

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Futsal

Futsal merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan lima pemain, di lapangan berukuran kecil dengan tempo permainan yang cepat. Kondisi tersebut menuntut setiap pemain untuk menguasai teknik dasar, seperti *passing*, *controlling*, *shooting*, dan *dribbling*, serta memiliki kemampuan bekerja sama, berpikir cepat, dan mengambil keputusan secara tepat dalam setiap situasi pertandingan. Menurut Eraslan et al., (2025, p. 2) “Futsal merupakan permainan bola beregu yang dimainkan lima lawan lima di lapangan kecil dengan intensitas tinggi”. Permainan futsal menuntut pemain untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik seperti *passing*, *controlling*, *shooting*, dan *dribbling*. Selain itu, permainan futsal juga membutuhkan kerja sama tim, kecepatan berpikir, dan kemampuan mengambil keputusan secara cepat dalam situasi pertandingan. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepak bola, futsal menjadi permainan yang memiliki tempo cepat dan menuntut setiap pemain aktif bergerak selama pertandingan. Menurut Saputra, (2019, p. 52) “teknik dasar dalam futsal seperti *passing* dan *dribbling* merupakan kemampuan penting yang harus dikuasai pemain untuk menunjang performa permainan”. Penguasaan teknik dasar yang baik dapat membantu pemain dalam mengontrol permainan, menciptakan peluang, serta meningkatkan efektivitas kerja sama tim di lapangan. Oleh karena itu, latihan teknik dasar futsal perlu dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan agar kemampuan pemain dapat berkembang secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan olahraga beregu yang dimainkan dengan tempo cepat sehingga menuntut pemain memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, seperti *passing*, *controlling*, *shooting*, dan *dribbling*, serta kemampuan bekerja sama, berpikir cepat, dan mengambil keputusan secara tepat. Oleh karena itu, latihan teknik dasar yang dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan menjadi faktor penting dalam meningkatkan kemampuan individu maupun efektivitas permainan tim.

2.1.2 Konsep Menggiring Bola

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas lapangan. Teknik menggiring/*dribbling* bola merupakan salah satu teknik dalam olahraga futsal yang memiliki gerakan yang penting dan mutlak yang harus dikuasai setiap pemain sehingga setiap pemain dapat menciptakan peluang dalam mencetak gol. Menurut Hasyim et al., (2023, p. 41) “Menggiring bola merupakan cara membawa bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki sebagai pengontrol. Sikap tubuh saat pertandingan sangat menentukan permainan”. Menurut Anjanika et al., (2023, p. 47), teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal adalah:

- 1) teknik menggiring bola, 2) teknik mengumpan bola, 3) teknik menggiring bola, 4) teknik menendang bola, 5) kecepatan. Secara umum, keterampilan teknik futsal terdiri dari: (1) teknik dasar *passing*, (2) teknik dasar menahan bola (kontrol), (3) teknik dasar *dribbling*, dan (4) teknik dasar *shooting* yang harus dipahami oleh pemain.

Berdasarkan kutipan tersebut menekankan pentingnya penguasaan teknik dasar dalam permainan futsal sebagai pondasi utama bagi setiap pemain. Tanpa kemampuan dasar seperti *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting* yang baik, seorang pemain akan kesulitan beradaptasi dengan tempo permainan yang cepat dan ruang gerak yang sempit. Selain itu, kecepatan menjadi elemen penting karena tuntutan futsal instan dan keputusan cepat di bawah tekanan. Dengan demikian, latihan teknik dasar yang teratur dan terarah tidak hanya meningkatkan keterampilan individu, tetapi juga memperkuat kerja sama tim dan efektivitas strategi permainan secara keseluruhan.

2.1.3 Konsep Latihan

Latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terarah dan memiliki tujuan tertentu untuk mengembangkan kemampuan seseorang. Proses latihan membutuhkan perencanaan yang baik, pelaksanaan yang teratur, serta pengulangan secara konsisten agar kemampuan yang dimiliki dapat meningkat secara optimal. Melalui latihan yang dilakukan secara sistematis, seseorang dapat membentuk, mempertahankan, dan meningkatkan keterampilan maupun prestasi yang ingin dicapai. Menurut Wati (2018, p. 38) “latihan merupakan suatu proses kegiatan yang dilakukan secara terencana dan berulang dengan tujuan untuk mencapai tingkat keterampilan yang optimal”. Melalui pelaksanaan yang sistematis, latihan berfungsi untuk membentuk, menjaga, serta

meningkatkan kemampuan dan prestasi seseorang melalui keteraturan dan pengulangan aktivitas. Menurut Wati (2018, p. 38) juga mengungkapkan bahwa “latihan yang berasal dari istilah *training* diartikan sebagai proses peningkatan kemampuan olahraga yang mencakup aspek teori dan praktik”. Proses ini dilakukan dengan menggunakan metode serta aturan pelaksanaan yang didasarkan pada pendekatan ilmiah. Pelaksanaan latihan menerapkan prinsip-prinsip yang terencana dan teratur agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai sesuai dengan waktu yang ditetapkan. Salah satu karakteristik utama dari latihan baik yang bersumber dari istilah *practice*, *exercise*, maupun *training* adalah adanya beban latihan, yaitu rangsangan gerak yang dapat diatur serta dikendalikan oleh pelatih atau atlet untuk meningkatkan fungsi dan kualitas kinerja tubuh.

Dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses yang dilakukan secara terencana dan berulang untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan secara optimal. Latihan mencakup teori dan praktik dengan prinsip ilmiah yang teratur, serta melibatkan beban latihan sebagai rangsangan fisik untuk meningkatkan fungsi dan kinerja tubuh

2.1.4 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun oleh seorang pelatih sudah pasti memiliki tujuan yang sangat berarti bagi seorang atlet. seorang pelatih melakukan program latihan kepada atletnya bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan latihan menurut Harsono, (2016, p. 39) "membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin". Oleh karena itu, prestasi maksimal didapatkan oleh atlet dari latihan yang disusun, diprogram, dan dilaksanakan dengan benar pada saat melakukan latihan. Menurut Harsono, (2016, p. 39)

“Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam pelatihan, ada empat aspek yang perlu di latih untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin yaitu: (a) fisik, (b) teknik, (c) taktik, (d) mental. Ketika empat aspek ini diberikan kepada atlet ketika program latihan berlangsung, maka dapat menunjang kepada prestasi atlet yang maksimal.”

Program latihan yang dilaksanakan dalam 14 kali pertemuan adalah bentuk *microcycle* dalam satuan waktu jangka pendek. Dalam pendekatan pendidikan atau pembinaan olahraga, program ini dapat dibagi menjadi tiga fase:

1. Fase Pengenalan (Pertemuan 1-4), Fokus pada pengenalan teknik dasar, pemanasan spesifik, dan koreksi gerak dasar.

2. Fase Pengembangan (Pertemuan 5-10), Latihan mulai masuk pada variasi teknik, peningkatan intensitas, dan simulasi permainan.
3. Fase Evaluasi dan Pematangan (Pertemuan 11-14), Dilakukan peningkatan kompleksitas latihan, koreksi teknik, serta pengujian hasil latihan.

Program latihan merupakan bagian penting dalam proses peningkatan kemampuan olahraga karena dilakukan secara terencana dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan tertentu. Penyusunan program latihan dengan waktu dan frekuensi yang tepat dapat membantu pemain mengembangkan keterampilan teknik serta membangun kebiasaan gerak yang lebih baik. Menurut Akhnaf Amanullah et al., (2022, p. 160), “penyusunan program latihan yang konsisten dan berjangka seperti 14 kali pertemuan sangat efektif dalam mengembangkan keterampilan teknik dan membentuk kebiasaan motorik yang baik dalam permainan”. Program latihan ini bisa disusun dalam berbagai durasi, salah satunya adalah 14 kali pertemuan, yang sering dipakai dalam penelitian eksperimental jangka pendek dan program pembinaan teknik dasar dalam pendidikan olahraga.

Program latihan 14 kali pertemuan sering digunakan dalam penelitian eksperimen, program pengembangan keterampilan olahraga, dan pendidikan jasmani karena dianggap cukup representatif untuk melihat perubahan atau perkembangan performa, terutama pada aspek teknik dasar.

Tujuan utamanya meliputi:

- a. Meningkatkan keterampilan teknik dasar (misal: *passing*, *dribbling* dan *shooting*).
- b. Mengembangkan kemampuan fisik secara bertahap.
- c. Menumbuhkan kebiasaan berlatih yang disiplin dan konsisten.
- d. Mengevaluasi perkembangan performa atlet secara berkala.

Proses latihan yang baik harus mempertimbangkan prinsip kesinambungan, periodisasi, individualisasi, dan variasi agar dapat mencapai hasil yang optimal.

Teori Latihan yang Mendasari Program 14 Kali Pertemuan Program latihan ini mengacu pada prinsip periodisasi mikro (*short-term training periode*), yang biasa digunakan dalam pelatihan olahraga untuk siklus jangka pendek.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *dribbling* pada permainan ekstrakurikuler futsal.

Dalam melakukan program latihan baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan memperhatikan prinsip latihan tersebut diharapkan bisa membantu meningkatkan kemampuan dengan pesat, dan tidak berakibat buruk terhadap performa atlet.

a. Latihan Fisik

Latihan fisik merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mendukung pencapaian prestasi secara optimal. Menurut Harsono, (2017, p. 40) “untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai”. Latihan fisik ditujukan untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena di dalam olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Sedangkan Menurut Wirawan & Setiawan, (2023) mengatakan "latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif agar nantinya dapat memaksimalkan gerakan".

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik agar prestasi maksimal bisa dicapai oleh atlit.

b. Latihan Teknik

Latihan teknik ditujukan untuk mempermahir teknik dasar gerakan yang diperlukan pada saat bertanding, baik itu teknik dasar umum maupun teknik yang baru dipelajari untuk menunjang performa gerakan atlet dilapangan. Latihan teknik menurut Harsono, (2017, p. 41) “latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya”. Sedangkan menurut Trengginas et al., (2023, p. 281) “Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga”. Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk kesempurnaan teknik (Skill). Dapat disimpulkan latihan teknik merupakan latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik(Skill) sehingga memperoleh otomatisasi gerakan yang ajeg dan konsisten, jarang melakukan

kesalahan gerakan, dapat melakukan gerakan yang konsisten dalam situasi dan kondisi apapun.

c. Latihan Taktik

Latihan taktik ditujukan untuk menumbuhkan kembangkan interpretasi atau daya tafsir atlet. Seorang atlet harus bisa menuangkan teknik-teknik gerakannya dengan baik kedalam pola permainan, formasi permainan, strategi permainan, teknik bertahan dan menyerang sehingga dapat berkembang dengan baik menghasilkan satu kesatuan gerak yang sempurna. Menurut Firmana et al., (2023, p. 4) mengatakan "taktik dapat diartikan sebagai akal siasat seseorang atau sekelompok orang untuk menipu atau mengecoh lawan dalam suatu pertandingan atau kompetisi dengan menggunakan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki untuk mencari kemenangan secara sportif dalam bertanding". Sedangkan menurut Ramadhan et al., (2023, p. 16) "taktik sepak bola adalah perilaku yang bernilai positif untuk meningkatkan kinerja sepak bola, sehingga pelatih harus fokus pada pembelajaran taktik sepak bola untuk meningkatkan kinerja tim". Dapat disimpulkan bahwa taktik merupakan siasat seseorang atau sekelompok orang untuk meningkatkan kinerja tim sehingga dapat menghasilkan sebuah kemenangan di sebuah pertandingan secara sportif sesuai dengan peraturan permainan.

d. Latihan Mental

Latihan mental pada umumnya umumnya ditujukan untuk pembentukan karakter atau watak sebagai dasar kehidupan pribadi, sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa dan sebagai anggota masyarakat. Sedangkan secara khususnya ditujukan untuk membentuk atlet yang tidak hanya memiliki kemampuan fisik, teknik, dan taktik yang baik, tetapi juga harus memiliki kedewasaan dan kualitas mental yang tinggi dalam memperoleh kemenangan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal bagi atlet tersebut. Menurut Syamsuryadin et al., (2017, p. 55) "Latihan mental adalah suatu proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan kesuatu tujuan sesuai rencana, dan pengendalian perasaan (emosi dan pikiran) serta kondisi psikofisik". Dapat disimpulkan bahwa latihan mental merupakan suatu proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seorang atlet dan mampu menguasai dan mempraktekannya kesuatu tujuan sesuai rencana ketika penampilan di dalam permainan. Keempat aspek tersebut harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum pelatih dalam melaksanakan pelatihan

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

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

2.1.5 Prinsip Latihan

Dalam proses latihan olahraga, penerapan prinsip-prinsip latihan menjadi hal yang penting agar program yang diberikan dapat berjalan secara efektif dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Prinsip latihan berfungsi sebagai pedoman dalam menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan latihan sehingga perkembangan kemampuan atlet dapat berlangsung secara optimal. Menurut Hasyim, (2022, p. 38) dalam bukunya, Prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip variasi, prinsip model dalam latihan, prinsip efisiensi, prinsip kesinambungan, prinsip *overload*, prinsip kesiapan, prinsip pembinaan seutuhnya.

Dari beberapa prinsip di atas peneliti hanya akan mengambil beberapa prinsip yang akan ditetapkan dan sesuai dengan penelitian diantaranya:

a. Prinsip Aktif dan Kesungguhan Berlatih

Seorang pelatih perlu memiliki komitmen tinggi dalam membantu menggali serta mengembangkan potensi atlet, baik secara individu maupun dalam kelompok. Pelatih juga harus menjalankan program latihan dengan penuh kesungguhan, sebab apa yang telah direncanakan tidak selalu berjalan sesuai harapan. Keberhasilan dalam latihan sangat ditentukan oleh keseriusan dan partisipasi aktif atlet selama proses latihan berlangsung. Menurut Hasyim, (2022, p. 71) “Atlet yang menunjukkan sikap aktif dan bersungguh-sungguh akan memanfaatkan waktu luangnya dengan kegiatan yang bermanfaat, bukan hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri atau menghambat pencapaian prestasi”. Mereka cenderung mengisi waktu dengan aktivitas positif serta

menghindari perilaku negatif. Atlet yang memiliki kesungguhan dalam berlatih akan lebih memahami berbagai aspek positif dan negatif dari latihan yang dijalannya. Setiap sesi latihan akan dijalankan dengan penuh tanggung jawab karena atlet tersebut telah menyadari tujuan serta manfaat dari kegiatan tersebut. Dengan demikian, antara pelatih dan atlet akan terjalin kerja sama yang baik dalam mewujudkan tujuan dan sasaran latihan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan suatu program latihan tidak hanya dipengaruhi oleh peran pelatih dalam menyusun dan menjalankan program, tetapi juga oleh sikap aktif, kesungguhan, dan tanggung jawab atlet selama mengikuti proses latihan. Kerja sama yang baik antara pelatih dan atlet sangat diperlukan agar tujuan latihan dapat tercapai secara optimal. Atlet yang memiliki motivasi dan komitmen tinggi akan lebih mampu memanfaatkan proses latihan sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan dan meningkatkan prestasi.

b. Prinsip Spesialisasi

Dalam pembinaan olahraga, prinsip spesialisasi perlu diterapkan secara bertahap dan disesuaikan dengan tahap perkembangan atlet. Pemberian latihan yang mengarah pada kemampuan khusus suatu cabang olahraga harus tetap memperhatikan perkembangan kemampuan dasar secara menyeluruh agar tidak menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan atlet. Menurut Hasyim, (2022, p. 72) “Penerapan prinsip spesialisasi pada atlet usia muda harus dilakukan dengan sangat hati-hati dan mempertimbangkan bahwa perkembangan multilateral menjadi dasar penting bagi pembentukan kemampuan khusus dalam cabang olahraga tertentu”. Sebelum difokuskan pada satu bidang keterampilan, atlet perlu mendapatkan pengalaman latihan yang beragam untuk membangun dasar fisik, koordinasi, dan kemampuan motorik yang seimbang. Spesialisasi yang dilakukan terlalu dini dapat menimbulkan risiko terhadap kesehatan dan perkembangan tubuh, seperti gangguan pertumbuhan atau cedera akibat beban latihan yang berlebihan. Oleh karena itu, program spesialisasi harus disesuaikan dengan usia, kemampuan, serta tingkat kematangan atlet agar tidak menimbulkan dampak negatif, sebagaimana contoh kasus pelari maraton putri yang mengalami ancaman pengeroposan tulang akibat menjalani latihan spesialisasi terlalu berat sejak usia muda.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa prinsip spesialisasi dalam latihan perlu diterapkan secara bertahap dengan mempertimbangkan usia, perkembangan, dan kesiapan atlet. Sebelum mengarah pada kemampuan khusus dalam suatu cabang olahraga, atlet perlu memiliki dasar kemampuan fisik, koordinasi, dan keterampilan motorik yang baik melalui latihan yang beragam. Penerapan spesialisasi yang terlalu dini dan berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan atlet, sehingga program latihan harus disusun secara tepat agar mampu mendukung peningkatan prestasi tanpa mengabaikan aspek kesehatan dan perkembangan jangka panjang.

c. Prinsip Individualisasi

Dalam penyusunan program latihan, faktor perbedaan individu menjadi salah satu hal yang harus diperhatikan agar latihan dapat berjalan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet. Setiap atlet memiliki karakteristik, kemampuan fisik, tingkat perkembangan, serta kemampuan beradaptasi terhadap latihan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, program latihan tidak dapat diberikan secara sama kepada seluruh atlet, melainkan perlu disesuaikan dengan kondisi dan potensi setiap individu. Menurut Hasyim, (2022, p. 73) “Setiap individu memiliki perbedaan yang perlu diperhatikan, terutama dalam penyusunan program latihan. Meskipun para atlet tampak memiliki kemampuan dan potensi prestasi yang serupa, pada kenyataannya setiap orang memiliki karakteristik, kemampuan fisik, serta respon latihan yang berbeda”. Oleh karena itu, pelatih harus senantiasa mengamati dan menilai kondisi atlet secara menyeluruh agar program latihan yang diberikan tidak dibuat sama untuk semua atlet, melainkan disesuaikan dalam hal bentuk, volume, maupun intensitasnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap atlet memiliki karakteristik, kemampuan fisik, dan respon latihan yang berbeda sehingga program latihan perlu disusun secara individual sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing atlet. Penyesuaian bentuk, volume, serta intensitas latihan menjadi hal penting agar proses latihan dapat berjalan efektif dan mampu meningkatkan kemampuan atlet secara optimal.

d. Prinsip Variasi

Dalam proses latihan, variasi latihan menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan agar atlet tetap memiliki motivasi dan semangat dalam mengikuti kegiatan.

Latihan yang dilakukan secara monoton tanpa adanya perubahan bentuk, metode, maupun suasana latihan dapat menyebabkan penurunan minat dan kejenuhan pada atlet. Oleh karena itu, pelatih perlu menerapkan berbagai variasi latihan yang tetap sesuai dengan tujuan program agar proses latihan menjadi lebih menarik dan efektif. Menurut Hasyim, (2022, p. 74) “Kegiatan olahraga yang kurang memiliki variasi cenderung membuat atlet cepat merasa jenuh dalam menjalaninya”. Rasa bosan tersebut dapat berdampak negatif terhadap motivasi dan kemajuan prestasi atlet. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk kreatif dalam merancang dan menyajikan program latihan. Pelatih perlu mampu menghadirkan variasi dalam setiap sesi latihan, misalnya dengan memanfaatkan alat bantu yang berbeda, mengubah pola latihan, atau menggunakan lapangan serta lingkungan latihan yang bervariasi agar latihan terasa lebih menarik dan menantang. Selain itu, pada tahap latihan yang intensitasnya semakin tinggi, pelatih harus mampu mengemas variasi latihan secara efektif agar atlet tetap bersemangat dan tidak kehilangan motivasi. Latihan yang dirancang dengan variasi yang tepat tidak hanya menjaga antusiasme atlet, tetapi juga membantu mempertahankan serta meningkatkan berbagai komponen kemampuan fisik seperti daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan unsur kebugaran lainnya. Dengan demikian, variasi latihan berperan penting dalam menjaga kualitas performa dan konsistensi latihan atlet sepanjang program berlangsung.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan merupakan salah satu aspek penting dalam penyusunan program latihan karena dapat menjaga motivasi, mengurangi kejenuhan, dan meningkatkan efektivitas proses latihan. Pelatih perlu mampu merancang latihan yang kreatif dan beragam sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai agar atlet tetap termotivasi serta mampu mengembangkan berbagai komponen kemampuan fisik dan keterampilan secara optimal.

e. Prinsip Kesenambungan

Dalam proses latihan olahraga, kesinambungan latihan menjadi salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan pencapaian prestasi. Latihan yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan dapat membantu atlet dalam meningkatkan kemampuan fisik, teknik, serta mempertahankan perkembangan kemampuan yang telah dicapai. Pemberian beban latihan yang dilakukan secara bertahap dan konsisten akan memberikan rangsangan bagi tubuh untuk beradaptasi sehingga performa atlet dapat meningkat secara optimal. Menurut Hasyim, (2022, p. 75) “Prestasi tertinggi dalam suatu cabang olahraga

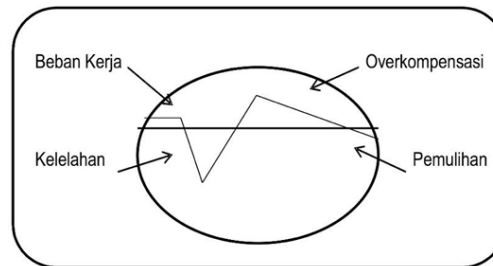
hanya dapat dicapai apabila beban latihan dijalankan secara teratur dan berkesinambungan”. Latihan yang dilakukan secara tidak konsisten, terputus-putus, atau diselingi dengan masa istirahat yang terlalu lama akan menghambat perkembangan kemampuan dan tidak menjamin peningkatan prestasi atlet. Tidak konsisten dalam pembinaan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik atlet yang kurang fit atau sering sakit, cedera yang memerlukan waktu pemulihan lama, rendahnya motivasi untuk berlatih, kesibukan di luar olahraga seperti pekerjaan atau sekolah, lemahnya dukungan organisasi terhadap kegiatan olahraga, serta keterbatasan infrastruktur dan dana. Oleh karena itu, penerapan prinsip kesinambungan dalam latihan perlu dilakukan dengan cara menyusun program yang terencana dan teratur, memantau kondisi kesehatan dan kebugaran atlet, mencegah terjadinya cedera, menciptakan lingkungan latihan yang mendukung semangat berlatih, serta menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai untuk menunjang proses latihan secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa prinsip kesinambungan dalam latihan merupakan faktor penting dalam mencapai peningkatan kemampuan dan prestasi atlet. Latihan yang dilakukan secara teratur, terencana, dan berkelanjutan akan membantu proses adaptasi tubuh serta perkembangan kemampuan fisik maupun teknik secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang konsisten, dukungan lingkungan yang baik, serta pengelolaan kondisi atlet agar proses latihan dapat berjalan secara efektif dan berkesinambungan.

f. Prinsip *Overload*

Dalam proses latihan olahraga, pengaturan antara beban latihan dan waktu pemulihan menjadi hal yang penting untuk diperhatikan agar perkembangan kemampuan atlet dapat berjalan secara optimal. Pemberian beban latihan yang tepat akan memberikan rangsangan terhadap tubuh untuk meningkatkan kemampuan fisik, namun latihan yang dilakukan juga harus diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup agar tubuh dapat melakukan proses pemulihan dan adaptasi. Menurut Hasyim, (2022, p. 76) Pelatihan merupakan suatu proses yang melibatkan keseimbangan antara pemberian beban kerja dan masa istirahat sebagai waktu pemulihan. Pemberian beban latihan akan menimbulkan kelelahan pada tubuh, namun setelahnya tubuh akan mengalami proses pemulihan yang penting untuk adaptasi fisiologis. Melalui penerapan prinsip *overload* atau pembebanan yang ditingkatkan secara bertahap dan terencana, tubuh akan

mengalami overkompensasi, yaitu peningkatan kemampuan biologis di atas tingkat sebelumnya. Kondisi inilah yang menjadi dasar dan prasyarat utama bagi terjadinya peningkatan prestasi atlet secara berkelanjutan.



Gambar 2. 1 Kaitan Beban Kerja, Kelelahan, Pemulihan, dan Overkompensasi

Sumber : Hasyim, (2022, p. 76)

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan antara beban latihan dan waktu pemulihan merupakan faktor penting dalam proses peningkatan kemampuan atlet. Pemberian beban latihan yang dilakukan secara bertahap dan terencana akan mendorong tubuh untuk beradaptasi sehingga terjadi peningkatan kemampuan fisik melalui proses overkompensasi. Oleh karena itu, penerapan prinsip overload yang disertai dengan pemulihan yang cukup diperlukan agar perkembangan prestasi atlet dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

2.1.6 Variasi latihan

Dalam pelaksanaan latihan olahraga, variasi latihan menjadi salah satu komponen penting yang perlu diterapkan agar proses latihan berjalan efektif dan menarik bagi atlet. Penggunaan metode, bentuk, serta pola latihan yang beragam dapat membantu atlet mengembangkan kemampuan gerak, meningkatkan minat dalam mengikuti latihan, dan mengurangi rasa jenuh akibat latihan yang dilakukan secara berulang. Oleh karena itu, pelatih perlu menyusun program latihan yang bervariasi namun tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Menurut Gaya, (2017) “variasi latihan dalam olahraga bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak, meningkatkan motivasi belajar, serta mencegah kejenuhan dalam proses latihan”. Dalam konteks futsal, variasi latihan sangat penting untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar seperti *ball control*, *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Latihan yang bervariasi akan memberikan rangsangan baru bagi pemain sehingga keterampilan mereka berkembang secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas proses latihan, terutama dalam

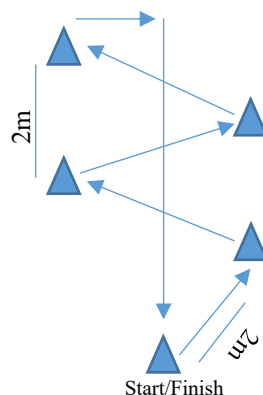
pengembangan keterampilan teknik dasar futsal. Penerapan variasi latihan yang tepat dapat menjaga motivasi pemain, mengurangi kejenuhan, serta memberikan rangsangan yang berbeda sehingga kemampuan teknik seperti ball control, passing, dribbling, dan shooting dapat berkembang secara optimal.

a. Zig-zag Dribbling

Menurut Gaya, (2017) variasi latihan *Dribbling* adalah Latihan dengan menggiring bola melalui jalur *zig-zag*, dengan tujuan:

1. Meningkatkan kemampuan pemain untuk menggiring bola dengan kontrol yang baik sambil menghindari penghadang.
2. Meningkatkan kelincahan dan kemampuan mengubah arah secara cepat.
3. Mengembangkan keseimbangan dan koordinasi tubuh dalam *dribbling*.

Cara Latihan :



Gambar 2. 2 *Dribbling Zig-zag*

Sumber : Dokumen Pribadi

a) Persiapan :

Tentukan jalur *zig-zag* dengan beberapa *cone* atau tanda lainnya yang ditempatkan secara berurutan dalam garis diagonal atau *zig-zag*

b) Pelaksanaan :

- 1) Pemain berdiri di garis start dengan bola di depan kaki.
- 2) Kemudian menggiring bola melewati setiap *cone* dengan mengganti arah bola dengan cepat menggunakan bagian dalam, luar, atau ujung kaki.
- 3) Pemain harus berfokus pada kontrol bola yang tepat, menghindari bola terlalu jauh, dan bergerak secara cepat dan terkoordinasi.
- 4) Untuk pemula, latihan dapat dilakukan dengan kecepatan lebih rendah, sedangkan untuk pemain yang lebih berpengalaman, kecepatan dapat ditingkatkan.

c) Peningkatan Tingkat Kesulitan :

Setelah pemain terbiasa, tambahkan lawan (*defender*) untuk menciptakan tantangan ekstra, atau kurangi jarak antar cone untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan gerakan.

Manfaat :

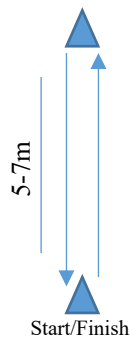
- 1) Meningkatkan kecepatan dan kelincahan.
- 2) Mengasah kontrol bola di ruang sempit.
- 3) Membantu pemain belajar mengubah arah bola secara cepat tanpa kehilangan kontrol.

b. *Ball Mastery*

Latihan penguasaan bola (*ball mastery*) untuk meningkatkan kemampuan dasar dalam mengontrol bola di berbagai posisi dan situasi, dengan tujuan :

- 1) Meningkatkan penguasaan bola secara keseluruhan.
- 2) Mengembangkan kontrol bola dengan berbagai bagian kaki (dalam,luar,telapak kaki,) Dalam kondisi yang tidak stabil.
- 3) Mengasah kemampuan pemain untuk menyesuaikan kecepatan dan arah bola sesuai kebutuhan permainan

Cara Latihan :



Gambar 2. 3 *Ball mastery*

Sumber : Dokumen Pribadi

a) Persiapan :

Siapkan bola futsal dan area latihan yang cukup luas (biasanya di lapangan futsal atau ruangan yang bersih.

b) Pelaksanaan :

- 1) Atlet akan memulai dari titik Start untuk melakukan salah satu bentuk *ball feeling* yaitu :*Ball Taps*: Pemain akan menepuk bola dengan kaki bagian dalam, bergerak maju mundur atau secara horizontal. Fokus pada kontrol bola dan kelincahan dalam perubahan arah.
- 2) kemudian lakukan *Sole Roll* kedepan dan belakang : Pemain menggulingkan bola menggunakan telapak kaki untuk maju dan mundur.
- c) Peningkatan kesulitan :

Latihan dapat dimulai dengan gerakan perlahan dan meningkatkan kecepatan secara bertahap. Setelah mahir, pemain bisa mencoba dengan bola bergerak lebih cepat untuk meningkatkan fokus, kecepatan dan kelincahan.

Manfaat :

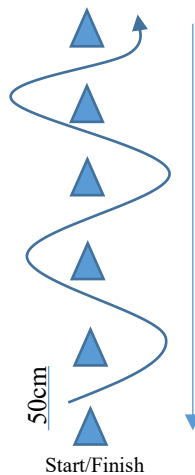
- 1) Memperbaiki kontrol bola di semua bagian kaki.
- 2) Mengembangkan kemampuan pemain untuk menjaga bola tetap terjaga dan tidak terlepas.
- 3) Meningkatkan kemampuan *dribbling* dan transisi antara penguasaan bola yang lambat ke cepat.

c. *Cone Dribbling*

Variasi latihan dengan *dribbling* melalui serangkaian *cone* yang diletakan secara berurutan, dengan tujuan :

- a. Meningkatkan kontrol bola dan kemampuan untuk menggiring bola dalam ruang terbatas.
- b. Mengasah kelincahan dan kemampuan untuk mengubah arah bola dengan cepat.
- c. Meningkatkan kemampuan pemain untuk mengatasi rintangan dalam perjalanan menggiring bola.

Cara Latihan :



Gambar 2. 4 *Cone Dribbling*

Sumber : Dokumen Pribadi

a) Persiapan :

- 1) Siapkan beberapa *cone* (sekitar 5-10 *cone*) yang diletakkan secara berurutan dengan jarak yang cukup dekat satu sama lain. Jarak antar *cone* dapat disesuaikan dengan level pemain, dimulai dari jarak 1-2 meter untuk pemula, hingga 30-50 cm untuk pemain yang lebih mahir.

2) Bola futsal harus berada di dekat titik awal.

b) Pelaksanaan :

- 1) Pemain berdiri garis *start* dengan bola didepan kaki
- 2) Kemudian pemain akan menggiring bola melewati *cone*, berfokus pada kontrol bola yang baik dan perubahan arah yang cepat. Pemain harus menggiring bola dengan bagian dalam dan luar kaki, bergantung pada situasi dan kebutuhan.
- 3) Pemain diharapkan untuk menggiring bola melalui setiap *cone* dengan kontrol bola yang sangat hati-hati, menjaga jarak bola tidak terlalu jauh dari kaki, namun cukup fleksibel untuk mengubah arah secara cepat.
- 4) Fokuskan latihan pada penguasaan bola saat melewati *cone*, sehingga bola tetap berada dalam jangkauan dan tidak terlepas atau keluar jalur.
- 5) Setelah melewati seluruh serangkaian *cone*, pemain kembali ke titik awal dan dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* pada percobaan berikutnya.

c) Peningkatan Kesulitan :

- 1) Untuk meningkatkan kesulitan, pemain dapat mencoba menggiring bola dengan satu kaki atau menambahkan elemen gerakan lain seperti melepaskan bola dengan tembakan atau *passing* setelah melewati cone terakhir.
- 2) Atau, tambahkan seorang *defender* untuk mencoba merebut bola pemain, sehingga pemain harus menggiring bola dengan lebih hati-hati sambil menghindari lawan.

Manfaat :

- a) Mengembangkan penguasaan bola dalam ruang sempit.
- b) Meningkatkan kontrol bola dan kecepatan dalam menggiring bola.
- c) Melatih perubahan arah yang cepat dan akurat.
- d) Meningkatkan ketepatan dalam menggiring bola ketika dikelilingi oleh
- e) rintangan (seperti lawan atau situasi permainan nyata).
- f) Latihan *Cone Dribbling* ini sangat efektif untuk melatih penguasaan bola pada pemain futsal, karena memberikan tantangan dalam hal kontrol bola dan kelincahan yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal, terutama saat harus menggiring bola di ruang yang terbatas.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan pembahasan yang sudah dikemukakan, penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian penelitian sebagai berikut:

Penelitian pertama oleh Anindia Lestari et al., (2025) berjudul “*The Effect Of Variety Training On Dribbling Skills Of Futsal Extracurricular Students At SMP Negeri 44 Seluma*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* dengan sampel 20 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi memberikan peningkatan pada kemampuan *dribbling* siswa setelah dilakukan perlakuan latihan. Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan terhadap Keterampilan *Dribbling* Futsal di SMA Negeri 7 Garut” terletak pada variabel yang diteliti, yaitu sama-sama mengkaji pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *dribbling* futsal. Perbedaannya terletak pada subjek dan lokasi penelitian, yaitu penelitian terdahulu dilakukan pada siswa SMP Negeri 44 Seluma, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 7 Garut.

Penelitian kedua oleh bayu & nur, (2025) berjudul “*The Effect of Speed and Agility Training Variations on Dribbling Skills in Soccer Games*”. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh variasi latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler sepak bola. Metode yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan *nonequivalent pretest-posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan kecepatan dan kelincahan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*. Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan terhadap Keterampilan Dribbling Futsal di SMA Negeri 7 Garut” terletak pada variabel bebas dan variabel terikat, yaitu sama-sama meneliti pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *dribbling*. Selain itu, kedua penelitian juga menggunakan metode eksperimen. Perbedaannya terletak pada cabang olahraga dan subjek penelitian, yaitu penelitian terdahulu dilakukan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola, sedangkan penelitian ini dilakukan pada peserta didik yang mengikuti kegiatan futsal di SMA Negeri 7 Garut.

Penelitian ketiga oleh Widodo et al., (2024) bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan *ball feeling* dan *ladder drill* terhadap kemampuan dribbling pemain futsal. Penelitian eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 15 pemain Brotherhood Futsal Club. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *dribbling*. Analisis data menggunakan uji normalitas dan uji-t pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil Terdapat peningkatan signifikan dalam kemampuan dribbling setelah diberikan latihan. Nilai rata-rata *pretest* adalah 18,61 detik dan *posttest* 14,46 detik. Uji-t menunjukkan t_{hitung} sebesar 9,837, lebih besar dari t_{tabel} 2,144, yang berarti latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan terhadap Keterampilan Dribbling Futsal di SMA Negeri 7 Garut” terletak pada variabel terikat yang diteliti, yaitu kemampuan dribbling futsal, serta penggunaan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Perbedaannya terletak pada jenis latihan dan subjek penelitian, yaitu penelitian terdahulu menggunakan kombinasi latihan *ball feeling* dan *ladder drill* pada pemain Brotherhood Futsal Club, sedangkan penelitian ini menggunakan variasi latihan pada peserta didik SMA Negeri 7 Garut.

Penelitian keempat oleh Mukti Widodo et al., (2023) berjudul “*The Effect of Ladder Drill Training on the Dribbling Agility of Futsal Extracurricular Students*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-experimental dengan *desain one group pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah 10 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Instrumen penelitian menggunakan tes *dribbling*, sedangkan analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa, ditunjukkan dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$ sehingga latihan tersebut efektif meningkatkan kelincahan dan koordinasi kaki saat menggiring bola. Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan terhadap Keterampilan Dribbling Futsal di SMA Negeri 7 Garut” terletak pada variabel terikat yang diteliti, yaitu keterampilan *dribbling* futsal, serta penggunaan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap kemampuan *dribbling*. Perbedaannya terletak pada jenis latihan dan subjek penelitian, yaitu penelitian terdahulu menggunakan latihan *ladder drill* pada siswa ekstrakurikuler futsal, sedangkan penelitian ini menggunakan variasi latihan pada peserta didik SMA Negeri 7 Garut.

Penelitian kelima oleh Akhmad Sahal et al., (2024) berjudul “Pengaruh Latihan *Dribble Zig-Zag* terhadap Keterampilan *Dribbling* Tim Futsal Satria Mandiri Pasuruan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble zig-zag* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain futsal. Metode penelitian menggunakan *pre-experimental design* dengan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 15 pemain futsal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *dribble zig-zag* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain setelah diberikan latihan secara sistematis dan berkelanjutan. Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan terhadap Keterampilan *Dribbling* Futsal di SMA Negeri 7 Garut” terletak pada variabel terikat yang diteliti, yaitu keterampilan *dribbling* futsal, serta penggunaan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap kemampuan *dribbling*. Perbedaannya terletak pada jenis latihan dan subjek penelitian, yaitu penelitian terdahulu menggunakan

latihan *dribble zig-zag* pada pemain Tim Futsal Satria Mandiri Pasuruan, sedangkan penelitian ini menggunakan variasi latihan pada peserta didik SMA Negeri 7 Garut.

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam permainan futsal, keterampilan *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain. *Dribbling* adalah kemampuan pemain dalam menggiring bola dengan menggunakan kaki untuk mempertahankan penguasaan bola serta melewati lawan saat bergerak di lapangan. Kemampuan *dribbling* yang baik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah metode latihan yang diberikan kepada pemain.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* adalah variasi latihan. Variasi latihan merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan berbagai macam bentuk latihan agar pemain tidak merasa bosan serta dapat meningkatkan kemampuan teknik secara optimal. Dalam penelitian ini variasi latihan yang digunakan meliputi *zig-zag dribbling*, *ball mastery*, dan *cone dribbling*.

Latihan *zig-zag dribbling* bertujuan untuk melatih kemampuan pemain dalam menggiring bola sambil melakukan perubahan arah dengan cepat. Latihan *ball mastery* bertujuan untuk meningkatkan kontrol dan sentuhan pemain terhadap bola sehingga pemain lebih percaya diri dalam menguasai bola. Sedangkan latihan *cone dribbling* bertujuan untuk melatih kelincahan, koordinasi gerak, serta kemampuan menggiring bola melewati rintangan.

Melalui variasi latihan tersebut, pemain akan lebih sering berinteraksi dengan bola serta terbiasa melakukan berbagai gerakan *dribbling* dalam kondisi yang berbeda. Dengan demikian, latihan yang bervariasi diharapkan dapat meningkatkan kontrol bola, kelincahan, koordinasi gerak, serta kemampuan perubahan arah saat menggiring bola. Oleh karena itu, semakin baik variasi latihan yang diberikan dalam proses latihan, maka diharapkan keterampilan *dribbling* pemain futsal juga akan meningkat.

Berdasarkan uraian tersebut, maka kerangka konseptual dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variasi latihan sebagai variabel bebas (X) yang terdiri dari *zig-zag dribbling*, *ball mastery*, dan *cone dribbling* dapat mempengaruhi keterampilan *dribbling* sebagai variabel terikat (Y) pada pemain ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Garut.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah disusun di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah "Terdapat pengaruh yang berarti variasi latihan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Garut.