

## **BAB II**

### **TINJUAN 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 peneliti ini yaitu :

1. Dalam penelitian Husyaeri, E., Bachtiar, B., & Saleh, M. . (2022). Dengan Judul Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Passing pada permainan Futsal. Penelitian ini dilatar belakangi karena rendahnya teknik dasar passing dan beberapa kesalahan passing yang sering dilakukan, mulai dari mengumpan bola yang tidak tepat hingga bola mudah berada pada tim lawan. Selain itu siswa melakukan passing tidak dengan menggunakan tenaga atau power. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap *passing* bola futsal di ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Kota Sukabumi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis eksperimen. Dengan menggunakan desain penelitian *One Group PreTest - Post Test Design*, populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Kota Sukabumi sehingga menggunakan teknik sampling jenuh. Penelitian ini menggunakan test *passing* ke tembok yang digunakan sebagai instrument dalam pengambilan data untuk penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan Hasil uji perbaedaan rata-rata menunjukkan bahwa test akhir passing bola (setelah menerapkan metode *Drill*) lebih baik dibanding test awal. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Metode latihan Drill dapat meningkatkan kemampuan Passing bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 kota sukabumi..
2. Dalam penelitian Angga Wahyudi, Usman Wahyudi, Fahrial Amiq (2020). Dengan Judul Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal

Menggunakan Metode Drill dan Metode Bermain pada Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah. penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar passing peserta ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah Bilingual Kota Batu. Prosedur penelitian meliputi, perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Pada tes pengumpulan data awal persentase keberhasilan peserta dalam melaksanakan tes sebesar 39%, pada siklus 1 persentase keberhasilan peserta dalam melaksanakan tes sebesar 65%, dan pada siklus 2 persentase keberhasilan peserta dalam melaksanakan tes sebesar 82%. Penerapan metode drill dan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar passing pada permainan futsal.

3. Dalam penelitian Eri Adik Surliyanto, S.Pd (2017). Dengan Judul Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Passing Pada Permainan Futsal di Ekstrakurikuler SMK Kesehatan Wonosari. Penelitian ini berawal dari rendahnya kemampuan siswa SMK Kesehatan Wonosari yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dalam melakukan passing dalam permainan futsal karena keterbatasan alat dalam melakukan latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode drill terhadap kemampuan passing pada permainan futsal. Populasi dalam penelitian ini menggunakan siswa SMK Kesehatan Wonosari yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 24 pemain.
4. Dalam penelitian Abdul Haris, Usman Wahyudi, Dona Sandy Yudasmara (2020). Dengan Judul Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal. penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan passing siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Malang. Rancangan dalam penelitian yang digunakan berupa penelitian eksperimen. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 30 siswa dan dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik ordinal pairing matching. Teknik analisis yang digunakan adalah Analisis Varians (ANAVA) satu jalur. Berdasarkan hasil Analisis Varians (ANAVA) satu jalur pada taraf signifikan 0,05, diperoleh tiga hasil penelitian: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara model latihan drill dan metode

bermain Fhitung  $1,20 < F_{\text{tabel}} 4,20$ , (2) metode drill memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing siswa ekstrakurikuler futsal dengan Thitung  $-13,484 > T_{\text{tabel}} 2,977$ , (3) metode bermain memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing siswa ekstrakurikuler futsal dengan Thitung  $-14,000 > T_{\text{tabel}} 2,977$

## 2.2 LANDASAN TEORI

### 1. Pengertian Futsal

Kata ‘futsal’ merujuk pada bahasa Spanyol yang dipisahkan menjadi *futbol* dan *sala*. Jika diartikan kedua kata yang menjadi dasar pemberian nama pada permainan ini maka *futbol* berarti sepakbola atau bermain bola serta *sala* yang berarti ruangan. Jadi, futsal merupakan permainan bola besar yang dilakukan di dalam ruangan. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan dalam ruangan tertutup, permainan ini dapat dimainkan di ruangan terbuka (Taufik, 2022).

Olahraga futsal mulai dikenal masyarakat Indonesia sejak AFC (Asian Football Confederation) yang menunjuk Indonesia menjadi tuan rumah turnamen Futsal Asian Championship tahun 2002 menurut Rinaldi, M., & Rohaedi dalam (Fernando, Mahfud, 2021). Setelah itu olahraga futsal sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, banyak bermunculan tim futsal mulai dari tingkat pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana pengembangan bakat dan potensi peserta didik melalui berbagai aktivitas, baik yang terkait langsung maupun tidak langsung dengan materi kurikulum, sebagai bagian tak terpisahkan dari tujuan kelembagaan. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan mengembangkan potensi, pribadi dan prestasi peserta didik yang sehat jasmani dan rohani, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta menanamkan sikap sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah.

Futsal adalah jenis permainan kelompok, dimana dalam satu kelompok terdiri dari 5 pemain inti, dan 7 pemain cadangan, proses strategi dalam permainan akan menentukan sebuah tim untuk meraih kemenangan. Menurut Mulyono dalam (Alendra, Mahfud, 2022) futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepakbola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa tim dengan sifat dinamis. Sedangkan menurut Naser & Ali dalam (Alendra, Mahfud, 2022) Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari diriya.

Futsal adalah suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditunjukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan, kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut menurut Mulyono, M.A, (Pramono, Mahfud, 2022). Hal ini mengingat antusiasme masyarakat terhadap permainan yang satu ini begitu tinggi, namun sarana dan prasarana yang mengikuti standarisasi dalam aturan permainan ini belum memadai. Hal tersebut memberi satu kesimpulan bahwa sebetulnya futsal sendiri merupakan permainan bola yang saat ini bisa saja dimainkan baik dalam ruangan tertutup maupun ruangan terbuka, tergantung situasi dan kondisi yang ada.

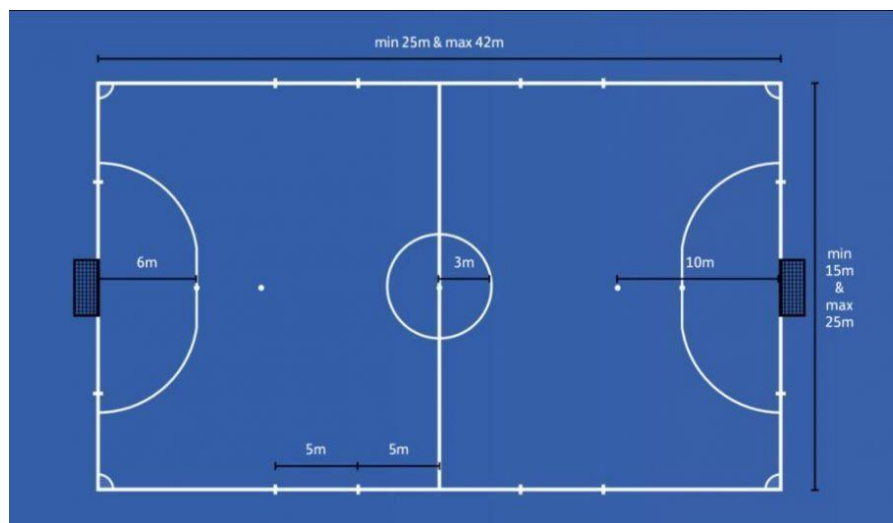
## **2. Peraturan dalam Permainan Futsal**

Olahraga futsal dimainkan oleh dua tim dengan beranggotakan 5 orang dalam satu tim. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Setiap tim dalam futsal memiliki 5 orang pemain dan pemain cadangan. Berikut adalah penjelasan mengenai peraturan futsal berdasarkan peraturan FIFA (Lhaksana, 2017).

### **a. Lapangan Futsal**

- 1) Ukuran panjang lapangan futsal 25-42 m dan lebar 15-25 m.
- 2) Garis batas selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan.

- 3) Lingkaran tengah berdiameter 6 cm.
- 4) Daerah penalti berukuran 6 m dari setiap pos.
- 5) Garis penalti berukuran 6 m dari titik tengah garis gawang.
- 6) Garis penalti kedua berukuran 12 m dari titik tengah garis gawang.
- 7) Zona pergantian daerah 6 m ( 3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan).
- 8) Gawang dengan ukuran Tinggi 2 m x lebar 3 m.
- 9) Gawang harus ditempatkan di tengah-tengah garis gawang. Terdiri dari dua buah tiang sejajar vertikal dan dihubungkan dengan tiang horizontal.
- 10) Jarak tiang vertikal adalah 3 meter dan jarak dari sisi bawah batangan atas ke dasar permukaan lapangan adalah 2 meter.
- 11) Tiang vertikal maupun horizontal memiliki lebar 8 cm. Jaring terbuat dari gonim atau nilon. Dikaitkan pada kedua tiang vertikal dan tiang horizontal pada sisi belakang gawang. Bagian yang bawah didukung oleh batangan melengkung ataupun bentuk lainnya untuk memberikan ketahanan yang cukup.
- 12) Kedalaman gawang adalah jarak dari ujung bagian dalam dari posisi gawang langsung kearah sisi luar lapangan, minimal 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah (permukaan lapangan).



**b. Bola Futsal**

- 1) Ukuran: nomor 4.
- 2) Keliling: 62-64cm.
- 3) Berat: 390-430 gram.
- 4) Lambungan: 55-56cm pada pantulan pertama
- 5) Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya).

**c. Jumlah Pemain**

Berikut merupakan uraian dalam peraturan jumlah pemain dalam permainan futsal (Lhaksana, 2017) :

- 1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah lima Pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
- 2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
- 3) Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang.
- 4) Jumlah wasit 2 orang.
- 5) Tidak ada hakim garis.
- 6) Batas jumlah pergantian pemain: tak terbatas.
- 7) Metode pergantian: “pergantian melayang”, semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja, pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit.

**d. Lama Permainan**

- 1) Lama normal 20 x 20 menit.
- 2) Lama istirahat: 10 menit.
- 3) Lama perpanjangan waktu: 2 x 10 menit.
- 4) Ada adu penalti jika jumlah kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai.

- 5) Time out: 1 kali per tim per babak, tak ada dalam waktu tambahan.
- 6) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit.

### 3. Gerak Dasar Futsal

Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus memiliki skill atau teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Ada beberapa macam skill atau teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal (Asmar Jaya, 2018).

#### 1) Gerak Dasar Mengumpan (*passing*)

Gerak Dasar *passing* adalah kemampuan seseorang untuk memberikan operan bola kepada teman dengan cara menendangkan agar bola bergulir ke rekan setim. Kualitas *passing* yang baik adalah saat teman dapat mendapatkan operan bola sesuai tepat akurat di kakinya. *Passing* merupakan salah satu gerak dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain (Lhaksana, 2017). Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*, juga diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan dapat tercapai.

Seorang pemain dalam melakukan *passing* dituntut untuk menggunakan intuisi agar mengetahui rekan tim mana yang pantas untuk diberikan umpan. Jika tidak, maka bola bisa saja di serobot oleh tim musuh dan tentu akan berbahaya bagi tim sendiri (Mulyono, 2017). Gerak dasar futsal ini khususnya *passing*, ada dua macam cara gerak dasar *passing* yang harus dikuasai oleh para pemain yaitu:

#### a) Gerak Dasar *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam.

Gerak dasar *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam ini biasanya dilakukan untuk memberikan umpan bola kepada rekan satu tim yang berada dalam jarak yang dekat. Gerak dasar ini sangat mendominasi karena lapangan yang tidak terlalu besar jadi antara pemain

selalu melakukan operan pendek (*short passing*). Cara melakukan Gerak Dasar *passing* dengan kaki bagian dalam ini adalah sebagai berikut:

- 1) Posisikan bola di depan dan posisikan tubuh menghadap pemain yang akan diberi umpan.
- 2) Tempatkan kaki yang akan digunakan untuk melakukan passing sebagai tumpuan disamping bola dan lutut yang sedikit ditekuk.
- 3) Tarik ke belakang kaki yang akan digunakan untuk menendang bola lalu ayunkan kedepan sampai terkena bola.
- 4) Tendanglah bola tepat di bagian lengan agar bola dapat bergulir dengan lurus kedepan.
- 5) Biarkan kaki untuk tetap diayunkan mengikuti arah bola kedepan.

b) Gerak Dasar *Passing* dengan Kaki Bagian Luar

Gerak dasar *passing* dengan kaki bagian luar ini biasa digunakan oleh pemain untuk memberikan umpan silang kepada rekan satu timnya dimana posisinya berada pada tempat yang berlawanan dengan posisi pengumpan. Gerak dasar ini juga digunakan untuk melakukan umpan terobosan antar pemain tujuannya adalah menipu lawan. Adapun cara melakukan Gerak dasar *passing* dengan kaki bagian luar ini adalah sebagai berikut:

- 1) Posisikan bola untuk berada disamping saat akan melakukan tendangan.
- 2) Tempatkan kaki yang akan dijadikan tumpuan dibelakang atau sejajar dengan posisi bola.
- 3) Tarik kebelakang kaki yang akan digunakan untuk menendang kemudian ayunkan ke samping hingga terkena bola.
- 4) Saat melakukan tendangan letakkan kaki dibagian kiri atau kanan bola.
- 5) Gerakkan kaki dan biarkan tetap mengikuti arah bola untuk mengayun ke samping.



## 2) Gerak Dasar Menggiring (*Dribbling*)

Gerak dasar *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Lhaksana, 2017). *Dribbling* digunakan ketika seorang pemain ingin menguasai bola lebih lama. Hal ini akan memberikan waktu pada tim secara keseluruhan untuk mengatur strategi (Mulyono, 2017). Adadua tujuan dalam melakukan gerak dasar *dribbling*, yakni untuk mengecoh lawan sehingga membongkar pertahanan tim lawan, dan yang kedua adalah untuk lebih leluasa mengumpan baik yang menyusur permukaan lapangan maupun untuk umpan lambung. Dalam gerak dasar *dribbling* ini, ada tiga macam cara gerak dasar *dribbling* yang harus dikuasai oleh para pemain yaitu:

### a) Gerak Dasar *Dribbling* dengan Kaki Sisi Bagian Luar

Cara menggiring bola menggunakan gerak dasar kaki bagian luar ini dilakukan untuk memperdaya pemain lawan ke arah samping kanan atau kiri, tergantung kaki mana yang akan digunakan untuk menggiring. Jika seorang pemain menggunakan kaki kanan bagian luar maka pemain bisa mengecoh lawan ke arah kanannya yaitu ke arah sebelah kiri dari pemain lawan dan begitu juga sebaliknya.

### b) Gerak Dasar *Dribbling* dengan Kaki Sisi Bagian Dalam

Pada permainan futsal seorang pemain dapat mengecoh lawannya dengan menggunakan gerak dasar menggiring bola ini, caranya yaitu giringlah bola ke arah samping kiri darinya jika seorang lawan menggunakan kaki kanan bagian dalam atau di sebelah samping kanan dari pemain lawan dan begitu juga sebaliknya.

### c) Gerak Dasar *Dribbling* dengan Kaki Bagian Punggung Kaki

Cara menggiring bola menggunakan bagian punggung kaki ini biasa dilakukan jika dalam kondisi lawan berada jauh dari pemain dan tentunya tidak mengganggu pergerakan kita. Akan tetapi gerak dasar

*dribbling* yang satu ini kurang efektif digunakan untuk mengelabui lawan ke arah samping kanan maupun ke sebelah kiri.

Ada beberapa cara melakukan gerak dasar *dribbling* dengan baik yang perlu diperhatikan oleh setiap pemain futsal, diantaranya adalah:

- 1) Sebisa mungkin seorang pemain futsal untuk tetap menguasai bola dan dapat menjaga jarak dengan pemain saat melakukan *dribbling*.
- 2) Saat menggiring bola pemain tetap menjaga keseimbangan dan kelentukan tubuh agar tidak terjatuh.
- 3) Pandangan pemain harus tetap fokus saat bersentuhan dengan bola.
- 4) Selalu siap dalam mengantisipasi pergerakan lawan yang akan mencoba untuk merebut bola dari penguasaan kita.

### 3) Gerak Dasar Menahan Bola (*Control*)

Gerak dasar keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola (Lhaksana, 2017). Gerak dasar mengontrol bola menjadi bagian dari gerak dasar dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal (Mulyono, 2017). Disaat pemain melakukan kontrol bola, bagian tubuh yang bisa digunakan sama dengan bagian tubuh yang digunakan saat *passing*. Bahkan pada prinsipnya, semua bagian tubuh kecuali tangan bisa digunakan dalam mengontrol bola.

### 4) Gerak Dasar Menembak (*Shooting*)

*Shooting* merupakan gerak dasar dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Gerak dasar ini merupakan cara untuk menciptakan peluang dan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan suatu pertandingan (Lhaksana, 2017). Gerak dasar *shooting* dapat dibagi menjadi dua gerak dasar, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Sedangkan dalam melakukan *shooting* yang pertama kali harus ditentukan adalah kemana arah bola yang akan ditendang. Pemain harus dapat memperhatikan

perpaduan antara kekuatan dan akurasi tendangan agar dapat menghasilkan teknik *shooting* yang baik.

*Shooting* umumnya dilakukan untuk menciptakan gol, namun adakalanya *shooting* dilakukan bertujuan untuk membuang bola sejauh mungkin dari pertahanan sendiri. Gerak dasar *shooting* hampir sama seperti saat sedang melakukan *passing*, yang membedakan hanya pada saat melakukan *shooting* pemain membutuhkan kekuatan, power tenaga yang lebih agar dapat menghasilkan *shooting* yang keras, karena semakin kuat *shooting* yang dilakukan akan semakin sulit diantisipasi lawan. Pemain dapat melakukan gerak dasar *shooting* dengan kaki bagian dalam yang mendekati ujung, sisi kaki bagian luar dan dengan bagian punggung kaki. Selain itu saat pemain ingin melakukan tembakan ke arah gawang dapat dengan menggunakan teknik ujung kaki pada sepatu karna teknik ini dapat juga menghasilkan laju bola yang cepat dengan arah bola yang tetap akan bergerak lurus kedepan.

##### 5) Gerak Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)

Keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu (Lhaksana, 2017). Gerak dasar ini hampir sama dengan gerak dasar *passing*, perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya di bawah bola. Mengumpan lambung atau *chipping* ini menggunakan bagian tubuh seperti kaki bagian luar atau punggung kaki, ujung kaki atau ujung sepatu, bahkan untuk pemain yang sudah profesional, tumit kaki pun bisa digunakan untuk melakukan *chipping* (Mulyono, 2017:41). *Chipping* biasa diterapkan oleh suatu tim yang mengusung strategi *long-ball* atau bola panjang. Strategi ini dilakukan ketika tim melakukan serangan balik langsung ke daerah pertahanan lawan.

##### 6) Gerak Dasar Menyundul (*Heading*)

*Heading* adalah cara untuk menguasai bola dengan menggunakan kepala. *Heading* diantaranya dilakukan sebagai umpan kepada rekan setim dan untuk mencetak gol saat posisi memungkinkan mencetak gol lewat

kepala (Mulyono, 2017). Bagian kepala yang di gunakan untuk melakukan *heading* adalah kening. Namun, ada pemain yang belum mahir dalam melakukan *heading* menggunakan bagian atas kepala. Bagian ini sebenarnya cukup berbahaya, apalagi saat bola datang dengan laju yang cepat, supaya aman *heading* harus dilakukan dengan kening. Dan pada prosesnya tenaga dalam melakukan heading berasal dari otot leher.

#### **4. Latihan**

##### **a. Pengertian Latihan**

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedmikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Mengenai latihan (Badriah, 2018) menjelaskan, Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia.

Latihan adalah Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan atau training menurut (Suharjana, 2017), adalah Suatu program exercise untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik. Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu (Badriah, 2018).

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

#### **b. Tujuan Latihan**

Tujuan latihan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin (Harsono, 2015). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu Latihan fisik, Latihan teknik, Latihan taktik, dan Latihan mental.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### c. Prinsip-prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet. Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan (Badriah, 2018).

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba (Harsono, 2015). Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut:

#### 1) Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet (Harsono, 2018). Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan

intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola. Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan (Harsono, 2018). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing control*, bisa melakukan variasi latihan *passing control*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan menggiring bola tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut diciptakannya dalam latihan-latihan.

## 2) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan. Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Secara fisiologi, tubuh.



Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Perubahan-perubahan *psychological* dan fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetition serta kadar daripada *repetition*.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain yang dikemukakan oleh (Harsono, 2018)

### 3) Kualitas Latihan

Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya (Harsono, 2018). Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah Latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksikoreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasandilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan (Harsono 2018:75). Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet.

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas training, yaitu hasil-

hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

#### 4) Prinsip progresif

Prinsip progresif artinya pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, dari umum ke khusus, dari bagian ke keseluruhan, dari ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas yang dilakukan secara maju dan berkelanjutan.

#### 5) Prinsip pemanasan dan pendinginan

Suatu rangkaian proses latihan tentunya diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan menuju latihan inti. Sedangkan pendinginan bertujuan untuk menurunkan kondisi tubuh secara perlahan dari latihan berat ke normal sehingga tubuh bias beradaptasi.

## 5. Metode Latihan

### a. Metode *Drill*

Metode pembelajaran merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran. Metode apapun yang digunakan oleh pelatih wajib untuk terus mengikuti aturan pelatihan yang ada, yaitu tentang prinsip-prinsip pelatihan dan tujuan utama dalam pencapaian latihan. Diantara banyak metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam hal gerak dasar futsal, metode latihan *drill* bisa menjadi pilihan. Metode *drill* merupakan metode yang berbentuk sebuah permainan yang dilakukan secara berulang-ulang agar mendapat hasil yang lebih baik, sehingga mereka memiliki keterampilan tertentu (Hulfian, 2017).

Gerak dasar pada permainan futsal sudah seharusnya dilatih mulai dari usia dini, hal ini bertujuan agar siswa dapat memahami dan supaya dapat menumbuhkan naluri terhadap semua teknik dasar dalam permainan futsal dengan cara latihan yang diulang-ulang. Penerapan penggunaan metode

*drill* dapat digunakan pada semua gerak dasar dalam permainan futsal. Metode *drill* merupakan latihan kemampuan gerak yang dilaksanakan secara berulang-ulang atau terus-menerus. Metode *drill* tidak hanya dilaksanakan dalam satu kali percobaan, tetapi metode *drill* harus dilakukan dalam setiap kali pertemuan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Pembelajaran menggunakan metode *drill* sangat berguna, model pembelajaran ini mengutamakan pergerakan secara berkelanjutan. Metode latihan (*drill*) atau metode *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu (Hamid, Jaafar, & Ali, 2017).

Metode latihan (*drill*) atau metode *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan (Sagala, 2018). Selain itu, metode pelatihan sering digunakan untuk memperoleh keterampilan atau keterampilan dari pengetahuan yang dipelajari (Sudjana, 2016). Dapat disimpulkan dari pernyataan di atas bahwa metode *drill* adalah metode untuk memperoleh keterampilan tertentu secara berulang-ulang.

Keunggulan metode *drill*. (1) Pembentukan kebiasaan dengan cara ini akan meningkatkan ketepatan dan kecepatan pelaksanaannya, (2) penggunaan kebiasaan tidak memerlukan terlalu banyak perhatian dalam pelaksanaannya, (3) pembentukan kebiasaan menjadikannya hal yang kompleks dan tindakan tersebut dilakukan secara otomatis. Dalam proses pembinaan olahraga, metode *drill* cocok digunakan untuk praktek danteknik pembinaan olahraga tertentu. Seperti halnya dalam proses latihan olahraga, metode *drill* tepat digunakan untuk melatih dan mengasah teknikdari cabang olahraga tertentu. Dalam olahraga futsal khususnya teknik *shooting* dapat dilatih dengan menggunakan metode *drilling*. Dalam melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar Latihan otomatisasi (*drill*) merupakan upaya untuk memantapkan keterampilan- keterampilan otomatis atau asosiasi yang telah diperoleh (Nakamura et al., 2017). Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik shooting

adalah melatih tendangan shooting berkali-kali menggunakan teknik yang benar. (Rizal, 2016) menyatakan bahwa penelitian menggunakan metode latihan (*drill*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar passing. ada pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik *passing* sepakbola yang menggunakan latihan metode *drill*. Bentuk latihan yang didasari dengan menggunakan metode *drill* sangat efektif karena akan membentuk kebiasaan yang menetap, karna dengan latihan yang selalu diulang-ulang dapat membuat pemain atau siswa akan terbiasa dan mudah menerapkan bentuk latihan yang sedang dilaksanakan. (Alnedral, 2015) menyatakan bahwa, metode *drill* akan sesuai dengan tujuan awal apabila dibuat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Hal tersebut dikarenakan metode *drill* yang merupakan suatu metode yang dilakukan dengan cara melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu keterampilan. Oleh sebab itu seringnya dengan latihan berulang-ulang dengan intensitas yang selalu bertambah maka gerakan melakukan *passing* yang baik akan menjadi otomatisasi oleh karena itu kualitas *passing* akan semakin meningkat. (Amiq, 2016) latihan *drill* adalah suatu cara yang dilakukan berulang-ulang untuk memperoleh suatu keterampilan tertentu dan untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik. Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang.

## **b. Bermain**

### 1) Pengertian Bermain

Bermain adalah suatu kegiatan menyenangkan dan paling digemari oleh anak-anak pada masa prasekolah, dan sebagian waktu anak digunakan untuk bermain sehingga para ahli berpendapat bahwa usia prasekolah adalah usia bermain. Bermain memiliki manfaat yang besar bagi perkembangan anak, dan sarana untuk menggali pengalaman belajar yang sangat berguna untuk anak, misalnya pengalaman

bersosialisasi dengan teman, menambah pembendaharaan kata, menyalurkan perasaan dalam kegiatan permainan (A. Martuti, 2016).

## 2) Manfaat bermain

### a) Manfaat bermain untuk perkembangan fisik

Bila anak mendapatkan kesempatan untuk melakukan kegiatan gerak-gerak tubuh, maka anak dibuat menjadi sehat, otot-otot tubuh menjadi kuat.

### b) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek motorik

Pada usia sekitar 1 tahun memainkan pensil untuk membuat coretcoretan yang secara tidak langsung belajar melakukan gerak-gerakan motorik halus untuk menulis. Pada usia 2 tahun sudah dapat membuat coretan benang kusut. Usia sekitar 3 tahun berhasil membuat garis lengkung. Usia sekitar 4 atau 5 tahun anak mulai belajar menggambar bentuk-bentuk tertentu yang biasanya merupakan gabungan dari bentuk geometri semisal gambar rumah, hewan, orang, dan lain-lain.

### c) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek sosial

Dengan teman sebayanya, anak akan belajar berbagai hal milik dengan menggunakan mainan secara bergilir, melakukan kegiatan secara bersama, mencari cara pemecahan masalah yang dihadapi dengan teman mainnya. Misalnya membuat aturan bersama untuk menghindari pertengkaran.

### d) Manfaat bermain untuk perkembangan kepribadian dan emosi

Secara alamiah, bermain adalah suatu yang di butuhkan anak dan kegiatan ini pasti disukai. Kegiatan bermain yang dilakukan bersama kelompok teman, menjadikan anak mampu menilai dirinya, tentang kelebihan-kelebihan yang ia miliki, menimbulkan rasa apercaya diri dan ia merasa memiliki harga diri karena ia merasa mempunyai kompetensi tertentu sehingga dapat membentuk konsep diri yang positif. Anak akan belajar bagaimana cara bersikap dan bertingkah laku agar dapat bekerja sama dengan teman-temannya. Pada

perkembangannya hal tersebut akan menumbuhkan sikap jujur, kesatria, penyayang, tulus, dan sebagainya.

e) Manfaat bermain untuk perkembangan aspek kognisi

Pengetahuan akan konsep-konsep tentang warna, ukuran, bentuk, arah, lebih mudah diperoleh dengan melalui kegiatan bermain. Konsep-konsep itu merupakan dasar bagi pembelajaran tentang bahasa, matematika, dan pengetahuan alam yang lain. Sebagaimana diketahui, anak usia prasekolah mempunyai rentang perhatian yang terbatas atau masih suka bermain dan sulit belajar. Akan berbeda bila pengenalan konsep-konsep tersebut dilakukan sambil bermain, maka anak akan senang dan secara otomatis itu adalah sebuah bentuk pembelajaran.

Bermain juga dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kreativitas dan daya cipta, karena bermain adalah sumber pengalaman dan uji coba. Seorang anak akan mendapat kepuasan kalau dapat menciptakan sesuatu yang baru dan berbeda dari yang lain, baik melalui gambar, coretan, cerita atau hasil karya yang lain.

f) Manfaat bermain untuk mengasah ketajaman pengindraan

Pada anak usia pra sekolah, ketajam penglihatan dan pendengaran berperan penting untuk membantu anak agar lebih muda belajar mengenal dan mengingat bentuk – bentuk atau kata – kata tertentu. Hal tersebut akan memudahkan anak untuk belajar membaca serta menulis di kemudian hari. Permainan edukatif yang berupa balok – kubus, sangat membantu anak prasekolah mengamati berbagai bentuk, ukuran, warna, besaran, bahkan peralatan rumah tangga dan aktivitas yang ada di rumah dapat dijadikan sarana melatih ketajaman panca indra anak.

g) Manfaat bermain bagi guru

Kegiatan bermain dapat dijadikan alat bagi guru atau orang tua untuk mengamati, menilai, dan mengevaluasi anak. Pengamatan berkaitan dengan keragaman kegiatan bermain yang dilakukan anak, cara anak bermain, interaksi anak dalam bermain, sikap dan

tanggapan temantemannya terhadap seorang anak, cara berbagi dan bersosialisasi. Tingkat ketekunan dan keuletan dalam bermain, lamanya waktu yang dihabiskan untuk sebuah permainan, cara memecahkan permasalahan, dan sebagainya.

h) Pemanfaatan bermain sebagai media terapi

Bermain dapat digunakan sebagai media terapi karena selama bermain perilaku anak akan tampil lebih bebas, dan secara alamiah bermain sudah merupakan dunianya seorang anak. Untuk melakukan terapi ini diperlukan pendidikan dan pelatihan khusus, tidak boleh dilakukan dengan sembarangan.

i) Pemanfaatan bermain sebagai media intervensi

Bermain dapat digunakan untuk melatih kemampuan-kemampuan tertentu seperti melatih konsep-konsep dasar seperti warna, ukuran, bentuk, besaran, arah, keruangan, keterampilan motorik kasar, halus, dan sebagainya. Kegiatan melatih kemampuan dasar ini terutama ditujukan anak usia prasekolah. Melatih kemampuan dasar juga dapat diterapkan pada anak-anak yang mempunyai keterbelakangan mental, anak-anak yang mempunyai hambatan fisik motorik, cacat mata, cacat pendengaran, dan sebagainya. Tetapi untuk tujuan ini perlu dibuat persiapan dan rencana khusus.

## **6. Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler atau sering juga disebut dengan "ekskul" adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Menurut (Hernawan, 2015) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2017).

Aktivitas ekstrakurikuler yakni aktivitas yang dijalani di luar jam sekolah yang berperan untuk mewadahi dan meningkatkan kemampuan, atensi dan bakat peserta didik (Wibowo, 2015). Tidak hanya itu, aktivitas ekstrakurikuler diartikan bagaikan aktivitas pembelajaran di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling buat menolong pengembangan partisipan didik cocok dengan kebutuhan, kemampuan, bakat, dan atensi lewat aktivitas secara spesial diselenggarakan oleh pendidik ataupun tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenang di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler itu sendiri ada berbagai kategori dalam kegiatan ekstrakurikuler, baik ekstrakurikuler olahraga, beladiri, seni, kesehatan, maupun yang bersifat ilmiah. Secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan di luar jam sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh pihak sekolah, misalnya guru penjaskes atau yang lain. Sementara itu, pelatih dapat berasal dari guru sekolah itu sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten di bidangnya.

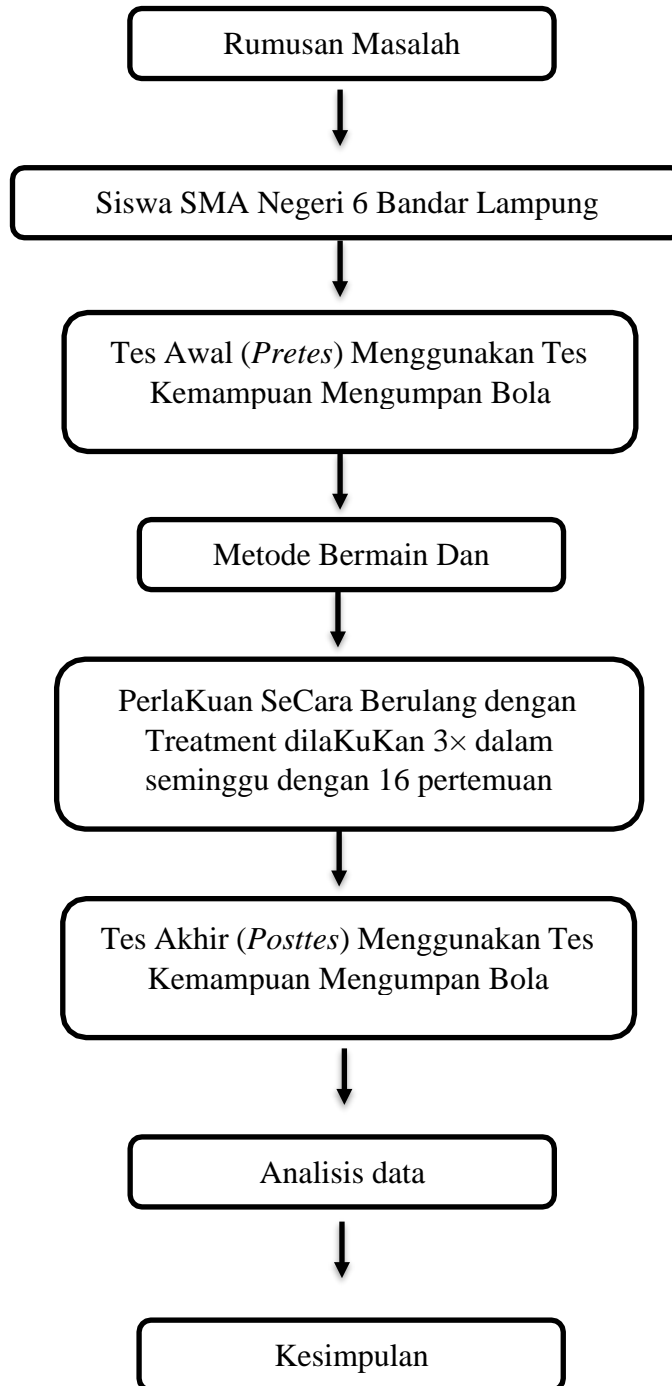
Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan siswa. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Dalam pasal 1 Undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu: (1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas; (2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; (3) Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; (4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civilsociety*).



### 1.3 KERANGKA BERFIKIR

Sebuah pembelajaran atau latihan, seorang guru atau pelatih harus dapat menciptakan suasana pelatihan yang dapat memotivasi siswa yang dilatihnya. Suasana tersebut secara psikologi dapat mempengaruhi siswa terhadap tugas-tugas yang dilakukan dalam melatih permainan futsal tentunya, seperti penjelasan materi yang diberikan, mengapa dan untuk apa hal itu dilakukan, serta bagaimana keterkaitannya dengan permainan sesungguhnya. Nuansa pelatihan seperti itu haruslah ditanamkan oleh pelatih dari sejak dini agar para siswa mudah memahami dan menerima makna esensi dari pelajaran yang diberikan oleh guru atau pelatih, sehingga siswa dapat dengan mudah mengaplikasikan teori di lapangan. Untuk merealisasikan hal tersebut di atas, seorang pelatih atau guru dituntut untuk menggunakan sebuah model atau pendekatan yang cocok dalam memberi materi pelatihan permainan futsal, salah satunya dengan Metode bermain dan metode latihan *drill*. Metode bermain ini merupakan pembelajaran yang khusus untuk mengembangkan kemampuan keterampilan siswa dan taktik siswa dalam permainan olahraga yang mengarah pada permainan sebenarnya. Model ini juga menekankan pada pengembangan pengetahuan taktikal yang memfasilitasi aplikasi keterampilan dalam permainan, sehingga siswa dapat menerapkan kegiatan belajarnya di saat dibutuhkan. Sedangkan dalam penerapan metode *drill* pada latihan permainan futsal mempunyai tujuan agar siswa dapat mendapatkan hasil yang maksimal karena dalam metode *drill* dilakukan secara berulang-ulang hingga mendapatkan kemampuan terbaiknya. Dapat disimpulkan dari pernyataan di atas bahwa metode *drill* adalah metode untuk memperoleh keterampilan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang. Dalam permainan futsal, seorang siswa atau pemain dituntut untuk menguasai gerak dasar futsal khususnya *passing*.

Dalam olahraga futsal gerak dasar *passing* memiliki peran yang sangat vital dalam futsal, karna didalam permainan futsal gerak dasar *passing* yang baik antar pemain akan menghasilkan irama permainan yang baik dan juga seorang pemain futsal dituntut untuk menggunakan feeling yang baik agar mengetahui anggota tim mana yang paling tepat untuk diberi umpan.



Gambar 2.1  
Kerangka Berfikir

#### 1.4 HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis merupakan jawaban sementara pada permasalahan penelitian, hingga namanya dibuktikan dengan data-data yang terkumpul, maka dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *drill* terhadap keterampilan *passing* ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

$H_{a1}$  : Terdapat pengaruh yang signifikan metode *drill* terhadap keterampilan *passing* ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Bandar Lampung .

$H_0$  : Tidak Terdapat pengaruh yang signifikan dari Metode bermain terhadap keterampilan *passing* ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

$H_{a2}$  : Terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap keterampilan *passing* ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Bandar Lampung .

$H_0$  : Tidak Terdapat pengaruh yang signifikan dari Metode *Drill* dan metode bermain terhadap keterampilan *passing* ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

$H_{a3}$  : Terdapat pengaruh yang signifikan metode *drill* dan metode bermain terhadap keterampilan *passing* ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Bandar Lampung .