

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis memperkaya bahan dan mencari bahan penelitian yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan dalam kerangka berfikir oleh peneliti. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Model Keterampilan *Passing* Futsal Berbasis Permainan untuk SMA. Tujuan penelitian ini adalah untuk membangun model pembelajaran keterampilan *passing* futsal berbasis permainan pada siswa SMA. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi tentang pengembangan dan penerapan pembelajaran berbasis permainan pada siswa SMA melalui keterampilan futsal, serta untuk mengetahui keefektifan model yang dihasilkan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D) Borg and Gall. Objek penelitian ini adalah siswa SMA peserta ekstrakurikuler sepak bola futsal yang terdiri dari 20 siswa tes kelompok kecil, 60 siswa tes kelompok besar dan 39 siswa tes keefektifan. Tahapan penelitian meliputi: analisis kebutuhan, evaluasi ahli (evaluasi produk awal), uji kelompok dan uji kelompok (uji lapangan). Uji validitas model menggunakan tes keterampilan *passing* futsal, yang digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan *passing* futsal siswa sebelum dan sesudah mengolah model pembelajaran keterampilan *passing* futsal yang dikembangkan. Tes pendahuluan menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan siswa adalah 8.394. Setelah dilakukan pengolahan model pembelajaran keterampilan *passing*, diperoleh tingkat kemampuan *passing* siswa sebesar 10.657. Pada uji signifikansi, mean = -2.26316 menunjukkan selisih antara hasil sebelum dan sesudah tes, t hitung = -11.014 df = 37 dan p

value = 0.00 < 0.05 yang artinya terdapat lima-a-side pass Skill Terapi Model Pembelajaran (Ramadhan, 2019).

2. Upaya meningkatkan Keterampilan Teknik dasar *passing* futsal menggunakan metode drill. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknis dasar metode pemboran pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kediri melalui futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian perilaku olahraga. Penelitian yang menggunakan jenis penelitian gerakan ini memiliki kemiripan dengan penelitian gerakan kelas. Prosedur penelitian yang digunakan sama dengan berbagai tahapan penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah 25 peserta Ekstrakurikuler futsal dari SMA Negeri 3 Kediri. Hasil penelitian berasal dari 25 peserta, rincian 3 minggu pertama siklus I dan 3 minggu terakhir siklus, dan diperoleh hasil pada minggu terakhir, dan keterampilan *passing* dasar keterampilan SMA Negeri 3 Kediri Ditemukan Jumlah anggota ekstrakurikuler sepak bola futsal mengalami peningkatan. Tingkat keberhasilan kategori yang baik memenuhi standar kelengkapan persentase sebesar 83% (Sugiarto et al., 2020).
3. Pengaruh Penggunaan model *Problem Based Learning* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan futsal. berhasil. Berdasarkan uraian diatas Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah model masalah pembelajaran *based learning* berpengaruh terhadap teknik *passing* futsal. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Objek penelitiannya adalah siswa kelas XI IPA level 1 di MAN 1 Kuningan dengan jumlah sampel 20 Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran berbasis model masalah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan futsal kelas XI IPA 1 MAN 1 Kuningan. Hasilnya t hitung 17,345, sig (0,000), t hitung (dk: 50%) (20: 50%) 1,72, maka t hitung > t tabel atau sig (0,000) < a (0,05), kemudian hipotesis diterima. Artinya, model masalah pembelajaran bass berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterampilan *passing* futsal. (Hamzah et al., 2018)

4. Model Latihan *Passing* Futsal Untuk Putri Usia 15–18 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membangun model pelatihan sepak bola lima sisi untuk anak perempuan berusia antara 15 dan 18 tahun. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode penelitian *Research and Development (R&D) Borg and Gall*. Objek penelitian dan pengembangan ini adalah anak perempuan usia 15-18 tahun. Analisis data diperoleh 18 model pelatihan yang layak dan efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal. Pada uji signifikansi nilai proses (*adaptability to exercise*) menunjukkan rata-rata = 2.133, selisih hasil sebelum dan sesudah pengujian, t hitung = 7.899 $df = 29$ dan p value = 0.000 < 0.05 yang artinya Ada adalah perbedaan yang signifikan. Sebelum dan sesudah perlakuan dalam mode pelatihan kualifikasi lima sisi untuk anak perempuan usia 15 sampai 18 tahun, evaluasi rata-rata kualifikasi = 17.367 menunjukkan selisih antara hasil tes sebelum dan sesudah tes, hasil t hitung = 86,626 $df = 29$ dan nilai- $p = 0,000 < 0,05$ Artinya ada perbedaan yang signifikan antara keduanya sebelum dan sesudah mendapat perlakuan melalui model pelatihan untuk anak perempuan usia 15-18 tahun. Terlihat dari kedua evaluasi tersebut bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan terhadap materi model pelatihan, dan secara efektif dapat meningkatkan keterampilan *passing* futsal (Fetru et all, 2020).

Dari penelitian yang sudah dipaparkan sebelumnya nyatanya terdapat pengaruh yang signifikan dengan adanya Teknik atau model Latihan *passing* yang diterapkan kepada siswa sekolah menengah atas terhadap keterampilan *passing* dalam bermain futsal. Dari beberapa penelitian yang telah dijelaskan diatas ada beberapa perbedaan dan persamaan pada variabel penelitian dengan variabel yang penulis gunakan. Perbedaannya terletak pada sumber data dan model Latihannya. Dan untuk persamaannya terletak pada jenis penelitian dan tujuan dari penelitian yang dilakukan. Penulis menggunakan rujukan dari hasil penelitian di atas untuk memperkaya referensi penelitian.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk menerapkan model Latihan variasi *passing* futsal untuk siswa tingkat sekolah menengah atas yang telah di dasari dari hasil penelitian yang menyebutkan bahwa Latihan *passing* futsal dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain futsal yang dapat berpengaruh terhadap pada prestasinya.

2.2 Permainan Futsal

Futsal menurut Murhananto dalam (Alfindana, 2019) merupakan kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan. Kata itu berasal dari kata futbol atau "*futebol*" (dari bahasa Spanyol dan Portugis, artinya pemain sepak bola) dan *sa laon* atau *sala* (dari bahasa Prancis atau Spanyol, artinya dalam ruangan). FIFA menyebutkan pertandingan Futsal pertama kali digelar di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930. Futsal termasuk ke dalam permainan bola besar yang dimainkan oleh 5 orang dalam satu timnya, bola yang digunakan berukuran lebih kecil dan lebih berat dari pada sepak bola Lukimanto dalam (Herman, 2017). Menurut Hatta dalam (Nurhadiyan & Arisona, 2017) futsal merupakan permainan yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15-25 meter, dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang. Futsal adalah olahraga yang populer di berbagai kalangan anak muda, dewasa, maupun orang tua baik itu wanita atau pria (Nurhadiyan & Arisona, 2017).

Olahraga Futsal menurut Kurniawan dalam (Iskandar, 2019) merupakan Sebuah permainan bola yang terdiri dari dua tim, masing-masing tim terdiri dari lima orang, tujuannya untuk passing bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dan kaki. Selain itu, daya tarik dari permainan futsal ialah kerja sama tim, passing dari kaki ke kaki, dan gerak tipuan yang cantik. Seorang pemain futsal harus di tuntut untuk menguasai teknik dasar permainan futsal, diharapkan dengan penguasaan teknik dasar dapat bermain dengan cantik, menyusunserangan sesuai dengan strategi dan bisa tenang dalam menghadapi serangan dari lawan. Futsal adalah permainan yang cepat, ketika pemain tidak hanya menunggu datangnya bola tetapi harus menjemput bola yang

datang. Dengan kondisi lapangan yang sempit maka akan banyak terjadinya peluang goal yang dihasilkan oleh pemain. Futsal adalah olahraga besar, cepat, menarik dan terampil. Bukan hanya dapat melihat di dalam ruangan tetapi dapat menghindari cuaca buruk dan dapat mengisi atmosfer yang menakjubkan dan para sporter atau pendukung merasa terhibur

Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil yang maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang baik pula seperti passing, receiving, dribbling, shooting dan heading (Hendrik Mentara, 2020). Pertandingan futsal merupakan permainan yang terdiri dari dua tim dengan masing-masing anggota tim terdiri dari 5 pemain utama dan maksimal 7 orang pemain cadangan. Gawang yang dipakai di futsal juga lebih kecil dibandingkan dengan gawang sepak bola. Kebanyakan permainan futsal dimainkan di permukaan datar dan dimainkan di ruangan tertutup (di dalam ruangan), tetapi kebanyakan dimainkan di lapangan terbuka (di luar ruangan).

2.2.1 Sarana dan Prasarana Permainan Futsal

1. Bola

Menurut Asmar Jaya dalam (Royana, 2017) ukuran bola pada permainan futsal adalah : a) Mempunyai bentuk bulat, b) Bahan kulit atau sejenisnya, c) Minimal 62 cm dan maksimalnya 64 cm, d) Ketika pertandingan berat bola minimal 400 gram dan maksimalnya 440 gram, e) Mempunyai tekanan yang sama dengan 0,6-0,9 atmosfer (600-900 gram), f) Ketika dipantulkan ketinggian bola antara 50cm –65 cm dari dau meter.



Gambar 2.1 Bola Futsal

Sumber: <https://coachfutsal.wordpress.com2015>

2. Perlengkapan pemain a) Sepatu futsal, b) Kaos bernomor, c) Celana pendek, d) Kaos kaki, e) Pelindung lutut.

3. Lapangan Permainan Menurut Asmar Jaya dalam (Royana, 2017).

a) Dimensi: panjang 25-42m x lebar 15-25m.

b) Garis batas: garis dengan lebar 8 cm yaitu garis kontak di samping, gawang di ujung dan garis horizontal di tengah lapangan

c) Lingkaran tengah: diameter 6 m.

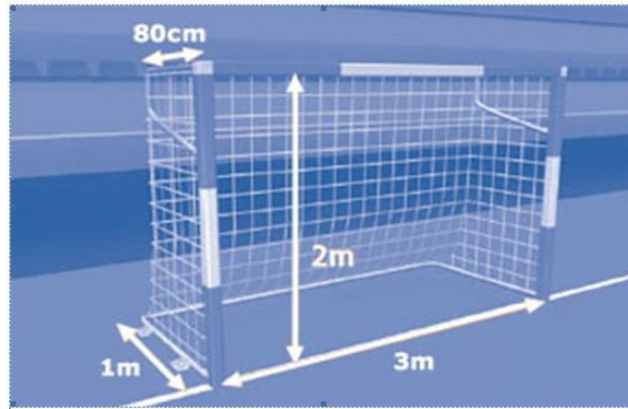
d) Area penalti: jarak busur setiap tendangan adalah 6 m.

e) Garis lemparan bebas: 6 m dari titik tengah garis gawang.

f) Garis lemparan bebas kedua: 12 m dari titik tengah garis gawang.

g) Area pergantian: Dari stadion, area di satu sisi tribun adalah 6 m (3 m di setiap sisi dari sepuluh garis stadion).

h) Pintu kecil: tinggi 2 m x lebar 3 m.



Gambar 2.3 Gawang Futsal

Sumber: <https://pixabaypro.blogspot.com/2016>

Untuk lapangan futsal khususnya di Indonesia ini berbeda beda jika dilihat dari jenis lantai atau alasnya. Menurut (Prakoso et all, 2013) terdapat banyak jenis-jenis lapangan dengan permukaan yang berbeda beda seperti yang telah dijelaskan dibawah:

- 1) Lapangan futsal jenis *vinyl* : lapangan yang bahannya terbuat dari karet lembut. Bidang vinyl jenis ini sering juga disebut dengan karet karena bahan dasarnya yang mirip dengan karet.
- 2) Lapangan futsal berlantai parket: Lapangan yang terbuat dari kayu, bahan ini sudah digunakan sejak lama dan sangat umum di stadion (GOR).
- 3) Lapangan futsal rumput tiruan: Lapangan jenis ini sebenarnya digunakan untuk futsal dalam ruangan, bukan lapangan futsal. Jenis ini tentunya bukan untuk prestasi, melainkan hanya untuk hiburan.
- 4) Jenis lapangan futsal semen: Jenis lapangan ini mudah ditemukan terutama di pinggiran kota besar. Ini karena nilai ekonomis dan daya tahan jangka panjangnya.

Gawang yang dipakai di futsal juga lebih kecil dibandingkan dengan gawang sepak bola. Permainan Futsal relative sama dengan permainan sepak bola hanya saja terdapat beberapa perbedaan.

5. Jumlah 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 diperkenalkan adalah tujuh orang. Seorang pemain yang diganti dapat kembali ke dalam lapangan sebagai pemain pengganti untuk pemain lainnya (pergantian pemain tidak terbatas). Pergantian pemain terjadi ketika bola di dalam atau di luar permainan.

2.2.2 Peraturan Permainan Futsal

Dalam futsal tidak hanya Teknik dasarnya saja yang harus diperhatikan dan dipahami, akan tetapi dalam permainan futsal juga ada aturan mainnya, yang penting dan dikuasai oleh pemain agar permainan dapat berjalan dengan baik dan tidak terlalu banyak penyimpangan. Kesalahan pemain sendiri dapat berdampak buruk bagi tim. Oleh karena itu, selain menguasai *basic skill* yang baik, pengetahuan tentang aturan main futsal juga sangat penting untuk dikuasai pemain. Karena sebegus apapun skill pemain futsal tersebut, jika aturan main futsal tersebut tidak dipahami dengan baik, maka kemampuan pemain tersebut akan sia-sia (Rachman, 2018). Peraturan tidak lepas dari olahraga, karena dengan adanya regulasi olahraga memungkinkan adanya *sportivitas* dan *fair play* untuk mencegah terjadinya kecurangan. Merumuskan dan menyepakati aturan yang harus diikuti. Jika Anda menghancurkannya, maka Anda akan dihukum. Aturan-aturan ini dijadikan patokan untuk membatasi perilaku orang, perilaku mereka bias, mengikat, dan harus diikuti Setyawati dalam (Rachman, 2018).

Berikut peraturan permainan futsal jika dilihat dari segi permainannya menurut FIFA:

1. Jumlah pemain dalam setiap tim futsal adalah : a) Jumlah maksimal pemain yang memulai pertandingan dengan seorang penjaga gawang adalah 5 pemain. b) Jumlah minimum orang untuk mengakhiri permainan adalah dua penjaga gawang, salah

satunya. c) Jumlah maksimal tim cadangan adalah 7 orang, d) Jumlah wasit adalah 2, e) Pembatasan alternatif: tidak terbatas, f) Metode alternatif: "Pergantian pemain drift" (semua pemain dapat masuk dan keluar lapangan kapan saja kecuali penjaga gawang; mereka hanya dapat menggantikan penjaga gawang jika mereka belum menendang bola dan belum memperoleh persetujuan wasit).

2. Lama permainan adalah : a) Lama normal: 2 x 20 menit, b) Lama istirahat: 10 menit, c) Lama perpanjangan waktu: 2 x 10 menit, d) Ada dua penalti jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai, e) Time-out: 1 kali per tim per babak, tidak ada dalam waktu tambahan, f) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit.

Sebenarnya futsal dan sepak bola memiliki beberapa kemiripan, seperti tujuan dari permainan ini yaitu memainkan bola dengan tujuan menciptakan goal sebanyak banyaknya. Tetapi terdapat banyak juga perbedaan dari kedua permainan ini, dibawah ini telah dijelaskan perbedaan dari permainan futsal dan sepak bola.

Berikut yang membedakan diantara futsal dan sepakbola menurut John D. Tenang (2008:24)

Tabel 2.1 Perbedaan futsal dan sepak bola

Sepak Bola	Futsal
<ul style="list-style-type: none"> • 1.Lingkaran Bola 68-70 cm • 11 pemain • 3x pergantian permainan • Throw in (lemparan Kedalam) • Wasit & 2 asisten • Waktu Berjalan (running Clock) • 2x45 menit • Tidak ada time out • Tendangan Gawang 	<ul style="list-style-type: none"> • Lingkaran Bola 62-68 cm • 5 pemain • Tidak ada batas • Kick in (tendangan kedalam) • Wasit & 2 asisten dan pencatat waktu • Stopped clock (dioperasikan pencatat waktu) • 2x20 menit

<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada batas waktu untuk memulai pertandingan • Berlaku aturan offside • Kipper diberi waktu 6 detik melakukan tendangan gawang • Tak ada batas pelanggaran • Pemain yang diganjar kartu merah tidak bisa digantikan pemain lain • Sepak pojok diarea korner • Tak ada Batasan melakukan back pass ke kipper • Kontak fisik diperbolehkan 	<ul style="list-style-type: none"> • Sekali time out tiap babak • Lemparan gawang • 4 menit untuk memulai pertandingan • Tidak berlaku offside • Kipper diberi waktu 4 detik untuk melakukan lemparan gawang • Ada Batasan 5 kali pelanggaran • Pemain yang diberi ganjar kartu merah bisa digantikan pemain lain setelah 2 menit atau lawan mencetak goal • Sepak pojok disebut korner • Hanya sekali melakukan back pass ke kipper • Kontak fisik dilarang
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Berdasarkan penjabaran yang telah ditulis maka dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan permainan olah fisik yang dimainkan oleh dua tim indoor dengan menggunakan sebuah bola futsal yang masing-masing tim terdiri dari 5 orang. Permainan ini dibagi menjadi dua babak, masing-masing babak adalah 2 x 20 menit, waktu istirahat 15 menit, dan waktu setiap babak tidak melebihi 1 x 1 menit, dipimpin oleh 2 orang wasit dan dibantu oleh 1 asisten dan 1 orang pencatat waktu. Untuk setiap pelanggaran akan dihukum. Oleh karena itu, atlet diharapkan tetap menjaga sportivitasnya. Tim dengan skor tertinggi yang memasukkan bola ke gawang lawan adalah pemenangnya.

2.3 Passing Futsal

Futsal merupakan sebuah game yang mengutamakan passing bola pendek ataupun istilahnya *passing*. Passing merupakan teknik olahraga futsal yang menggunakan teknik tertentu untuk dapat memberikan bola kepada salah satu teman dalam satu tim, dibutuhkan operan yang akurat Mulyono (Nurhidayatim, 2019). Oleh sebab itu pemain futsal dituntut buat mempunyai Metode *passing* yang baik serta benar. *Passing* dicoba dengan metode menendang bola. *Passing* merupakan bagian dari teknik yang harus selalu dilatih disetiap sesi latihan untuk memperoleh gerakan yang baik dan benar, bukan hanya tentang gerakan tetapi juga ketepatan arah *passing* tersebut (Ramadhan, 2019). Bagian kaki yang kerap digunakan buat melaksanakan *passing* dalam game futsal ialah kaki bagian dalam, namun kaki bagian lain dapat digunakan cuma saja yang sengit digunakan ialah kaki bagian dalam.

Menurut Santoso dalam (Pratiwi, et all, 2020) *Passing* ialah metode mengumpan bola dari satu pemain kepada pemain lain dalam satu regu. Dalam berolahraga futsal *passing* keakuratan umpan ke sahabat setim sangat besar, sehingga kita dapat mengirimkan bola dengan pas ke sahabat satu regu, kita butuh melatih *passing* dengan metode latihan serta senantiasa mencermati keakuratannya. Regu futsal kerap memakai operan, serta regu futsal mengandalkan kecepatan menyerang serta bertahan. Metode *passing* dasar digunakan buat operan datar yang relatif lebih cepat dibanding operan yang lain. Umumnya metode realisasinya merupakan dengan membuat bahu berdiri, menyejajarkan kaki sasaran dengan bola, meletakkan kaki di sisi bola, menempatkan kaki ayun ke samping dengan jari- jari kaki menghadap ke atas, serta setelah itu memakai ayunan bola buat tendang bola di tengah. Kaki, kemudian gerakkan pedal ke depan sembari menahan kaki anda di tempatnya (Heri, 2017). *Passing* adalah salah satu keterampilan dasar futsal yang dibutuhkan setiap pemain (Wiya Wiriawan, n.d.). Jika pemain memiliki Teknik dasar *passing* yang tepat dan akurat *passing* bisa menjadi pilihan yang terbaik untuk melakukan serangan.

Passing merupakan metode dasar yang sangat berarti dalam futsal, dapat dikatakan bila seorang tidak dapat *passing* hingga orang tersebut tidak dapat bermain sebagai pemain handal. Dalam game futsal, pergerakan pemain yang terus menerus hendak

menimbulkan pemain terus passing bola nyaris seperlima (90%) dari game futsal penuh dengan operan. Pemain yang tidak mempunyai *passing* skill yang baik tidak hendak mempunyai performa yang diharapkan dari para pemain tersebut. Oleh sebab itu, buat memperoleh skill *passing* dasar yang bermutu dibutuhkan latihan spesial supaya dapat menggapai tingkat paling tinggi, oleh sebab itu sangat berarti di didalam suatu regu futsal memainkan kedudukan dalam game. *Passing* merupakan bagian dari teknik yang harus selalu dilatih disetiap sesi latihan untuk memperoleh gerakan yang baik dan benar, bukan hanya tentang gerakan tetapi juga ketepatan arah passing tersebut. Banyaknya kesalahan yang dilakukan saat passing sangat merugikan tim dan akan selalu menjadi hambatan untuk membangun setiap serangan kelawan (Ramadhan, 2019).

Passing merupakan salah satu keahlian dasar yang diperlukan tiap pemain (Novianda et al, 2014). Kita dapat memakai kaki, tungkai ataupun bagian dasar buat passing bola. Tetapi, yang terbaik merupakan memakai kaki secara horizontal, sebab tata cara berjalan ini mempunyai akurasi paling tinggi Kurniawan dalam (Novianda et al, 2014). Passing ialah salah satu keahlian dasar futsal yang diperlukan tiap pemain, sebab pada lapangan yang datar serta luas lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras serta akurat. Tipe *passing* bersumber pada jarak dibedakan jadi 3 tipe, ialah: Jarak pendek (*short pass*), jarak menengah (*medium pass*), serta jarak jauh (*long pass*) (Ginting et al, 2019).

Metode passing bola meliputi: 1) Letakkan kaki anda di samping bola, bukan di kaki yang hendak melaksanakan *passing*. 2) Passing bola dengan kaki bagian dalam. Arahkan kaki bagian dalam ke bagian tengah bola dari atas serta tekan ke dasar supaya bola tidak rebound; 3) Lanjutkan gerakan tindak lanjut, ialah sehabis passing bola sehabis memegang bola, jangan hentikan ayunan kaki bola Irawan dalam (Syarifudin et al, 2018). Selain tingkat keahlian *passing* dalam futsal, tidak hanya latihan, wajib dicoba pengecekan model pelatihan yang digunakan, sebab model pelatihan yang terencana serta terstruktur bisa menjauhi kebosanan serta kejenuhan dalam proses pelatihan. Model latihan ialah tiruan dari latihan asli, yang berisi bagian spesial dari

fenomena yang diamati ataupun dipelajari. Oleh sebab itu, pemakaian model ialah cerminan abstrak dari pergerakan seorang pada waktu tertentu Bempa dalam (Syarifudin 2018).

Menurut (Fetru et all, 2020) terdapat 3 kegiatan buat melaksanakan Metode dasar *passing* ialah:

1. Metode melaksanakan *passing* dengan kaki bagian dalam ialah (1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang buat mengumpan, (2) pada saat mengumpan senantiasa memandang bola,(3) pakai kaki bagian dalam buat mengumpan, (4) perhatikan kaki ayun (kaki yang digunakan buat mengumpan), (5) ayun kaki sekuat-kuatnya kearah depan, (6) angkat kedua tangan kesamping, buat melindungi penyeimbang, (7) kunci ataupun kuatkan tungkak pada dikala sentuhan dengan bola agar lebih kokoh,(8) pada dikala sentuhan (*impact*) kaki bagian dalam dari atas ditunjukkan ketengah bola serta ditekan kebawah supaya bola tidak melambung, (9) diteruskan dengan gerakan lanjutan (*follow throught*) dimana sehabis sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan.

2. Metode melaksanakan *passing* dengan kaki bagian luar ialah (1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang buat mengumpan, (2) pada dikala mengumpan senantiasa amati bola, (3) pakai kaki bagian luar buat mengumpan, (4) perhatikan ayunan kaki (kaki yang hendak digunakan buat mengumpan), (5) ayunan kaki dari arah balik sekuat- kuatnya kea rah depan, (6) angkat kedua tangan ke samping, buat melindungi penyeimbang, (7) kunci ataupun kuatkan tungkak pada dikala sentuhan dengan bola supaya lebih kokoh, (8) pada dikala sentuhan (*impact*) kaki bagian luar dari atas ditunjukkan ketengah bola (jantung) serta ditekan kebawah supaya bola tidak melambung, (9) Diteruskan dengan gerakan lanjutan (*Follow Throught*), dimana sehabis sentuhan dengan bola dalam ayunan kaki jangan dihentikan.

3. Metode melaksanakan *passing* dengan punggung kaki ialah (1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang buat mengumpan, (2) pada dikala mengumpan senantiasa amati bola, (3) pakai kaki bagian punggung buat mengumpan, (4) perhatikan

ayunan kaki(kaki yang hendak digunakan buat mengumpan), (5) ayunan kaki dari arah balik sekuat-kuatnya kearah depan, (6) angkat kedua tangan ke samping, buat melindungi penyeimbang, (7) kunci ataupun kuatkan tungkai pada dikala sentuhan dengan bola supaya lebih kokoh, (8) pada saat sentuhan (*impact*) pada bagian punggung kaki dari atas ditunjukkan ketengah bola (jantung) serta ditekan kebawah supaya bola tidak melambung, (9) diteruskan dengan gerakan lanjutan (*Follow Throght*), dimana sehabis sentuhan dengan bola dalam ayunan kaki jangan dihentikan.

Dilihat dari pelaksanaan permainan futsal lima lawan satu, permainan ini membutuhkan kebugaran jasmani, keterampilan dan teknik penguasaan bola yang baik. Oleh karena itu, keterampilan teknis dasar harus matang. Dari segi teknik, *passing* yang akurat, *passing* yang baik dan *directional shooting* yang kuat sangat dibutuhkan dan dimaksimalkan (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Teknik dasar merupakan landasan atau langkah awal untuk mencapai tujuan futsal. Hal ini dapat membuktikan bahwa jika sebuah tim atau individu memiliki keterampilan dan teknik dasar yang baik, maka efisiensi dan efektivitas mereka akan meningkat secara otomatis. (Hutomo, 2019).

Muharnanto dalam (Alfindana, 2019) mengemukakan dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus dipelajari, diantaranya adalah :

1. Teknik Dasar *Passing*

Passing adalah salah satu keterampilan dasar futsal yang dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan datar dan lapangan yang lebih kecil, karena bola berada pada level yang sama dengan tumit pemain, diperlukan operan yang keras dan akurat. Hal ini dikarenakan hampir semua permainan futsal menggunakan *passing*. Langkah-langkah alami dari teknik *passing* dasar adalah:

A. Tempatkan kaki Anda di sisi bola, bukan kaki yang *passing*.

B. Menggunakan kaki bagian dalam Anda sebagai umpan. Kunci atau kencangkan tumit untuk menahan bola lebih erat. Arahkan bagian dalam kaki bagian atas ke arah tengah bola (jantung) dan tekan ke bawah untuk mencegah bola memantul.

C. Terus lakukan latihan lanjutan, yaitu jangan berhenti mengayunkan kaki setelah menyentuh bola sambil passing.

2. Teknik dasar mengontrol (*kontroll*)

Teknik dasar memegang bola (mengontrol bola) harus menggunakan telapak kaki. Dalam hal permukaan datar, bola akan menggelinding dengan cepat, sehingga pemain harus dapat mengontrol bola dengan baik. Jika Anda melepaskan bola dari kaki Anda, lawan Anda akan dengan mudah menangkap bola. Teknik dasar memegang bola adalah sebagai berikut:

- a. Selalu perhatikan dan jaga keseimbangan saat bola datang.
- b. Menyentuh atau menahan bola dengan telapak kaki agar bola tidak bergerak dan mudah dikendalikan.

Jika Anda melepaskan bola dari kaki Anda, lawan Anda akan dengan mudah menangkap bola. Teknik dasar memegang bola adalah sebagai berikut:

- a. Selalu perhatikan dan jaga keseimbangan saat bola datang.
- b. Menyentuh atau menahan bola dengan telapak kaki agar bola tidak bergerak dan mudah dikendalikan.

3. Teknik dasar mengangkat bola (*chip*)

Teknik mengangkat ini sering digunakan untuk passing bola di belakang lawan dalam permainan sepak bola lima lawan satu, atau saat lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*, hanya saja menggunakan ujung jari kaki untuk mengangkat bagian bawah sepatu dan memukul tepat di bawah bola. Langkah-langkah dasar teknik mengangkat adalah sebagai berikut:

- a. Tempatkan kaki Anda di sisi bola alih-alih memotong kaki.

b. Gunakan jari-jari kaki Anda untuk menunjuk ke bagian bawah bola untuk memantulkan bola.

c. Lanjutkan ke langkah berikutnya. Jangan berhenti mengayun setelah menyentuh bola selama melakukan pemotongan.

4. Keterampilan menggiring bola (*dribble*)

Menggiring bola merupakan keterampilan penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Menggiring bola adalah kemampuan setiap pemain untuk mengontrol bola sebelum memberikannya kepada temannya untuk menciptakan peluang mencetak gol. Langkah-langkah menggiring bola adalah sebagai berikut:

a. Kontrol bola dan jaga jarak dari lawan.

b. menjaga keseimbangan saat menggiring bola.

c. Setiap kali Anda bersentuhan dengan bola, jaga agar mata Anda tetap fokus.

d. Telapak kaki harus digunakan terus menerus saat menyentuh bola.

5. Keterampilan dasar menembak bola ke sasaran (*shooting*)

Menembak adalah teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain. Teknik ini adalah cara untuk menciptakan tujuan. Ini sebab seluruh pemain mempunyai peluang buat mencetak hasil serta memenangkan game ataupun pertandingan. Menembak dibedakan jadi 2 metode, ialah menembak memakai punggung kaki serta jari kaki sepatu ataupun jari kaki. Langkah - langkah buat metode menembak merupakan selaku berikut:

a. Posisi badan agak miring ke depan. Letakkan kaki anda di samping bola, dengan jari-jari kaki menghadap ke gawang lurus, alih- alih menendang.

b. Tembak dengan punggung ataupun jari kaki. Dikala kaki Kamu memegang bola, fokuskan mata anda pada bagian tengah bola.

c. Kunci ataupun kencangkan tungkai supaya lebih kokoh dikala memukul bola.

d. Teruslah bergerak serta jangan hentikan ayunan kaki sehabis memegang bola dikala menembak.

Macam- macam teknik- teknik dasar futsal terdiri dari metode tanpa bola serta Metode dengan bola. Metode tanpa bola ialah gerakan- gerakan yang dicoba tanpa bola, yang terdiri dari: a) Lari kilat serta mengganti arah, b) Melompat ataupun meloncat, c) Gerak tipu tanpa bola ialah gerak tipu dengan tubuh, d) Gerakan- gerakan spesial buat penjaga gawang. Metode dengan bola ialah seluruh gerakan- gerakan dengan bola, yang terdiri dari: a) Menendang bola, b) Menerima bola (menghentikan serta mengendalikan bola), c) Menggiring bola, d) Gerak tipu dengan bola, e) Merampas ataupun merebut bola, f) Teknik- teknik spesial penjaga gawang bagi Sukatamsi dalam (Rahmat 2015).

2.4. Latihan

Latihan merupakan kegiatan yang diulang-ulang secara sistematis dalam pelatihan guna memperoleh kemahiran yang maksimal, tujuannya untuk membentuk, memelihara, dan meningkatkan kinerja melalui keteraturan dan pengulangan. Koni dalam (Wati et al., 2018). Latihan adalah untuk meningkatkan kualitas fungsional organ pelaku (Mahfud et all, 2020). Menurut Palar dalam (Pratiwi, et all 2020) Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Inti dari latihan olahraga mengacu pada proses yang didasarkan pada tujuan olahraga. Untuk memperoleh kemampuan yang baik dan tingkat tinggi dalam proses pelatihan perlu dilakukan perencanaan secara berjenjang. Tahap tersebut harus menggunakan pengaturan teoritis dan praktis untuk mencapai tujuan dan sasaran guna mencapai tujuan secara tepat, cepat, efektif dan efisien (Sumarsono, 2019). Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu, latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Latihan menurut Bompa

dalam (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020) adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Latihan merupakan proses panjang yang dilakukan seseorang. Latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan. Menurut Lubis (2013) penyusunan atau perencanaan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang (waktu tertentu). Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet.

Menurut Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015:48) Istilah Latihan berasal dari dua kata bahasa Inggris, yang mungkin mengandung beberapa arti, seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Olahraga yang diartikan dengan istilah “*practice*” adalah kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan berbagai perlengkapan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraga. Artinya dalam proses latihan dan berlatih selalu dibantu dengan penggunaan berbagai alat bantu untuk menguasai keterampilan motorik gerak.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah Peralatan utama dalam proses latihan sehari-hari yang dapat meningkatkan kualitas fungsional sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan atlet dalam meningkatkan olahraganya. Komposisi materi pelatihan tatap muka meliputi: pembukaan/ pengenalan, pemanasan (*warming up*), latihan inti, latihan tambahan (*suplemen*) dan akhir (*cooling down*). Latihan yang diartikan dengan kata *training* adalah proses peningkatan kemampuan atletik yang meliputi materi, teori dan praktek, mengadopsi metode ilmiah dan aturan pelaksanaan, mengadopsi prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat waktu.

Maksud dan tujuan utama Latihan adalah untuk meningkatkan gerak biologis. Setiap sesi latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang terarah dan terukur, dimaksudkan untuk olahragawan agar selalu termotivasi dalam berlatih sedangkan bagi pelatih sebagai proses pemantauan sarana umpan balik dari proses latihan, apakah program latihan yang disusun dan dilaksanakan berjalan efektif atau tidak segera dibenahi. Tujuan latihan menurut Sukadiyanto dalam (Sumarsono, 2019) adalah

membantu para pembina, pelatih dan guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi.

Latihan *passing* sangat berguna didalam permainan futsal gunanya untuk melatih ketepatan akurasi pada saat melakukan *passing* agar bola yang dioperkan dapat diterima dengan mudah oleh teman kita. Selain itu untuk membiasakan siswa melakukan *passing* dengan baik dan benar. Jika *passing* yang dilakukan sudah benar itu akan mempermudah tim pada saat memainkan permainan atau pertandingan.

2.4.1 Pengertian kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berarti Nurhasan dalam (Pambudi, 2015). Dalam kehidupan tiap hari, kita senantiasa melaksanakan kegiatan berolahraga yang berarti ciri kehidupan biologis. Umumnya kita bergerak kala kita melaksanakan kegiatan. Penafsiran kegiatan itu sendiri merupakan kegiatan yang mempunyai serta mau menggapai sesuatu tujuan tertentu. Supaya bisa melaksanakan seluruh kegiatan di atas, manusia membutuhkan kondisi yang bisa melaksanakan seluruh kegiatan tersebut, yang disebut kondisi fisik. Kondisi fisik ialah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik kenaikan ataupun pemeliharannya (Sumarsono, 2019). Kondisi fisik berarti dalam tiap berolahraga ada sebagian komponen dalam kondisi fisik tersebut yaitu: energi tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, penyeimbang serta kekuatan. Menurut Hardiansyah dalam (Saputra, 2019) Kondisi fisik merupakan kondisi yang meliputi seluruh kegiatan fisik, semacam kecepatan, kelincahan, kelenturan, kekuatan, energi ledak, serta energi tahan. Futsal memerlukan kecepatan, kekuatan serta kelincahan, sebab semua itu memerlukan keahlian manajemen bola serta kondisi fisik yang baik supaya bisa memainkan game futsal dengan baik. Menurut Robbins serta Judge dalam (Anwar, 2019) Keahlian fisik ialah keahlian yang dibutuhkan buat melaksanakan tugas- tugas yang menuntut energi,

kecekatan, kekuatan serta keahlian fisik. Pentingnya kondisi fisik atlet harus disadari oleh para pelatih serta atlet itu sendiri. Pelatih harus selalu menjaga kondisi fisik atlet, sehingga gangguan sekecil apapun terhadap kondisi fisik atlet sejak dini bisa terpantau. Gangguan tersebut akan mempengaruhi penampilan saat pertandingan bahkan dapat menghambat atlet dalam meraih prestasi olahraga (Anwar, 2019).

Mengingat futsal ialah olahraga yang sangat bertumpu pada badan, hingga untuk meningkatkan keefektifan game hingga keahlian fisik sangat dibutuhkan. Tata cara latihan sangat berpengaruh pada tingkatan keahlian kondisi fisik atlet, supaya atlet mempunyai kebugaran jasmani yang baik dibutuhkan tata cara yang pas. Keahlian fisik pula berkaitan dengan indeks massa badan, berat tubuh serta besar tubuh secara langsung hendak pengaruhi keahlian fisik pemain

2.4.2 Komponen Kondisi Fisik

Tiap cabang olahraga mempunyai karakteristik khasnya masing-masing, sehingga memerlukan kondisi fisik yang khusus semacam berolahraga futsal. Kondisi fisik merupakan kondisi yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan/kelentukan dan koordinasi yang terdiri dari faktor kelenturan dan kelincahan Jonath dan krepel dalam (Ridwan & Irawan, 2018). Daya tahan mengacu pada keahlian badan manusia buat melaksanakan kegiatan fisik dalam waktu lama tanpa kelelahan yang signifikan. Pemain dituntut mempunyai tingkatan ketahanan yang baik. Persyaratan tersebut didasarkan pada tugas serta tanggung jawab seseorang pemain futsal. Pemain wajib dapat bermain dalam waktu lama. Kondisi fisik merupakan kondisi yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan/kelentukan dan koordinasi yang terdiri dari faktor kelenturan dan kelincahan Jonath dan krepel dalam (Ridwan & Irawan, 2018). Kecepatan mempunyai kedudukan berarti yang sama dengan kondisi fisik yang lain. Misalnya, memperkirakan lawan dalam umpan- umpan pendek, umpan terobosan, serta serangan balik. Tidak hanya itu, diperlukan pula kelincahan. Permainan futsal memerlukan

ketangkasan yang baik. Misalnya dalam *dribbling* ataupun *passing*. Pemain wajib mempunyai ketangkasan yang baik buat memahami game secara optimal (Maliki et al, 2017). Dari penjelasan di atas bisa kita amati, futsal ialah suatu game yang sangat memerlukan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik diperlukan dalam memadukan keahlian metode, taktik serta mental pemain di dalam lapangan game. Kondisi fisik merupakan komponen yang dominan dalam game futsal.

Menurut Sajoto dalam (Muhammad, 2018) komponen- komponen kondisi fisik bisa dikemukakan selaku berikut:

1. Kekuatan ialah bagian dari kondisi fisik seorang serta terpaut dengan kemampuannya memakai otot buat menerima beban sepanjang bekerja.
2. Daya Tahan terdapat 2 tipe Daya Tahan, ialah: (a) ketahanan universal, ialah keahlian seorang untuk memakai jantung, paru- paru, serta sistem peredaran darah secara efisien serta efektif: (b) ketahanan khusus, ialah ketahanan yang cuma mengaitkan sekelompok otot lokal. Ketahanan universal mengaitkan segala kemampuan organ dalam badan selaku dasar dari seluruh tipe ketahanan, sehingga dibutuhkan oleh seluruh cabang berolahraga selaku dasar untuk meningkatkan ketahanan khusus.
3. Daya Ledak (*Power*) merupakan keahlian seorang untuk memakai kekuatan maksimum dalam waktu yang sangat pendek. Kekuatan merupakan campuran dari kekuatan serta kecepatan.
4. Kecepatan merupakan keahlian seorang untuk melaksanakan latihan penyeimbang dalam wujud yang sama dalam waktu sesingkat mungkin
5. Daya lentur (*Fleksibilitas*) merupakan keahlian seorang dalam menuntaskan seluruh kegiatan lewat bermacam pengukuran fisik. Fleksibilitas juga biasa diucap sebagai kelentukan. Komponen ini dirancang untuk membagikan gerakan yang sempurna.
6. Kelincahan (*Agillity*) mengacu pada keahlian untuk mengganti posisi di zona tertentu. Agility juga bisa dimaksud sebagai keahlian buat mengganti arah dengan

cepat tanpa menimbulkan ketidakseimbangan dalam penyeimbang. Bila seorang bisa bergerak cepat dalam waktu yang bertepatan serta bisa dengan cepat berganti arah tanpa diganggu penyeimbang, hingga orang tersebut hendak mempunyai ketangkasan.

7. Koordinasi merupakan keahlian seorang untuk secara efisien mengganti bermacam aksi jadi pola aksi tunggal. Koordinasi pula dimaksud selaku keahlian melaksanakan pola gerakan yang memerlukan keahlian. Koordinasi juga ialah bagian yang tidak terpisahkan dari keahlian motorik, apalagi konsep koordinasi sudah dikira setara dengan sebutan keahlian serta keahlian motorik.

8. Keseimbangan merupakan keahlian badan untuk melindungi bentuk badan badan dalam bermacam berolahraga.

9. Akurasi merupakan keahlian seorang untuk mengendalikan pergerakan leluasa sesuatu sasaran.

10. Reaksi merupakan keahlian seorang buat mengambil aksi lekas dalam stimulasi anggapan, syaraf ataupun indera yang lain. Ini semacam meramalkan bola yang wajib ditangkap.

2.4.3 Aspek kondisi fisik yang mempengaruhi *passing*

Sebagian komponen kondisi fisik yang diperlukan serta pengaruh kemampuan *passing* maupun *passing* bola, antara lain ialah panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, lingkaran paha, kekuatan tungkai, dan koordinasi kaki (Fahrizqi, 2018). Ukuran panjang tungkai sebagai salah satu aspek bentuk tubuh juga ikut memastikan terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga (Pratomo& Gumantan, 2020). Khusus untuk pemain futsal kekuatan otot sangat mempengaruhi terhadap gerak para pemain pada saat memainkan bola. Pada saat berdiri otot yang melindungi posisinya supaya tetap dalam kondisi setimbang disebut postural form. Otot-otot yang bekerja buat mempertahankan sikap tegak diucap otot postural otot anti gravitasi), otot-otot tersebut ialah: 1) otot telapak kaki dan bagian sisi dalam dari kaki, 2) otot betis, 3) otot paha bagian depan,

4) otot pantat, 5) otot bagian punggung dan leher, 6) otot perut, 7) otot antara tulang belikat Hidayat dalam(Freni Budiwibowo, 2015).

Otot- otot semacam otot tungkai, kaki bagian dalam, otot betis dan paha depan memiliki pengaruh yang besar dalam permainan futsal. Karena futsal merupakan olahraga yang utamanya menggunakan otot bagian kaki serta yang sangat utama ialah otot tungkai, untuk melindungi gerak. Power otot tungkai mengacu pada kemampuan untuk menggunakan otot tungkai secara maksimal dalam waktu yang sangat pendek mulai dari pangkal tungkai ke dasar (Adhi& Gumantan, 2020). Oleh karena itu, dalam proses latihan, kemampuan otot kaki harus dilatih secara teratur untuk meningkatkan kemampuan passing yang kuat dan akurat. Apabila seorang pemain futsal memiliki kemampuan passing yang baik dan benar hingga hendak sangat mempengaruhi pada tim itu sendiri, karena passing merupakan perihal paling utama dan harus dipahami oleh pemain futsal tersebut.

Tidak hanya kekuatan otot tungkai aspek kondisi fisik yang mempengaruhi passing ialah akurasi. Akurasi passing ialah kemampuan dalam menempatkan/ passing bola ke sasaran sesuai dengan tujuan passing (Muzaffar& Saputra, 2019). Akurasi passing sangat diperlukan pada saat melaksanakan passing agar bola yang diberikan sesuai dengan target. Latihan akurasi harus sering dilatih untuk menyesuaikan pada saat melaksanakan passing agar passing yang akan diberikan atau dioperkan kepada teman tepat pada sasaran. contoh latihan akurasi dapat dilakukan dengan cara melatih passing ketembok secara terus menerus, Latihan passing menimpa kun ataupun gawang serta masih banyak contoh latihan buat melatih akurasi passing.

2.5 Karakteristik Psikologi anak Sma

Fase remaja merupakan fase peralihan dari fase kanak- kanak menuju masa dewasa (Amita Diananda, 2015). Ciri yang dapat dilihat merupakan adanya banyak pergantian yang terjalin baik itu pergantian fisik ataupun psikis. Pergantian fisik yang bisa dilihat merupakan pergantian pada ciri intim semacam pembesaran buah dada, pertumbuhan

pinggang buat anak wanita sebaliknya anak pria tumbuhnya kumis, jenggot dan pergantian suara yang terus menjadi dalam (Amita Diananda, 2015). Pergantian mental pun mengalami pertumbuhan. Pada fase ini pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran terus menjadi logis, abstrak, serta idealistis. Periode ini diucap fase pubertas (puberty) yaitu sesuatu periode dimana kematangan kerangka ataupun fisik badan semacam proporsi badan, berat serta besar tubuh mengalami pergantian dan kematangan guna intim yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja.

Remaja Dini (13 atau 14 tahun- 17 tahun) Pada fase ini perubahan- perubahan terjal sangat pesat serta mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional serta ketidakstabilan dalam banyak perihal ada pada umur ini. Dia mencari bukti diri diri sebab masa ini, statusnya tidak jelas. Pola- pola ikatan sosial mulai berganti. Menyamai orang berusia muda, anak muda kerap merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa pertumbuhan ini, pencapaian kemandirian serta bukti diri sangat menonjol, pemikiran terus menjadi logis, abstrak serta idealistis serta semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga (Amita Diananda, 2015). Anak muda dalam masa transisi mengarah dewasa, mempunyai rasa ingin tahunya yang besar mengenai kehidupan manusia disekitar mereka serta senantiasa mau tahu hal- hal yang dirasakan kawan- kawan mereka. Para remaja pula menceritakan mengenai kenikmatan yang diperoleh dari keakraban serta kegembiraan ketika menjalin kedekatan, termasuk mengenai kemungkinan mereka terluka dari kedekatan tersebut. Selaku contoh mereka suka berangkat bersama sama diberbagai kegiatan sekolah, dilingkungan rumah, makan bersama, suka berangkat ke pesta- pesta, ataupun cuma hanya jalan- jalan serta lain- lain (Amita Diananda, 2015).