

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Penelitian Relevan

Penelitian relevan berfungsi sebagai referensi penelitian yang dilakukan menjadi lebih jelas.

Beberapa studi yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut

- 1 Penelitian (Nerwi aditya & Faruk, 2019) dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Terhadap *Accuracy Passing* Sepakbola Pada *Soccer for friend U-14*”. Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak latihan *passing triangle* terhadap akurasi dalam permainan sepakbola untuk pemain di bawah 14 tahun di Soccer for friend U-14. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain eksperimen "*One Grup Pre-test and Post-test Design*", dengan 22 peserta sebagai sampel. Instrumen penelitian ini menggunakan evaluasi dari passing kaki bagian dalam, dengan bantuan pengawas peneliti. Analisis data dilakukan dengan uji *pre-test* sampel sejenis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing triangle memiliki dampak positif terhadap akurasi passing para pemain, yang terbukti dari peningkatan skor rata-rata dari pre-test (3,95) menjadi *post-test* (6,22), dengan selisih 2,27, yang mewakili peningkatan sebesar 57,4%. Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan passing triangle mempengaruhi kemampuan akurasi *passing* pada pemain Soccer for friend U-14.
- 2 Penelitian (Manik & Tarigan, 2022) yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Diamond passing* dengan *Triangle passing* Terhadap Akurasi *Passing* pada pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari latihan *diamond passing* dan *triangle passing* terhadap akurasi *passing* pada pemain sepakbola SSB Porkam Deli Serdang dalam rentang usia 10-15

tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*Two Group Pre-test and Post-test Design*". Jumlah sampel penelitian adalah 14 orang, yang dipilih menggunakan teknik "*purposive sampling*". Sampel kemudian dikelompokkan berdasarkan peringkat kemampuan, dan kemudian dipasangkan dalam kelompok treatment yang sesuai. Penelitian ini membagi metode latihan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang menjalani latihan *diamond passing* dan kelompok yang menjalani latihan *triangle passing*. Hasil analisis menunjukkan bahwa dalam kelompok *diamond passing* ( $14,5 > 2,44$ ) dan kelompok *triangle passing* ( $3,67 > 2,44$ ), uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel, yaitu  $2,71 > 2,17$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa baik latihan *diamond passing* maupun *triangle passing* berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *passing* pada pemain sepakbola SSB Porkam Deli Serdang dalam rentang usia 10-15 tahun.

- 3 Penelitian (Fadli et al., 2023), yang berjudul "Pengaruh Latihan *Passing* Aktif Segitiga Terhadap Akurasi pada pemain *Labschool Futsal Academy* Padang. Penelitian ini menjelaskan tentang suatu penelitian yang bertujuan untuk menilai dampak dari latihan *passing* aktif segitiga terhadap tingkat akurasi *passing* pada pemain dari *Labschool Futsal Academy* di Padang. Desain penelitian ini merupakan eksperimen semu dengan metode "*Quasi Experimental Design*". Populasi yang menjadi subjek penelitian terdiri dari 16 orang. Alat yang digunakan untuk mengukur tingkat akurasi *passing* adalah tes *passing* yang dikembangkan oleh Dermawan (2016). Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* adalah 14,12 dengan standar deviasi 1,89, sedangkan nilai rata-rata *post-test* adalah 17,93 dengan standar deviasi 1,98, menunjukkan peningkatan sebesar 26,98%.

Berdasarkan hasil uji t-paired sampel, ditemukan bahwa nilai t hitung sebesar 28,038, yang lebih besar dari nilai t tabel sebesar 1,753. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* aktif segitiga terhadap peningkatan akurasi *passing* pada pemain *Labschool Futsal Academy* di Padang.

- 4 Penelitian (Zaenal *et al.*, 2019) dengan judul “Pengaruh *Triangle* Terhadap *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Palopo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek latihan segitiga terhadap keterampilan *passing* di Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Palopo. Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen, dengan 15 siswa menjadi sampel penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Instrumen yang digunakan adalah latihan *passing* dengan metode segitiga. Hasil uji homogenitas menggunakan SPSS 26 menunjukkan nilai p (sig) sebesar 0,098, yang lebih besar dari 0,05, menandakan homogenitas data. Uji hipotesis menggunakan *paired-samples t test* dengan SPSS 26 menghasilkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang juga lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Kesimpulannya, terdapat pengaruh dari latihan *passing* dengan metode segitiga terhadap keterampilan *passing* siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 5 Palopo.
- 5 Penelitian (Ahmad Nur Fikih & Eko sudarmanto, 2023) dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Passing Triangle* terhadap akurasi *passing* Pada Siswa Di Sekolah Sepak Bola Putra Mojosoongo Club”. 5 Penelitian (Ahmad Nur Fikih & Eko sudarmanto, 2023) dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Passing Triangle* terhadap akurasi *passing* Pada Siswa Di Sekolah Sepak Bola Putra Mojosoongo Club”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh model latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing*

siswa di Sekolah Sepak Bola Putra Mojosoongo club. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian “*Two Group Pre-test Post-test Design*”. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang siswa yang berusia 10-12 tahun, kemudian sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok *control* menggunakan teknik *ordinal pairing*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes short passing yang bertujuan untuk mengetahui akurasi *passing* pada siswa Di Sekolah Sepak Bola Putra Mojosoongo Club. Berdasarkan hasil uji-t dapat dilihat bahwa model latihan Passing Triangle baik untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi 0,000. Dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata *post-test* kelompok eksperimen sebesar 6,60 lebih baik dari nilai rata-rata pre-test sebesar 4,93. Sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh dari latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* siswa Sekolah Sepak Bola Putra Mojosoongo Club.

## **2.2. Futsal**

Futsal merupakan jenis permainan bola di mana dua tim berusaha mencetak gol sebanyak mungkin sambil menghalangi lawan dari melakukan hal yang sama (Turnip, 2020). (Hawindri, 2016) menyatakan bahwa futsal “suatu permainan yang dilakukan di dalam ruangan yang menggunakan lapangan berukuran kecil dan disertai dengan peraturan yang ketat dan mengandalkan fisik yang maksimal”. (Nosa *et al.*, 2019) juga menambahkan bahwa futsal salah satu olahraga yang dapat dimainkan oleh banyak orang, karena futsal merupakan versi sepak bola yang lebih kecil, itulah sebabnya futsal lebih disukai dari pada sepak bola, futsal juga tidak hanya mudah dimainkan, tetapi juga memberi efek yang sangat positif dalam meningkatkan dan

menjaga kekuatan fisik. Menurut (Mahendra *et al.*, 2022) Dengan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang terbatas, futsal menampilkan kecepatan pergerakan bola dan pemain yang tinggi, menjadikan permainannya lebih dinamis dan menarik. Asal-usul kata "futsal" berasal dari bahasa Portugis "*Futebol de Salao*" dan bahasa Spanyol "*Futebol Sala*", yang masing-masing mengandung arti "sepak bola" dan "ruangan". Secara resmi, FIFA mencatat bahwa futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930. Awalnya, Juan Carlos Ceriani dari Argentina, mengalami kendala saat hujan deras menggenangi lapangan saat latihan. Untuk mengatasi hal tersebut, Ceriani mengusulkan ide untuk memindahkan latihan ke ruangan kecil yang seukuran lapangan basket. Futsal masuk ke Indonesia pada awal abad ke-21, sekitar tahun 2000-an, dan diakui oleh PSSI pada tahun 2004. Meskipun relatif baru, futsal berhasil menarik minat banyak orang karena keserupaan permainannya dengan sepak bola yang dapat dinikmati oleh siapa saja tanpa memerlukan lapangan yang luas (Lhaksana, 2011).

Perkembangan zaman yang canggih telah mengalami perubahan besar pada olahraga futsal, di mana sekarang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari lima pemain masing-masing (Prawira *et al.*, 2021). Futsal merupakan permainan yang berlangsung dengan cepat di mana pemain harus aktif dalam mengambil bola daripada hanya menunggu bola datang kepada mereka (Hawindri, 2016). Peraturan futsal menjadi salah satu hal yang penting di dalam pertandingan futsal, (Fitrianto *et al.*, 2020) menyebutkan beberapa aturan dalam pertandingan futsal mencakup berbagai hal seperti durasi pertandingan, waktu istirahat, kriteria penentuan pemenang, jenis pelanggaran, penggunaan kartu, pelaksanaan tendangan hukuman, penghitungan pelanggaran, pemberian tendangan penalti, dan cara memulai pertandingan futsal. Sebelum terlibat dalam permainan futsal, disarankan agar pemain memahami aturan-aturan tersebut secara mendalam.

Adapun aturan-aturan permainan futsal berdasarkan FIFA dari (*Futsal Law Of the Game*, 2021) sebagai berikut :

### **1. Lapangan**

Pada lapangan futsal harus berbentuk bujur sangkar dan pada garis samping pembatas lapangan harus lebih panjang dari garis gawang.

Ukuran panjang : 25-42 m.

Ukuran lebar : 15-25 m.

Ukuran untuk pertandingan internasional yaitu sebagai berikut:

Ukuran panjang : 38-42 m.

Ukuran lebar : 18-25 m.

### **2. Gawang**

Gawang harus ditempatkan di tengah-tengah masing-masing garis gawang. Ini terdiri dari dua tiang gawang yang identik di setiap sudut, dihubungkan oleh mistar gawang secara horizontal (*cross bar*). Jarak antara tiang gawang adalah 3 meter, sedangkan jarak dari lantai ke mistar gawang adalah 2 meter.

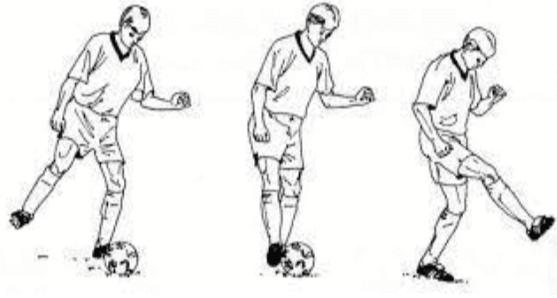
### **3. Bola**

Bola yang digunakan harus berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau material serupa, dengan diameter antara 62-64 cm, berat antara 400-440 gram, dan tekanan udara antara 0,4-0,6 atmosfer (400-600 gram/cm<sup>3</sup>). Jika bola mengalami kerusakan atau pecah, pertandingan harus dihentikan sementara. Pertandingan dapat dilanjutkan dengan menggantikan bola yang rusak dengan yang baru.

### 2.2.1. Teknik Dasar Futsal

Setiap pemain futsal harus menguasai teknik dasarnya karena dalam futsal, setiap pemain diharapkan dapat melakukan teknik dasar dengan cepat dan akurat dalam situasi yang menuntut, di bawah ritme permainan yang intens. Melatih teknik dasar tersebut bukanlah hal yang mudah, namun hal ini penting untuk menghasilkan pemain-pemain yang memiliki kualitas dan profesionalisme yang baik (Hawindri, 2016). Terutama dalam konteks olahraga futsal, penguasaan teknik dasar memiliki peran krusial dan seharusnya dikuasai dengan baik. Hal ini dikarenakan dalam permainan futsal, diperlukan kemampuan untuk tidak memegang bola terlalu lama, menghadapi intensitas yang tinggi, menjalankan pertahanan yang kuat, serta memiliki pola dan strategi penyerangan (Agus Rizqi Praniata, Bambang Kridasuwarsa, 2019). Macam-macam teknik dasar futsal menurut (Hawindri, 2016) yang harus dikuasai yaitu, teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menahan bola (*control*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Berikut beberapa penjelasan dari teknik dasar futsal:

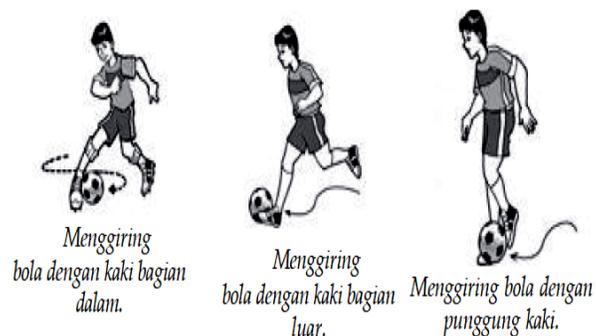
- A. *Passing*, (Turnip, 2020) *Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang penting bagi setiap pemain. Menurut penelitian oleh Lhaksana (2011), saat melakukan operan, kaki yang mendukung, bukan kaki yang melakukan operan, harus berada di samping bola. Pengoperan menggunakan bagian dalam kaki untuk meningkatkan kekuatan kontak dengan bola. Perkuat kaki untuk membuat tendangan lebih kuat. Bidik bagian tengah (pusat) bola dari atas dan tetap stabil agar bola tidak meloncat. Gerakan ini kemudian dilanjutkan dengan ayunan kaki operan yang lancar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah keterampilan untuk mengirimkan bola dengan pengendalian yang akurat sehingga mencapai tujuan yang diinginkan.



**Gambar 2.1 Mengumpan Bola (*passing*)**

(Sumber: penjaskes.co.id)

B. *Dribbling, drible* atau Menggiring bola merupakan gerakan meliuk-luku yang dilakukan untuk menghindari penjagaan dari lawan. Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Di jelaskan menurut (Fadli *et al.*, 2023) *dribbling* adalah teknik menggerakkan bola untuk menghindari penjagaan lawan dan mencapai tujuan yang diinginkan, dengan menggunakan bagian dalam, luar, atau punggung kaki, baik kaki kiri maupun kanan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *dribbling* merupakan kemampuan yang esensial bagi setiap pemain dalam pertandingan, yang mampu membingungkan gerakan lawan dan menciptakan ruang kosong yang dapat menghasilkan peluang gol.



**Gambar 2.2 Menggiring Bola (*dribbling*)**

(Sumber: penjaskes.co.id)

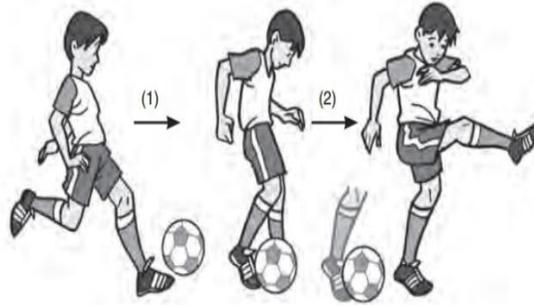
C. *Control*, selain *passing* teknik Penguasaan *control* merupakan aspek yang penting bagi setiap pemain futsal, dan umumnya dilakukan dengan menggunakan telapak kaki untuk mengendalikan bola yang bergerak cepat di permukaan datar. Dengan teknik ini, pemain dapat mengoper atau menggiring bola sesuai dengan kebutuhan tanpa harus memberi tekanan berlebihan pada bola menggunakan kakinya. (Lobemato & Nugraheningsih, 2023) mengatakan, teknik *control* adalah teknik penguasaan bola dasar (menjaga bola), semua bagian kaki harus digunakan.



**Gambar 2.3 Menahan Bola (*control*)**

(Sumber: penjaskes.co.id)

D. *Shooting*, merupakan menendang bola dengan keras, guna mencetak gol. Ini juga bagian tersulit dalam teknik dasar futsal, karena perlu kematangan dan kecerdasan pemain dalam menendang bola agar dapat mengecoh kiper dan agar tidak bisa dijangkau oleh kiper. (Lhaksana, 2011) menjelaskan bahwa *shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, dengan punggung kaki dan ujung kaki. Dapat disimpulkan bahwa shooting adalah suatu tendangan yang keras, yang bertujuan mencetak gol.



**Gambar 2.4 Menembak Bola (*shooting*)**

(Sumber: garudasport.co.id)

### **2.3. Latihan**

Melalui proses pembinaan dan latihan yang sistematis dan terukur maka prestasi olahraga dapat diraih (Mahfud, Gumantan, *et al.*, 2020). Latihan menurut (Harsono, 2017) “suatu proses latihan atau kerja sistematis yang diulang setiap hari seiring dengan meningkatnya jumlah atau beban latihannya. Serupa dengan penelitian oleh (Sidik, 2022) Sistematisasi dalam konteks ini merujuk pada penyusunan rencana berdasarkan jadwal, pola, dan sistem tertentu, dimulai dari yang paling mudah menuju yang lebih sulit, serta dari tingkat kesulitan yang rendah menuju yang lebih kompleks. Dengan melakukan latihan secara teratur dan terencana dari waktu ke waktu, kemampuan Anda akan berkembang dalam aspek fisik, teknis, taktis, dan mental. Sedangkan sistematis menurut (sudarsono, 2015) adalah suatu latihan yang sudah dibuat secara terprogram dan berencana. Pendekatan yang digunakan dimulai dengan ide dasar yang sederhana dan kemudian bertahap meningkat ke hal-hal yang lebih kompleks. Latihan dimulai dengan konsep yang sederhana dan kemudian berkembang menjadi lebih rumit. Proses latihan harus dilakukan secara berulang-ulang untuk mengubah gerakan yang awalnya sulit menjadi lebih mudah, otomatis, dan dilakukan secara refleksif. Prinsip-prinsip latihan ini menjadi penting bagi pelatih

untuk memastikan bahwa tujuan pelatihan tercapai sesuai dengan harapan. Adapun beberapa prinsip-prinsip latihan, sebagai berikut :

### **A. Beban Lebih (*Over Load*)**

(Sidik, 2022) mengatakan bahwa Prinsip overload, yang merupakan konsep yang sering digunakan dalam meningkatkan kebugaran atlet, melibatkan peningkatan beban latihan untuk menantang kondisi fisik atlet. Beban latihan berperan sebagai rangsangan yang menyebabkan tubuh atlet memberikan respons tertentu. *Overload* dapat dicapai dengan berbagai cara, seperti meningkatkan intensitas, frekuensi, atau durasi latihan. Adapun menurut (Fenanlampir, 2020) Latihan yang diberikan kepada atlet harus memiliki beban yang signifikan dan membutuhkan tingkat intensitas yang tinggi selama pengulangan.

### **B. Individualisasi**

Menurut (Sidik, 2022) Rencana latihan disusun dengan mempertimbangkan perbedaan individu dalam hal kemampuan, kebutuhan, dan potensi. Tidak ada program latihan yang dapat diterapkan dengan sama persis dari satu orang ke orang lain. Program latihan yang efektif hanya sesuai dengan individu yang spesifik. Faktor-faktor seperti usia kronologis dan biologis, pengalaman dalam olahraga, tingkat keterampilan, tingkat usaha, kesehatan, beban latihan yang dapat ditanggung, pemulihan, karakteristik antropometrik dan sistem saraf, serta perbedaan seksual, terutama selama masa pubertas, harus dipertimbangkan oleh pelatih dalam merancang program latihan yang optimal.

### **C. Spesialisasi (*Specialization*)**

Prinsip ini mengembangkan kapasitas dan keterampilan yang diperlukan untuk kegiatan atau nomor tertentu. Sebuah program latihan harus mempertimbangkan kekhususan dalam setiap cabang olahraga dan tujuan latihan, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kebutuhan yang unik. Ini

termasuk teknik gerakan, peralatan, dan jenis lapangan yang digunakan. Menurut (Sidik, 2022) Latihan harus disesuaikan secara spesifik dengan persyaratan dari jenis olahraga dan acara yang akan diikuti. Ketika semua aspek diarahkan secara khusus dan telah melalui tahap latihan yang menyeluruh, ini akan berdampak pada perkembangan organ-organ tubuh atlet muda sesuai dengan tuntutan dan karakteristik olahraga yang dipilih.

#### **D. Variasi (*Variety*)**

Variasi dan metode latihan yang beragam diperlukan untuk mengatasi kompleksitas dan tingkat pembebanan yang tinggi dalam latihan demi mencapai kesuksesan. Hal ini bertujuan untuk mencegah timbulnya kejenuhan atau kebosanan, yang dapat mengganggu efektivitas latihan. Kebosanan menjadi sangat penting ketika latihan kurang bervariasi, karena hal ini mempengaruhi faktor fisiologis (Sidik, 2022).

#### **2.3.1. Tujuan Latihan**

Menurut (Sidik, 2022) Latihan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengubah sikap, pengetahuan, atau keterampilan berperilaku dengan melalui pengalaman belajar dan latihan praktis, sehingga mencapai hasil kinerja yang optimal dalam suatu atau lebih kegiatan. Didukung oleh pernyataan (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020) Latihan adalah cara untuk meningkatkan fungsi organ tubuh yang terlibat, sehingga persiapan dan pelaksanaannya harus memperhatikan tujuan yang ingin dicapai dengan cermat dan tepat waktu. Pelatihan yang kurang memadai dapat berdampak negatif pada perkembangan anak, baik secara fisik maupun mental. Dengan melakukan latihan secara sistematis, terstruktur, terukur, dan teratur, kemampuan dalam aspek fisik, teknik, taktik, dan mental dapat ditingkatkan. Adapun beberapa aspek yang harus dilatih kepada atlet, sebagai berikut :

#### **1. Latihan Kondisi Fisik**

(Kurniawan & Setijono, 2021) menyatakan Latihan kondisi fisik adalah proses pengembangan kemampuan gerak tubuh yang dilakukan secara berkala dan secara bertahap untuk menjaga atau meningkatkan tingkat kebugaran fisik sehingga mencapai kinerja fisik yang optimal. Komponen-komponen yang tercakup dalam latihan kondisi fisik meliputi: kekuatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, kecepatan, ketangkasan, kekuatan, daya tahan, dan koordinasi.

## **2. Latihan Teknik**

Untuk mencapai hasil terbaik, penting untuk memiliki penguasaan yang kuat terhadap teknik dasar yang fundamental (Hawindri, 2016). Tujuan dari latihan ini juga termasuk membentuk dan meningkatkan kebiasaan motorik atau pengembangan neuromuskular.

## **3. Latihan Taktik**

Biasanya latihan taktik digunakan para pelatih agar membuat sebuah permainan menjadi lebih efektif dan efisien yang diatur ke dalam pola permainan dan sekaligus memberikan pola permainan *defense* dan *offense* yang memiliki tujuan kemenangan. Latihan taktik yang akan memberikan langkah dan tindakan yang akan membawa anda ke sebuah tujuan.

## **4. Latihan Mental**

Menurut definisi dalam kamus bahasa Indonesia, istilah "mental" berhubungan dengan aspek internal dan karakter manusia, yang mencakup dimensi jiwa atau kepribadian, yang juga dapat memengaruhi tubuh atau energi. (Sidik, 2022) Menyampaikan pelatihan mental mengacu pada latihan yang terstruktur dan dilakukan dalam ranah kejiwaan, yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan psikomotorik. Perkembangan mental atlet merupakan faktor kunci dalam pengembangan mereka, dan melalui latihan mental yang terarah, mereka dapat mencapai performa puncak sesuai dengan harapan pelatih.

Dari keempat bentuk latihan diatas, perlu dilatih dan diterapkan terus menerus agar mendapatkan performa yang maksimal.

#### **2.4. Metode Latihan**

Metode latihan dalam olahraga merupakan metode yang dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seorang atlet (Mubarok, 2016). Penelitian yang dilakukan (Adhi *et al.*, 2017) menyebutkan bahwa Metode latihan ini adalah pendekatan ilmiah yang memberikan program-program terstruktur untuk meningkatkan bakat, keterampilan, dan kondisi fisik atlet, yang disesuaikan dengan jenis olahraga yang ditekuni. Terdapat sepuluh aspek fisik yang harus dipertimbangkan dalam olahraga, dan cara memenuhi persyaratan tersebut disesuaikan dengan cabang olahraga yang dilakukan oleh atlet. Sepuluh komponen fisik ini termasuk daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi.

Metode latihan adalah alat yang berguna untuk mengembangkan kebiasaan-kebiasaan tertentu (Yuliastuti *et al.*, 2020). Didukung oleh penelitian (Tarju & Wahidi, 2017) Metode berfungsi sebagai penghubung antara materi pembelajaran dan tujuan yang ingin dicapai. Semakin beragam metode latihan yang diterapkan, semakin mendekati pencapaian tujuan tersebut. Dalam setiap cabang olahraga, termasuk futsal, terdapat beragam metode latihan yang digunakan. Namun, penggunaan metode yang tidak tepat dapat mengakibatkan dampak negatif dan menyebabkan kebosanan pada atlet selama latihan. Menemukan metode latihan yang sesuai dan efektif bukanlah hal yang mudah (Prakoso & Sugiyanto, 2017). Metode latihan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *passing triangle*. Metode latihan tersebut dapat membuat suasana

latihan tidak monoton dan menambah semangat pemain menjadi lebih tertantang untuk melakukannya. Kesimpulan dari beberapa pernyataan peneliti diatas mengatakan bahwa metode latihan adalah metode yang digunakan untuk meningkatkan kinerja fisik, keterampilan, dan strategis olahraga. Metode latihan yang tepat dapat membantu atlet mencapai tujuan seperti peningkatan kebugaran, kesehatan, dan prestasi.

### **2.5. Passing Triangle**

Dalam Sepak bola dan Futsal, istilah “*Passing Triangle*” mengacu pada pelatihan *passing* berbentuk segitiga, latihan ini biasanya melibatkan tiga pemain yang berdiri membentuk segitiga dengan jarak tetap, biasanya sekitar 5-10 meter (Harjanto, 2019). Latihan *passing triangle* melibatkan kerjasama, kecepatan, dan fokus yang tinggi karena bola bergerak dengan cepat di antara pemain. Dengan melakukan latihan ini secara teratur, kemampuan dalam melakukan *passing* dapat ditingkatkan. (Lobemato & Nugraheningsih, 2023) mengatakan bahwa *passing triangle* merupakan jenis latihan yang melibatkan tiga pemain yang membentuk formasi segitiga, dengan jarak yang berbeda antara sudut-sudutnya, dan mereka saling mengoper bola satu sama lain. (Novrizal Priawan, 2018) menyatakan *passing triangle* sangat membantu pemain untuk mengembangkan keterampilan *passing* mereka, pemain juga harus belajar untuk mengoper bola dengan akurat, baik dalam hal arah maupun kecepatan. Senada dengan (Novrizal Priawan, 2018) bentuk latihan *passing triangle* juga dapat menunjang kemampuan pemain dalam *Ball Feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya (Alafgani *et al.*, 2021). Bentuk *passing triangle* ini juga dapat meningkatkan akurasi *short passing* sekaligus meningkatkan kemampuan *control* bola, serta diharapkan dapat membuat pemain menjadi lebih tertantang dan termotivasi dalam melakukan *passing triangle*. Dalam melakukan *passing triangle* (Wiranto *et al.*, 2021) menyatakan dapat dilakukan dengan banyak variasi seperti :

- a) Variasi jarak, antar pemain dapat diatur agar semakin jauh semakin sulit
- b) Variasi kecepatan, kecepatan mengoper bola dapat diatur agar semakin cepat semakin sulit
- c) Variasi arah, arah mengoper bola dapat diatur agar semakin sulit.

Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan pemain dalam melakukan *passing* bola dengan akurasi yang baik, serta memperbaiki koordinasi antara anggota tim.

## **2.6. Hakikat Akurasi**

Akurasi merupakan elemen yang mendukung keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain, termasuk dalam konteks bermain olahraga futsal. Penelitian oleh (Sultan *et al.*, 2022) akurasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu tim dalam sebuah pertandingan. (Simanihuruk *et al.*, 2022) menyatakan Elemen inti dari akurasi adalah kemampuan individu untuk mengarahkan gerakan mereka ke target tanpa keluar dari jalur, atau untuk mengeksekusi gerakan tersebut dengan tepat. Menurut (Palmizal, 2020) Diperlukan akurasi, yang merupakan kemampuan gerak yang sesuai, untuk mengarahkan objek ke target yang diinginkan. Dalam konteks olahraga, akurasi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengarahkan gerakan ke titik yang diinginkan, entah itu jarak jauh atau objek yang menjadi sasaran (Hafidhurrifqi & Utomo, 2022). Contohnya, dalam futsal, keakuratan sangat penting dalam menjalankan teknik dasar seperti *passing*, *shooting*, dan *heading*, untuk memastikan bola mencapai sasaran yang diinginkan. Akurasi merupakan faktor kunci dalam mencapai target yang dituju, dan semakin baik kemampuan akurasi seseorang, semakin terampil pula dalam mengarahkan bola ke target yang diinginkan. (Harjanto, 2019) menyarankan agar pemain menjalani latihan berkesinambungan untuk mencapai tingkat akurasi yang baik dan konsisten. Latihan yang berkelanjutan akan membentuk gerakan otomatis, yang terjadi secara alami tanpa

perlu instruksi eksternal. Selain bakat alami, diperlukan juga kerja keras dan komitmen yang tinggi untuk mencapai tingkat akurasi yang diinginkan (Mata *et al.*, 2023).

### **2.6.1. Akurasi *Passing***

Akurasi dalam melakukan *passing* adalah kemampuan untuk mengarahkan bola sedemikian rupa sehingga arah dan kecepatannya sesuai dengan tujuan yang dituju, sehingga mempersulit lawan untuk menghentikannya atau merebutnya (Uny, 2011). Untuk mengembangkan serangan yang efektif, *passing* dengan akurasi yang tinggi sangat penting agar menciptakan peluang yang baik. Semakin mahir teknik yang dimiliki oleh pemain, semakin tinggi kemungkinan berhasil mencetak gol (Anbi & Alsaudi, 2021). Ada beberapa faktor internal maupun eksternal penentu baik atau tidaknya akurasi, sebagai berikut :

- a. Koordinasi yang baik mencerminkan tingkat ketepatan yang tinggi
- b. Ukuran target beragam
- c. Ketajaman indera yang terlatih
- d. Jarak sasaran yang bervariasi
- e. Kemahiran dalam penguasaan teknik
- f. Kecepatan atau lambat gerakan yang berbeda
- g. Sensasi yang dirasakan oleh atlet dan tingkat kecermatannya
- h. Kekuatan dan kelemahan dari suatu gerakan.

Akurasi juga dapat dilatih agar dapat terbentuk akurasi yang bagus. Ciri-ciri akurasi yang bagus yaitu mempunyai target dan tujuan, latihan yang terstruktur dan berkelanjutan yang dapat

menciptakan otomatis gerak uang efektif dan efisien. Adapun berbagai cara yang dapat mengembangkan akurasi sebagai berikut :

- a. Praktik berulang hingga gerakan menjadi otomatis
- b. Jarak target dari dekat dan ditingkatkan secara bertahap menjadi lebih jauh
- c. Perkembangan gerakan dari kecepatan rendah menuju kecepatan tinggi
- d. Setiap gerak harus mempunyai kecermatan dan ketelitian
- e. Ditetapkan dan dievaluasi selama kompetisi.

## **2.7. Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan bakat dan minat mereka di luar jam pelajaran (Lestari, 2016). Senada dengan (Lestari, 2016) Melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa dipandu untuk menginternalisasi nilai-nilai karakter yang abadi dan universal seperti kejujuran, kedisiplinan, menghargai keberagaman, serta memiliki empati dan simpati. Direktorat Pendidikan Dasar menegaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler harus difokuskan pada kegiatan yang mendukung dan melengkapi program-program pendidikan. Menurut (Azzara, 2023) terdapat 4 macam fungsi kegiatan atau aktivitas ekstrakurikuler diantaranya yaitu :

### **1. Fungsi Pengembangan**

Kegiatan atau aktivitas ekstrakurikuler memiliki peran dalam mendukung perkembangan siswa melalui partisipasi dalam berbagai kegiatan. Ekstrakurikuler membantu dalam memperluas minat, mengembangkan potensi, serta memberikan kesempatan bagi pengembangan karakter dan kepemimpinan.

## 2. Fungsi Sosial

Ekstrakurikuler berperan dalam mengembangkan kemampuan serta tanggung jawab peserta didik dalam memperluas pengalaman sosial, mempraktikkan keterampilan sosial, dan menanamkan nilai-nilai moral serta sosial.

## 3. Fungsi Persiapan Karir

Tujuan dari semua kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk meningkatkan kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas mereka.

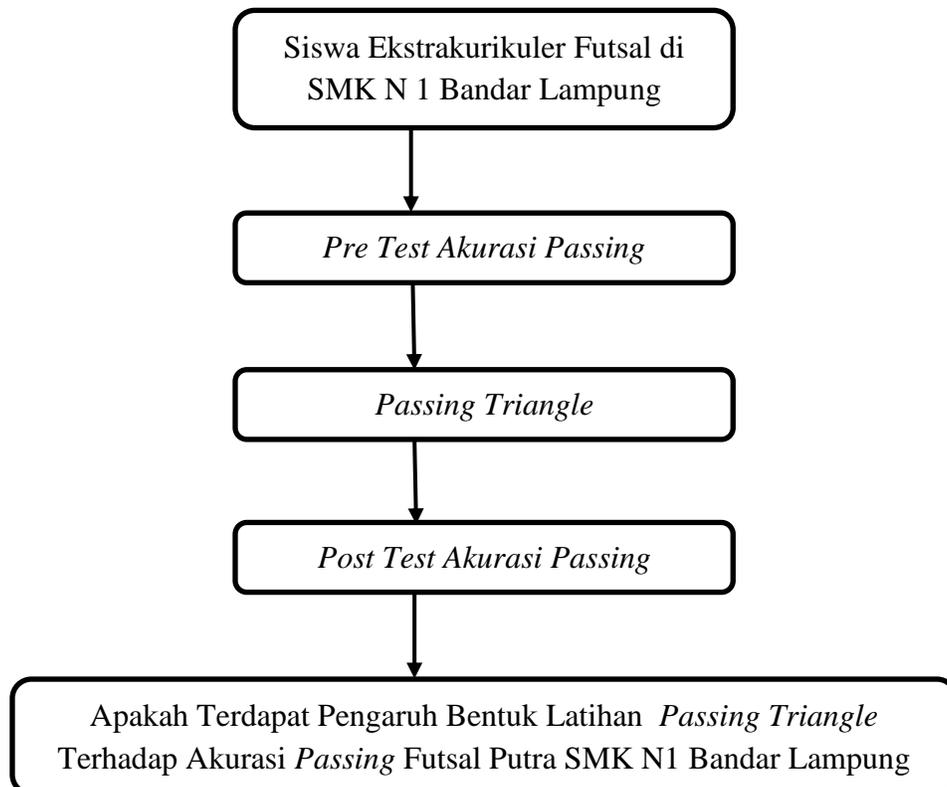
## 4. Fungsi Rekreatif

Suasana yang santai, menyenangkan, dan penuh kegembiraan dalam kegiatan ekstrakurikuler berkontribusi pada perkembangan peserta didik.

## 2.8. Kerangka Berpikir

*Passing* memiliki peran utama dalam permainan futsal karena kecepatan dan kegunaannya dalam merangkai serangan, merespons serangan lawan, bahkan mencetak gol. Beharapian diharapkan para pemain futsal untuk menguasai teknik dasar, termasuk teknik *passing*, untuk mencapai performa terbaik. Namun, masih ada pemain futsal yang belum sempurna dalam teknik *passing*. Oleh karena itu, metode latihan seperti *passing triangle* diharapkan dapat membantu pemain dalam meningkatkan akurasi *passing* mereka. Diharapkan bahwa latihan ini akan meningkatkan kemampuan para pemain dalam melakukan *passing* dengan tepat, yang nantinya dapat diaplikasikan dalam tim Futsal SMK N1 Bandar Lampung. Maka dapat dijelaskan dalam tabel kerangka berpikir sebagai berikut :

**Tabel 2.1.** Kerangka Berpikir



## 2.9. Hipotesis

Dengan mempertimbangkan kerangka pemikiran yang telah disajikan, dapatlah dibuat hipotesis sebagai berikut :

Ha : Adanya pengaruh bentuk latihan *passing triangle* terhadap akurasi passing ekstrakurikuler futsal putra SMK N1 Bandar Lampung.

Ho : Tidak ada pengaruh bentuk latihan *passing triangle* terhadap akurasi passing ekstrakurikuler futsal putra SMK N1 Bandar Lampung.