

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Penelitian Relevan**

Penelitian relevan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis, serta memperkuat bahan dan penelitian yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan dalam kerangka berfikir oleh peneliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa acuan dari penelitian sebelumnya, diantaranya :

1. Pengembangan penelitian oleh Zainal Fiqri (2021), Mahasiswa Universitas Teknokrat Indonesia. Penerapan Model Latihan Variasi *Passing* Futsal di Ekstrakurikuler SMAN 1 Liwa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan variasi model latihan *passing* dapat memberikan pengaruh pada kemampuan *passing* atlet Futsal SMAN 1 Liwa. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti karena sama-sama membahas tentang suatu model variasi keterampilan *passing* dalam permainan futsal.
2. Pengembangan penelitian oleh Fahmi Idris (2020), Mahasiswa Universitas Singaperbangka Karawang. Pengembangan Model Latihan *Passing* dan Movement Without The Ball Futsal pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis Games Kompetisi. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan Model Latihan *Passing* pemain akan lebih terampil dalam melakukan teknik dasar futsal. Penelitian ini relevan karena membahas tentang teknik dasar *passing*, dimana penelitian ini sama dengan apa yang peneliti lakukan dengan mengembangkan model latihan *passing*.

3. Pengembangan penelitian oleh Arrahman, Dlis Firmansyah, Yassep Setia Karnawijaya (2019). Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Model Latihan Teknik Dasar Futsal (AS) Berbasis Permainan untuk anak SMP. Hasil dari penelitian Teknik Dasar Futsal tersebut sesuai dengan kebutuhan dan layak digunakan dalam suatu sesi latihan. Penelitian ini relevan dimana peneliti sama-sama membahas tentang teknik dasar futsal, yang didalamnya terdapat *Passing Control*.
4. Pengembangan penelitian oleh Febi Kurniawan (2017). Mahasiswa Universitas Singaperbangka Karawang. Efektifitas Model Latihan *Passing Control* FEBI Futsal Games Terhadap Peningkatan Hasil *Passing Control* Olahraga Futsal Untuk Pemain Pemula. Berdasarkan uraian diatas, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil *Passing Control* Olahraga Futsal Untuk Pemain Pemula. Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen, dengan menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dengan Objek sebanyak 110 pemain, dan sampel sebanyak 80 pemain (dibagi menjadi 2 kelompok) eksperimen dan kontrol.

Dari penelitian yang sudah diuraikan dengan adanya model latihan yang bervariasi terdapat pengaruh peningkatan *passing control* yang diterapkan kepada pelajar terhadap keterampilan teknik dasar futsal, khususnya pada keterampilan *passing control*. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Idris, 2020) dan (Arrahman et al, 2019) penelitian dilakukan dengan mengembangkan model latihan yang menekankan pada teknik keterampilan bermain futsal. Sedangkan dalam penelitian (Fiqri, 2021) dan (Kurniawan, 2017) penelitian yang dilakukan dikhususkan untuk mengembangkan model latihan *passing control* dengan latihan bervariasi. Dari

uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian yang peneliti lakukan memiliki persamaan yakni, menggunakan model latihan bervariasi sebagai metode untuk meningkatkan keterampilan bermain futsal, khususnya pada teknik *passing control*.

Dari beberapa penelitian diatas terdapat perbedaan dan persamaan pada variabel penelitian dengan variabel yang penulis gunakan. Perbedaannya terletak pada model latihan yang digunakan dan sumber datanya. Dan untuk persamaannya terletak pada jenis penelitian dan tujuan dari penelitian yang dilakukan. Penulisan menggunakan rujukan dari hasil penelitian untuk penguatan referensi penelitian. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk menerapkan latihan zig-zag bervariasi dalam *passing control* untuk siswa tingkat sekolah menengah kejuruan yang didasari dari hasil penelitian sebelumnya, yang menyebutkan bahwa latihan *passing control* futsal dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain futsal.

## **2.2 Permainan Futsal**

Futsal merupakan istilah internasional yang berasal dari Portugis atau Spanyol, yang berarti *Futbol* (Sepakbola) dan *Sala* (Ruangan), yang apabila digabungkan menjadi ‘Sepakbola dalam ruangan’ (Rinaldi, Rohaedi, 2020). Futsal pertama kali ditemukan pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay, oleh Juan Carlos Ceriani, Beliau merupakan seorang pelatih sepakbola asal Argentina. Awal mula beliau menemukan permainan ini yaitu pada saat tim sepakbolanya ingin mengadakan latihan, namun terkendala hujan. Dengan inisiatif Ceriani memindahkan latihan sepakbolanya di dalam ruangan. Kemudian ia menciptakan permainan didalam ruangan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit yaitu dengan 4 pemain dan satu penjaga gawang, dan lapangan yang lebih kecil. Inilah awal mula sejarah futsal bisa tersebar hingga keseluruh dunia. Pada tahun 1950 di Eropa,

tepatnya Italia, futsal diperkenalkan oleh pemain sepakbola asing dari Amerika Latin yang bermain di Serie A (Liga Italia). Ketika tidak ada pertandingan sepakbola, para pemain bermain futsal sehingga futsal semakin dikenal dan digemari seperti saat ini.

Dalam perkembangannya di Indonesia, futsal mulai berkembang pada tahun 1998-1999, dan baru mulai populer pada tahun 2002. Ketika itu AFC (*Asian Football Confederation*) mempercayai Indonesia sebagai penyelenggara putaran final kejuaraan futsal tingkat Asia di Jakarta. Pada saat itu AFC menyelenggarakan kejuaraan untuk ke-4 kalinya, setelah sebelumnya Malaysia menjadi penyelenggara pertama pada tahun 1999. Bermain di pendukungnya sendiri tepatnya di Istora Senayan, Jakarta, Indonesia hanya mampu meraih satu kali kemenangan, satu kali hasil imbang dan sisanya mengalami kekalahan dari empat pertandingan yang dimainkan yang membuat Indonesia gagal lolos dari babak penyisihan group, dan membuat Iran menjuarai kompetisi tersebut. Sejak pertama kali masuk ke Indonesia masih banyak masyarakat yang belum mengetahui olahraga ini. Banyak masyarakat yang masih belum mengerti teknik dasar dalam bermain futsal, hingga akhirnya kini futsal menjadi salah satu olahraga yang berkembang dan dimainkan oleh semua kalangan, baik anak-anak sampai orang dewasa.

Menurut (Kurniawan, 2017) Futsal merupakan permainan yang hampir sama dengan sepakbola, inti dari permainan ini adalah menyepak bola memindahkan dari satu tempat ketempat lain, dan merebut bola antar pemain, dengan tujuan mencetak *goal* dan mempertahankan keunggulan agar tidak kemasukan *goal*. Karena sejatinya futsal merupakan olahraga yang mengandalkan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Selain memiliki fisik yang baik, dalam bermain futsal, pemain juga

harus mempelajari bagaimana bermain untuk lebih akurat baik dalam hal teknik dasar seperti *shooting, dribbling, passing, control, dan chipping*. Menurut Daniel dalam (Putra, 2020) Futsal merupakan permainan cepat yang tidak hanya menunggu bola datang melainkan pemain harus menjemput bola atau membuka ruang untuk mendapatkan bola. Dengan lapangan yang tidak cukup luas maka, dengan permainan yang cepat dari kaki ke kaki akan banyak membuka ruang untuk pemain lain sehingga memudahkan tim dalam hal mencetak *goal*.

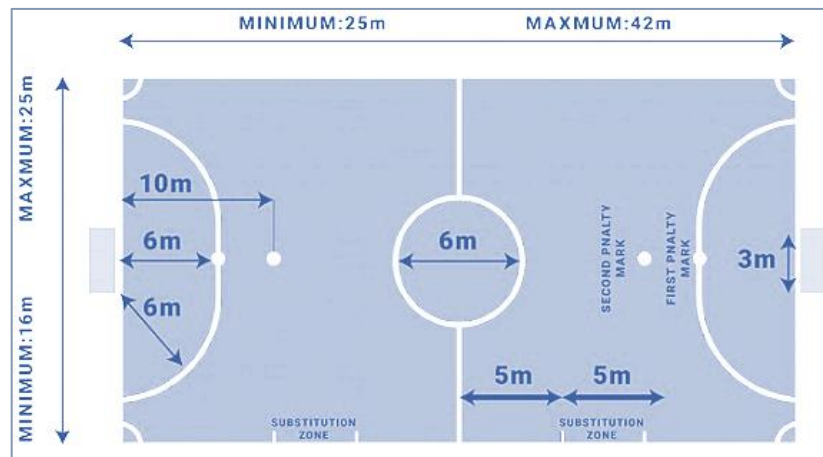
### **2.3 Sarana & Prasarana Permainan Futsal**

Sarana dan Prasarana tentu penting untuk mendukung terciptanya sebuah pemain dapat bermain maksimal, dengan sarana dan prasarana yang baik pemain akan nyaman dalam bermain karena ketersediannya fasilitas, adapun sarana dan prasarana dalam permainan futsal diantaranya :

#### **1. Lapangan**

Menurut (Rinaldi, Rohaedi, 2020) Lapangan permainan futsal :

- A. Dimensi : Panjang 25-42m x lebar 16-25m, lapangan *international*  
38-42m x lebar 20-25m
- B. Garis batas: Garis batas keliling lapangan memiliki lebar 8cm, garis sentuh disisi, dan diujung-ujung gawang
- C. Lingkaran tengah : 6 meter
- D. Zona Pergantian : Panjang 5m (berjarak 5m dari garis tengah lapangan)
- E. Daerah Pinalti : Panjang 6m (Pada setiap sudut, menyamping, atau tegak lurus dari gawang)
- F. Titik Pinalti : 6 meter, Pinalti Kedua 10 meter (Tendangan Second)



**Gambar 2.1** Lapangan Futsal  
 Sumber : (Adopsi, Rinaldi, Rohaedi, 2020)

Jika melihat perkembangan futsal di Indonesia tentu untuk fasilitas seperti lapangan sudah mudah untuk ditemui, Menurut (Rinaldi, Rohaedi, 2020) untuk di Indonesia sendiri ada beberapa jenis lapangan futsal, diantaranya :

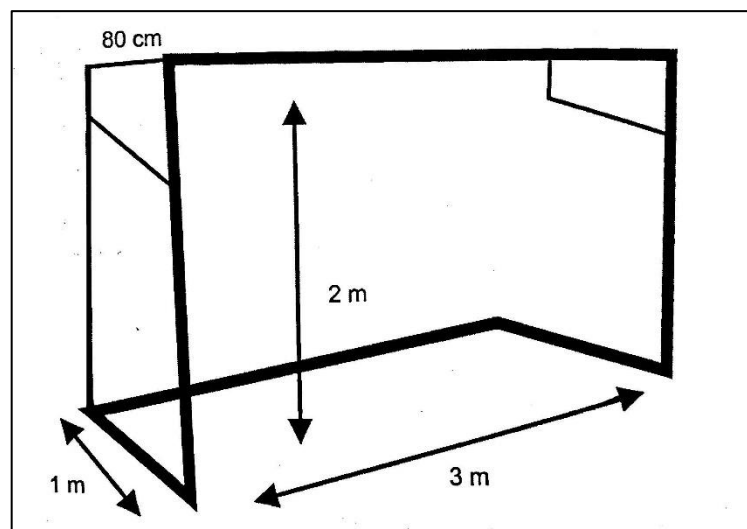
- 1.) Lapangan jenis *Vinyl* : lapangan ini merupakan lapangan yang berbahan karet yang permukaanya lembut dengan tujuan agar tidak licin. Lapangan jenis ini biasanya sangat cocok untuk penjaga gawang yang sering melakukan penyelamatan sambal terjatuh.
- 2.) Lapangan jenis *Parquet* : lapangan ini biasanya menggunakan potongan-potongan kayu yang disusun sebagai penutup lantai. Namun tidak semua jenis kayu dapat dijadikan sebagai lapangan untuk futsal hanya beberapa jenis kayu yang direkomendasikan demi kenyamanan penggunaanya.
- 3.) Lapangan jenis *Taraflex* : lapangan jenis ini terbuat dari bahan dasar biji plastik, lapangan yang terbuat dari bahan *taraflex* biasanya tidak licin ketika digunakan.

- 4.) Lapangan jenis Rumput *Sintetis* : tentu lapangan ini menggunakan rumput *sintetis* sebagai bahan lapangannya. Walau banyak mengandung pro dan kontra karena beberapa pemain tidak cocok bermain diatas rumput *sintesis* karena lapangan ini lebih licin daripada lapangan lainnya dan lebih mudah membuat pemain tergores ketika terjatuh.
- 5.) Lapangan jenis *Interlock* : lapangan ini merupakan lapangan yang terbuat dari plastik berbentuk kotak, yang disusun seperti puzzle. Lapangan ini sering dijumpai pada kompetisi futsal di Indonesia.

## 2. Gawang

Menurut (Rinaldi, Rohaedi, 2020) gawang Permainan Futsal :

- A. Tinggi gawang yaitu 2 meter dengan lebar 3 meter
- B. Tiang gawang harus memiliki warna yang berbeda dari garis lapangan
- C. Gawang harus bersifat *portable* agar mudah dipindahkan
- D. Lebar tebal gawang yakni 8 cm atau 0,08m.



**Gambar 2.2** Gawang Futsal  
Sumber : (Adopsi, Rinaldi, Rohaedi, 2020)

### 3. Bola

Menurut (Rinaldi, Rohaedi, 2020) gawang Permainan Futsal :

- A. Bola berbentuk bundar dan memiliki spesifikasi ukuran yaitu 4
- B. Memiliki keliling atau lingkaran bola 62-64 cm
- C. Berat bola futsal yakni 0,4-0,44 kg
- D. Pada pantulan pertama (2m) lambungan bola yakni 50-65 cm
- E. Tekanan pada bola sebesar 0,6 – 0,9 atmosfer (600-900 g/cm<sup>3</sup>)



**Gambar 2.3** Bola Futsal

Sumber : <https://olahraganesia.id/ukuran-bola-futsal/2022/11>

### 4. Jumlah Pemain

Menurut (Rinaldi, Rohaedi, 2020) ketentuan dalam jumlah bermain futsal yakni :

- 1.) Setiap pertandingan futsal, terdiri dari 4 pemain dan 1 penjaga gawang pada setiap timnya.
- 2.) Pemain yang sudah diganti masih dapat bermain kembali (Pergantian pemain tidak terbatas).
- 3.) Apabila pemain dari sebuah tim kurang dari 3 orang, maka pertandingan tidak dapat dijalankan.



- 4.) Dalam mengakhiri pertandingan jumlah pemain minimal yakni 2 orang (tidak termasuk yang mengalami cedera)
- 5.) Untuk pemain cadangan yakni berjumlah maksimal 9 pemain.

#### **2.4 Peraturan Permainan Futsal**

Jika sebuah permainan tidak ada peraturan tentu jalannya sebuah pertandingan tidak akan berjalan lancar, akan terjadi kekacauan dan sebuah permainan menjadi tidak terarah. Tentu di olahraga futsal memiliki peraturan yang mengatur jalannya pertandingan maupun ketentuan dalam sebuah kompetisi futsal. Selain harus memiliki teknik dasar yang baik seorang pemain juga harus memahami sebuah peraturan yang ada pada olahraga futsal, karena sebaik apapun teknik yang dikuasai oleh pemain jika pemain tersebut tidak memahami sebuah aturan dengan baik, maka kemampuan seorang pemain tidak akan ada manfaatnya, Fiqri dalam (Rachman, 2018). Dengan adanya aturan tentu sebuah jalannya pertandingan akan mencegah sebuah kecurangan yang ada didalamnya, pada dasarnya peraturan dibuat untuk ditaati oleh setiap pemain, bukan untuk dilanggar, aturan ini dibuat untuk membatasi sebuah perilaku yang dapat merugikan pihak lain. Karena prinsipnya sebuah pertandingan olahraga yakni menjunjung tinggi rasa *sportivitas dan fairplay*.

Menurut (Fiqri, 2020) berdasarkan dengan *Law Of The Game*, berikut peraturan pada permainan futsal :

- 1.) Untuk memulai pertandingan jumlah pemain yakni 5 pemain termasuk 1 penjaga gawang

- 2.) Jika jumlah minimum pemain 2 salah satunya penjaga gawang, maka pertandingan akan diakhiri
- 3.) Maksimum pemain cadangan yakni 7 pemain
- 4.) Untuk pergantian pemain, semua pemain dapat keluar masuk pada saat pertandingan, kecuali pergantian penjaga gawang, hanya bisa apabila bola belum ditendang dan mendapat persetujuan oleh wasit.
- 5.) Lama pertandingan adalah 2x20 menit (waktu bersih), dengan waktu istirahat 10 menit, lama perpanjangan waktu yakni 2x10 menit (jika hasil masihimbang maka pinalti), *Time out* untuk setiap tim yakni 1x pada setiap babakny.

## **2.5 Hakikat *Passing***

Futsal adalah olahraga yang memiliki lapangan yang lebih kecil daripada sepakbola, maka pada olahraga futsal pemain akan lebih banyak melakukan operan dibanding menendang. Menurut Lhaksana dalam (Nopiyanto, Raibowo, 2020) berpendapat bahwa pada lapangan yang kecil dan rata, dibutuhkan *passing* yang akurat dan keras, karena pada saat itu dilakukan bola akan berjalan sejajar dengan tumit, keberhasilan dalam mengoper dapat ditentukan dalam tiga hal yakni, akurat, keras, dan mudah diterima oleh teman setim kita. Untuk menguasai *passing* diperlukan penguasaan gerak yang baik sehingga sasaran yang dituju dapat tercapai. Karena itulah mengapa *passing* merupakan bagian dari teknik yang harus selalu dilatih pada setiap program latihan, agar memperoleh gerakan yang benar, bukan hanya gerakan saja, namun juga tentang akurasi dari operan yang diberikan, Ramadhan dalam (Fiqri, 2020). Jika pemain memiliki operan yang tepat, maka akan menjadi sebuah keuntungan sebuah tim untuk memulai serangan.

Berorientasi pada permainan bola dari kaki ke kaki yang dilakukan oleh rekan satu tim, dengan terus mengoper bola, agar permainan dapat terus berjalan, maka *passing* merupakan model dasar yang penting dalam futsal. Hampir dari seperlima pertandingan futsal pemain akan selalu melakukan pergerakan terus menerus, dengan melakukan *passing* lalu pindah dari satu tempat ketempat lain. Apabila pemain banyak melakukan kesalahan dalam *passing* akan menjadi kerugian bagi sebuah tim, karena mereka akan gagal melakukan serangan sehingga membuat tim lawan dapat membuat peluang. Oleh sebab itu, untuk memperoleh kemampuan *passing* yang berkualitas dibutuhkan model latihan yang efektif untuk pemain, supaya pemain tersebut dapat meningkatkan kualitas *passing*nya.

Menurut (Rinaldi, Rohaedi, 2020) terdapat 3 model cara untuk melakukan *passing*, diantaranya :

1. Model *Passing* menggunakan kaki bagian Dalam, (1) posisikan bola berada didepan, lalu posisikan tubuh menghadap ke arah target yang akan dituju oleh bola, (2) tekuk sedikit kaki yang akan menjadi tumpuan, agar mudah menahan bola dengan kaki satunya, (3) pada saat melakukan *passing*, ayunkan kaki dari belakang kedepan hingga kaki mengenai bola, (4) tendanglah bola pada bagian tengah agar bola lurus kedepan dan mendapatkan hasil maksimal, posisi kaki akan mempengaruhi tingkah lambung bola, apabila kaki kita terlalu kebawah pada saat mengenai bola, (5) setelah mengayunkan kaki, biarkan kaki tetap menganyun walaupun bola telah bergerak kedepan.

2. Model *Passing* menggunakan kaki bagian Luar, (1) posisikan bola disamping kaki pada saat menendang, (2) kaki yang menjadi tumpuan berada dibelakang atau sejajarkan dengan bola, (3) ayunkan kaki dari belakang kedepan secara diagonal atau menyamping agar kaki bagian luar mengenai bola, (4) posisikan kaki ada disisi yang berlawanan dengan arah bola yang dituju pada saat menendang, (5) biarkan kaki teta menganyun setelah melakukan tendangan.
3. Model *Passing* menggunakan kaki bagian Tumit, (1) pastikan posisi tubuh membelakangi bola, (2) tempatkan kaki tumpuan disamping bola, (3) gunakan kaki tumpuan untuk menendang dengan diayunkan dari depan ke belakang hingga terkena tumit, (4) usahakan tumit untuk mengenai bagian tengah bola, (5) kaki tetap dibelakang setelah bola diayunkan dengan tumit.

## **2.6 Hakikat *Control***

Selain *passing*, didalam olahraga futsal tentu kita perlu menahan bola apabila tidak dalam tekanan lawan. Tujuan dari menahan bola ketika selepas di *passing* yaitu untuk mengetahui pergerakan teman yang ada didepan atau didekat kita. Menurut (Ginting, et all, 2019) *control* merupakan usaha yang dilakukan untuk menghentikan bola dengan baik menggunakan telapak kaki karena adanya pergerakan bola yang cepat pada permukaan yang rata. Teknik menahan bola atau *controlling* sama pentingnya seperti teknik *dribble*, *shooting*, maupun *passing*. Pemain harus mampu menerima bola dengan baik pada saat diumpun oleh teman setim untuk seterusnya pemain dapat mengumpun kembali dan melakukan serangan ataupun melakukan tembakan kegawang lawan. Apabila pemain menahan bola jauh

dari kakinya, maka akan memudahkan lawan untuk memotong ataupun merebut bola dari penguasaan kita (Hariawan, Kafrawi, 2022).

Menurut (Aziz, 2021) ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat kita memegang bola yaitu, perhatikan keseimbangan pada saat bola datang dan hentikan atau tahan bola menggunakan telapak kaki atau sol dari sepatu agar mudah dikuasai. *Control* merupakan hal penting dalam menentukan gerakan selanjutnya, karena *control* menjadi salah satu faktor dalam jalannya permainan, tanpa *control* yang baik, pemain dapat menghambat jalannya permainan. Menurut Andri dalam (Aziz, 2021) dalam menahan bola terdapat beberapa teknik, mulai dari menggunakan telapak kaki, kaki bagian luar, kaki bagian dalam, menggunakan paha, menggunakan dada dan menggunakan kepala, itu semua tergantung pada situasi datangnya arah bola kepada kita. Sedangkan menurut (Rinaldi, Rohaedi, 2020) berikut teknik yang dapat diterapkan untuk menahan bola dengan kaki pada saat bermain (1) pastikan lihat datangnya arah bola (2) tetap jaga keseimbangan pada saat bola datang (3) untuk lebih mudah menguasai bola, gunakan telapak kaki agar bola tidak mudah bergerak ketika dikuasai.

## **2.7 Hakikat *Passing Control***

Banyak orang yang beranggapan bahwa dalam melakukan *passing control* adalah sebuah hal yang mudah, tetapi pada kenyataannya masih banyak orang yang melakukan kesalahan dalam melakukan *passing control*. Tujuan utama dari *passing control* adalah untuk memberikan umpan lambung maupun umpan pendek kepada teman yang dekat dengan kita. *Passing control* merupakan hal utama yang harus dimengerti atlet usia muda dalam bermain adalah *passing control*, karena hampir 80% permainan futsal menggunakan *passing control* baik dalam hal bertahan

ataupun memulai serangan (Aziz, 2021). Tentu dengan gagalnya melakukan *passing control* akan memutuskan jalannya alur bola pada saat penyerangan. Hal ini dikarenakan *passing control* merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, karena pada saat kita menerima *passing* maka kita akan mengontrol bola tersebut. Keterampilan dalam *passing control* salah satu hal penting dalam bermain futsal karena kemampuan ini akan membentuk jalinan kerjasama yang menghubungkan pemain satu dengan yang lainnya.

Dalam teknik mengoper dan menerima bola dapat dibedakan menjadi mengoper dan menerima bola datar diatas lapangan dan mengoper dan menerima bola lambung. Para pemain harus berusaha meningkatkan kemampuan keterampilan ini dikarenakan dominannya teknik ini pada saat pertandingan. Model latihan seperti *passing control* dapat menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika memberikan umpan kepada rekan setim sekaligus melatih kemampuan ketepatan *passing control*. Selain kemampuan dalam *passing control* perlu ditingkatkan dengan model latihan yang bervariasi, model latihan yang terencana dan terstruktur juga bisa membuat atlet tidak merasakan kebosanan dalam hal latihan. Peningkatan kemampuan teknik dalam olahraga futsal sangat diperlukan dengan tujuan terciptanya prestasi yang baik. Hal ini membuktikan bahwa teknik dasar sangat diperlukan untuk sebuah tim atau individu yang ingin meningkatkan keterampilan dalam bermain futsal secara efektif dan efisien.

Menurut (Rinaldi, Rohaedi, 2020) ada beberapa teknik dasar dalam bermain futsal yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya :

1. Teknik dasar *passing* (mengoper bola)

Teknik dasar *passing* ini haruslah dikuasai oleh pemain. Mengoper bola ialah permainan yang melakukan perpindahan bola dari kaki ke kaki yang dilakukan oleh rekan setim. Dalam bermain futsal pemain akan lebih banyak mengoper bola dibanding menendang. Sehingga pemahaman tentang cara melakukan operan bola haruslah diketahui oleh pemain maupun penjaga gawang. Cara melakukan *passing* yakni, (A) posisi harus tegak dan posisikan bola kearah target, (B) ayunkan kaki dari belakang kedepan, bisa menggunakan kaki bagian dalam maupun luar, (C) biarkan kaki mengayun setelah melakukan gerakan menyentuh bola.

2. Teknik dasar *shooting* (menembak)

Teknik menembak ini merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki oleh pemain depan pada saat pertandingan. *Shooting* merupakan teknik melakukan tembakan kegawang dengan keras dan terarah dengan tujuan untuk mencetak angka. Dibutuhkan akurasi dalam melakukan tembakan untuk membentuk tendangan yang terarah sehingga membuat sulit penjaga gawang. Cara melakukan *shooting* yakni, (A) posisikan bola didepan tubuh kita, (B) ayunkan kaki dari belakang kedepan, dengan terkena kaki bisa menggunakan kaki bagian dalam, luar, ataupun menggunakan ujung sepatu, (C) lakukan gerakan itu berulang-ulang untuk melatih tendangan.

3. Teknik dasar *chipping* (mengumpan bola lambung)

Hampir mirip dengan teknik mengoper (*passing*), teknik *chipping* menggunakan bagian atas pada ujung sepatu dan menendang mengenai bagian bawah bola agar menghasilkan umpan lambung. Teknik ini dapat dipakai untuk menipu lawan pada saat melakukan umpan lambung kepada rekan setim, karena dapat digunakan juga ketika *one vs one* dengan penjaga gawang. Cara melakukan *chipping* yakni, (A) posisikan bola berada didepan, (B) Tempatkan kaki tumpuan disamping bola, (C) kaki yang akan digunakan untuk menendang diayunkan dari belakang kedepan, (D) setelah diayunkan angkatlah bola kearah depan (Rinaldi, Rohaedi, 2020).

4. Teknik dasar *control* (menahan bola)

Sama seperti teknik dasar lainnya, teknik ini merupakan teknik yang penting setelah mendapat bola operan dari rekan setim. Dalam teknik ini pemain harus mampu menerima bola dengan baik yang dikirimkan oleh teman setim, baik seterusnya diteruskan untuk membawa bola maupun memberikan umpan kembali kepada teman lainnya. Cara melakukan *control* yakni, (A) selalu lihat datangnya arah bola, (B) tetap jaga keseimbangan pada saat menerima bola, (C) gunakan kaki bagian bawah untuk menahan bola agar lebih mudah untuk dikuasai.

5. Teknik dasar *dribbling* (menggiring bola)

Pada teknik ini pemain dituntut untuk memiliki penguasaan bola yang baik agar dapat melewati lawan. Pemain dapat mengatur kecepatan sesuai kebutuhan dilapangan, dengan berjalan maupun berlari. Teknik ini dapat digunakan tergantung dari karakter pemain, bisa berbelok arah maupun



berputar arah. Keseimbangan dan kelenturan merupakan hal penting dalam menggiring bola untuk pemain melewati lawan. Cara melakukan *dribbling* yakni, (A) ketika mendapat bola, usahakan bola selalu dalam jangkauan, (B) ketika berhasil melewati lawan selalu jaga keseimbangan dan kelenturan tubuh, (C) seringlah menyentuh bola untuk mendapatkan *ball feeling* agar merasa nyaman, (D) pandangan melihat kedepan agar dapat mengetahui posisi lawan, (E) Selalu lihat sekitar agar mengetahui pergerakan lawan yang ada dibelakang (Rinaldi, Rohaedi, 2020).

6. Teknik dasar *heading* (menyundul bola)

Walau sangat jarang digunakan dalam pertandingan, teknik menyundul bola merupakan salah teknik yang menggunakan kekuatan, karena salah satu teknik ini cukup sulit digunakan apabila kita tidak ada kekuatan pada saat menyundul bola maka akan cukup sulit untuk menjebol gawang lawan. Teknik ini biasa digunakan pada saat pemain menerima bola umpan lambung dari rekan setim. Cara melakukan teknik *heading* yakni, (A) jaga pandangan pada arah datangnya bola, (B) posisikan kepala sejajar dengan bola dan condongkan badan kedepan, (C) usahakan bola mengenai dahi agar tidak terasa sakit dan dorong dengan tenaga yang kita miliki (Rinaldi, Rohaedi, 2020).

Berdasarkan uraian diatas dapat dikatakan bahwa untuk bermain futsal tentunya pemain harus mampu menguasai semua teknik dasar yang ada dalam olahraga futsal. Karena semua teknik diatas merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, pemain dituntut untuk terus berlatih agar mampu menguasai semua teknik yang ada. Peran pelatih disini sangat penting untuk menentukan

latihan apa yang cocok dan dibutuhkan oleh atletnya. Dengan latihan yang bervariasi maka akan membantu pelatih dalam menghilangkan kejenuhan pemain pada saat pemain melakukan latihan.

## **2.8 Hakikat Latihan**

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting, tanpa kondisi fisik yang baik tentu akan membuat atlet sulit dalam mengikuti setiap latihannya. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik. Menurut (Aziz, 2021) latihan merupakan upaya yang dilakukan oleh atlet untuk mencapai prestasi maksimal dengan proses yang teratur. Latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang tersistematis. (Harsono, 2015) tujuan utama latihan yakni untuk mengembangkan kemampuan biomotorik dan potensi gerak tubuh ke tingkat paling tinggi agar prestasi yang paling tinggi bisa dicapai. Tanpa latihan yang teratur dan sistematis atlet berbakat pun tidak akan bisa mencapai sebuah prestasi, karena itu akan membuat potensi dalam dirinya tidak berkembang secara optimal.

Begitupun sebaliknya bahkan atlet yang tidak berbakatpun bisa mendapat sebuah prestasi tertinggi apabila mau mengikuti proses dari sebuah latihan. Latihan merupakan proses yang dilakukan secara sadar terencana dan sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan kebutuhan pada cabang olahraga yang ditekuni. (Harsono, 2015) berpendapat latihan ialah proses sistematis yang dilakukan dari berlatih, secara terus menerus dan berulang, dengan tujuan kian hari makin menambah beban latihan. Sistematis yang dimaksudkan disini ialah latihan yang terencana, dan tersusun pada sistem tertentu,

menggunakan metode dari mudah ke tahapan sulit, serta dari yang sederhana ketahap yang lebih kompleks. Sedangkan berulang-ulang maksudnya yakni gerakan yang semulanya sulit dilakukan menjadi semakin mudah, dengan otomatis refleksi tubuh dalam melaksanakan gerakan dapat menjadi menghemat energi.

Menurut (Mahfud, et all, 2020) latihan ialah upaya peningkatan yang dilakukan untuk meningkatkan fungsional organ tubuh. Oleh karena itu mestinya latihan harus disusun secara tepat dalam melaksanakannya demi mencapai prestasi yang ingin dicapai. Model latihan yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak baik secara psikis maupun fisiologis. Menurut Lubis dalam (Mahfud, et all, 2020) perencanaan dan penyusunan program program latihan yaitu untuk mengarahkan latihan dalam jangka panjang (tujuannya untuk memaksimalkan adaptasi fisiologi atlet, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi seorang atlet). Pada dasarnya latihan merupakan proses pendidikan yang ditujukan untuk membantu atlet meningkatkan perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotornya.

Latihan yang dalam bahasa lain yakni *exercise* merupakan alat utama dalam proses latihan sehari-hari untuk meningkatkan fungsional organ tubuh sehingga membuat atlet lebih mudah dalam meningkatkan olahraganya. Adapun komponen dalam latihan yaitu, (1) pengenalan dan pembukaan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) pendinginan (*cooling down*). Kent dalam (Arifin, 2017) mengatakan latihan merupakan sebuah program yang dirancang untuk berlatih atau membantu belajar keterampilan, meningkatkan kondisi fisik, dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu. *Training* atau latihan adalah kemampuan atletik dalam proses meningkatkan yang meliputi teori, materi dan praktik, mengadopsi

metode ilmiah dan aturan pelaksanaan, serta mengadopsi prinsip-prinsip latihan yang sistematis, sehingga tujuan dalam latihan dapat tercapai. Tentu semua latihan diperoleh dari menggabungkan tiga hal yang meliputi, intensitas, frekuensi, dan lamanya latihan.

Latihan dapat berjalan sesuai dengan tujuan apabila program tersebut sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan ini menyangkut beberapa hal mengenai ukuran latihan, frekuensi latihan, waktu dalam latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program tersebut disusun secara teratur, terukur, dan disesuaikan dengan apa yang akan dituju dalam sebuah latihan. Faktor lain yang tidak boleh diremehkan demi keberhasilannya sebuah program latihan adalah ketertiban dalam latihan, keseriusan dalam berlatih, dan kedisiplinan dalam berlatih. Pengawasan dan pemantauan dalam jalannya program latihan sangat diperlukan untuk mengawasi bagaimana atlet melakukan sebuah latihan dalam keadaan serius dan disiplin atau tidak. Karena keseriusan dan kedisiplinan merupakan hal penting dalam membentuk karakter seorang atlet.

### **2.8.1 Tujuan Latihan**

Setiap pelatih pasti akan membuat atau menyusun sebuah program latihan demi membantu atletnya untuk meningkatkan keterampilan dan sebuah prestasi semaksimal mungkin. Pada dasarnya latihan ditujukan untuk mencapai kebugaran jasmani (*physical fitness*). Karena dalam kebugaran jasmani dapat mencerminkan kualitas sistem tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap beban latihan fisik. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harusnya menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar untuk menyusun program latihan apa yang diperlukan. Apabila hasil tes kurang penekanan latihan ditujukan untuk meningkatkan dari hasil tes yang

kurang. (Harsono, 2015) berpendapat tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin dari seorang atlet. Untuk mencapai sebuah prestasi maksimal ada aspek yang harus dipahami oleh atlet yaitu, (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental. Semua aspek diatas merupakan latihan dari sebuah proses sistematis untuk atlet dapat berprestasi. Dengan adanya tujuan latihan yang tersusun maka akan memudahkan pelatih dalam menjalankan model latihan yang dibutuhkan timnya.

- 1.) Latihan Fisik, yang dimaksudkan dari latihan ini yaitu untuk meningkatkan prestasi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketingkat tertinggi agar sebuah prestasi bisa dicapai. Komponen yang diperlukan dan diperhatikan adalah daya tahan kekuatan (*strength endurance*), kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan, dan daya ledak otot (*power*). Tujuan dari ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebelum atlet masuk kedalam latihan teknik yang diperlukan pada cabang olahraganya masing-masing.
- 2.) Latihan Teknik, latihan ini merupakan latihan yang dibutuhkan untuk atlet dapat mempermahir keterampilan dalam teknik-teknik gerakan yang diperlukan pada cabang olahraganya. Latihan ini dikhususkan untuk membentuk kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular. Kesempurnaan Teknik-teknik dasar merupakan hal yang penting untuk menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan. Karena semakin sempurna teknik keterampilan atlet maka akan makin sedikit pula energi yang dikeluarkannya.

- 3.) Latihan Taktik, tujuan dari latihan ini adalah menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet (*interpretive*). Teknik-teknik gerakan keterampilan yang sudah dikuasai dengan baik, saat ini haruslah dituangkan dan diorganisir, dalam pola-pola permainan, bentuk dan formasi permainan, serta taktik-taktik dalam pola bertahan dan menyerang sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.
- 4.) Latihan Mental, latihan ini sama pentingnya dari ketiga latihan diatas, sebab betapa sempurnanya seorang atlet apabila perkembangan fisik, teknik, taktik, dan mentalnya juga turut berkembang. Apabila latihan mental tidak dikembangkan maka ketiga faktor diatas akan sulit dicapai dalam sebuah prestasi. Latihan ini menekankan atlet pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*), serta perkembangan emosional dan implusif.

Tentunya keempat faktor diatas merupakan satu kesatuan dalam tahap mencapai prestasi, setiap faktor diatas haruslah dikembangkan secara khusus. Persiapan fisik dan teknik merupakan hal dasar dalam peningkatan pencapaian prestasi atlet. Setelah atlet menguasai gerakan-gerakan teknik dengan baik, barulah latihan ditekankan pada aspek taktik. Kesalahan dari banyak pelatih saat ini ialah sering mengabaikan aspek psikologis yang merupakan faktor pendukung dari ketiga faktor lainnya. Mereka hanya menekankan atlet pada penguasaan teknik, taktik, dan gerakan yang sempurna.

### **2.8.2 Prinsip-Prinsip Latihan**

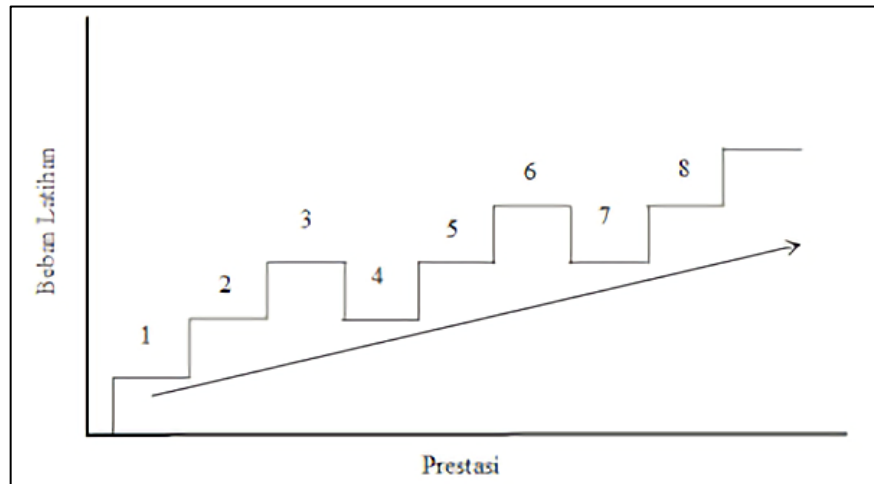
Tanpa mengetahui prinsip-prinsip serta tujuan latihan tidak akan mungkin atlet berlatih atau dilatih akan sukses. Kekurangan umum yang ada pada pelatih dan atlet saat ini adalah, mereka kurang mengetahui dan mengerti akan prinsip-prinsip latihan sebenarnya. Prinsip-prinsip pada latihan haruslah diketahui dan benar-benar dimengerti oleh pelatih maupun atlet. Dengan begitu prinsip-prinsip yang ada pada latihan akan dapat lebih cepat meningkatkan prestasi sebab akan memperkuat keyakinan akan tujuan sebenarnya dari sebuah latihan (Harsono, 2015). Prinsip-prinsip yang dijelaskan disini merupakan prinsip yang sesuai dengan prinsip-prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut ialah, penambahan beban, intensitas latihan, dan kualitas latihan.

### **2.8.3 Beban Lebih (*Overload*)**

Apabila pada permulaan berlatih atlet diberikan beban latihan yang berat tentu akan menyulitkan atlet, dikarenakan tubuh belum dapat beradaptasi pada beban latihan yang berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus maka suatu beban latihan yang berat tersebut akan dapat diatasinya, dan malah akan menjadi semakin ringan. Dengan begitu maka prestasi atlet akan mengalami peningkatan. Satu hal yang harus diperhatikan dalam menerapkan sistem ini ialah untuk jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang melewati batas kemampuan atlet.

Jadi penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diterapkan dengan cara salah satunya, meningkatkan frekuensi latihan, lamanya latihan, jumlah latihan, model latihan dan pengulangan. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*)

dalam penelitian ini, peneliti menggunakan model sistem tangga seperti yang dikemukakan (Harsono, 2015), dengan desain latihan seperti yang ada dibawah ini.



**Gambar 2.4** Beban Latihan  
Sumber : (Harsono, 2015)

Setiap garis *vertikal* pada gambar diatas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis *horizontal* dalam gambar diatas adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada tangga ke 3 (*cycle*) pertama ditingkatkan secara perlahan. Pada beban latihan ke 4 (*cycle*) beban diturunkan (*unloading phase*). Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan pada organisme tubuh melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi atlet memiliki waktu untuk mengumpulkan tenaga atau mengembalikan cadangan-cadangan psikologis dan fisiologis untuk menghadapi beban yang lebih berat pada tangga berikutnya.

#### **2.8.4 Prinsip Individualisasi**

Menurut Harsono (2015) tidak ada dua orang yang memiliki rupa yang persis sama. Sekalipun kembar tidak ada orang yang secara fisiologis maupun psikologisnya sama. Setiap orang memiliki perbedaan masing-masing pada setiap



individunya. Begitupun pada atlet, setiap atlet tentu memiliki potensi, kemampuan, dan karakteristik belajarnya tersendiri. Oleh karena itu prinsip individualisasi ini merupakan syarat penting dalam latihan modern, yang diterapkan pada setiap atlet walaupun mereka memiliki prestasi yang sama. Konsep latihan haruslah disesuaikan dan disusun sesuai dengan karakteristik dan ciri khusus setiap individu agar tujuan latihan dapat dicapai sejauh mungkin.

Berdasarkan uraian diatas prinsip individual yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu dengan memperhatikan keterampilan atau kemampuan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu maka program latihan haruslah dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang sama. Faktor-faktor seperti jenis kelamin, umur, kedewasaan, bentuk tubuh, latar belakang pendidikannya, lamanya berlatih, dan tingkat kebugaran jasmaninya, serta ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam merancang program latihan bagi atlet. Dalam melatih pola-pola bertahan maupun menyerang dalam olahraga tim atau latihan-latihan (*drills*) yang melibatkan banyak orang. Pelatih harus berusaha menerapkan prinsip individualisasi dengan membentuk kelompok atlet yang sama, yang sekiranya sepadan dan sama kemampuannya. Oleh karena itu program latihan individual adalah program yang paling sesuai dengan kebutuhan setiap anggota tim.

### **2.8.5 Intensitas Latihan**

Banyak dari pelatih yang telah gagal memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Begitupun sebaliknya tidak sedikit dari atlet yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan berat yang melebihi ambang rangsangannya. Dalam hal ini (Harsono, 2015) berpendapat mungkin itu semua disebabkan karena (A) ketakutan

akan latihan yang berat yang dapat menyebabkan kondisi fisiologis yang abnormal atau dapat menimbulkan *staleness*, (B) kurangnya motivasi atau (C) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya. Intensitas latihan mengacu pada jumlah latihan atau kuantitas latihan yang dilakukan atlet dalam latihan pada setiap waktu. Bentuk latihan yang bisa dijadikan indikator intensitas latihan ialah, waktu dalam latihan, berat beban pada latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih kepada atletnya dapat dikategorikan kedalam beberapa bagian (Harsono, 2015). Seperti tabel berikut ini yang menjelaskan skala intensitas latihan.

**Tabel 2.1** Skala Intensitas Latihan

No	Presentase dari prestasi maksimal atlet	Intensitas
1	30-50%	Low
2	50-70%	Intermediate
3	70-80%	Medium
4	80-90%	Sub-maximal
5	90-100%	Maximal
6	100-105%	Super-maximal

Sumber : (Harsono, 2015)

Berat ringannya intensitas suatu latihan dapat diukur dari tipe atau sifat latihan tersebut. Latihan-latihan yang mengandung unsur kecepatan, intensitas dalam melakukan gerakan diukur dalam satuan jarak permenit atau perdetik.

Tabel diatas dapat digunakan untuk mengukur intensitas dalam latihan kekuatan dan kecepatan.

### **2.8.6 Kualitas Latihan**

Menurut (Harsono, 2015) setiap sesi latihan haruslah diisi dengan *drill-drill* yang bermanfaat dan jelas arah tujuannya dari sebuah latihan. Latihan yang bisa dikatakan bermutu (berkualitas) adalah latihan yang diberikan menggunakan *drill-drill* memanglah harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, apabila koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan yang dilakukan pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan. Konskuensi yang logis dari sistem latihan yang berkualitas tinggi, biasanya akan berprestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, karena ada beberapa faktor lain ikut menentukan dan mendukung kualitas latihan, yaitu hasil penelitian, sarana dan prasarana latihan, serta hasil dari evaluasi baik latihan maupun dalam sebuah kompetisi.

Walau melakukan latihan yang kurang intensif, apabila dalam melakukan latihan secara berkualitas, seringkali akan lebih berguna dalam penemuan penelitian, sarana dan prasarana, daripada latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh sebab itu semua faktor yang dapat mendukung kualitas latihan harus dimanfaatkan sebaik mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan guna prestasi yang ingin dicapai. Sumber penggerak pada setiap sistem latihan ialah pelatih dan atlet, faktor ini penting karena penentu dalam seluruh sistem latihan. Pelatih dan atlet merupakan sistem penggerak dalam sebuah latihan. Peran

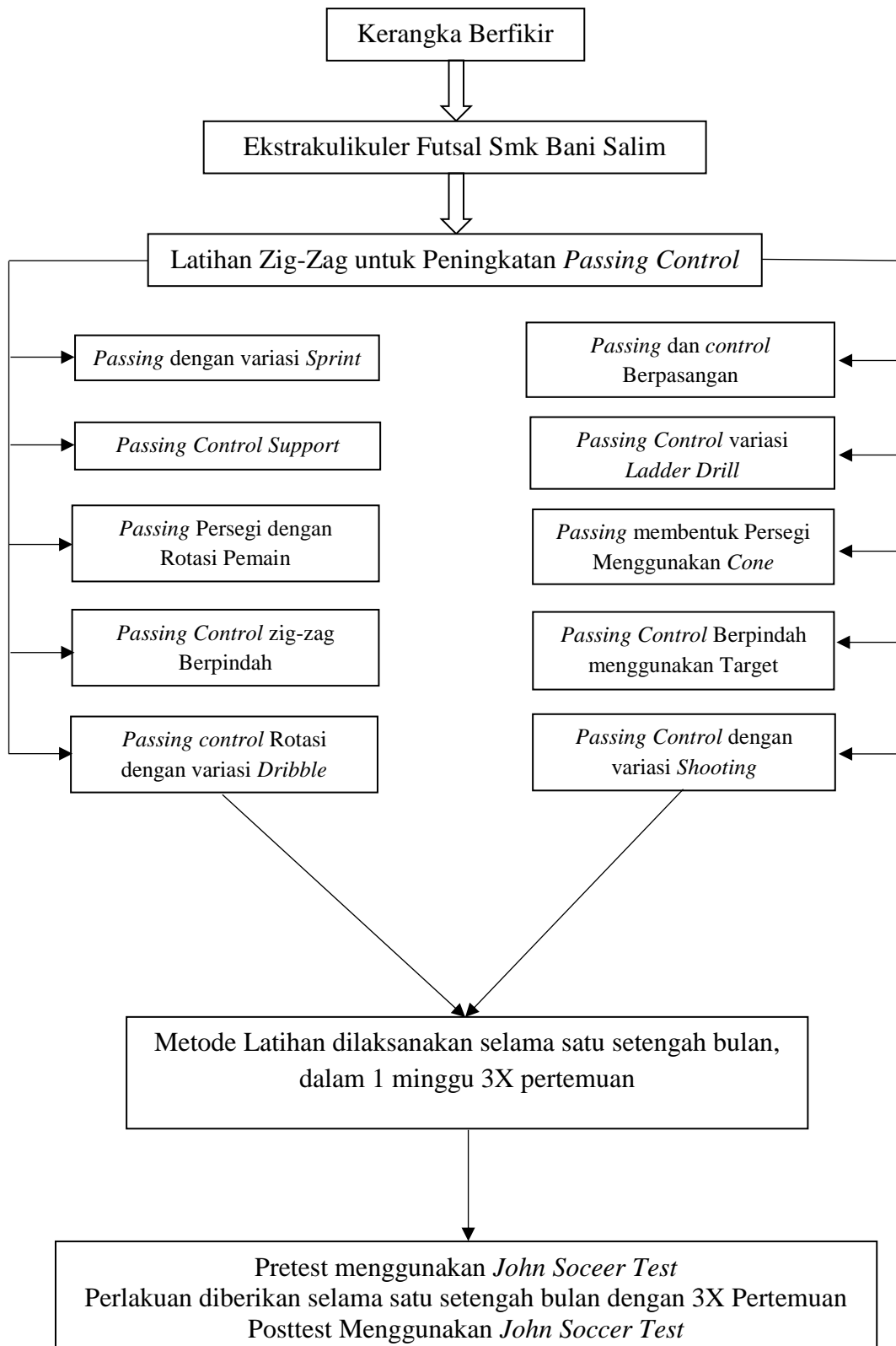
keduanya sangat penting dan paling menentukan dalam seluruh sistem olahraga. Sukses tidaknya dalam olahraga ditentukan dari kualitas hubungan dan komunikasi antara pelatih dan atlet, dengan peran utama selalu berada ditangan pelatih.

### **2.8.7 Variasi Latihan**

Menurut Harsono (2015) Latihan yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh biasanya akan memakan banyak waktu dan tenaga dari atlet. Butuh ratusan jam kerja keras yang dibutuhkan atlet untuk meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulangi setiap bentuk latihan dan meningkatkan prestasinya. Oleh sebab itu sudah tidak mengherankan lagi kalau latihan seperti itu dapat menyebabkan kebosanan pada atlet. Untuk mencegah rasa kebosanan pelatih haruslah kreatif dan pintar dalam mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Variasi-variasi latihan yang dikreasikan dan diterapkan secara pandai akan dapat memelihara fisik dan mental atlet, sehingga atlet dengan mudah terhindar dari rasa bosan dalam berlatih.

(Harsono, 2015) tujuan dari variasi latihan ini juga dapat menciptakan semangat berlatih atlet, sebab variasi latihan dapat dimanfaatkan pelatih untuk membentuk latihan seperti latihan permainan dengan bola, lari lintas kota (*cross country*), bersepeda ke gunung, maupun perlombaan-perlombaan estafet. Atlet membutuhkan variasi latihan dalam setiap programnya, oleh sebab itu pelatih wajib dan harus menciptakannya dalam setiap program latihan. Variasi-variasi latihan yang dibuat haruslah sesuai dengan tujuan latihan yang dilakukan.

## 2.9 Kerangka Berfikir



## 2.10 Hipotesis

Menurut Sugiyono dalam (Aziz, 2021) 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 berdasarkan teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data.

Berdasarkan uraian diatas mengenai hipotesis, maka hipotesis yang akan peneliti ajukan, adalah :

$H_a$  : Terdapat pengaruh pada Latihan Zig-Zag Terhadap Peningkatan *Passing Control* pada Tim Futsal SMK Bani Salim Bandar Lampung.

$H_o$  : Tidak Terdapat pengaruh pada Latihan Zig-Zag Terhadap Peningkatan *Passing Control* pada Tim Futsal SMK Bani Salim Bandar Lampung.