

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 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, Dewi Laelatul (2011) 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. (hlm.69).

Menurut Harsono (2015) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Sedangkan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm.70).

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.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (2015) “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). 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 (2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya 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. (hlm.39-49).

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.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah, Dewi Laelatul (2011) mengemukakan “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” (hlm.4).

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) “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” (hlm.51).

Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

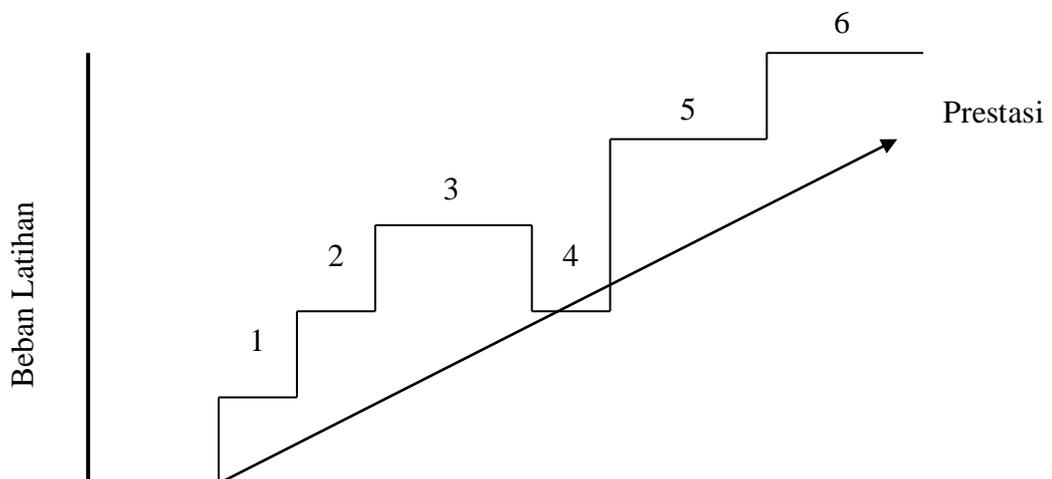
2.1.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

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. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan” (hlm.6). 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*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut “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” (hlm.51). Perubahan-perubahan *physiological* 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 oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2.1 Sistem Tangga
Sumber : Harsono (2015,hlm.54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah

untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Sejalan dengan pendapat Harsono, Badriah, Dewi Laelatul (2011) mengemukakan “Penerapan prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial dari setiap orang berbeda” (hlm.4).

Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasar pada paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara : (a) Masing-masing individu (atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2.1.1.3.3 Kualitas Latihan

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan” (hlm.75). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan,

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 (hlm.76).

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.

2.1.2 Keterampilan Teknik

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian 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. 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.

Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan.

Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut. Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu (Badriah, Dewi Laelatul (2011, hlm.69). Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (2011) menjelaskan “Terbentuknya keterampilan tersebut sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu, terlaksananya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang, respons dan refleksi” (hlm.69).

Dari definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri dari batasan keterampilan teknik. Unsur-unsur itu adalah:

- 1) Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Bila gerakan itu terjadi tanpa lebih dulu diketahui macam rangsangannya, maka gerakan tersebut tersebut dinamakan gerakan refleksi, artinya macam rangsang baru diketahui setelah ada gerakan.
- 2) Di dalam keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau pemenuhan tujuan akhir tersebut dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari unsur kebetulan atau untung-untungan. Jika seseorang harus melakukan suatu keterampilan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.

- 3) Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.

Keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakunya keterampilan orang yang bersangkutan. Dalam hal ini perlu dimengerti bahwa mempercepat gerakan suatu tugas akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, di samping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol ketepatannya. Namun meskipun demikian, lewat latihan dan pengalaman semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi.

2.1.3 Permainan Futsal

2.1.3.1 Pengertian Permainan Futsal

Menurut Irawan, Andri (2009) futsal adalah “Permainan yang sangat dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan” (hlm.5). Selanjutnya Irawan, Andri (2009) menjelaskan olahraga futsal adalah “Olahraga sepak bola mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter, dan dimainkan oleh 5 orang pemain termasuk penjaga gawang” (hlm.65). Memainkan futsal hampir sama dengan sepak bola, diantaranya dua tim memperebutkan dan memainkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenangnya adalah tim yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri. Selanjutnya, Irawan Andri (2009) menjelaskan,

Futsal bukan permainan baru di Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh 5 pemain melawan 5 pemain mencakup satu penjaga gawang (berbeda dengan sepak bola konvensional dimana pemainnya 11 vs 11). Dengan ukuran minimal satu lapangan basket serta ukuran bola nya pun lebih kecil dan lebih berat dibandingkan sepak bola (hlm.4).

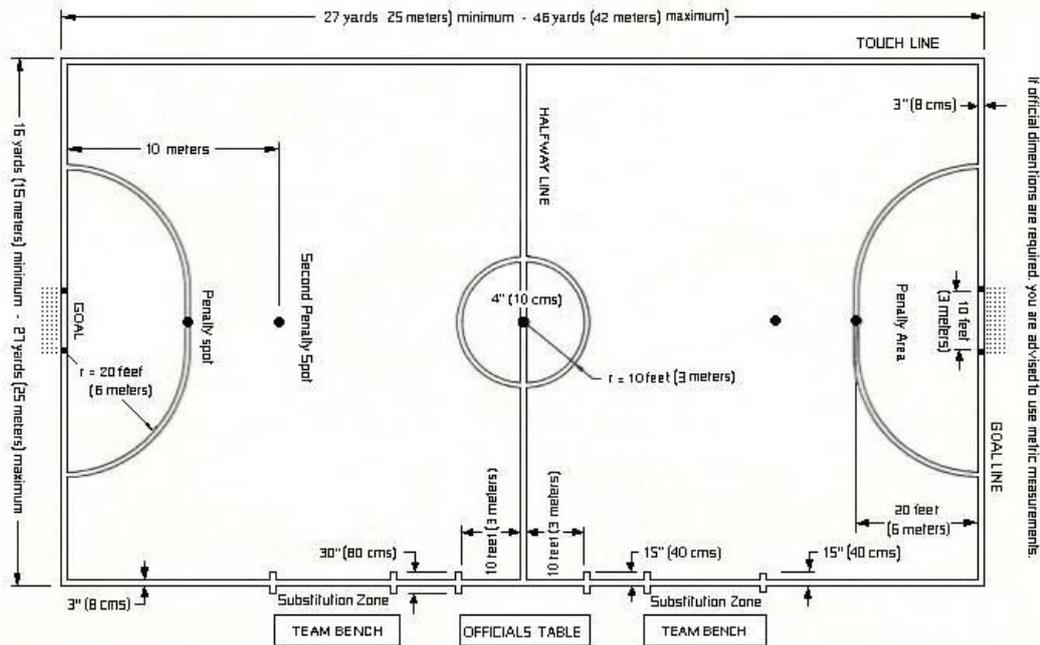
Olahraga permainan futsal akan menjadi sumber kesenangan serta rekreasi yang sehat serta konstruktif bagi olahragawan pemula, bagi amatir dan profesional

dan bagi sejumlah pecinta olahraga yang sedang berkembang ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan futsal ini bersifat rekreatif dan konstruktif, sehingga diramalkan akan menjadi cabang olahraga yang menyenangkan dan digemari oleh semua masyarakat pencinta olahraga. Untuk mengenal lebih dekat tentang permainan futsal, berikut ini penulis paparkan mengenai peraturan permainan (bentuk dan ukuran lapang, bola yang digunakan, jumlah pemain, wasit, lamanya pertandingan, dan bola di dalam dan di luar pertandingan) dan teknik-teknik dasar permainan futsal.

2.1.3.2 Peraturan Permainan

2.1.3.2.1 Bentuk dan Ukuran Lapangan

Menurut Narti, Aulia (2009) “Lapangan futsal berbentuk persegi panjang. Panjang garis batas kanan dan kiri lapangan, harus lebih panjang dari garis gawang. Panjang lapang minimal 25 meter, maksimal 42 meter. lebarnya minimal 15 meter, maksimal 25 meter” (hlm.8). Untuk pertandingan-pertandingan internasional (*international matches*), panjang minimal 38 meter, maksimal 45 meter. lebarnya minimal 18 meter, maksimal 25 meter. Lapangan ditandai dengan garis. Garis-garis tersebut termasuk pada daerah yang mana adalah garis tapal batas (*boundary*). Kedua garis batas yang lebih panjang disebut garis samping (*touchlines*). Kedua garis yang lebih pendek disebut garis gawang (*goal lines*). Lebar semua garis 8 cm. Lapangan dibagi menjadi dua, setengah (lapangan) oleh garis tengah (*hallway line*). Tanda pusat ditandai dengan titik tengah dari garis setengah (lapangan) lingkaran dengan radius 3 meter dibuat sekelilingnya. Lebih jelas dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

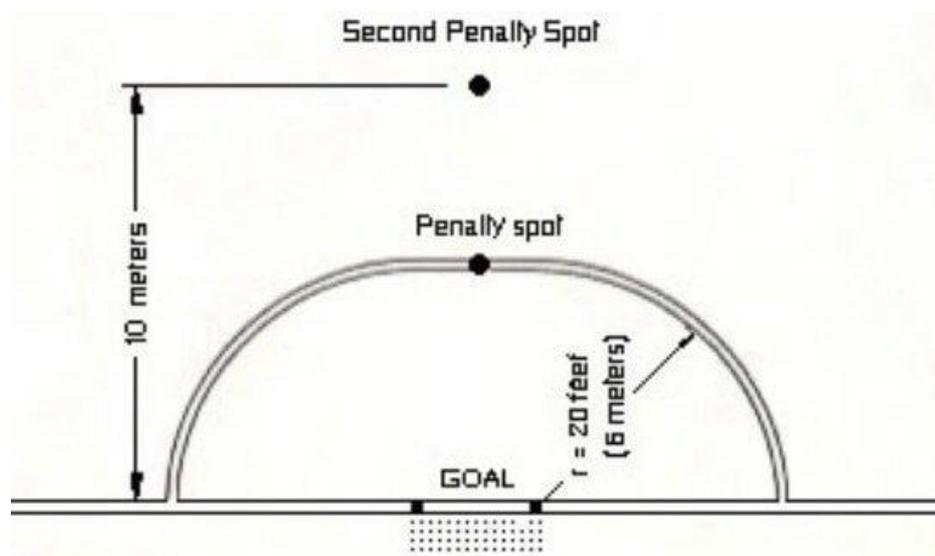


Gambar 2.2 Lapangan Futsal
Sumber : Vannisa (perpustakaan.id, 2020)

Daerah penalti ditandai pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut. Seperempat lingkaran, dengan radius 6 m, ditarik sebagai pusat di luar dari masing-masing tiang gawang. Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16 m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang. Titik penalti digambarkan 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang jarak yang sama. Titik penalti kedua digambarkan di lapangan 10 m dari titik tengah antara kedua tiang dengan jarak yang sama. Untuk busur sudut, seperempat lingkaran dengan radius 25 cm dari setiap sudut ditarik di dalam lapangan.

Gawang (*goal*). Gawang harus ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang tegak yang sama dari masing-masing sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh palang gawang mendatar. Jarak (pengukuran dalam) antara tiang tegak tersebut adalah 3 m dan jarak dari ujung bagian bawah dari palang gawang ke tanah adalah 2 m. Kedua tiang gawang dan palang gawang memiliki lebar dari dalam yang sama yakni 8

cm. Jaring, terbuat dari rami (*hamp*), goni (*jute*), atau nilon, diikat ke tiang gawang dan palang gawang di belakang bidang gawang. Bagian bawahnya ditopang oleh balok atau beberapa dukungan yang memadai lainnya. Dalamnya gawang, digambarkan dengan jarak dari sisi dalam tiang gawang terhadap luar lapangan, paling tidak 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada garis datar tanah. Permukaan lapang harus rata serta tidak licin. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.3 Titik Penalti Futsal
Sumber : Vannisa (perpustakaan.id, 2020)

2.1.3.2.2 Bola (*The Ball*)

Bola untuk permainan futsal adalah berbentuk bulat, terbuat dari kulit atau bahan yang sesuai lainnya. Keliling bola tidak boleh kurang dari 62 cm dan tidak boleh lebih dari 64 cm. Berat bola tidak boleh kurang dari 400 gram dan tidak boleh lebih dari 440 gram pada permulaan pertandingan. Tekanannya sama dengan 0,4-0,6 atmosfer pada permukaan laut.



Gambar 2.4 Bola Futsal
Sumber : Vannisa (perpustakaan.id, 2018)

2.1.3.2.3 Pemain

Satu pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri tidak lebih lima pemain, salah satu di antaranya adalah penjaga gawang. Menurut Narti, Aulia (2009) “Dalam permainan ini ada pemain utama dan pemain cadangan. Pemain cadangan berjumlah 7 pemain. Jumlah pergantian pemain selama pertandingan tidak terbatas. Pemain yang telah digantikan dapat kembali ke lapangan sebagai pemain pengganti untuk pemain lainnya” (hlm.14).

2.1.3.2.4 Wasit

Setiap pertandingan dipimpin oleh tiga orang wasit yang memiliki tugas yang berbeda-beda. Tugas wasit utama sama dengan wasit dalam permainan sepak bola. Posisi wasit utama berada di sisi lapangan yang berlawanan dengan bangku cadangan pemain. Tugas wasit kedua menghentikan permainan atas setiap pelanggaran peraturan dan memastikan pergantian pemain dijalankan sesuai peraturan. Sedangkan wasit ketiga tugasnya di antaranya mencatat waktu setelah tendangan permulaan, mematikan waktu bila bola tidak dalam permainan dan menjalankan lagi waktu apabila bola dalam permainan lagi.

2.1.3.2.5 Lamanya Permainan

Pertandingan futsal dilaksanakan dalam waktu 2 x 20 menit dengan jeda antar babak 10 menit. Setiap tim berhak meminta waktu untuk keluar (*time out*) selama satu menit di setiap babak. Apabila skor seri, dilanjutkan dengan

tendangan penalti yang dilakukan dari titik penalti terdekat. Kedua tim melakukan 5 tendangan sampai salah satunya telah mencetak gol lebih banyak daripada tim lain. Jika pada 5 tendangan skor masih sama, tendangan dilanjutkan sampai salah satu tim mencetak gol lebih banyak daripada tim lain.

2.1.3.2.6 Bola di Dalam dan di Luar Permainan

Bola dinyatakan di luar permainan apabila seluruh bola melewati garis gawang atau garis samping lapangan baik menggelinding maupun melayang. Bola dalam permainan apabila bola berada di daerah lapangan. Pada permainan ini tidak ada lemparan ke dalam, apabila bola keluar lapangan melalui garis samping maka berlaku tendangan ke dalam.

2.1.3.3 Teknik Dasar Permainan Futsal

Menurut Irawan, Andri (2009) “Teknik dasar permainan futsal perlu dilatih dan dimainkan dari usia muda. Seperti yang telah dijelaskan para pemain sepak bola yang terkenal memulai karirnya melalui olahraga futsal” (hlm.4).

Teknik dasar dalam permainan futsal hampir sama dengan teknik dasar permainan sepak bola. Teknik-teknik yang digunakan dalam permainan futsal relatif tidak jauh berbeda dalam permainan sepak bola namun karena faktor lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai yang lebih rata menyebabkan perbedaan-perbedaan penggunaan teknik. Menurut Justinus Lhaksana, (2011), “Modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat” (hlm.29). Oleh karena itu, diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal yang meliputi.

2.1.3.3.1 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Menurut Irawan, Andri (2009)

Mengumpan adalah merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dalam lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. (hlm.29).

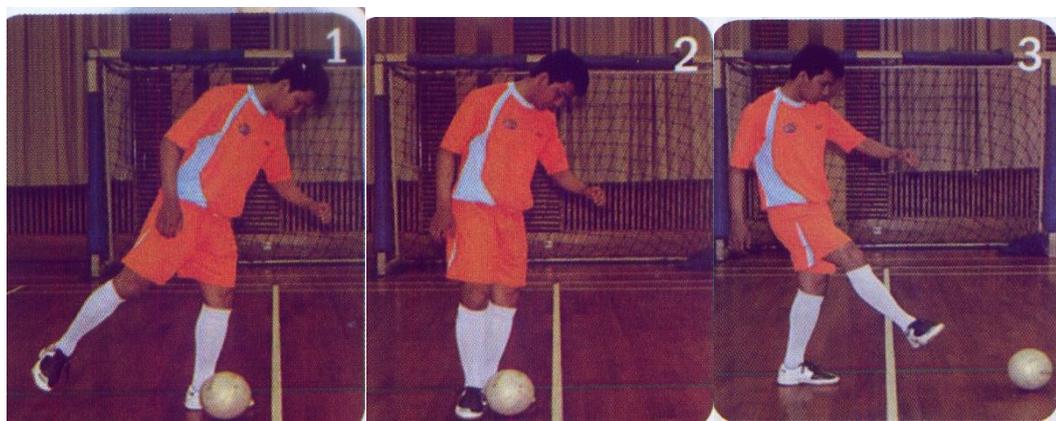
Selanjutnya Irawan, Andri (2009) menjelaskan “Tipe *passing* berdasarkan jarak terbagi dalam 3 jenis, yaitu :

- 1) Jarak pendek (*short pass*) antara 0 meter sampai dengan 4 meter atau 10-12 feet.
- 2) Jarak menengah (*medium pass*) 4 meter sampai dengan 10 meter atau 10-30 feet.
- 3) Jarak jauh (*long pass*) diatas 10 meter atau lebih dari 30 feet. (hlm.23).

Perlu diketahui bahwa perkenaan (*impact*) kaki dengan bola menentukan arahnya. Seperti bisa anda lihat dari diagram pie, arah (dari) bola tergantung pada bagian mana bola yang bersentuhan dengan kaki. Irawan, Andri menjelaskan (2009) sebagai berikut :

- 1) Bola bergulir mendatar ke arah kanan penendang
- 2) Bola bergulir mendatar lurus ke arah depan penendang
- 3) Bola bergulir mendatar ke arah kiri penendang]
- 4) Tidak ada pergerakan bola
- 5) Bola bergulir ke atas dengan putaran bola ke belakang (hlm.24)

Untuk menguasai *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Teknik mengumpan (*passing*) dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2.5 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Sumber : Irawan Andri (2009,hlm.25)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*
- 2) Gunakan kaki bagian dalam untuk *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung.
- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunkan kaki jangan dihentikan.

2.1.3.3.2 Teknik Dasar Menerima Bola (*Control*)

Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat berbicara banyak tentang mengumpan dan menggiring bola. Menurut Irawan Andri (2009) “Teknik menerima bola terdiri dari teknik menerima menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar, paha, dada dan kepala tergantung situasi dan kondisi bola yang datang ke arah kita” (hlm.29). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik”. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Teknik menahan bola (*Control*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.6 Teknik Dasar Menerima Bola
Sumber : Irawan, Andri (2009,hlm.30)

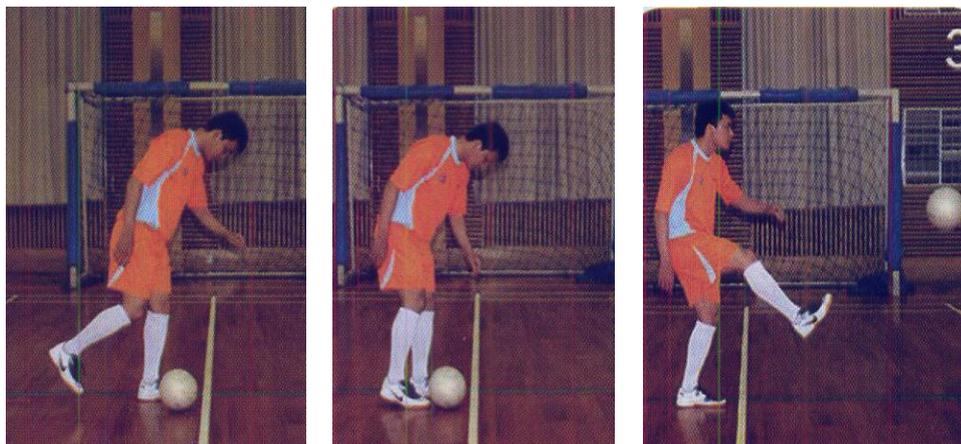
Keterangan :

- 1) Selalu lihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.
- 2) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

2.1.3.3.3 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Teknik dasar ini mengumpan lambung ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan. Karena situasi bermain futsal terkadang lawan bertahan melakukan tekanan, sehingga kita dapat melakukan serangan dengan mengumpan lambung. Pada saat melakukan serangan seringkali pemain dihadapkan dengan situasi tekanan, salah satu cara untuk melepaskannya yaitu dengan mengumpan lambung. Menurut Irawan Andri (2009) “*Chipping* yaitu operan yang digunakan untuk melintasi lawan dengan

umpan lambung yang memblok jalur operan bola bawah. Situasi ini juga dapat terjadi dalam permainan atau jika lawan membentuk dinding untuk bertahan menghadapi tendangan bebas” (hlm.27). Untuk umpan lambung (*chipping*) dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.7 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Sumber : Irawan Andri (2009,hlm.27)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*.
- 2) Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung.
- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.

2.1.3.3.4 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik dasar menggiring bola merupakan teknik yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain. Menurut Irawan, Andri (2009,hlm.31) “Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung”.

Teknik menggiring bola (*Dribbling*) dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.8 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)
 Sumber : Irawan Andri (2009,hlm.32)

Keterangan :

- (a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- (b) Jaga keseimbangan badan saat melakukan *dribbling*.
- (c) Fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- (d) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

2.1.3.3.5 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan futsal. *Shooting* dapat dibagi menjadi tiga teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung sepatu atau ujung kaki. Teknik menendang (*shooting*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.9 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)
 Sumber : Irawan Andri (2009,hlm.33)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- 3) Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

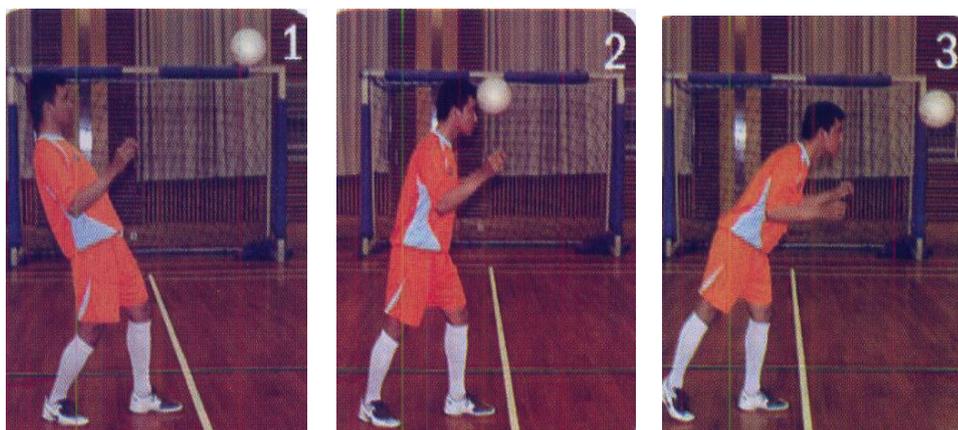
2.1.3.3.6 Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepak bola konvensional, tetapi ada situasi ketika anda perlu menggunakan teknik menyundul bola untuk menghalau bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol.

Menurut Irawan, Andri (2009) “Tujuan untuk menyundul bola adalah mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan atau membuang bola” (hlm.37). Namun, tidak mudah untuk mengontrol bola dengan kepala. Mereka yang tahu tentang sepak bola, tentu mengetahui bahwa sundulan merupakan salah satu *skill* paling penting dalam suatu permainan.

Teknik menyundul bola pada permainan futsal sama dengan teknik yang dilakukan dalam permainan sepak bola, namun dalam permainan futsal teknik menyundul bola (*heading*) jarang diterapkan. Ada satu istilah dalam menyundul, yakni *driving header* teknik ini memerlukan latihan yang rutin karna tidak mudah

melakukannya. Pemain harus menjaga keseimbangan, ketepatan waktu dan kecermatan dalam membaca arah sehingga bola bisa disundul dengan baik dan sempurna kearah gawang. Teknik menyundul bola dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.10 Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Sumber : Irawan, Andri (2009,hlm.38)

Keterangan :

- 1) Pemain harus menyadari bahwa akan menyundul bola bukan bola menabrak mereka.
- 2) Pemain harus diajarkan cara yang benar dalam menyundul bola, dengan menggunakan dahi, bukan ubun-ubun kepala.
- 3) Satu-satunya cara untuk memastikan bola disundul dengan menggunakan dahi adalah tetap membuka mata. Itu yang penting dalam melakukan sundulan.
- 4) Pemain harus merapatkan gigi (hindari menggigit lidah), mengencangkan otot leher dengan menempatkan posisi kepala dengan benar. Ini akan membantu sundulan lebih akurat dan tajam.

2.1.4 Variasi Latihan

2.1.4.1 Pengertian Variasi Latihan

Menurut Herdiansyah, Edi (2014) variasi latihan adalah “Suatu bentuk latihan/perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, Variasi latihan dilakukan untuk meningkat prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan” (hlm.3).

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). Ratusan jam kerja yang diperulkan oleh atlet secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) 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 bola voli.

2.1.4.2 Tujuan Variasi Latihan

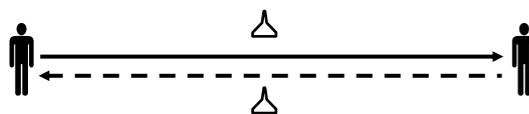
Selanjutnya Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing control* dalam permainan futsal misalnya, bisa melakukan latihan dengan berbagai variasi dengan menggunakan alat bantu *cones*.

Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *passing control* 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 menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.4.3 Variasi Latihan *Passing Control*

Pelaksanaan variasi latihan *passing control* dengan menggunakan alat bantu *cones* dapat penulis deskripsikan sebagai berikut :

- 1) Siswa melakukan *passing control* berhadapan dengan jarak 4 meter yang diberi tanda berupa *cones* ditengah mulai dari jarak 80 cm dipersempit menjadi 70 cm, 60 cm dan 50 cm, yang dilakukan tanpa awalan, ini untuk memudahkan siswa dalam proses latihan *passing control*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar di bawah ini.



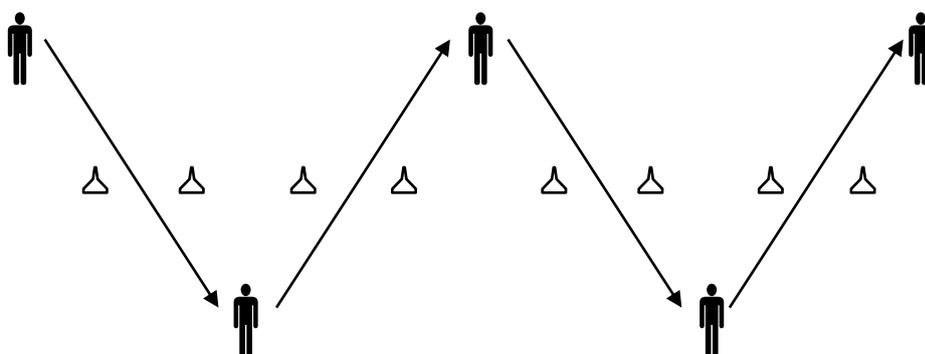
Gambar 2.11 Visualisasi Variasi Latihan *Passing Control* dengan Alat Bantu *Cones II*



Gambar 2.12 Variasi Latihan *Passing Control* dengan Alat Bantu *Cones II*

- 2) Setelah *passing control* dirasa cukup baik, proses belajar berikutnya ditingkatkan dengan tantangan lebih banyak yaitu dengan memasang corong berjarak 50 cm dengan panjang ± 6 meter. *Passing control* dilakukan secara berhadapan sambil berjalan menyamping, ini dimaksudkan untuk melatih ketepatan pada saat *passing* berjalan.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar di bawah ini.

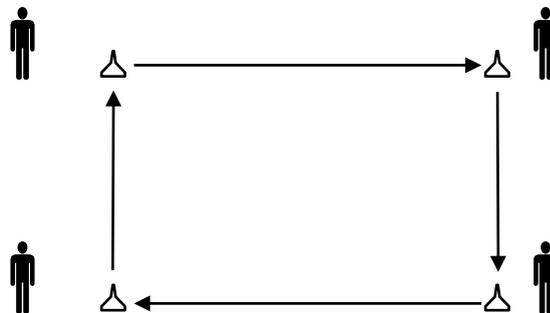


Gambar 2.13 Visualiasasi Variasi Latihan *Passing Control* Menggunakan Alat Bantu *Cones* dengan Jarak antar *Cones* 50 Meter dengan Panjang 5 Meter



Gambar 2.14 Variasi Latihan *Passing Control* Menggunakan Alat Bantu *Cones* dengan Jarak antar *Cones* 50 Meter dengan Panjang 5 Meter

- 3) Proses latihan berikutnya, siswa melakukan *passing control* dengan 4 orang pemain dimana A B C D O membentuk persegi dengan jarak masing-masing sisi 4 meter dengan 1 bola.



Gambar 2.15 Visualisasi Variasi Latihan *Passing Control* Menggunakan Alat Bantu *Cones* dengan Jarak antar *Cones* 4 Meter



Gambar 2.16 Variasi Latihan *Passing Control* Menggunakan Alat Bantu *Cones* dengan Jarak antar *Cones* 4 Meter

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa waktu yang cukup lama dan latihan yang intensif untuk mengulang-ulang gerakan dapat membantu dalam memperbaiki keterampilan *passing control*, dan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan yaitu dengan memberikan latihan dari yang mudah ke yang sukar sehingga siswa tidak mendapatkan kesulitan dalam proses belajar selanjutnya.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Muhammad Putra mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Angkatan Tahun 2011. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Putra bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai perbandingan pengaruh latihan antara pendekatan taktis dengan pendekatan teknis terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/ 2015.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi latihan *passing control* terhadap keterampilan *passing control* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Muhammad Putra seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai variasi latihan *passing control*. Sampel dalam penelitian Muhammad Putra adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/ 2015, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Muhammad Putra tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Variasi latihan *passing control* dapat memberikan perubahan dan memotivasi siswa untuk melakukan perubahan, dengan demikian latihan dengan berbagai variasi memudahkan siswa dalam proses latihan sehingga keterampilan *passing control* dapat dengan mudah dikuasai.
- 2) Variasi latihan *passing control* dengan berbagai variasi banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu diantaranya adalah faktor ketepatan, karena apabila jarak yang diberikan terlalu sempit akan menyebabkan kesulitan dalam melakukan *passing* dengan tepat.
- 3) Agar keterampilan *passing control* berkembang dengan baik, diperlukan latihan yang optimal dan sungguh-sungguh, sistematis, berulang-ulang, sehingga keterampilan *passing control* dapat dikuasai secara optimal.
- 4) Melalui program latihan yang dilakukan secara rutin dan sistematis, sehingga akan terjadi proses pembentukan refleks bersyarat dan makin bertambah tingkat kemampuan mengkoordinasikan gerak.

2.4 Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96).

Mengacu pada anggapan dasar yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “Variasi latihan *passing control* berpengaruh terhadap keterampilan *passing control* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020”.