

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang dilakukan oleh para ahli dan menghasilkan hasil yang valid sesuai dengan judul dan tujuan penelitian. Penelitian ini diperlukan untuk memperkaya dan mencari bahan untuk penelitian sehingga dapat digunakan dalam kerangka berpikir, oleh karena itu maka terdapat beberapa penelitian yang relevan di antaranya :

1. Penelitian yang telah dilakukan (Zainuddin & Yusuf, 2021) “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma”. Futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan oleh 10 orang (masing-masing 5 orang) dan menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dari pada yang digunakan dalam sepak bola. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis, karena di lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk melakukan kesalahan. Oleh karena itu, setiap pemain futsal harus dalam kondisi fisik yang baik. Salah satu syarat fisik utama dalam olahraga futsal adalah kecepatan dan ketangkasan. Berlatih *ladder drill* adalah cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, koordinasi dan keseimbangan secara keseluruhan dan latihan ini tidak dimaksudkan untuk menyebabkan kelelahan yang signifikan atau sesak napas. Salah satu permasalahan yang dihadapi tim futsal Undikma adalah kecepatan dan ketangkasan pemain yang belum

merata dalam latihan maupun pertandingan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penulis akan menerapkan bentuk latihan yaitu.

pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan dan kecepatan pemain futsal Undikma. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur peran latihan *ladder drill* dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan pemain futsal Undikma. Data penelitian menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan pemain futsal Undikma. Hasil uji fleksibilitas perhitungan diperoleh nilai t-hitung $(4,75) > t$ -tabel $(1,812)$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, berdasarkan nilai rata-rata pretest 186 dan posttest sebesar 173,6, kemudian hasil latihan yang dilakukan pada pertemuan sesuai rencana program latihan meningkat sehingga diperoleh nilai rata-rata sebesar 12,4. Sedangkan hasil uji kecepatan hitung nilai t hitung $(15,48) > t$ tabel $(1,812)$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, berdasarkan nilai rata-rata pra- test sebesar 40,1 dan posttest sebesar 25,7, kemudian hasil latihan yang dilaksanakan pada pertemuan sesuai rencana program latihan meningkat dengan nilai rata-rata sebesar 14,4.

2. Penelitian yang dilakukan Asshiddiqi & Wahyud, (2020)“Pengaruh Latihan *Agility Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal *Sportifo*FC U-(14-16) Pamekasan”. Penelitian ini dilakukan

untuk mengetahui pengaruh latihan skala kelincahan terhadap kelincahan pemain futsal Pamekasan SPORTIFO FCU-(14-16). Mengingat para pemain tim ini banyak mengalami kesulitan dalam pertandingan, terbukti dengan seringnya kehilangan bola, kesulitan mengubah arah, dan kalah dalam pertandingan. Itu semua karena pemainnya kurang lincah di kondisi lapangan yang sempit. Penelitian ini menggunakan penelitian pra-eksperimental (eksperimen lemah). Gunakan desain penelitian pra-eksperimental. Subyek penelitian ini adalah pemain SPORTIFO FC U-(14-16) Pamekasan yang berjumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini (simple random sampling) dan sampelnya berjumlah 15 pemain. Alat penelitian ini adalah *Agility T-TEST*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t. Berdasarkan data penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa latihan skala kelincahan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pemain futsal SPORTIFO FC U (14 - 16) Pamekasan, hal ini terlihat dari hasil studi sig. Perhitungan nilai (2-ekor) $0,000 \leq 0,05$. Kemudian dari hasil mean pre-test (1189,93) dan post-test 1087,27 terjadi peningkatan dengan selisih 102,667. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *agility ladder*, 2 kaki ke depan, 2 kaki ke samping, ikey shuffle, back ikey shuffle dan SL in & out sangat cocok untuk meningkatkan ketangkasan pada olahraga futsal. Penelitian ini merupakan jenis penelitian

kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen lemah. Karena pada penelitian ini tidak dilakukan pengacakan Maksun (2012, 81). Salah satu ciri penelitian eksperimen adalah perlakuan terhadap subjek atau objek penelitian. Variabel dalam penelitian ini berjumlah 2 buah, dengan 1 variabel bebas (model latihan ketangkasan tangga) dan 1 variabel terikat (kelincahan). Desain penelitian ini menggunakan (pre-experimental design), Erman (2009, 80).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Putra & Purbodjati (2022) “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Dan *Zig-Zag Run* Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal”. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan tubuh sekaligus menyampaikan sifat bermain hingga sifat ingin berusaha bersaing dengan orang lain. Cabang permainan Olahraga antara lain Futsal. Permainan berkelompok ini digemari banyak orang untuk meningkatkan bakat dan minatnya. Namun jika dilihat dari sebagian besar hasil pertandingan atlet Futsal, terdapat permasalahan pada kelincahan dalam melakukan gerakan cepat dan efektif, karena ketangkasan dalam olahraga ini merupakan hal yang sangat penting. Tujuan : Dari latar belakang tersebut maka tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* dan *zig-zag* dalam upaya meningkatkan kelincahan atlet futsal. Metode: Tinjauan pustaka berbasis masalah ini menggunakan metode kuantitatif berupa studi kuasi eksperimen dan *desain one-group pre-test post-test*.

Tinjauan pustaka disusun dari sejumlah publikasi dalam dan luar negeri yang berkaitan atau konsisten dengan jurnal yang disebutkan penulis sesuai judulnya. Hasil: 4.444 variabel latihan *ladder drill* mempunyai pengaruh yang sama dengan latihan zig-zag dalam upaya meningkatkan kelincahan atlet futsal. Pembahasan: Dimasukkan hasil yang berhubungan atau sesuai dengan literatur, diantaranya unsur latihan *ladder drill* dan zig-zag Run yang merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan kelincahan motorik pelet futsal. Kesimpulan: Hasil tinjauan literatur latihan *ladder drill* dan zig-zag run terbukti memberikan pengaruh penting terhadap upaya peningkatan kelincahan atlet futsal. Penelitian yang bertajuk “Pengaruh latihan *ladder drill* dan lari zig-zag dalam meningkatkan kelincahan atlet Futsal” merupakan penelitian yang menggunakan metode penelitian literatur review. Kritik sastra disebut juga dengan penelitian sastra, adalah pengkajian penelitian dengan cara menelaah sumber-sumber kepustakaan seperti (buku, artikel, informasi dari internet, dan sebagainya) yang berkaitan dengan isi yang akan dijadikan topik kajian. Gunakan metode dan desain penelitian yang relevan, desain *pre-test* dan *post-test* kelompok. Sampel yang digunakan akan membantu melaksanakan program pelatihan, meliputi *pra-tes*, pengolahan, dan pasca-tes.

4. Penelitian yang dilakukan Kriswiyanto (Kriswiyanto, 2021) “Pengaruh Latihan *Agility Ring* dan *Hurdle* Untuk Meningkatkan

Kelincahan Terhadap Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pematang Siawang”. Penelitian ini di latar belakang oleh konteks lemahnya kekuatan fisik dan ketangkasan tim futsal ekstrakurikuler SMAN 3 Pematang Siawang yang terlihat dari pergerakan pemain yang kurang lincah dan terlalu kaku saat bermain. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Quick Lap* dan *Hurdle* terhadap peningkatan kelincahan dalam pertandingan futsal, serta mengetahui metode latihan manakah yang lebih baik dan efektif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest and posttestgroup. Sampel penelitian ini terdiri dari 16 orang pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Pematang Siawang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh sebanyak 16 pemain. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang telah digunakan sebelumnya, yaitu melalui *pre test* dan *post test*. Berdasarkan hasil perhitungan penelitian ini, peningkatan kelincahan pada pemain yang menjalani latihan *Agility ring* sebesar 5,80%, sedangkan latihan *Hurdle* mengalami peningkatan sebesar 3,07%. Dengan hasil perhitungan tersebut maka latihan *agility ring* akan lebih efektif dalam meningkatkan ketangkasan pemain. Kesimpulan dari penelitian ini adalah metode *Agility Circuit Training* lebih baik dan efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Pematang Siawang.

5. Penelitian yang dilakukan (Febrian & Bakti, 2021) “Latihan *Ball Feeling* Dan latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan

Menggiring Bola Pemain sepakbola”. Sepak bola memiliki banyak teknik berbeda yang menjadi kunci utama permainan. Ada banyak teknik berbeda termasuk passing, kontrol, tendangan, dan dribbling. *Dribbling* merupakan suatu teknik mengatur alur permainan, dimana kelincahan dan kecepatan menjadi kunci utama untuk mengatasi lawan dan mengubah arah gerak dengan cepat dan efektif. Tujuan: Berdasarkan landasan tersebut, tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh latihan sentuhan bola dan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola. Metode: Sejalan dengan inti permasalahan, tinjauan literatur ini disusun dengan cara mencari dan menelusuri jurnal yang diterbitkan dengan menggunakan kata kunci variabel yang sesuai. Hasil: Variabel latihan ball touch dan latihan step *dribbling* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Pembahasan: Sebagian besar hasil yang disajikan dalam literatur menunjukkan bahwa faktor kelincahan dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola. Kesimpulan : Menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara latihan ball sense dan latihan stair *drill* terhadap kelincahan dan kemampuan *dribbling* pemain. Sejalan dengan permasalahan di atas, tinjauan literatur ini disusun dengan mencari dan meninjau jurnal dan artikel yang diterbitkan. Pencarian dan navigasi jurnal dan artikel dilakukan berdasarkan kata kunci untuk setiap variabel yang dipilih. Resensi dan artikel yang ditulis oleh penulis dimaksudkan untuk menyaring resensi dan artikel yang

dapat dimasukkan dalam literatur dasar dan penulisan artikel, khususnya genre literatur review. Cari majalah dan artikel yang sesuai dengan judul terkait pelatihan sentuh dan pelatihan tangga. Pelatihan atau hal yang berbeda termasuk ketangkasan menggiring bola menggunakan desain pretest post-test kelompok dan eksperimen yang dipublikasikan. Pembahasan selanjutnya akan mencakup review atau artikel yang menggunakan metode penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik penelitian korelasional dan tindakan kelas dengan melibatkan variabel independen dan dependen, merupakan topik pembahasan dalam tinjauan pustaka.

2.2. Kajian Teori

2.2.1. Futsal

Futsal merupakan olahraga yang sedang berada pada puncaknya dan awalnya diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani dengan tujuan untuk membantu banyak orang yang pada saat itu sudah lama tidak ingin melakukan aktivitas fisik (Neta et al., 2023). Futsal merupakan permainan yang serba cepat dan dinamis yang menuntut pemainnya untuk selalu bergerak, memerlukan keterampilan teknis yang baik dan tekad yang besar. Karena melibatkan gerakan yang sangat intens, futsal adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang sangat baik dari pemainnya.

Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada 1930 oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argentina. Dia mendapatkan ide pada saat tim sepak bola yang dipimpinnya ingin

mengadakan latihan di lapangan sepak bola, tetapi karena hujan jadi tidak bisa melakukannya. Ceriani berinisiatif untuk memindahkan latihan sepak bola di dalam ruangan. Ternyata hasil latihan yang dilakukan bersama tim memuaskan. Kemudian, Ceriani menciptakan olahraga di dalam ruangan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, yaitu lima orang pemain dengan lapangan yang lebih sempit.

Olahraga ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan memerlukan reflek yang cepat, pemikiran yang cepat dan ketepatan passing sehingga menjadi Olahraga yang menarik baik untuk anak-anak maupun orang dewasa. Olahraga ini ditemukan dan dikembangkan di *Uruguay* pada tahun 1930 oleh profesor pendidikan jasmani Juan Carlos Ceriani dengan tujuan untuk mengajarkan pemain sepak bola untuk bergerak lebih cepat dan berpikir lebih cepat dengan bermain di ruang sempit. Futsal merupakan olahraga bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan lima orang. Dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan, penanganan bola dengan kaki dan bagian tubuh selain tangan, kecuali posisi penjaga gawang. Selain 5 pemain utama, setiap tim diperbolehkan memiliki pemain pengganti (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Futsal kini menjadi olahraga yang sangat populer dan dimainkan di berbagai bidang, termasuk anak-anak, remaja, pria, wanita, amatir, dan profesional. Meluasnya perkembangan olahraga futsal disebabkan oleh karakteristiknya. Hal ini memberikan kebebasan kepada pemain untuk melatih kemampuannya dan mematuhi aturan permainan yang ada. Setiap pertandingan bertujuan untuk dapat mengikuti kejuaraan nasional yang

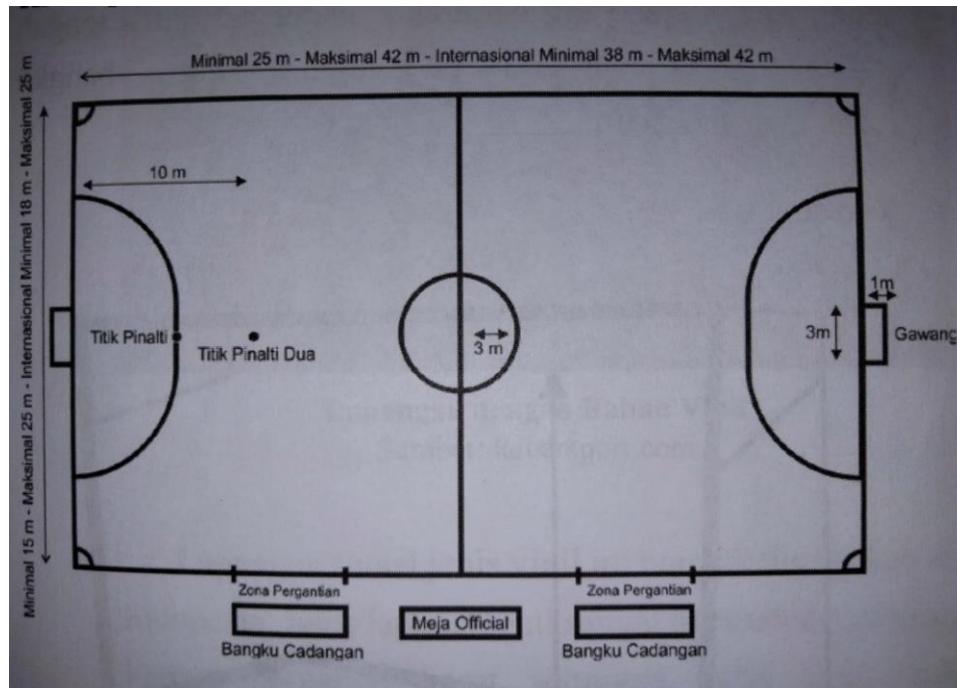
diselenggarakan di masing-masing negara.

Futsal merupakan salah satu cabang Olahraga sejenis sepak bola yang dimainkan di lapangan yang lebih sempit (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Futsal merupakan Olahraga yang sangat kompleks sehingga memerlukan penguasaan teknik dasar dan kemampuan fisik yang baik. Futsal merupakan salah satu faktor penting penunjang prestasi atlet futsal jika Anda memiliki keterampilan yang baik tetapi kekuatan fisiknya tidak bagus, Anda tidak akan dapat mencapai kapasitas maksimal Anda. (Festiawan, 2020) Futsal merupakan aktivitas permainan invasi beregu yang dimainkan 5 lawan 5 dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, futsal sebagai olahraga beregu juga mempunyai dampak psikologis terhadap kesuksesan, antara lain kurangnya motivasi dalam olahraga beregu akan mengganggu kinerja rekan satu tim lainnya (Nopiyanto et al., 2019).

Dari perbedaan pendapat di atas dapat diketahui bahwa futsal merupakan salah satu bentuk permainan sepak bola yang ditingkatkan, dimainkan oleh 5 orang di dalam dan di luar ruangan, dimainkan di lapangan kecil dengan bola yang lebih kecil dari bola sepak dan memerlukan *speed bridge* yang baik dan ketahanan fisik. Selain lima orang yang bertanding di lapangan futsal, ada pula pemain cadangan yang jumlahnya ditentukan sesuai ketentuan yang berlaku. Futsal merupakan olahraga yang menyenangkan dan mudah untuk dimainkan, oleh karena itu futsal menjadi olahraga yang paling digemari oleh semua umur dan kalangan.

2.2.2. Peraturan Olahraga Futsal

1. Lapangan Futsal



Gambar 2. 1 Lapangan Futsal

Sumber : (Rinaldi & Rohaedi 2020)

Menurut Rinaldi (2020), lapangan futsal memiliki panjang minimal 25 sampai 42 m x lebar minimal 15 sampai 25 meter. Sementara, ukuran lapangan pada pertandingan internasional panjang minimal 38 sampai 42 m x lebar minimal 20 sampai 25 meter.

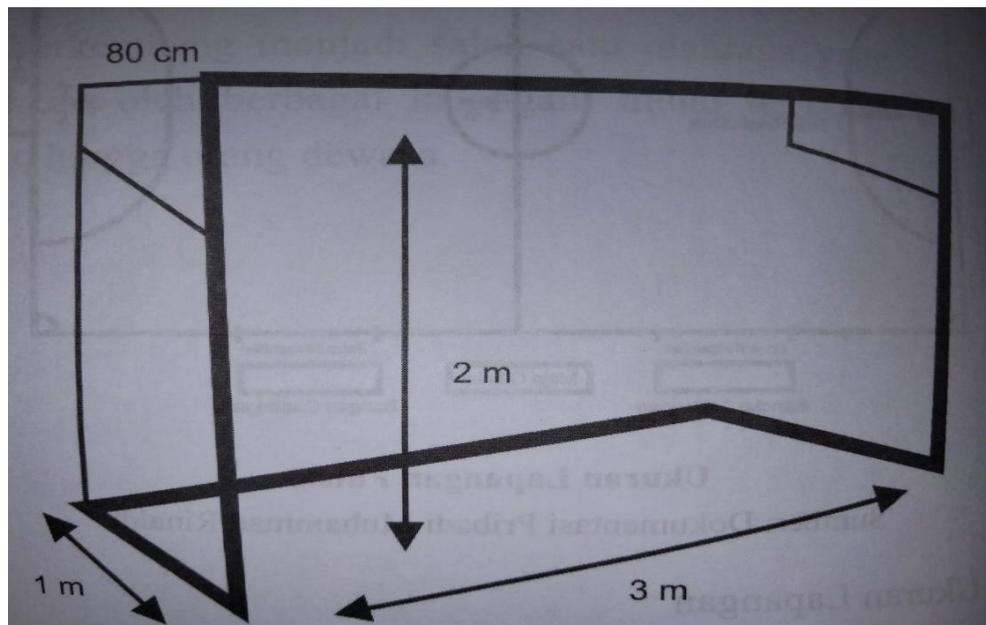
2. Garis Batas

Garis batas adalah garis yang mengelilingi lapangan. Garis tersebut memiliki lebar 8 cm, terdapat garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung- ujung dan garis melintang tengah lapangan 3 m lingkaran tengah tidak ada tembok penghalang atau papan.

3. Zona Pergantian

Setiap pemain cadangan yang akan masuk ke lapangan harus berada di zonapergantian. Zona tersebut memiliki panjang 5 meter yang berjarak 5 meter dari garis tengah lapangan. Terdapat zona pergantian di depan bangku cadangan setiap tim.

4. Gawang

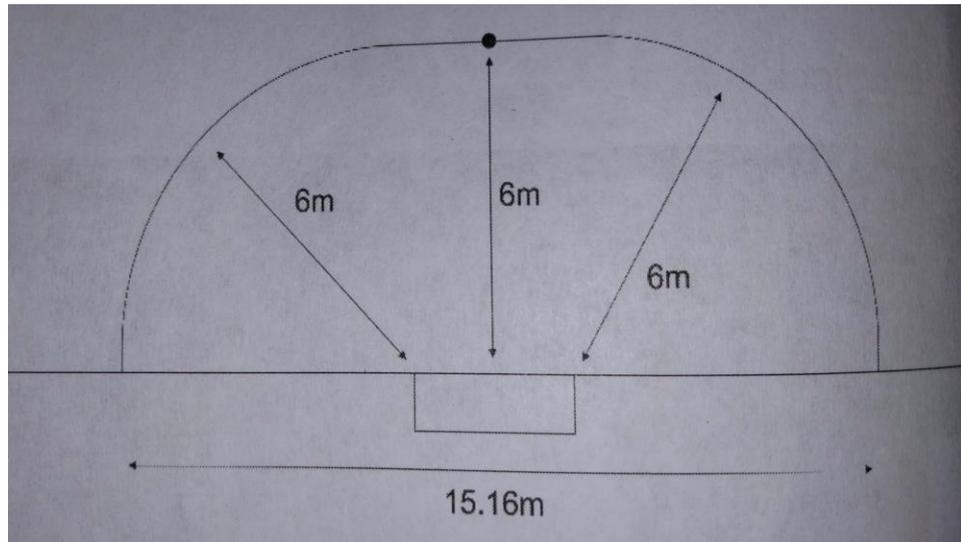


Gambar 2. 2 Gawang Futsal

Sumber : (Rinaldi & Rohaedi 2020)

Gawang futsal berukuran lebih kecil dibanding gawang sepak bola, yaitu tinggi 2 meter dengan lebar gawang sebesar 3 meter. Tiang gawang harus berbeda warna dengan garis lapangan. Selain itu, dalam *event* pertandinganapa pun, gawang futsal dapat dipindahkan (portabel).

5. Daerah Penalti



Gambar 2. 3 Daerah Pinalti

Sumber : (Rinaldi & Rohaedi 2020)

Tendangan penalti adalah tendangan bebas yang diberikan ketika seorang pemain dari satu tim melakukan pelanggaran terhadap pemain dari tim lain di dalam area gawang. Tendangan pinalti dilakukan dengan cara menendang bola dari daerah pinalti ke dalam daerah gawang. Penalti dilakukan oleh penendang terhadap kiper pada jarak 6 meter dari garis gawang. Penalti merupakan suatu cara untuk menentukan hasil suatu pertandingan ketika kedua tim mempunyai poin yang sama di akhir pertandingan (Mahfud et al., 2020).

6. Bola

Bola adalah benda bulat yang digunakan sebagai alat Olahraga atau permainan. Bola biasanya berisi udara. Jenis bola ada banyak sekali, salah satunya adalah bola futsal. Bola futsal sama dengan bola sepak,

namun yang membedakan adalah ukuran, berat, dan tekstur bolanya. Bola futsal baru sering kali tidak dapat dimainkan karena ukuran yang salah atau cacat pada bola (Dwi Prasetyo et al., 2020).

Berikut adalah ketentuan bola futsal :

- 1) Bola futsal berbentuk bundar dan memiliki spesifikasi ukuran bola 4.
- 2) Bola futsal memiliki keliling/lingkaran bola sebesar 62-64 cm.
- 3) Bola futsal memiliki berat sebesar 0,4-0,44 kg.
- 4) Bahan bola terdiri dari kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan tak berbahaya)
- 5) Tekanan bola futsal 600-900 g.

7. Jumlah Pemain

Ketentuan jumlah pemain futsal sebagai berikut :

- 1) Dalam setiap pertandingan futsal, satu tim terdiri dari lima orang pemain, termasuk 1 kiper dan 4 pemain yang bukan kiper.
- 2) Pertandingan tidak boleh dimulai apabila pemain dari salah satu tim kurang dari 3 pemain.
- 3) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan yaitu 2.
- 4) Jumlah pemain cadangan maksimal 7.

8. Wasit

Dalam pertandingan futsal, terdapat dua wasit yang memimpin pertandingan. Mereka memiliki wewenang penuh terhadap segala keputusan yang terjadi di dalam lapangan. Selain itu, wasit harus

bertanggung jawab atas segala keputusan yang tidak memihak dan disesuaikan dengan aturan yang berlaku. Wasit yang memimpin pertandingan biasanya disebut dengan wasit satu dan wasit dua.

9. Asisten Wasit

Dua asisten wasit (wasit ketiga dan pencatat waktu) dapat ditunjuk untuk bertugas berdasarkan peraturan permainan futsal. Mereka berada di sisi lapangan permainan, di depan garis lapangan tengah sejajar dengan daerah pergantian pemain. Pencatat waktu dan wasit ketiga di lengkap dengan kronometer, alat petunjuk waktu yang tepat, dan perlengkapan yang diperlukan untuk mencatat jumlah pelanggaran yang dilakukan oleh klub atau asosiasi selama pertandingan.

10. Durasi Pertandingan

Dalam peraturan FIFA *Futsal Law of The Game*, durasi dalam sebuah pertandingan futsal adalah 2x20 menit waktu bersih. Waktu bersih adalah jalannya pertandingan tidak boleh terganggu dengan hal lain. Misalnya saat terjadi pelanggaran, gol, bola keluar lapangan dan hal lain yang dapat mengganggu jalannya pertandingan akan otomatis memberhentikan waktu pertandingan.

11. Kick-Off

Kick-off adalah tanda dimulainya sebuah pertandingan, dilakukan oleh dua orang dari tim yang sama. Seluruh pemain berada di daerah masing-masing dan pemain yang melakukan *kick-off* berada di dalam lingkaran.

Pemain lawan harus berada kurang lebih 3 meter dari bola hingga *kick-off* dilakukan. Bukan hanya pada awal pertandingan, *kick-off* juga bisa terjadiketika :

- Permulaan babak pertama.
- Setelah gol tercipta.
- Permulaan babak kedua.
- Permulaan babak perpanjangan waktu.

2.2.3. Teknik Dasar Futsal

Seorang pemain futsal harus mampu memahami dan menguasai teknik dasar futsal. Teknik dasar merupakan teknik dasar yang harus di kuasai agar dapat bermain futsal dengan baik dengan mengutamakan gerakan. Latihan yang perlu dikembangkan pada anak usia dini adalah keterampilan teknis dasar yang benar. Pemain dengan teknik dasar yang baik biasanya juga bisa bermain futsal dengan baik.

Teknik dasar merupakan landasan atau langkah awal untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Dalam olahraga futsal, untuk menciptakan hasil (gol) yang maksimal, pemain harus mempunyai teknik dasar yang baik serta tim yang baik, seperti mengumpan (*passing*), menerima (*control*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*) dan menyundul (*heading*) (Saputra, 2019). Teknik dasar futsal dapat menjadi keterampilan awal seorang pemain futsal. Kemampuan dasar ini perlu dilatih dan diasah oleh pemain untuk menemukan gaya permainan dan keterampilan pribadinya yang bila diterapkan dalam tim akan berguna. Pemain yang memiliki

pengetahuan teknis dasar futsal yang baik dapat memanfaatkannya dalam berbagai situasi, sehingga lebih mudah dalam menerapkan taktik dan bekerja sama dengan baik sebagai kelompok atau tim untuk meraih kemenangan dan pemain dengan teknik dasar yang baik dapat dikatakan sudah menguasai permainan futsal.

Futsal adalah permainan tim yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepak bola. Oleh karena itu, kecepatan, kelincahan, ketepatan dan kerja sama tim yang baik menjadi hal yang penting. Berikut teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam olahraga futsal :

A. Mengoper Bola (*Passing*)



Gambar 2. 4 *Passing* Bola

Sumber : Dokumentasi pribadi

Passing merupakan suatu bagian teknik yang harus selalu dilatih dalam setiap latihan agar mempunyai gerakan yang baik dan akurat, tidak hanya bagaimana bola bergerak tetapi juga seberapa tepat arahnya mengoper bola. *Passing* adalah latihan fisik dalam futsal dimana kita dapat mengoper bola kepada salah satu temansatu tim (Fikri1 & Fahrizqi2, 2021). Bagi pemula, *passing* dapat dilakukan dengan bagian dalam kaki. Baik pemain menggunakan kaki kiri atau kaki

kanan, teknik *passing* bola dengan kaki bagian dalam tetap sama. Pertama, pemain berdiri di belakang bola, kemudian kaki yang menendang ditekuk sehingga bagian dalam kaki menghadap ke bola. Selanjutnya, tendang bola dengan bagian dalam kaki ke arah pemain yang diinginkan. Ada beberapa teknik *passing* yang dapat digunakan yaitu sebagai berikut (Rinaldi, 2020) :

1. Mengoper bola (*Passing*) menggunakan kaki bagian dalam.

Teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam adalah hal yang paling sering dilakukan oleh pemain futsal. Melakukan teknik *passing* ini harus melalui latihan yang intens.

2. Mengoper bola (*Passing*) menggunakan kaki bagian luar.

Teknik *passing* menggunakan kaki bagian luar, bola bisa berputar lebih memudahkan pemain untuk langsung membawa bola atau melakukan tendangan ke gawang.

B. Menahan Bola (*Controlling*)



Gambar 2. 5 Control Bola

Sumber : dokumentasi pribadi

Untuk menguasai bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan menggunakan sol sepatu, tekniknya sama dengan mengoper bola. Kaki ditekuk sehingga bagian dalam kaki menghadap ke arah datangnya bola. Saat bola melakukan kontak dengan bagian dalam kaki. Dalam teknik ini, pemain harus dapat menerima bola yang diumpan oleh rekan setim dengan baik. Menahan bola (*Controlling*) yang tepat dapat dilakukan menggunakan beberapa teknik berikut : mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol bola menggunakan kaki bagian luar, mengontrol bola menggunakan telapak kaki bagian dalam dan mengontrol bola menggunakan bagian tubuh seperti dada, paha dan apapun selain tangan (Rinaldi, 2020).

C. Menggiring Bola (*Dribbling*)



Gambar 2. 6 *Dribbling* Bola

Sumber : dokumentasi pribadi

Dapat dilakukan pada bagian luar kaki, bagian dalam kaki dan punggung kaki. Menggiring bola dengan bagian luar kaki atau punggung kaki seringkali lebih mudah dibandingkan menggiring bola dengan bagian dalam kaki. Posisi bola mengacu pada bagian kaki mana yang digunakan untuk menggiring bola. Cara menggiring bola untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Untuk mendapatkan hasil yang baik kita juga harus menjaga keseimbangan saat berada di lapangan dan juga harus melatih kelincihan untuk menjaga akurasi dribbling. Tentu saja, para pemain harus ingat bahwa mereka harus mengontrol bola dengan baik. Saat menguasai bola, pemain harus memberi jarak dengan tim lawan. Adapun menggiring bola dengan baik dengan teknik sebagai berikut : menggiring bola dengan kaki sisi luar, menggiring bola dengan kaki sisi dalam dan menggiring bola

dengan punggung kaki (Rinaldi, 2020).

D. Menyundul Bola (*Heading*)

Heading adalah cara mengendalikan bola dengan kepala. *Heading* dilakukan sebagai umpan kepada rekan satu tim dan dicetak ketika posisi memungkinkan untuk mencetak gol dengan kepala. Bagian kepala yang digunakan untuk memukul kepala adalah dahi. Namun, ada pemain yang masih belum pandai memimpin dengan *top of head*. Bagian ini sebenarnya cukup berbahaya, apalagi saat bola melaju dengan kecepatan tinggi. Yang pasti, kursus harus diambil di muka dan pada saat yang sama, kekuatan berasal dari otot leher.

E. Menembak Bola (*Shooting*)



Gambar 2. 7 Shooting Bola

Sumber : dokumentasi pribadi

Shooting adalah menembak saat menembak, Anda harus terlebih dahulu memutuskan di mana akan menembak bola. Tendangan umumnya dilakukan untuk mencetak gol. Namun, dalam beberapa kasus, tujuannya mungkin

adalah melempar bola sejauh mungkin ke luar area pertahanan Anda. Saat kita menembak dari atas kaki kita, mata kita terfokus pada bola. Letakkan lutut Anda di atas bola dan tekuk jari-jari kaki ke bawah saat anda menendang. Sambil tetap menundukkan kepala, melangkahlah ke tengah bola dengan bagian atas kaki anda. Kemudian ayunkan kaki anda agar bisa menendang bola dengan keras hingga menjauh. Gunakan kekuatan untuk keseimbangan dan pastikan bola mengarah ke arah yang anda inginkan. Beberapa teknik menendang bola sebagai berikut : menendang bola dengan kaki dalam, menendang bola dengan kaki luar, menendang bola dengan punggung kaki, dan menendang bola dengan ujung jari atau sepatu.

2.3. Kondisi Fisik

Menurut (Setiawan, 2017) Kondisi fisik merupakan salah satu kondisi yang sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi seorang atlet, dan dapat dikatakan menjadi landasan prestasi olahraga. Kondisi fisik seorang atlet yang baik dan dukungan struktur yang baik merupakan faktor penentu performa yang lebih baik (Mahfud *et al.*, 2020).

Ada banyak manfaat dari kondisi fisik yang baik, seperti dapat mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit dengan lebih mudah, tidak terlalu melelahkan saat berlatih atau mengikuti kompetisi, dan dapat menyelesaikan program latihan dengan mudah. Banyaknya rintangan mengurangi waktu pemulihan dan memungkinkan Anda menyelesaikan latihan yang sulit (Bafirman & Wahyuri, 2018).

Komponen-komponen seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, power, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan diperlukan

untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga yang melibatkan komponen-komponen tersebut:

1. Daya tahan merupakan salah satu faktor penting dalam performa seorang atlet. Daya tahan yang baik memungkinkan atlet dapat memanfaatkan teknik, taktik, dan mentalnya secara maksimal. Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melawan kelelahan dan memungkinkannya melakukan aktivitas jangka panjang (Emral, 2017).

2. Kekuatan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban dan hambatan yang dihadapi ketika melakukan suatu aktivitas atau lebih (Rohmah, 2018). Kekuatan adalah kemampuan otot atau kelompok otot seseorang dalam menahan atau menerima beban. Kekuatan adalah komponen pengondisian fisik yang sangat penting dalam olahraga, karena membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan, dan akurasi. Latihan kekuatan didasarkan pada kebutuhan fisiologis spesifik olahraga dan harus mampu meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Secara fisiologis, kekuatan adalah kemampuan suatu otot atau kelompok otot untuk melakukan kontraksi maksimal terhadap tahanan atau beban.

3. Kecepatan adalah kecepatan gerak yang dapat memberikan hasil maksimal pada seluruh tubuh atau sebagian tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan suatu bagian tubuh untuk berpindah dengan cepat dari suatu tempat ke tempat lain (Rahman *et al.*, 2020), Kecepatan sangat penting dalam futsal dan olahraga lainnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan serupa satu demi

satu dalam waktu sesingkat-singkatnya, atau menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Oleh karena itu, kecepatan adalah salah satu biomotor fisik mendasar yang dapat berdiri dengan sendirinya.

4. *Power* daya ledak (*explosive power*) adalah kemampuan untuk mengerahkan atau melepaskan kekuatan secara eksplosif atau cepat (Edwarsyah *etal.*, 2017). Daya ledak dalam olahraga merupakan salah satu unsur penting dalam beberapa cabang olahraga dan oleh karena itu merupakan unsur terpenting dalam olahraga ditinjau dari seluruh hasil prestasi, baik individu maupun kelompok yang melakukan kegiatan olahraga (Oktariana & Hardiyono, 2020).

5. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan dan menstabilkan postur tubuh sepanjang melakukan gerakan (Nurhalimah, 2020). Keseimbangan adalah kemampuan menjaga keseimbangan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan merupakan keterampilan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari seperti berjalan, berlari, dan sebagian besar olahraga dan permainan.

6. Kordinasi merupakan hasil perpaduan kekuatan dan kualitas otot, tulang, dan sendi untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan efektif (Emral, 2017a). Koordinasi merupakan gabungan beberapa faktor fisik seperti kecepatan, kelincahan, dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan yang efektif. Dengan koordinasi yang baik, dapat dengan cepat mencapai tujuan secara efektif dalam banyak gerakan dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda, dan tentunya pada gerakan (Rosita *et al.*, 2019).

7. Kelentukan merupakan salah satu komponen yang menentukan

dalam aktivitas gerak manusia, sangat mendukung dalam melakukan gerak yang nyaman. Fleksibilitas merupakan prasyarat yang diperlukan untuk menampilkan suatu keterampilan yang memerlukan gerak sendi yang luas dan memudahkan dalam melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan latihan (Bafirman & Wahyuri, 2019).

2.4. Hakikat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian bagiannya (Fenanlampir, 2015). Kelincahan yaitu kemampuan tubuh dalam mengubah posisi dengan kecepatan yang tinggi. Kelincahan merupakan salah satu jenis kekuatan fisik dan digunakan sebagai indikator tes pengukuran pada saat melakukan tes atlet dan berbagai tes. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dengan tetap menjaga keseimbangan saat bergerak (Mariyono et al., 2017). Kelincahan juga mengacu pada kemampuan seseorang dengan cepat dan tepat mengubah arah dan posisi tubuhnya ketika bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya, sesuai dengan situasi dan keadaan yang dihadapi seseorang dalam bidang tertentu.

Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan akurat dalam waktu singkat, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran terhadap posisi tubuh. Terdapat banyak tes untuk mengukur kelincahan, namun tes sebelumnya telah menggunakan stopwatch pada lintasan dan pengatur waktu untuk mengukur kelincahan dengan menggunakan berbagai macam item tes (Gumantan & Mahfud,

2020). Kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam mengubah arah secepat mungkin untuk menggerakkan posisi tubuh. Kelincahan mengacu pada kemampuan seseorang dengan cepat dan tepat mengubah arah dan posisi tubuhnya ketika bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya, sesuai dengan situasi dan keadaan yang dihadapi seseorang dalam bidang tertentu. Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan akurat dalam waktu singkat, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran terhadap posisi tubuh. Keterampilan memegang peranan penting dalam kemampuan bermain futsal. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dengan cepat dan efektif mengubah arah atau postur pada suatu area tertentu tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan biasanya dapat dikenali dari kemampuan bergerak cepat dan mengubah arah atau posisi. Kemampuan untuk berubah secara cepat dan dalam jangka waktu yang relatif singkat tergantung pada keadaan dan kondisi. Kelincahan merupakan bagian dari kebugaran jasmani dan sangat penting untuk setiap aktivitas yang memerlukan perubahan postur tubuh secara cepat. Kelincahan dapat di definisikan sebagai kemampuan untuk memulai, mengontrol, mengubah arah, dan mempercepat secara eksplosif dengan tetap menjaga keseimbangan dan meminimalkan kehilangan kecepatan. Dapat kita simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah gerak dalam waktu singkat (Aulia *et al.*, n.d.).

Kelincahan membuat pemain futsal dapat melakukan gerakan-gerakan sulit dengan lebih mudah, terutama pada posisi bergerak bebas menjauhi lawan, agar tidak mudah terjatuh atau cedera saat melakukan gerakan fisik.

Kelincahan merupakan kombinasi beberapa elemen kondisi fisik. Kecepatan, kekuatan, dan kelenturan diekspresikan dalam gerakan yang terkoordinasi dengan baik. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam berpindah posisi dengan secepat mungkin untuk mengubah posisinya. Jenis latihan mobilitas dalam futsal sangat dipengaruhi oleh latihan kecepatan yang secara tidak langsung melatih keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu jenis kekuatan fisik dan digunakan sebagai indikator tes pengukuran pada saat melakukan tes atlet dan berbagai tes. Terdapat banyak tes untuk mengukur kelincahan, namun tes sebelumnya telah menggunakan berbagai macam item tes untuk mengukur kelincahan, dengan menggunakan bantuan lintasan dan stopwatch untuk timer.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dengan tetap menjaga keseimbangan saat bergerak (Mariyono 2017). Tentunya agar dapat tampil baik dalam permainan futsal harus ditunjang dengan penguasaan teknik dasar futsal. Salah satu keterampilan yang berperan penting dalam olahraga futsal adalah menggiring bola. Pemain futsal juga membutuhkan kelincahan dalam mengubah arah dan posisi dengan cepat agar dapat berlari lebih cepat dari lawannya dan mencetak gol. Latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan keterampilan lari pada pertandingan futsal.

2.5. Hakikat Latihan

Latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan motorik dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui instruksi yang bervariasi. Latihan adalah suatu proses latihan sistematis yang diulang-ulang seiring dengan bertambahnya beban latihan. Sistematis adalah sesuatu yang diprogram dari yang sederhana hingga yang kompleks dan dijalankan sedemikian rupa sehingga memungkinkan anda menjadi lebih mahir. Mengingat hal ini, atlet harus memiliki performa yang baik dari sini, yang paling sesuai untuk penelitian ini, karena atlet harus memiliki keterampilan menggiring bola yang baik. Setiap pelatih pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan, karena dengan menggunakan metode latihan maka latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada (Malasari *et al.*, 2019). Secara fisiologis, olahraga merupakan upaya manusia untuk memperbaiki sistem dan fungsi tubuh guna mengoptimalkan performa dan performa atlet. Tugas pokok latihan adalah mengembangkan konsep-konsep latihan praktik yang memadukan pengalaman praktik dan metode ilmiah sehingga dapat dilaksanakan secara akurat, cepat, dan efektif. Latihan merupakan salah satu upaya meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh. Oleh karena itu, latihan yang akan dilakukan harus dipersiapkan dan dilaksanakan dengan baik dan tepat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan yang salah berdampak pada tumbuh kembang anak baik secara fisiologis maupun psikologis.

2.6. Tujuan Latihan

Latihan merupakan hal yang penting dalam olahraga apapun karena bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan performa seorang atlet. Tidak semua orang memahami pentingnya latihan, sehingga banyak orang yang berlatih, namun tidak mendapatkan hasil yang maksimal. Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet serta diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan latihan secara keseluruhan (Ali , M & Oktaviani, 2020).

Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu pelatih dan guru pendidikan jasmani menerapkan dan memanfaatkan keterampilan dan kemampuan konseptual untuk membantu atlet membuka potensi mereka dan mencapai prestasi puncak. Tujuan akhir dari latihan adalah untuk meningkatkan prestasi atlet. Dengan kata lain latihan mempunyai arti penting dalam mengembangkan atlet melalui pembentukan dan peningkatan kemampuannya (Firdaus Soffan Hadi, 2016).

2.7. Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Latihan adalah upaya berkelanjutan yang dilakukan seseorang untuk mencapai puncak keterampilan yang diharapkan dapat menunjang potensi tertingginya. Prinsip latihan adalah hal-hal yang perlu dilakukan untuk memastikan bahwa tujuan pelatihan tercapai sesuai harapan. Prinsip-prinsip latihan memegang memiliki peran penting dalam psikologi dan fisiologi. Pemahaman prinsip-prinsip latihan mendukung upaya

peningkatan kualitas latihan dan juga dapat mencegah atlet mengalami nyeri atau cedera pada saat latihan (Emral, 2017b).

Latihan adalah bagian dari aktivitas fisik yang direncanakan, dilakukan secara berulang-ulang, dan ditandai sebuah progres atau peningkatan. Latihan adalah proses melakukan gerakan berulang untuk meningkatkan kemampuan seseorang (Hanafi & Prastyana, 2020). Berikut adalah beberapa prinsip-prinsip latihan yang dikutip oleh (Emral, 2017) dalam buku Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik, yaitu :

2.7.1. Prinsip Multilateral

Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan secara multilateral sangat penting selama tahap awal pengembangan atlet yang dibina. Meletakkan fondasi secara menyeluruh dalam beberapa tahun terhadap atlet untuk mencapai ke tingkat spesialisasi suatu keharusan. Untuk itu jika prinsip ini diterapkan akan menguntungkan pengembangan kemampuan fisik dan mental atlet yang merupakan dasar untuk memaksimalkan kinerjanya di masa mendatang.

2.7.2. Prinsip Individual

Prinsip individualisasi harus dipertimbangkan oleh pelatih yaitu kemampuan atlet, potensi, karakteristik cabang olahraga dan kebutuhan lecabangan atlet. Pelatih pada umumnya menyusun program berdasarkan pengalaman yang diperoleh semasa berlatih, tanpa mempertimbangkan apakah pelatih itu melatih junior atau atlet. Ada beberapa pertimbangan lain yang mempengaruhi kemampuan individu atlet, yaitu : keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh

lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi.

2.7.3. Prinsip Adaptasi

Adaptasi terjadi melalui latihan. Organ tubuh manusia biasanya memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan kondisi lingkungannya. Keadaan ini membantu proses latihan-melatih, karena latihan dapat mempengaruhi dan meningkatkan kemampuan manusia. Latihan akan mengubah jaringan tubuh secara bertahap seiring dengan tingkat pembebanannya. Ciri-ciri terjadinya proses adaptasi pada tubuh akibat dari latihan, yaitu : (1) kemampuan fisiologis ditandai dengan membaiknya sistem pernapasan, fungsi jantung, paru, sirkulasi dan volume darah, (2) meningkatnya kemampuan fisik, yaitu daya tahan otot, kekuatan dan power, (3) tulang, ligamen, tendon dan hubungan jaringan otot menjadi lebih kuat.

2.7.4. Prinsip Beban Lebih

Beban berlebihan (*overload*) adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu di adaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik. Untuk itu pembebanannya dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada atlet. Dalam meningkatkan kualitas fisik, cara yang ditempuh adalah berlatih dengan melawan atau mengatasi beban latihan.

2.7.5. Prinsip Progresif

Latihan bersifat progresif, yang berarti bahwa latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang umum ke yang khusus, dari yang ringan ke yang berat, dan dari kuantitas ke kualitas. Latihan juga dilakukan dengan cepat, maju, dan berkelanjutan. Prinsip penambahan beban progresif harus mempertimbangkan frekuensi, intensitas, dan durasi latihan setiap kali dilakukan. Ini berlaku untuk latihan harian, mingguan, bulanan, dan tahunan. Jika prinsip ini tidak diterapkan secara efektif dalam latihan, hasil yang diinginkan tidak akan dicapai pada waktu yang diharapkan.

2.7.6. Prinsip Spesialisasi

Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu. Untuk itu, sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesialisasi, antara lain ditentukan oleh : spesialisasi kebutuhan energi, spesialisasi bentuk dan model latihan, spesialisasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan dan waktu periodisasi latihannya. Prinsip spesialisasi tidak berarti bahwa dalam latihan menghindari pembebanan pada otot yang berlawanan. Tujuan latihan hanya melatih otot yang digunakan dalam melakukan gerak saja, tetapi otot antagonisnya atau yang berdekatan juga harus dilatih.

2.7.7. Prinsip Variasi

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Program latihan yang baik

harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan atlet terhadap latihan, sehingga tujuan tercapai. Cara lain untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sasaran dan prasaranan latihan. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan.

2.7.8. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis atlet sebelum latihan dan pertandingan. Pemanasan dilakukan untuk menghindari terjadinya cedera. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan tetapi dengan intensitas dari sedang ke ringan. Dalam satu pertemuan latihan terdiri dari : pengarahan, pemanasan, latihan inti, latihan suplemen untuk kebugaran otot dan kebugaran energi, pendinginan dan penutup. Pendinginan (*cooling down*) sama pentingnya dengan aktivitas pemanasan. Melalui aktivitas *cooling down* proses penurunan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak terjadi mendadak.

2.7.9. Prinsip Pulih Asal

Prinsip pulih asal mengatakan bahwa jika atlet berhenti berolahraga, bahkan untuk waktu yang lama, kualitas organ tubuhnya secara otomatis akan menurun. Atlet yang tidak berolahraga dan beristirahat total tanpa aktivitas lain juga akan mengalami penurunan kebugaran.

2.8. Ladder Drill

2.8.1. Pengertian Ladder Drill

Latihan *ladder drill* adalah cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan secara keseluruhan, dan latihan ini tidak dimaksudkan untuk menyebabkan kelelahan atau sesak napas. Latihan *ladder drill* merupakan suatu latihan yang menggunakan alat bantu yang disebut tangga kelincahan untuk meningkatkan kelincahan dengan cara melompat, berlari, dan melakukan berbagai gerakan sambil melewati tangga kelincahan untuk meningkatkan kelincahan. Latihan *ladder drill* merupakan program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, sehingga penguasaan bola dan kelincahan saat menggiring bola merupakan kombinasi yang baik dan tepat. (Febrian & Bakti, 2021).

Latihan *ladder drill* merupakan latihan anaerobik yang berupa lari. Berlari umumnya menyebabkan kontraksi otot. Namun lari di lapangan yang luas sangat berbeda dengan lari di lintasan. Berlari di lintasan memerlukan keseimbangan yang tinggi, konsentrasi yang tinggi, dan koordinasi yang tinggi. Dengan kata lain, kebutuhan untuk berpindah dari satu kotak ke kotak lain atau melakukan gerakan kompleks dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan memerlukan adaptasi *neuromuskular*. Latihan *ladder drill* juga meningkatkan kekuatan otot dan kelincahan melalui lompatan dan berlari, mengajarkan pemain untuk mengambil langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan mereka.

Latihan *ladder drill* ini sangat cocok untuk meningkatkan prestasi atlet sehingga menarik minat para peneliti yang mempelajari olahraga futsal. Pelatih juga dapat menggunakan latihan ini untuk meningkatkan performa atletnya selama bertanding. Latihan *ladder drill* adalah latihan dimana anda melompat dengan salah satu atau kedua kaki di atas tali berbentuk tangga yang diletakkan di tanah atau lantai. Para atlet sering menggunakan *drill* tangga untuk meningkatkan kelincahan mereka. *Ladder drill* adalah jenis latihan lompat di mana satu atau dua kaki digunakan untuk melompati tali yang menyerupai tangga yang dipasang di tanah atau lantai.

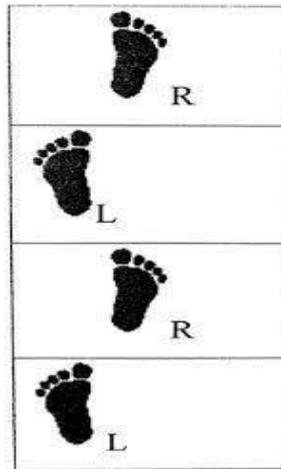
Latihan *ladder drill* sering digunakan oleh para atlet untuk meningkatkan kelenturan. Metode latihan *ladder drill* merupakan salah satu latihan yang populer saat ini dan banyak digunakan oleh para pembina dan pelatih untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Tujuan dari latihan pemotongan tangga ini adalah untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan siswa sehingga mereka dapat berhasil. Secara umum, empat komponen yaitu utama kesiapan fisik, taktik, dan mental teknis berkontribusi pada peningkatan kinerja seorang atlet dalam olahraga yang membutuhkan banyak aktivitas fisik. Dari faktor-faktor yang disebutkan di atas, kondisi fisik merupakan elemen paling mendasar dalam latihan untuk mencapai performa dan kesuksesan.

2.8.2. Model Latihan *Ladder Drill*

Model latihan merupakan bentuk gerakan yang dikembangkan dari bentuk aslinya. Model latihan adalah proses jangka panjang secara kontinyu dan berubah secara terus menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya, pengembangan model latihan merupakan rangkaian proses intensif yang berkaitan dengan model sebelumnya, evaluasi atlet saat ini dan fondasi keilmuan yang kuat (Herdiman *et al.*, 2022). Oleh karena itu, model pelatihan sangat penting dan sangat membantu dalam proses pelatihan di lapangan (Fa'izin *et al.*, 2022). Untuk meningkatkan kelincahan dalam latihan *ladder drill*, atlet harus mempertahankan keseimbangan dan memperhatikan postur tubuhnya.

Peneliti menggunakan model latihan 1.) *Straight Run* 2.) *Two In Two Out Forward Run* 3.) *Two In Two Out Laterai Run* 4.) *Forward Cross Steps*. Banyak jenis olahraga melakukan gerakan ini, terutama dalam permainan seperti futsal, bola basket, sepak bola, hoki, dan *softball*. *Agility* sangat penting bagi atlet sehingga atlet-atlet dalam cabang olahraga tersebut dilatih untuk meningkatkan *agility* nya.

A. *Ladder Drill Straight Run.*



Gambar 2. 8 Latihan *Ladder Drill Staright Run.*

Sumber : repositori.unsil.

L : Kiri

R : Kanan

Pelaksanaan *Straight Run* :

1. Melompat ke kotak pertama dengan kaki kiri tidak boleh menyentuh tali *ladder*.
2. Melompat ke kotak kedua dengan kaki kanan juga tidak boleh menyentuh tali *ladder*.
3. Lakukan gerakan yang sama sampai kotak terakhir.

B. *Ladder Drill Two In Two Forward Run.*



Gambar 2. 9 Latihan *Ladder Drill Two In Two Out Forward Run.*

Sumber : repositori.unsil.

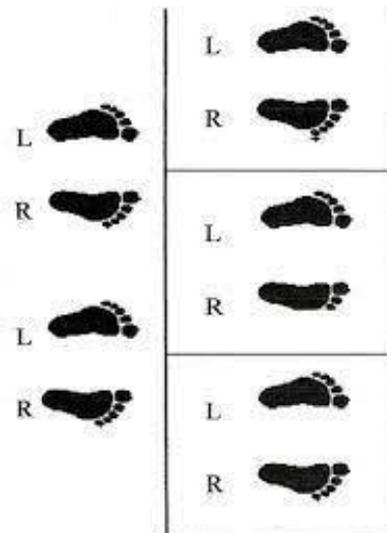
L : Kiri

R : Kanan

Pelaksanaan *Two In Two Out Forward Run* :

1. Kaki kiri dan kanan masuk ke dalam kotak 1 secara bersamaan tidak boleh menyentuh tali *ladder*.
2. Kaki kiri dan kanan lompat keluar kotak secara bersamaan tidak boleh menyentuh tali *ladder*.
3. Kaki kiri dan kanan melompat ke dalam kotak 2 secara bersamaan tidak boleh menyentuh tali *ladder*.
4. Terus melakukan gerakan yang sama sampai kotak terakhir.

C. *Ladder Drill Two In Two Out Lateral Run.*



Gambar 2. 10 Latihan *Ladder Drill Two In Two Out Lateral Run.*

Sumber : repositori.unsil.

L : Kiri

R : Kanan

Pelaksanaan Latihan *Ladder Drill Two In Two Out Lateral Run* :

1. Kaki kiri melompat masuk ke dalam kotak lalu kaki kanan mengikuti lompat ke dalam kotak secara bergantian dengan posisi menyamping dan tidak boleh menyentuh tali *ladder*.
2. Selanjutnya kaki kiri melompat ke belakang kotak di ikuti oleh kaki kanan secara bergantian dan tidak boleh menyentuh tali *ladder*.
3. Lalu kaki kiri masuk ke dalam kotak 2 di ikuti oleh kaki kanan dan dilakukan secara bergantian tidak boleh menyentuh tali *ladder*.
4. Terus melakukan gerakan yang sama sampai kotak terakhir.

D. Ladder Drill Forward Cross Steps.



Gambar 2. 11 Latihan *Ladder Drill Forward Cross Steps*.

Sumber : repositori.unsil.

L : Kiri.

R : Kanan.

Pelaksanaan Latihan *Ladder Drill Forward Cross Steps*.

1. Kaki kiri melompat masuk ke dalam kotak 1 selanjutnya kaki kanan mengikuti melompat ke dalam kotak 1 secara bergantian dengan posisi menyamping tidak boleh menyentuh tali *ladder*.
2. Selanjutnya kaki kiri melompat ke arah samping terlebih dahulu dikuti oleh kaki kanan secara bergantian tidak boleh menyentuh tali *ladder*.
3. Lalu kaki kiri masuk ke dalam kotak 2 di ikuti oleh kaki kanan secara bergantian tidak boleh menyentuh tali *ladder*.
4. Terus melakukan gerakan yang sama sampai kotak terakhir.

2.9. Ekstrakurikuler

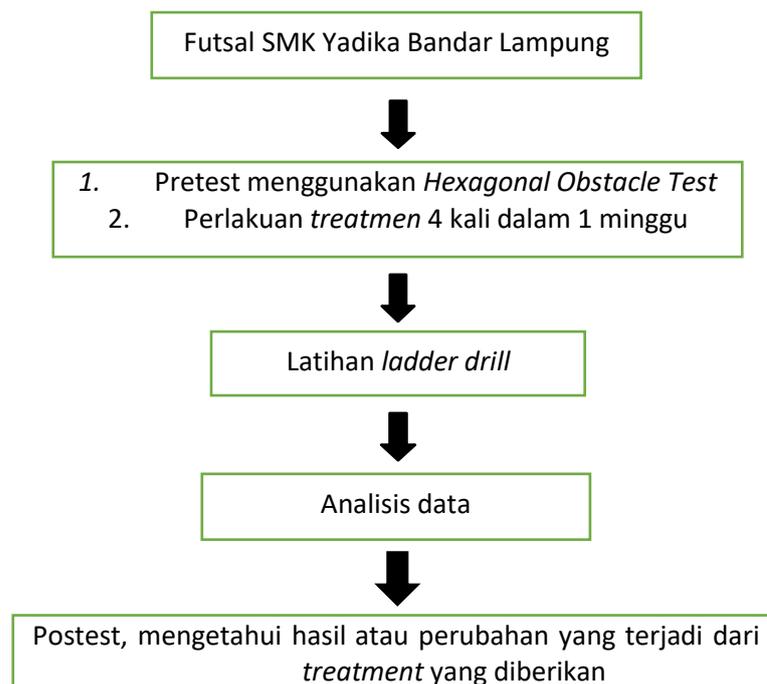
Ekstrakurikuler adalah sebuah kata yang menggabungkan dua kata, "ekstrakurikuler" dan "kurikulum". Ekstra diartikan sebagai sesuatu yang berada diluar apa yang dilakukan dan mempunyai kedudukan tambahan. Kurikulum, sebaliknya, mengacu pada silabus, cetak biru yang dibuat oleh suatu lembaga pendidikan untuk mencapai berbagai tujuan yang ditetapkan oleh lembaga tersebut. Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan disekolah atau madrasah. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau tunjangan studi ke tempat-tempat tertentu. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah akan membantu siswa untuk memperluas pengetahuan dan mengembangkan bakatnya (Alfredo *et al.*, 2016).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar kelas dan pada jam sekolah (yang bertujuan untuk menunjang pengembangan potensi sumber daya manusia (SDM) siswa, baik yang berkaitan dengan penerapan ilmu yang dipelajari maupun pada bidang tertentu), yang dilakukan oleh siswa di luar kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan peserta didik di luar jam pelajaran, di bawah pengawasan satuan pendidikan, dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, keterampilan,

kepribadian, dan kemampuan. Kegiatan ekstrakurikuler individu mengembangkan bakat dan keterampilan siswa secara individu, sedangkan ekstrakurikuler kelompok mengembangkan bakat dan keterampilan secara kelompok. Dalam berkontribusi terhadap pertumbuhan sesuai dengan kebutuhan pelanggan. Artinya membantu peserta didik mengembangkan potensi dan bakatnya melalui kegiatan wajib dan pilihan. Penyelenggaraan program kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan sekolah secara keseluruhan.

2.10.Kerangka Berfikir

Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan akurat dalam waktu singkat, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran terhadap posisi tubuh. Maka dari itu dalam permainan futsal dengan ukuran lapangan yang kecil sangat memerlukan kelincahan. Seorang pemain futsal juga harus mempunyai kelincahan agar dapat dengan cepat mengubah arah dan posisi untuk mengatasi lawan dan menciptakan gol. Jika seorang pemain futsal tidak memiliki kelincahan yang baik maka pemain akan sulit melakukan gerakan- gerakan teknik drible, berpindah arah serta menghindari sergapan lawan. Pelatih dapat memilih model latihan nya sesuai dengan kondisi lapangan dan kondisi pemainnya. Setiap latihan akan memberikan efek positif atau negatif tergantung pada proses latihan yang dilakukan. Dengan demikian program dan metode latihan yang tepat sangat diperlukan. Berikut kerangka berfikir dituangkan dalam bentuk gambar :



Gambar 2. 12 Kerangka Berfikir

2.11.Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan bahwa dugaan terhadap sesuatu adalah benar. Uji hipotesis adalah suatu proses yang dilakukan dalam rangka mengambil keputusan dari dua hipotesis yang berlawanan. Kedua hipotesis tersebut dirumuskan sedemikian rupa sehingga masing-masing hipotesis merupakan negasi dari hipotesis yang lainnya. Dengan kata lain, rumusan hipotesis mengakibatkan salah satu akan selalu bernilai benar dan hipotesis lainnya akan selalu bernilai salah (Elolang *et al.*, 2015). Pemahaman suatu hipotesis mencakup 3 proses utama, yaitu (1) menemukan dasar pembentukan hipotesis; (2) menyusun teori terkait yang menjadi jembatan antara variabel dependen dan variabel independen, dalam membangun analisis; (3) memilih statistik yang sesuai sebagai alat uji. Dengan demikian, sifat hipotesis adalah pernyataan sementara berdasarkan

standar yang berkaitan dengan suatu fenomena atau kasus penelitian dan akan diuji dengan menggunakan metode atau statistik yang tepat.

Ha :

Adanya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Yadika Bandar Lampung.

Ho :

Tidak ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Yadika Bandar Lampung.