

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis dalam penelitian yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan kerangka berfikir oleh peneliti. Berikut ini adalah hasil penelitian yang relevan :

1. Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan *Passing* Aktif dan Pasif. Hasil penelitian yang dilakukan memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian latihan *passing* aktif terhadap keterampilan dasar futsal dengan pembuktian nilai signifikansi sebesar 0,000, selanjutnya terdapat pengaruh yang serupa dari pemberian *passing* pasif dengan nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar 0,019. Adapun perbedaan pemberian kedua latihan tersebut dibuktikan dari uji independent t-test yang menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,039. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari pemberian metode latihan *passing* pasif dan aktif terhadap keterampilan *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan desain *two group pre-test post-test design*. Jumlah sampel sebesar 20 (Setiawan, 2021).
2. Pengaruh Metode Latihan *Small Side Games* Terhadap ketepatan *Passing* Mendatar Siswa Ekstrakurikuler Futsal. Hasil penelitian bahwa nilai yang diperoleh menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 pada uji t. Sedangkan uji normalitas menunjukkan hasil normal dan uji homogenitas dengan signifikan $0,0517 > 0,05$, Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian model latihan *Small side games* berpengaruh dalam peningkatan ketepatan *passing* mendatar

siswa ekstrakurikuler futsal. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan ketepatan siswa dalam melakukan *passing*. Subjek pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Sukodadi. Desain pada penelitian ini yaitu *pretest, treatment, posttest* (Al Fatoni, Agus Prianto, 2022).

3. Pengaruh Latihan *Passing Pasif* dan *Passing Aktif* Terhadap Hasil Kemampuan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Medan. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode *experiment*. Populasi adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Medan yang berjumlah 25 orang. Jumlah sampel 15 orang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling* (sampel acak bertujuan), selanjutnya kepada seluruh sampel diberikan latihan *passing pasif* dan latihan *passing aktif*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes *passing* untuk mengukur kemampuan *passing* dalam bermain futsal. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Perhitungan statistik menggunakan uji- t berpasangan. Analisis hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan data pre-test dan data post-test *passing* dalam permainan futsal diperoleh hasil analisis thitung sebesar 13,57 serta t tabel sebesar 1,761 dengan $\alpha = 0,05$ (t hitung > t tabel) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa latihan *passing pasif* dan latihan *passing aktif* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Medan Tahun 2018. (Siallagan, 2018)

4. Pengaruh Metode latihan Bermain *Passing* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* pada Esktrakulikuler Futsal Siswa SMP N Muaro Jambi. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diteliti. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Futsal Tren dengan jumlah siswa 20 orang dengan perincian adanya tes awal yaitu tes sebelum melakukan latihan metode bermain passing dan tes akhir yaitu tes sesudah melakukan latihan metode bermain passing. Berdasarkan analisis data, penelitian telah dibuktikan dengan hasil uji normalitas yang normal, uji homogenitas yang homogen dan uji T dengan Thitung 14.745 yang hasilnya signifikan dengan perbandingan Ttabel 1.729 ini berarti hipotesis penelitian diterima. Maka dapat disimpulkan metode latihan bermain passing terhadap terhadap peningkatan ketepatan Passing pada siswa ekstrakulikuler futsal SMP N 7 Muaro Jambi . Maka peneliti menyarankan pelatih dan guru olahraga memberikan latihan metode bermain passing untuk meningkatkan hasil ketepatan *passing* pada permainan futsal. (M Siahaan, Viktor, 2021)

Dari penelitian diatas terdapat pengaruh yang signifikan dengan *passing* bola futsal yang diterapkan kepada pemain terhadap kemampuan ketepatan *passing* dalam permainan futsal. Penelitian diatas dijelaskan bahwa terdapat perbedaan dan persamaan pada variabel penelitian dengan variabel yang peneliti gunakan. Peneliti menggunakan rujukan dari hasil penelitian diatas untuk memperkaya referensi penelitian.

2.2. Permainan Futsal

Futsal merupakan permainan olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok yang berbeda, dimana masing-masing kelompok di isi oleh lima pemain yang bermain selama dua babak. Tujuan dari permainan ini ialah untuk membuat antar pemain menjadi kompak demi mencapai sebuah kemenangan. Futsal berasal dari bahasa spanyol yang apabila dipisah menjadi kata '*Futbol*' dan "*Sala*". Yang apabila kedua kata tersebut diartikan menjadi *futbol* yang berarti sepakbola dan *sala* didalam ruangan. Walau futsal berasal dari penggabungan dua kata Bahasa Spanyol, namun futsal merupakan olahraga permainan yang dilakukan didalam ruangan. Selain dapat dimainkan didalam ruangan permainan ini juga dapat dimainkan diluar ruangan.(Mulyono, 2014)

Futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima satu penjaga gawang dan sisanya sebagai pemain yang telah disetujui oleh Federation International de Football Asosiasi atau yang biasa kita sebut (FIFA). (Naser, Ali, 2016)

Futsal dan sepakbola hampir memiliki prinsip permainan yang sama yakni, aspek Teknik, strategi, dan fisik. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dengan lapangan yang tidak terlalu besar membuat sedikit kemungkinan untuk membuat kesalahan dalam melakukan *passing*.(Aprilianto, Fahrizqi, 2020)

Dalam permainan futsal, seorang pemain harus siap menerima dan memberikan umpan saat pemain lawan menekan. Dengan lapangan yang cukup kecil, permainan ini membentuk pemainnya memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, kerjasama tim, dan kekompakan antar pemain.

Futsal juga merupakan salah satu permainan olahraga yang menuntut kemampuan fisik yang tinggi dalam permainan dengan gerakan yang sangat kompleks pada saat bermain futsal, dimana pemain tidak diperbolehkan memainkan bola terlalu lama karena dapat direbut oleh lawan dan menjadi ancaman bagi tim. Pemain harus terus bergerak dan mencari ruang untuk membuka peluang, dan memberikan umpan kepada rekan satu tim dan mundur. Dengan pergerakan yang baik dan ruang terbuka dari pemain atau rekan setim agar bisa mencetak gol dengan mudah. (Halim dalam Taufik, 2019)

Futsal merupakan olahraga yang kompleks yang menyiapkan faktor fisik selain penguasaan Teknik dasar yang baik. Kondisi fisik yang baik dapat mendukung performa pemain dalam bermain dilapangan. Sebaik dan sesempurna apapun Teknik dan taktik pemain apabila tidak didasari fisik yang optimal maka tidak akan dapat ke tingkat prestasi yang maksimal. (Gumantan, Fahrizqi, 2020)

Analisis permainan futsal semestinya tidak hanya mencakup aksi permainan di lapangan saja, namun sebaiknya pemain futsal yang dapat dihasilkan dari lapangan khususnya pola atau strategi dan teknik untuk menciptakan gol. (Sarmiento, 2016).

Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus mempunyai skil atau teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola. Tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. “Teknik dasar merupakan keterampilan – keterampilan pokok yang harus dikuasa untuk dapat berprestasi tinggi”. Teknik dasar merupakan *fundamental* atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. (Lubis, 2013).

Semua teknik dasar diatas perlu dikuasai dan dipahami oleh para pemain, oleh sebab itu Untuk mendapatkan hasil yang terbaik dibutuhkan latihan yang memenuhi tujuan pelatihan agar diperoleh pelatihan yang efektif dan mempengaruhi tingkat keberhasilan pemain. Segi kecepatan pemain futsal harus mempunyai kecepatan yang stabil. Dalam segi kekuatan, pemain harus memiliki tendangan yang kuat, karena dari kekuatan itu akan menciptakan peluang yang lebih besar dalam membuat sebuah gol. Namun, jika kurangnya latihan fisik berdampak pada power otot tungkai yang lemah, kurangnya kelincahan dan kecepatan. (Nugroho, 2020).

2.3 Teknik Dasar Futsal

Dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus dipelajari, Tentunya dalam cabang olahraga futsal terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan tertentu. (Muharnanto dalam Fikri,Fahrizqi, 2021)

Futsal membutuhkan keterampilan teknik dasar yang baik, karena tim yang memiliki keterampilan bermain yang baik akan lebih banyak menguasai bola dan permainan. Perlu diketahui *passing* merupakan teknik dasar yang paling diutamakan dalam permainan futsal (Marhaendro, Saryono dalam Setiawan et,all, 2021).

Seorang pemain futsal harus mampu memahami dan menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan futsal. Teknik dasar permainan futsal bisa menjadi kemampuan awal bagi pemain futsal.

Kemampuan dasar ini harus dilatih dan diasah oleh pemain untuk menemukan pola permainannya sendiri dan *skill* individunya yang saat diaplikasikan bersama tim akan berguna. (Sintaro et,all, 2020)

Teknik dasar merupakan fundamental atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan, apabila suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. (Hutomo et, all, 2019)

Dalam permainan futsal terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pemain atau atlet. Pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling* dan *shooting*. Pemain futsal wajib tahu dan mampu menguasai teknik-teknik dasar pada permainan futsal (Lhaksana, 2016).

Teknik merupakan bagian yang integral dalam olahraga futsal. Pada futsal, teknik terdiri dari *passing*, *controlling*, *dribbling*, dan *shooting* (Festiawan, 2020), yang merupakan penunjang keberhasilan berjalannya taktik untuk mencapai tujuan permainan (Naser et al., 2017).

Futsal adalah permainan yang para pemainnya diajarkan bermain dengan gerak bola yang cepat, menyerang dan bertahan, dan juga pergerakan pemain tanpa bola. Oleh karena itu pemain harus menguasai teknik-teknik dasar bermain futsal diantaranya:

A. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing ialah merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola

yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. (Irawan dalam Jhon Mark, 2020).

Dalam melakukan permainan futsal yang paling sering digunakan saat bermain adalah teknik *passing*. Karna lapangan futsal yang berukuran kecil, saat pemain melakukan *passing* kepada teman satu tim jangan terlalu pelan ataupun terlalu keras. *Passing* sendiri memiliki beberapa teknik yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, tumit kaki dan punggung kaki. (Julianur,2020).

Passing dilakukan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain yang lain untuk membangun serangan. apabila pemain tidak dapat melakukan *passing*, maka permainan tidak dapat berjalan dengan baik di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat agar permainan berjalan efektif dan penguasaan bola dalam permainan dapat terjaga. Kemampuan *passing* berperan penting dalam mendukung penerapan taktik dan strategi sebuah tim yang bertujuan untuk mengumpan kepada rekan satu tim, dan menghasilkan sebuah gol. (Zirziz & Mubarok, 2021).

Untuk pemula, *passing* bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam. Pemain bisa menggunakan kaki kiri atau kaki kanan, mengoper merupakan teknik menendang dengan kaki bagian dalam. Pertama,pemain berdiri di belakang bola, lalu kaki dulu berjalan. Bagian dalam kaki ke arah bola, lalu tendang bola ke kaki bagian dalam. (Sintaro et.,all, 2020)

B. Teknik dasar menghentikan bola (*Control*)

Teknik menahan bola terdiri dari menahan menggunakan telapak kaki, kaki bagian luar, kaki bagian dalam, kepala, dan paha, teknik menahan tersebut tergantung pada saat pemain menerima bola kearahnya. Teknik menahan bola salah satu teknik terpenting dalam permainan futsal sebab apabila pemain tidak dapat menerima bola dengan baik maka akan sulit melakukan gerakan-gerakan selanjutnya seperti *passing* maupun *dribbling*. Dengan permukaan lapangan yang rata bola akan bergerak dengan cepat dan pemain harus bisa menerima bola tersebut secara baik. Teknik ini harus dikuasai oleh setiap pemain tanpa terkecuali, baik itu pemain bertahan maupun penyerang. (Mulyono, 2014)

Tujuan menerima atau menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*. (Asmar, 2016).

C. Teknik dasar menggiring bola (*Dribbling*)

Teknik menggiring bola merupakan teknik yang harus dimiliki pemain apabila pemain tersebut ingin melewati lawannya, terutama pada saat satu lawan satu. Teknik menggiring bola ialah teknik memindahkan bola dari satu tempat ketempat yang lain, atau secara zig-zag untuk melewati lawan dan berusaha agar bola terus berada didekat kaki kita dengan tujuan tidak dapat diambil oleh lawan. Pada teknik menggiring bola dibutuhkan keseimbangan pada pemain agar pemain tersebut mampu melindungi bola dengan baik dan sulit untuk direbut oleh lawan. (Zalfendi dalam Arwandi, et al, 2018)

Kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. (Lhaksana, 2017).

Cara melakukan dribbling menurut Asmar, (2016) yaitu:

- (1) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam,
- (2) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar.
- (3) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki.

D. Teknik dasar mengumpan bola atas (*Chipping*)

Teknik *chipping* atau teknik mengumpan lambung merupakan teknik mengoper diudara melewati belakang lawan. Karena pada saat pemain lawan memberikan tekanan teknik mengumpan lambung dapat mengelabui pemain bertahan yang melakukan tekanan kepada kita.(Hawindri, 2016)

Chop/chipping sering dilakukan dalam pertandingan futsal dengan cara memainkan bola melewati kepala lawan dan mengoper bola ke teman di belakang lawan dalam situasi pertahanan lawan yang rapat. Teknik *chipping* hampir sama dengan teknik *passing*, perbedaannya terletak pada saat *chipping* bagian atas ujung sepatu dan perkenaanya tepat dibawah bola (Lhaksana, 2017).

Sedangkan menurut Zola, (2016) menjelaskan bahwa keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu.

E. Teknik dasar menendang bola (*Shooting*)

Menurut Rinaldi dan Rohaedi, (2020) *shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *Shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Teknik menembak bola adalah salah satu teknik yang sulit dilakukan apabila pemain tidak memiliki kekuatan *shooting*. Sedangkan *shooting* merupakan bagian terpenting untuk menciptakan *goal* gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subjek gerakannya. Dalam mengembangkannya seorang pemain harus rajin berlatih untuk meningkatkan kemampuan kualitas menembaknya. Seorang pemain harus mampu menguasai keterampilan gerak dasar ini apabila ingin menendang bola secara terarah yang tujuannya untuk dapat mencetak *goal* dari berbagai posisi dilapangan. (Kurnia, 2015)

Teknik dasar *shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak goal. Teknik dasar *shooting* ini juga perlu diajarkan pada setiap latihan agar pada saat pertandingan dapat memperoleh hasil tembakan bola yang terarah ke arah gawang. (Lhaksana, 2017)

F. Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Heading adalah salah satu teknik menahan bola menggunakan kepala. Bagian kepala yang digunakan untuk melakukan menahan bola adalah bagian kening.

Menurut (Kuswoyo et al, 2020) Teknik ini dapat digunakan untuk menahan bola maupun menghalau bola ketika diserang oleh lawan dan bisa juga digunakan untuk mencetak gol. Teknik *heading* dalam permainan futsal hampir sama dalam sepakbola, namun dalam futsal dikarenakan lapangan yang kecil teknik ini jarang sekali terlihat. Salah satu istilah dalam melakukan sundulan yakni *driving header*,

biasanya untuk melakukan teknik ini diperlukan latihan yang terus menerus agar mudah dalam melakukannya, jika pemain ingin melakukan teknik ini, pemain tersebut harus memiliki keseimbangan yang baik agar mampu melakukan sundulan dengan terarah baik kearah gawang maupun pada saat menghalau bola.

2.4 Hakikat Latihan

Pengertian latihan berasal dari kata *practice*, dan merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan latihan (*skills*) dengan memanfaatkan secara penuh berbagai perlengkapan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraga tersebut. Latihan merupakan salah satu jalan yang harus ditempuh seorang pemain. Latihan merupakan faktor yang vital dalam mencapai prestasi. (Dangsina muluk, 2014).

Menurut Wiarto dalam Fiqri, (2021) istilah latihan dalam bahasa Inggris dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercises* dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia artinya sama yaitu latihan. Namun dalam Bahasa Inggris setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda.

Dari beberapa istilah tersebut setelah diaplikasikan dilapangan memang nampak sama kegiatannya yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang tentunya mengharuskan tubuh untuk bergerak, dalam latihan gerakan yang dilatihkan diulang terus menerus agar mencapai kematangan gerak. Kematangan gerak akan menghindarkan pemain dari cedera. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. (Heriyanto, 2016).

Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting atau kompetisi.

Kompetisi merupakan puncak dari proses latihan atlet dengan harapan para atlet dapat menampilkan yang terbaik. Karena tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kapasitas fungsional dan biomotor atlet pada tingkat yang setinggi-tingginya, maka atlet tidak dapat dipisahkan dari proses latihan untuk mencapai prestasi yang optimal. Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan beban yang progresif. (Awan dalam Primayanti, 2019)

Latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan – keterampilan gerak dalam bentuk pelaksanaan yang berulang ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi (Syafuruddin, 2013).

Sedangkan Menurut (Harsono dalam Mustofa, 2016) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih, yang di lakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan.

2.4.1 Prinsip-Prinsip Latihan

Semua program latihan harus meliputi fisik, teknik, taktik, psikologis, dan teoritis aspek pelatihan. Faktor-faktor ini sangat penting untuk setiap program pelatihan terutama dilihat dari usia atlet, potensi individu, tingkat pengembangan atlet, dan tahap pada saat pelatihan. Namun, penekanan ditempatkan pada setiap faktor yang selalu bervariasi sesuai dengan waktu, pelatihan atlet, umur biologis atlet dan olahraga yang sedang dilatihkan. Program latihan yang dibuat dan diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler sangat erat kaitannya dengan sebuah prinsip latihan dalam olahraga. Menurut (Purnama dalam Nugraha, 2017) prinsip latihan olahraga terdiri dari 8 yaitu: Prinsip Generalisasi, Prinsip Overload (Beban Berlebih), Prinsip Reversibilitas (Kembali Asal), Prinsip Specificity (Kekhususan), Prinsip dari Kompetisi, Prinsip Keanekaragaman, Individual, dan Asas Overkompensasi.

Prinsip-prinsip latihan menurut (Bompa dalam Giri Wiarto, 2013) terdiri dari 11 prinsip, yaitu sebagai berikut:

A. Prinsip Kesiapan

Prinsip ini materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet. Atlet yang belum dewasa lebih sedikit untuk mampu memanfaatkan latihan. Hal demikian karena terdapat perbedaan dalam kematangan, baik kematangan otot, power maupun psikologis.

B. Prinsip Individual

Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Demikian juga dalam merespon beban latihan untuk setiap atlet berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan atlet dalam merespon beban

latihan adalah keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, cedera dan motivasi.

C. Prinsip Beban

Pada prinsip beban ini beban latihan harus diberikan secara sistematis mulai dari intensitas, dan volume. Apa bila beban diberikan diatas kemampuan atlet, akan mengakibatkan tubuh tidak mampu beradaptasi, sedangkan apabila beban yang diberikan tidak terlalu berat maka tidak akan memberikan manfaat pada atlet tersebut. Pada prinsip beban terdapat intensitas, durasi, volume, dan frekuensi, yang harus dijalani atlet dalam jangka waktu yang telah diprogram untuk meningkatkan fungsional sistem organ tubuh agar mudah beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sesuai dengan tujuan latihan yang akan dicapai, dengan pemberian peningkatan beban secara meningkat dan bertahap. Beban pada latihan dapat berupa berat yang harus diangkat atlet, banyaknya pengulangan, set, lama istirahat per set, kecepatan, dan frekuensi yang diberikan per minggu. Prinsip beban ini dapat dilihat dari cabang olahraganya, karena beban tidak dapat disamaratakan pada setiap olahraga. Sebab pada setiap olahraga memiliki tujuan latihan yang berbeda. Penentuan beban latihan dapat ditentukan pada saat awal sebelum latihan dan berapa besar peningkatannya.

D. Prinsip Peningkatan

Ketika latihan beban latihan harus bertambah secara bertahap dan berkelanjutan. Prinsip ini tidak dapat dibuat secara asal-asalan, sebab pada prinsip ini durasi, intensitas, serta volume latihan harus diperhatikan pada setiap latihan.

E. Prinsip Kekhususan

Setiap atlet tentu melakukan latihan dikarenakan memiliki tujuan. Program atau materi latihan harus disesuaikan sesuai cabang olahraganya masing-masing. Beberapa pertimbangan yang harus dilihat pada saat menerapkan prinsip kekhususannya itu harus detail mengenai kebutuhan energi, model dan bentuk latihannya, kelompok otot dan carageraknya, dan waktu dalam latihan.

F. Prinsip Variasi

Pada prinsip ini membuat pelatih dapat membuat model latihan yang beragam dengan tujuan menghilangkan rasa bosan pada atlet karena latihan yang kurang bervariasi. Pelatih harus pintar memilih model latihan yang cocok sesuai dengan program latihan yang diberikan. Pada prinsip ini dengan pemberian model latihan yang beragam, pelatih harus memerhatikan apakah tujuan latihan dapat tercapai.

G. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Pemanasan penting dilakukan oleh seorang atlet sebelum melakukan aktivitas olahraga, fungsi dari pemanasannya ini untuk mempersiapkan otot dan mempermudah oksigen lepas dari hemoglobin dan menaikkan penggunaan volume oksigen. Pendinginan dan pemanasan memiliki manfaatnya masing-masing begitu bugitulah mengapa pemanasan dan pendinginan sangat penting. Pendinginan bermanfaat untuk menurunkan kondisitubuh setelah mendapat beban yang berat setelah latihan.

H. Prinsip Latihan Jangka Panjang

Prinsip latihan jangka panjang ini ditujukan untuk proses sebelum atlet mendapatkan prestasi, mereka harus mengikuti program latihan yang telah dibuat

oleh pelatih. Setiap atlet harus mengikuti program latihan yang telah disusun oleh pelatih, dimana pada setiap latihan memiliki tujuannya masing-masing.

I. Prinsip Multilateral

Semua organ dan sistem tubuh serta proses *fisiologis* dan *psikisnya* tercakup pada prinsip multilateral. Perkembangan fisik merupakan salah satu syarat untuk memungkinkan tercapainya perkembangan fisik khusus dan keterampilan dapat dikuasai secara sempurna.

J. Prinsip Partisipasi

Aktif berlatih selama latihan seorang atlet harus di berikan informasi mengenai tujuan-tujuan latihan dan efek-efek latihan yang dilakukannya. Selain itu seorang atlet senantiasa menjaga kesehatannya, cukup istirahat dan tidak melakukan hal-hal yang merugikan dirinya.

K. Prinsip *Overload*

Menurut Mylsidayu & Kurniawan dalam (Fajar, 2021) *overload* merupakan penerapan pemberian beban yang kian hari kian meningkat, atau pemberian beban yang diberikan diatas kemampuan atlet pada saatini. Dengan pemberian prinsip *overload* ini dapat menjamin sistem yang ada didalam tubuh dalam menjalankan latihan, ketikamendapatkanbeban yang besarnya semakin meningkat dan bertahap. Agar prestasi atlet dapat meningkat dibutuhkan beban kerja yang lebih berat dari pada yang biasanya atlet mampu lakukan, dalam arti atlet harus mampu berusaha berlatih dengan beban yang meningkat (*threshold of sensitivity*). Prinsip ini harus diperhatikan pada saat latihan, agar atlet mendapatkan prestasi yang maksimal. Prinsip *overload* harus diterapkan secara menyeluruh terutama untuk atlet pemula.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan ialah beban latihan yang diberikan kepada atlet, seperti prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

2.4.2 Tujuan Latihan

Penyusunan atau perencanaan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang atau waktu tertentu. Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet. (Lubis, 2013)

Perencanaan latihan haruslah diarahkan kepada tujuan-tujuan tertentu dalam waktu yang telah ditetapkan terutama sekali menghadapi pertandingan atau kompetisi. Melalui penyusunan suatu rencana latihan yang sistematis akan dapat dicapai sesuatu prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga. Latihan merupakan suatu proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan olahraga. latihan menjadi sangat efektif jika dilakukan dengan program yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, komponen kondisi fisik tersebut terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, kelenturan dan reaksi. (Siswahadi, 2018)

Menurut Siregar dalam (Fajar, 2021), Latihan adalah suatu proses yang sistematis, mulai dari bekerja atau berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan menambah beban latihan setiap hari untuk mencapai prestasi yang maksimal.

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. Susunan materi pelatihan tatap muka meliputi: pembukaan/pengenalan, pemanasan (*warming up*), latihan inti, latihan tambahan (*suplemen*) dan penutup (*cooling down*). Latihan yang diartikan dengan kata *training* adalah proses peningkatan kemampuan atlet yang meliputi materi, teori dan praktek, mengadopsi metode ilmiah dan aturan pelaksanaan, mengadopsi prinsip latihan terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat waktu. Tujuannya untuk membentuk, memelihara, dan meningkatkan kinerja melalui keteraturan dan pengulangan. Tujuan dari latihan ialah untuk meningkatkan kualitas fungsional organ pelaku. 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. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis. Latihan merupakan proses panjang yang dilakukan seseorang. Latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan. (Fiqri, 2021)

2.4.3 Metode Latihan

Metode latihan itu sendiri menurut beberapa pendapat memiliki pengertian sebagai berikut : suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar di mana peserta didik melaksanakan kegiatan latihan, peserta didik memiliki

ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari, suatu kegiatan dalam melakukan hal yang sama secara berulang – ulang dan sungguh – sungguh dengan tujuan memperkuat atau menyempurnakan suatu keterampilan supaya menjadi permanen (Rusman dalam Lesmana et al,2014).

Metode latihan bertujuan agar kegiatan praktek yang dilakukan oleh peserta didik menjadi lebih bermakna yang berkenaan dengan daerah materi pembelajaran yang khusus dan menyediakan pengetahuan mengenai hasil belajar dengan cepat dan akurat. (Sagala dalam Lesmana et al,2014)

Metode latihan merupakan suatu aktivitas yang diberikan atau dilakukan oleh individu dengan tujuan meningkatkan kemampuan yang dimilikinya (Suganda, 2017). Pemberian metode latihan adalah bagian yang terpenting karena akan memberikan efek pada peningkatan suatu keterampilan. (Festiawan, 2020).

Metode atau alat yang digunakan dalam proses belajar mengajar atau pelatihan dipilih berdasarkan tujuan dan bahan yang telah ditentukan sebelumnya. Metode atau alat berfungsi sebagai jembatan penghubung antara bahan pelajaran dengan tujuan yang akandicapai. Karena dengan metode latihan yang hendak digunakan akan mempengaruhi hasil latihan pemain. (Tarju,Wahidi, 2017)

2.4.4 Faktor- Faktor Latihan

Agar latihan dapat berhasil dengan baik dan tercapai prestasi yang maksimal, maka ada beberapa faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam latihan.

Menurut (Harsono, 2015) terdapat 4 faktor yang membantu atlet meningkatkan kemampuannya, diantaranya :

a) Persiapan Fisik

Agar dapat tampil secara prima dalam setiap pertandingan, seorang atlet setiap harinya harus memperhatikan kondisi fisik. (Bertanding, 2020) Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting diperhatikan secara menyeluruh, karena tanpa kondisi fisik yang baik maka seseorang tidak dapat mengikuti latihan dengan sempurna. Latihan fisik merupakan latihan yang dilakukan dengan sistematis, dan saling berhubungan dimana volume dan intensitas setiap latihan semakin bertambah, Sehingga memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara bersamaan. Latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan beban fisik kepada tubuh secara tersusun, terhubung dan sistematis sehingga meningkatkan kemampuan dalam latihan. Komponen-komponen fisik yang harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal adalah daya tahan, kekuatan, kelentukan, stamina, kelincahan dan juga daya ledak.

b) Persiapan Teknik

Persiapan teknik disini ialah untuk melakukan gerakan secara berulang-ulang dengan tujuan memperlancar gerakan pada setiap olahraga yang ditekuni oleh atlet. Seperti melatih tendangan sepakbola. Latihan teknik dimaksudkan untuk mengembangkan gerak pada seseorang atau membentuk *neuromuscular*. Kesempurnaan dalam melakukan gerak sangatlah penting karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan. Oleh sebab itu maka gerak dalam keterampilan haruslah dilatih, karena semakin sempurna tekniknya, semakin sedikit pula energi yang dikeluarkan pada saat melakukan gerakan tersebut.

c) Persiapan Taktik

Tujuan dari latihan Teknik yaitu untuk mengembangkan kemampuan *interpretive* atau daya paham pada atlet. Teknik-teknik yang telah dikuasai oleh atlet kini sudah harus diorganisir dengan pola permainan serta formasi dan strategi pada setiap cabang olahraganya, sehingga dapat dikembangkan dan menjadi satu kesatuan yang sempurna. Latihan atau strategi dalam taktik dapat sempurna apabila kemahiran teknik setiap atlet telah dikuasai. Jadi keberhasilan taktik harus didukung oleh kemampuan atlet dalam menguasai keterampilan olahraga yang ditekuninya.

d) Persiapan Psikologis

Perkembangan mental pada atlet tentu tidak kalah penting dari ketiga faktor lainnya, karena sesempurna apapun teknik, fisik, taktik apabila mental atlet tidak turut dikembangkan, prestasi tertinggi tidak akan dapat tercapai. Latihan – latihan mental ditekankan pada maturitas (kedewasaan) dan perkembangan emosional dan implusif, seperti pada saat atlet bertanding menunjukkan rasa pantang menyerah, semangat bertanding, dan sikap sportifitas. Meskipun empat faktor latihan tersebut, saling berhubungan tentu setiap masing-masing faktor haruslah dikembangkan masing-masing. Persiapan fisik menjadi dasar atlet dalam meningkatkan prestasi, setelah atlet mampu menguasai teknik-teknik gerakan dengan baik, yang kemudian latihan ditekankan pada aspek taktik.

2.4.5 Metode latihan *Passing* Aktif

Menurut Irawan dalam Fidel Turnip, (2020) *Passing* merupakan salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam permainan. Dengan *passing* antar pemain satu dengan yang lain dapat dihubungkan.

passing dilakukan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain yang lain untuk membangun serangan. Perlu diketahui juga bahwa perkenaan (*impact*) kaki dengan bola juga akan menentukan arah *Passing*. Bila bola ditendang pada bagian bawahnya bola akan melambung, bila bola ditendang pada bagian tengahnya maka bola akan berjalan mendatar dan apabila bola ditendang pada bagian sebelah kiri maka akan bergulir ke sebelah kanan atau sebaliknya. Pemberian latihan adalah bagian yang penting karena akan memberikan efek pada peningkatan suatu keterampilan, terutama *passing*. (Festiawan, 2020) *Passing* adalah salah satu teknik yang paling sering digunakan, karena futsal merupakan permainan saling umpansesama rekan satu tim secara cepat untuk menciptakan sebuah peluang gol (Mashud et al., 2019)

Model latihan *passing* aktif sangat banyak variasinya sedangkan futsal membutuhkan keterampilan teknik dasar yang baik, karena tim yang memiliki keterampilan bermain yang baik akan lebih banyak menguasai bola dan permainan. Perlu diketahui *passing* merupakan teknik dasar yang paling diutamakan dalam permainan futsal. Hal ini dikarenakan *passing* digunakan sebagai penghubung berjalannya taktik untuk terciptanya sebuah gol. Pentingnya akan penguasaan *passing* ini, diperlukan suatu metode latihan yang efektif guna menunjang peningkatan keterampilan dasar bermain futsal. (Iedynak et., al.2019)

Model latihan *passing* aktif sangat banyak variasinya contohnya menggunakan variasi segitiga adalah model latihan *passing* yang mempunyai bentuk segitiga dengan jarak lintasan antar sudut yang sama. Pada model latihan ini arah lintasan *passing* memiliki jarak 5-7m, jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.

Model latihan *passing* aktif segitiga juga dapat meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga dapat menunjang kemampuan pemain dalam hal *ballfilling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya. *Ballfilling* merupakan "rasa" terhadap bola sehingga memudahkan pemain dalam mengatur pemain dalam menguasai bola.

Kendala yang di hadapi dalam model latihan ini yaitu, pemain harus belajar lebih keras dalam mengatur kemampuan ketepatan *passing*, pemain akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah itu pemain harus melakukan pergerakan atau rotasi. (Fidel Turnip, 2020).

2.5 Pengertian Ketepatan

Menurut Anam, (2013). Akurasi atau ketepatan *Passing* adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan bola baik menggunakan kaki atau anggota tubuh terhadap sasaran dengan jarak yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau suatu objek yang mungkin dikenai.

Pengertian ketepatan atau *accuracy* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu sasaran yang akan dituju. (Miftahul, Hauw Sin, 2019)

Faktor – faktor yang mempengaruhi ketepatan :

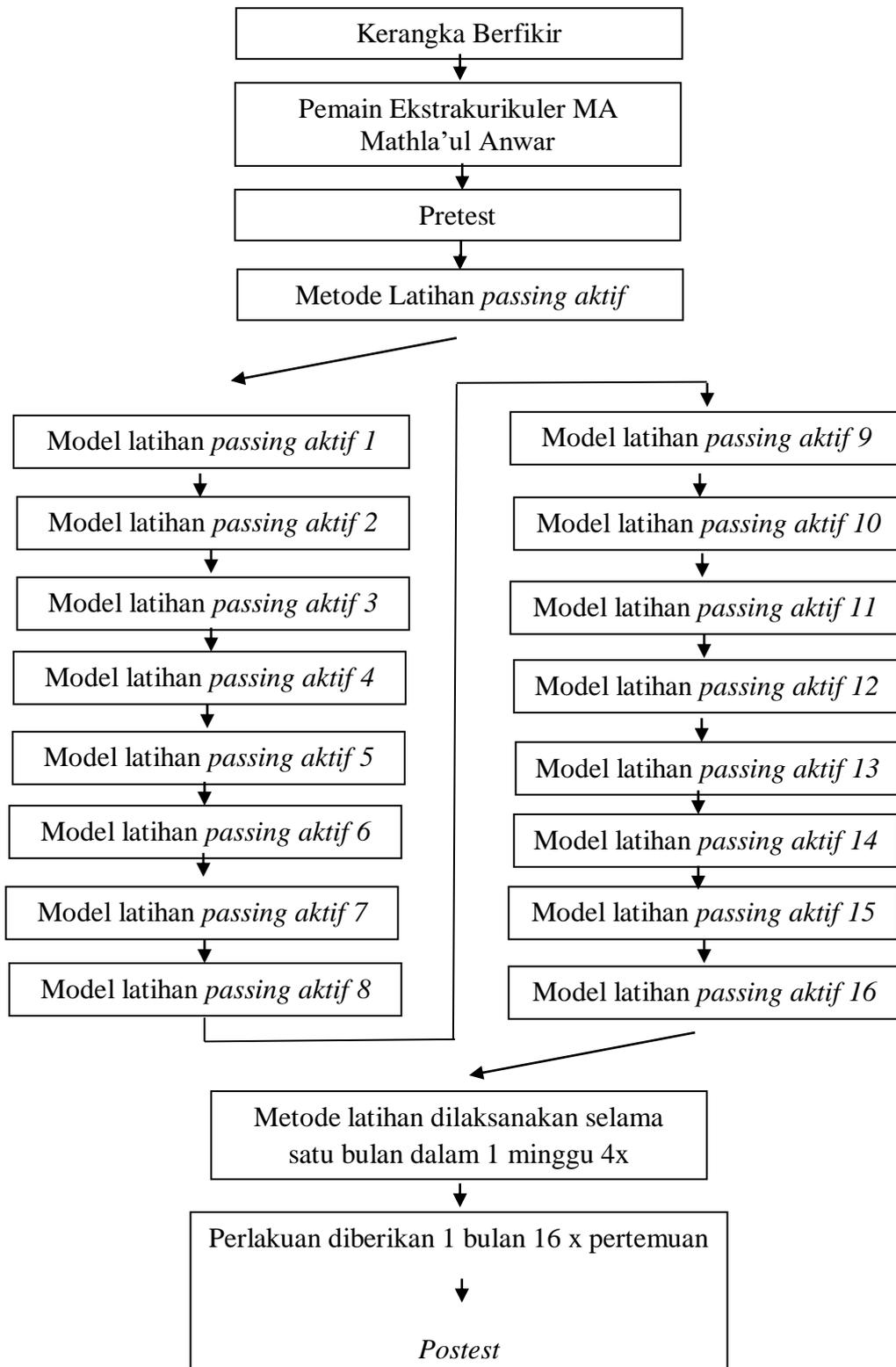
Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek.

Dengan demikian yang dimaksud ketepatan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya". Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

2.6 Kerangka Berpikir

Dalam permainan futsal keterampilan *passing* sangatlah diperlukan. Dengan *passing* antar pemain sebuah tim dapat membangun serangan untuk mencetak angka. Oleh karena itu dibutuhkan latihan untuk mengetahui kemampuan ketepatan *passing* pada pemain futsal.

Pemain juga harus bergerak aktif setelah melakukan *passing* baik ke kiri, kanan, atau depan. Karena ukuran lapangan futsal yang relatif kecil jadi pemain dituntut untuk melakukan gerakan yang dinamis baik tanpa bola ataupun dengan bola, lalu mengambil keputusan yang cepat untuk menciptakan ruang bagi rekan setim. Pemain juga dituntut untuk memiliki keterampilan *passing* yang baik untuk meminimalisir kesalahan saat melakukan *passing* dan agar taktik yang sudah dilatih dapat dijalankan saat dalam pertandingan, karena tanpa keterampilan *passing* yang baik maka taktik pun tidak dapat berjalan dengan baik. Oleh karena itu dibutuhkan sebuah metode latihan yang diharapkan mampu meningkatkan kemampuan ketepatan teknik dasar *passing* para pemain baik posisi badan, pandangan saat akan melakukan *passing*, perkenaan kaki atau impact terhadap bola, dan yang lainnya. Metode latihan *passing* aktif diharapkan dapat meningkatkan hasil kemampuan *passing* para pemain dalam ekstrakurikuler futsal ma mathla'ul anwar.



2.7 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian sudah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui teknik pengumpulan data. Hipotesis juga dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, dan belum jawaban yang empirik (Sugiyono, 2016).

Berdasarkan tinjauan pustaka dan teori maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu “Pengaruh metode latihan *passing* aktif terhadap kemampuan ketepatan *passing* pada ekstrakurikuler MA Mathala’ul Anwar”.

Ha : Ada pengaruh latihan *passing* aktif terhadap kemampuan ketepatan *passing* pada ekstrakurikuler MA Mathala’ul Anwar.

Ho : Tidak ada pengaruh latihan *passing aktif* terhadap kemampuan ketepatan *passing* pada ekstrakurikuler MA Mathala’ul Anwar.