antara lain: “(1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, serta pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan aspek psikis”.

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

### **2.1.2 Prinsip - Prinsip Latihan**

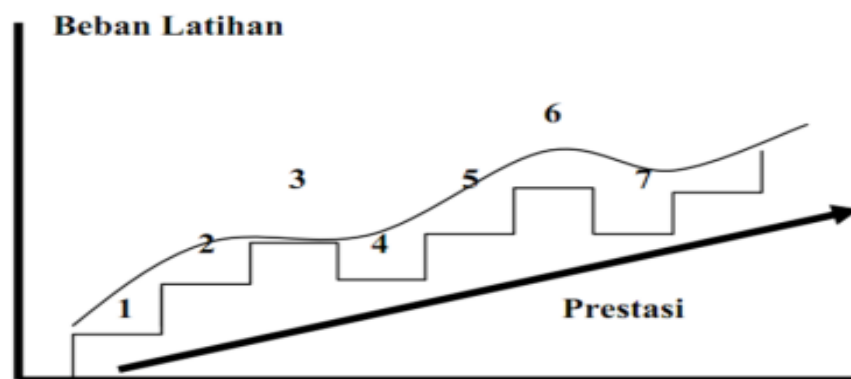
Badriah (2011,p.4) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan”.

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi. Harsono (2015,p.51) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload*), *spesialisasi*, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”.

Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut:

### 1. Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Dalam prinsip ini, beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi, perlu di perhatikan dalam menerapkan prinsip ini adalah jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat yang di perkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh atlet. Akan tetapi, pelatih juga tidak di anjurkan untuk memberikan beban latihan yang dibawah batas kemampuannya seorang atlet, karena hal itu akan menjaga kekuatan otot tetap stabil, tanpa di ikuti dengan peningkatan kekuatan (Harsono, 2018,p.51).



Gambar 1 sistem tangga  
Sumber : Harsono (2017,p.54)

### 2. Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi sangat penting di terapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing orang selama melakukan tidak sama. Karena, dengan melakukan prinsip individualisasi, maka beban untuk masing-masing orang tidak sama. Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. Perencanaan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Program yang efektif hanya cocok untuk individu yang telah direncanakan. Pendapat dari (Harsono, 2018,p.64) menjelaskan bahwa “tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama.

Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”.

Berdasarkan dari paparan diatas penerapan prinsip individualisasi ini yaitu dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, karena itu program dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen.

### 3. Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat melebihi ambang rangsangannya. Hal ini sejalan dengan pendapat (Harsono, 2018,p.68) “mungkin hal ini disebabkan oleh: (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang akan menimbulkan *staleness*, (b) kurangnya motivasi, atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip Latihan yang sebenarnya”.

Mengacu pada pendapat diatas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas keterampilan *passing* sudah bagus dengan cara menambah pengulangan agar kualitas keterampilan *passing* semakin meningkat.

### 4. *Recovery*

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diprhatikan adalah *recovery*. *Recovery* dan *Interval* mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan *interval* adalah *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan *interval* maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaiknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah. Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

### 5. Kualitas Latihan

Latihan yang dikatakan berkualitas adalah “*Drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih Secara detail, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan”. Menurut (Harsono, 2015,p.75) “setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan-latihan yang kurang intensif, akan tetapi bermutu tinggi, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas Latihan, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian terbaru, fasilitas dan -latihan yang intensif. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan harus di manfa’atkan seefektif mungkin dan di usahakan untuk terus di tingkatkan.

### **2.1.3 Futsal**

Futsal adalah permainan yang sangat dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan (Irawan, Andri 2009, hlm.5). Olahraga futsal adalah olahraga sepakbola mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40meter dan lebar 15-25 meter, dan dimainkan oleh 5 orang pemain termasuk penjaga gawang Memainkan futsal hampir sama dengan sepakbola, diantaranya dua tim memperebutkan dan memainkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenangnya adalah tim yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri.

Menurut Lhaksana Justinus (2011,p.5) Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang cukup populer di Indonesia. Futsal masuk ke Indonesia pada Tahun 1998, kemudian pada Tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia. Sejak itulah futsal berkembang dengan pesat di Indonesia hingga saat ini. Perkembangan futsal juga berkembang pesat di kalangan sekolah, ini dibuktikan dengan adanya ekstrakurikuler di sekolah-sekolah.

Menurut Charlim (2011,p.4) bahwa: Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang),

*body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan dalam futsal.

Untuk mengenal lebih dekat tentang permainan futsal, berikut ini penulis paparkan mengenai peraturan permainan (bentuk dan ukuran lapang, bola yang digunakan, jumlah pemain, wasit, lamanya pertandingan, bola di dalam dan di luar pertandingan) dan teknik-teknik dasar permainan futsal.

#### **2.1.4 Peraturan Permainan**

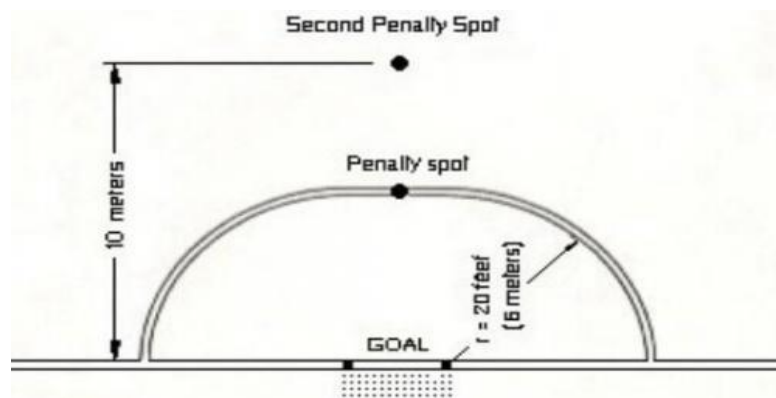
##### **2.1.4.1. Bentuk dan Ukuran Lapangan**

Lapangan futsal harus berbentuk persegi panjang. Panjang garis samping harus lebih besar dari panjang garis gawang. Panjang lapang minimal 25 meter, maksimal 45 meter. lebarnya minimal 15 meter, maksimal 25 meter. untuk pertandingan internasional (*international matches*), panjang minimal 38 meter, maksimal 45 meter. lebarnya minimal 18 meter, maksimal 25 meter.

Lapangan ditandai dengan garis. Garis-garis tersebut termasuk pada daerah yang mana adalah garis tapal batas (*boundary*). Kedua garis batas yang lebih panjang disebut garis samping (*touchlines*). Kedua garis yang lebih pendek disebut garis gawang (*goal lines*). Lebar semua garis 8 cm. Lapangan dibagi menjadi dua, setengah (lapangan) oleh garis tengah (*halfway line*). Tanda pusat ditandai dengan titik tengah dari garis setengah (lapangan) lingkaran dengan radius 3 meter dibuat sekelilingnya.

Daerah penalti ditandai pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut. Seperempat lingkaran, dengan radius 6 m, ditarik sebagai pusat di luar dari masing-masing tiang gawang. Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16 m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang. Titik penalti digambarkan 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang jarak yang sama. Titik penalti kedua digambarkan di lapangan 10 m dari titik tengah antara kedua tiang dengan jarak yang sama. Untuk busur sudut, seperempat lingkaran dengan radius 25 cm dari setiap sudut ditarik di dalam lapangan.

Gawang (*goal*). Gawang harus ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang tegak yang sama dari masing-masing sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh palang gawang mendatar. Jarak (pengukuran dalam) antara tiang tegak tersebut adalah 3 m dan jarak dari ujung bagian bawah dari palang gawang ke tanah adalah 2 m. Kedua tiang gawang dan palang gawang memiliki lebar dari dalam yang sama yakni 8 cm. Jaring, terbuat dari rami (*hamp*), goni (*jute*), atau nilon, diikat ke tiang gawang dan palang gawang di belakang bidang gawang. Bagian bawahnya ditopang oleh balok atau beberapa dukungan yang memadai lainnya. Dalamnya gawang, digambarkan dengan jarak dari sisi dalam tiang gawang terhadap luar lapangan, paling tidak 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada garis datar tanah. Permukaan lapang harus rata serta tidak licin. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2 Titik Penalti Futsal  
Sumber : Vannisa (Perpustakaan.id, 2020)

#### a) Bola (*The Ball*)

Bola untuk permainan futsal adalah berbentuk bulat, terbuat dari kulit atau bahan yang sesuai lainnya. Keliling bola tidak boleh kurang dari 62 cm dan tidak boleh lebih dari 64 cm. Berat bola tidak boleh kurang dari 400gr dan tidak boleh lebih dari 440gr pada permulaan pertandingan. Tekanannya sama dengan 0,4-0,6 atmosfer pada permukaan laut.



Gambar 3 Bola futsal  
Sumber: Vannisa (Perpustakaan.id,2020)

#### b) Pemain

Satu pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri tidak lebih lima pemain, salah satu di antaranya adalah penjaga gawang. Jumlah pemain pengganti maksimal yang diperkenankan adalah 5 orang. Pemain pengganti selama satu pertandingan tidak dibatasi. Seorang pemain yang diganti dapat kembali ke dalam lapangan sebagai pemain pengganti untuk pemain lainnya. Penjaga gawang boleh berganti tempat (posisi) dengan siapa pun pemain lainnya.

#### c) Wasit

Setiap pertandingan dipimpin oleh tiga orang wasit yang memiliki tugas yang berbeda-beda. Tugas wasit utama sama dengan wasit dalam permainan sepak bola. Posisi wasit utama berada di sisi lapangan yang berlawanan dengan bangku cadangan pemain. Tugas wasit kedua menghentikan permainan atas setiap pelanggaran peraturan dan memastikan pergantian pemain dijalankan sesuai peraturan. Sedangkan wasit ketiga tugasnya di antaranya mencatat waktu setelah tendangan permulaan, mematikan waktu bila bola tidak dalam permainan dan menjalankan lagi waktu apabila bola dalam permainan lagi.

#### d) Lamanya Permainan

Pertandingan futsal dilaksanakan dalam waktu 2 x 20 menit dengan jeda antar babak 10 menit. Setiap tim berhak meminta waktu untuk keluar (*time out*) selama satu menit di setiap babak. Apabila skor seri, dilanjutkan dengan tendangan penalti yang dilakukan dari titik penalti terdekat. Kedua tim melakukan 5 tendangan

sampai salah satunya telah mencetak gol lebih banyak daripada tim lain. Jika pada 5 tendangan skor masih sama, tendangan dilanjutkan sampai salah satu tim mencetak gol lebih banyak daripada tim lain.

e) Bola di Dalam dan di Luar Permainan

Bola dinyatakan di luar permainan apabila seluruh bola melewati garis gawang atau garis samping lapangan baik menggelinding maupun melayang. Bola dalam permainan apabila bola berada di daerah lapangan. Pada permainan ini tidak ada lemparan ke dalam, apabila bola keluar lapangan melalui garis samping maka berlaku tendangan ke dalam

2.1.4.2. Teknik Dasar Permainan Futsal

Teknik dasar dalam permainan futsal sangat diperlukan saat melakukan permainan futsal. Menurut Asmara Jaya (2008,p.62) Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Menurut Justinus Lhaksana. (2011,p.29). Modern futsal adalah pemain futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun timing yang tepat. Oleh karna itu, diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti:

a) Teknik dasar mengumpan (*passing*)

*Passing* merupakan dari kata "*pass*" yang dapat diartikan sebagai mempersembahkan, oleh sebab itu dalam melakukan *passing*, pemain harus mempersembahkan (dalam konteks yang baik dan enak) bola kepada teman lain dalam satu tim, menurut Marhaendro, dkk dalam Bagus Wahyu Prastyo (2017,p.22).



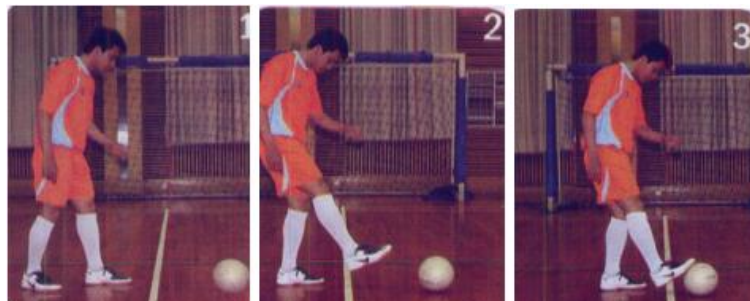
Gambar 4 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)  
Sumber : Lhaksana (2011,p..25)

Cara melakukan *passing* dalam futsal adalah sebagai berikut :

- Tempatkan kaki tumpu dengan berada di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
- Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. Kemudian kunci atau kuatkan tumit supaya ketika bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas di arahkan ke tengah bola ( Jantung ) selanjutnya di tekan ke bawah supaya bola tidak melambung.
- Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu sesudah sentuhan dengan bola ketika melakukan *passing*, ayunan kaki jangan di hentikan.

b) Teknik dasar menahan bola (*control*)

Menurut Asmar (2008:64) tujuan menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*.



Gambar 5 Teknik Dasar Menerima Bola (*control*)  
Sumber : Lhaksana (2011,hlm.30)

Cara melakukan teknik menahan bola futsal adalah sebagai berikut:

- Selalu lihat dan jaga keseimbangan ketika datangnya bola.
- Sentuh ataupun tahan dengan memakai telapak kaki ( *sole* ), supaya bola nya diam dan tidak bergerak serta mudah dikuasai.

c) Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*)

Teknik dasar *chipping* dalam futsal merupakan istilah mengumpan lambung menggunakan bagian atas ujung sepatu untuk melewati lawan, karena kondisi lapangan yang tidak memungkinkan untuk melepaskan umpan *long pass* kepada teman satu team. Lhaksana (2011,p.32) menjelaskan bahwa teknik *chipping* hampir sama teknik *passing*, perbedaannya terletak pada saat *chipping* bagian atas ujung sepatu dan perkenaanya tepat dibawah bola.



Gambar 6 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (Chipping)

Sumber : Lhaksana (2011,p.27)

Cara melakukan teknik *chipping* dalam futsal adalah sebagai berikut :

- Tempatkan kaki tumpu berada di samping bola, dan bukan kaki yang melakukan *passing*.
- Gunakan ujung sepatu yang di arahkan ke bagian bawah bola supaya bola melambung.
- Teruskan dengan gerakan lanjutan. Setelah itu sentuhan dengan bola dalam melakukan *passing*, ayunan kaki jangan di hentikan.

d) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Menurut Asmar (2008:66) yaitu: (1) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki. Justinus Lhaksana (2012: 33). *Dribbling* adalah seni yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola

sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.



Gambar 7 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Sumber : Lhaksana (2011,p.32)

Cara melakukan teknik menggiring bola, futsal adalah sebagai berikut:

- Kuasai bola dan jaga jarak dengan lawan.
- Jaga keseimbangan badan ketika melakukan
- Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- Sentuhan bola harus memakai telapak kaki secara berkesinambungan.

e) Teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Teknik *shooting* yaitu tendangan keras kearah gawang. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Laksana (2011,p.34) menjelaskan teknik dasar *shooting* dapat dibagi menjadi dua, yaitu: *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu.



Gambar 8 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Sumber : Lhaksana (2011,p.33)

#### Teknik *Shooting* dengan Punggung Kaki

- Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari – jari kaki yang lurus menghadap ke arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola yang tepat di tengah – tengah bola ketika punggung kaki menyentuh bola.
- Kunci atau kuatkan tumit agar ketika sentuhan dengan bola lebih kuat.

#### Teknik *Shooting* dengan Ujung Kaki

- Posisi badan agak dicondongkan ke arah depan. Jika badan tidak dicondongkan, maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah serta bola akan melambung tinggi.
- Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan *shooting* memakai punggung kaki, hanya bedanya ketika melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di bagian ujung sepatu atau ujung kaki.
- Teruskan dengan gerakan lanjutan, sesudah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting*, ayunan kaki jangan dihentikan

## 2.2 Ekstrakurikuler Futsal

Menurut Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993, Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa.

Menurut Yudha M.Saputra (1998,p.6), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk meperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusi seutuhnya.

Ekstrakurikuler futsal merupakan pengembangan dan pembinaan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga. Beberapa hal yang harus dipertimbangkan

dalam pengembangan ekstrakurikuler menurut Yudha M. Saputra (1998,p.10), adalah sebagai berikut:

- a) Segala kegiatan sekolah harus diarahkan kepada pembentukan pribadi anak.
- b) Harus ada kesesuaian antara program dengan kebutuhan masyarakat.
- c) Harus sesuai dengan karakteristik anak.
- d) Harus selalu mengikuti arah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

MTs Raudlatut Ta'allum kota Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah yang selalu berusaha untuk dikenal luas nama sekolahnya. Salah satunya sekolah mengadakan Pendidikan ekstrakurikuler futsal yang telah menghasilkan prestasi. Dalam pelaksanaan-nya peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal Mts Raudlatut Ta'allum mendapat pengarahan dari guru maupun pelatih untuk selalu konsisten latihan seminggu tiga kali, agar terbentuk kepribadianya dalam hal fisik ataupun Teknik.

Maka dapat disimpulkan ekstrakurikuler olahraga yaitu program atau kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan sesuai dengan program pembelajaran penjas di sekolah, meningkatkan ketrampilan dasar, pembinaan minat dan bakat yang di miliki oleh masing-masing siswa dalam bidang olahraga. Dengan adanya proses kegiatan ekstrakurikuler, pembinaan minat, bakat, maupun keterampilan siswa akan tersalurkan, di sisi lain siswa juga bisa menyibukkan diri sehingga waktu luang untuk bermain siswa akan berkurang.

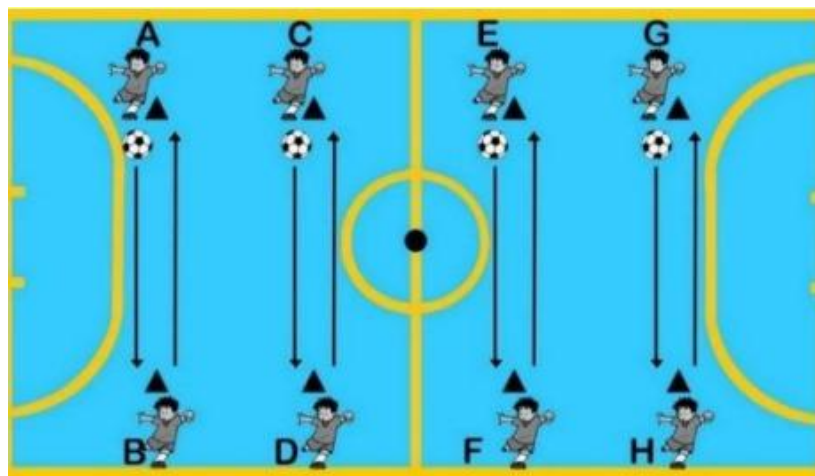
### **2.3 Variasi Latihan**

Harsono (2015,p.78) "Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan". Latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing*, bisa melakukan variasi latihan *passing*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan menggiring bola tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi

dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

### 1) *Passing Berpasangan*

Cara melakukan passing berpasangan sebagai berikut: 2 pemain 1 bola, pemain A mengumpan ke pemain B kemudian pemain B mengumpan ke pemain A dan seterusnya. Pemain lain melakukan aktifitas yang sama seperti yang dilakukan oleh pemain A dan B.



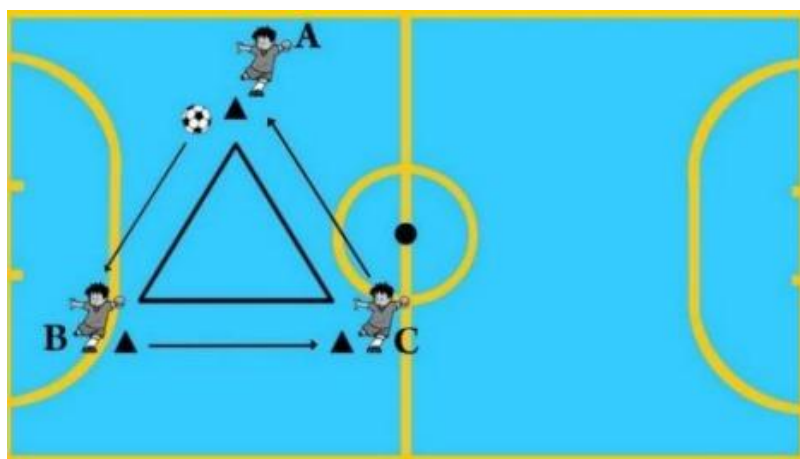
Gambar 9 Metode Latihan *Passing Berpasangan*  
Sumber: Muchtar Hendar Hasibuan

### 2) *Passing segitiga*

Model latihan *Passing segitiga* adalah model latihan *passing* yang mempunyai bentuk segitiga dengan jarak lintasan antar sudut yang sama. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing support* antar pemain. Kendala yang di hadapi dalam model latihan ini yaitu ,pemain harus belajar lebih keras dalam mengatur kecepatan *passing*, pemain akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah itu pemain harus melakukan pergerakan atau rotasi (Turnip, 2020: 20)

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing support* antar pemain. Kendala yang dihadapi latihan ini yaitu, anak harus belajar lebih keras dengan mengatur kecepatan *passing*, latihan anak akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah

itu pemain harus melakukan *moving*, dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi latihan ini diharapkan mampu menjadikan anak lebih tertantang dan termotivasi untuk melakukannya sehingga hasil yang akan didapat anak latih semakin maksimal. Pelaksanaan *passing* segitiga sebagai berikut: 3 pemain 1 bola, pemain A mengumpan ke pemain B kemudian pemain B mengumpan ke pemain C dan seterusnya.



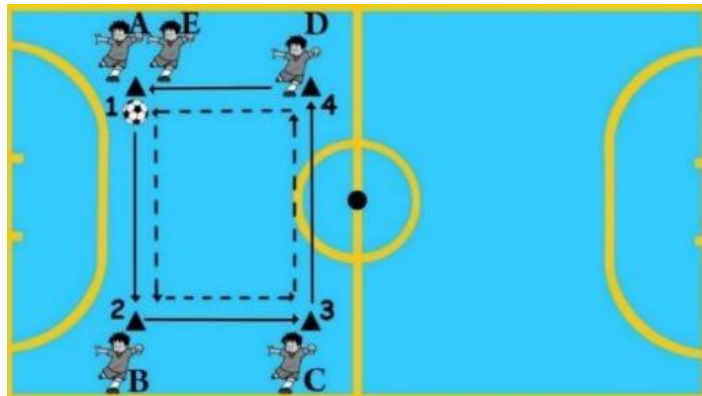
Gambar 10 Metode Latihan *Passing* Segitiga  
Sumber: Muchtar Hendar Hasibuan

### 3) *Passing* Persegi

*Passing* Persegi dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi short *Passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya. Kelebihan dari model latihan *Passing* ini sangat mudah dilakukan karena latihan ini hanya melakukan *Passing*, mengontrol, dan *moving*. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *Passing* support antar pemain (Turnip, 2020,p.21)

Model latihan *passing* persegi dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya. Kelebihan dari model latihan *passing* persegi ini sangat mudah dilakukan karena latihan ini hanya melakukan *passing*, mengontrol, dan *moving*. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing support* antar pemain. dalam penerapannya di lapangan kelebihan dari model latihan *passing* persegi adalah dapat menguasai lini tengah lapangan permainan karena

mempunyai empat pemain di Tengah sehingga mengurangi ketergantungan kepada pemain-pemain sayap.



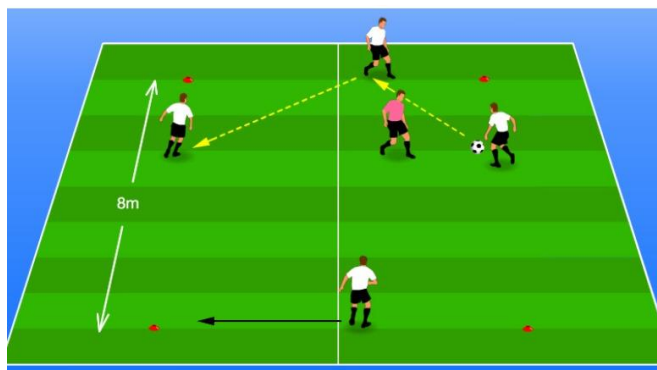
Gambar 11 Metode latihan *Passing* Persegi

Sumber: Muchtar Hendar Hasibuan

Pelaksanaan *passing* persegi sebagai berikut: 5 pemain 1 bola, cone 1 diisi oleh 2 pemain. pemain A mengumpan ke pemain B kemudian berpindah tempat ke cone 2, pemain B mengumpan ke pemain C kemudian berpindah tempat ke cone 3 pemain C mengumpan ke pemain D kemudian berpindah tempat ke cone 4. Pemain A2 melakukan gerakan yang sama dengan pemain A. Dilakukan dengan arah berlawanan jarum jam menggunakan kaki kanan kemudian lakukan gerakan searah jarum jam menggunakan kaki kiri di sesi berikutnya. berulang terus seperti itu.

#### 4) Latihan Rondo 4 VS 1

Rondo memerlukan beberapa pemain (sekurang-kurangnya tiga pemain) yang saling melakukan *passing*. Berdasarkan konsep latihannya el rondo, yakni seluruh pemain yang berdiri dan berusaha untuk melakukan ball possession dengan melakukan *passing* satu sama lain, sedangkan pemain yang berada di dalam lingkaran bertugas merebut bola (Dandung dan Amiq, 2020).



Gambar 12 Metode latihan *passing* rondo 4 vs 1  
Sumber: [www.rockstaracademy.com](http://www.rockstaracademy.com)

Berikut tata cara pelaksanaan rondo 4 vs 1:

- Buatlah persegi kecil menggunakan kerucut.
- Empat pemain berdiri di tepi lapangan, sedangkan satu pemain bertahan berada di tengah.
- Pemain luar mengoper bola ke sana ke mari, mencoba menjauhkannya dari pemain bertahan.

## 2.4 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Izal Faisal Aziz jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2020. Penelitian yang dilakukan oleh Izal Faisal Aziz bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi latihan *passing control* terhadap keterampilan *passing control* dalam permainan futsal pada pemain Klub Katana Futsal U-19 Kota Tasikmalaya.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi latihan *passing* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan futsal. Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Izal Faisal Aziz seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh variasi latihan *passing*. Sampel dalam penelitian Izal Faisal Aziz adalah pemain Klub Katana Futsal U-19 Kota Tasikmalaya, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler futsal MTs Raudlatut Ta'allum Kota Tasikmalaya tahun ajaran

2024/2025. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Izal Faisal Aziz tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

## 2.5 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun berdasarkan pada tinjauan dan hasil penelitian yang relevan, menurut Sugiyono (2019,p.60) “alur-alur pikiran yang logis dalam membangun suatu kerangka berpikir yang membuahkan kesimpulan berupa hipotesis”.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan langsung yang penulis amati kurangnya variasi *passing* pada pemain futsal ekstrakurikuler di Mts Raudlatut Ta'allum Kota Tasikmalaya, khususnya pada saat latihan peserta pemain futsal sering mengalami kejenuhan, latihan *passing* yang asal asalan karena tidak mendapatkan kekreatifan dari pelatih untuk memberikan variasi latihan *passing*.

Tujuan variasi latihan *passing* terhadap keterampilan *passing* yang telah dikemukakan kerangka konseptual dapat di rumuskan sebagai berikut:

### a) latihan *passing*

Menurut (Irawan, 2015) mengumpan adalah salah satu teknik dasar permainan olahraga futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat dikarenakan bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal melakukan *passing*.

### b) Variasi latihan *passing*

Harsono (2015,p.78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing*, bisa melakukan variasi latihan *passing*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan menggiring bola tercapai.

### c) Keterampilan *passing*

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, 2017).

## 2.6 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2015,p.96) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Mengacu pada anggapan dasar yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh yang berarti Variasi Latihan *passing* yang signifikan terhadap keterampilan *passing* permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler MTs Raudlatut Ta'allum Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2024/2025”.