

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Futsal

Menurut Rasyd, H., dkk. (2019) “futsal termasuk salah satu olahraga sepakbola dengan arena atau lapangan yang lebih kecil. Bisa bermain lapangan *indoor* ataupun *outdoor* siang ataupun malam hari” (h.1). Hal ini sangat menarik karena orang yang tidak punya cukup waktu di siang hari untuk bermain futsal dapat menyalurkan keinginannya bermain futsal pada malam hari di dalam ruangan yang telah diberi fasilitas lampu sebagai alat penerangannya.

Permainan futsal dipopulerkan oleh Juan Carlos Cerinia di Montevideo, Uruguay tahun 1930. Futsal merupakan permainan sepakbola ruangan (*indoor*) dan memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil dari pada ukuran lapangan sepakbola. Menurut Rasyd, H., dkk. (2019) ”futsal berasal dari bahasa spanyol, yaitu *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan), yang jika digabungkan artinya menjadi sepakbola dalam ruangan” (h.2). Sama halnya dengan sepakbola, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, namun perbedaannya futsal masing-masing beranggotakan lima orang serta mempunyai peraturan permainan yang berbeda dengan sepakbola. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan.

Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang permainannya didasari dengan bola. Menurut Sakir Romdani (2018)

”permainan futsal merupakan permainan olahraga tim dimana kerja sama antar pemain sangat dibutuhkan tanpa adanya kerja sama yang baik permainan futsal tidak akan bagus (h.2). (dalam Bima Candra Sinaba dan Utvi Hinda Zhannisa, I. F. R. (2020)”. Teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, gerak tipu dan teknik penjaga gawang. Keanekaragaman teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain. Olahraga ini merupakan bagian dari membentuk karakter baik individu maupun organisasi permainan yang dijalankan lewat sebuah tim.

Menurut Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018) ”permainan futsal dapat berlangsung lancar, teratur dan menarik apabila pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan futsal adalah penguasaan teknik dasar (h.3). Wiriawan & Sukmanda, 2017) “Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999”. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal salah satunya adalah *passing*. *Passing* tujuannya untuk memberikan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam bermain futsal, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman untuk menerima bola. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Dalam permainan ini terdapat beberapa keterampilan yang harus dicapai peserta didik. *Passing* merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dan memiliki kesulitan tersendiri bagi peserta didik, karena peserta didik dengan latar belakang yang berbeda-beda tentunya memiliki penguasaan motorik yang

berbeda-beda juga, oleh karena itu diharapkan dalam penyampaian materi, seorang guru kreatif agar siswa tidak bosan dan tertarik untuk mencoba dan melakukan *passing*.

2. Teknik Dasar *Passing*

Teknik futsal yang harus dikuasai paling utama oleh peserta didik adalah *passing*. Untuk dapat bermain dengan baik dan benar pemain harus memiliki skill atau teknik dasar yang mumpuni agar mendukung permainan dalam bermain. Menurut Jimenez (dalam Sugiarto, T., dkk. 2020) "aspek-aspek keterampilan teknik dasar *passing* pada permainan futsal sangat dibutuhkan bila ingin menjadi pemain yang baik, aspek tersebut meliputi sikap awal, sikap perkenaan, dan sikap akhir (h.210).

Di dalam olahraga futsal, *passing* merupakan teknik yang begitu dominan dilakukan oleh setiap pemain dan merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain dengan baik. Untuk melakukan *passing* yang keras, tepat dan akurat, dilakukan pembelajaran teknik yang baik dengan memerlukan otot tungkai. Karena tanpa memiliki otot tungkai yang baik, *passing* yang dilakukan oleh seorang pemain akan berjalan dengan lambat, yang berakibat bola bisa diambil oleh lawan. Menurut Wijaya Kusuma (2021) "seorang atlet harus menguasai teknik dasar futsal, teknik tersebut merupakan teknik yang mendukung ritme untuk menciptakan permainan yang baik dan merupakan salah satu faktor yang dapat memenangkan permainan (h.19).

Menurut Widiastuti (2015:17) "ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak

sehari-hari, ketepatan dapat berupa gerakan (performance) atau sebagai ketepatan hasil (result).” Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan. Menurut Anam (dalam Triansyah, A., dkk (2020) yaitu “faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek itu sendiri, seperti koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerak, ball feeling, dan ketelitian serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. faktor eksternal yaitu faktor yang dari luar subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran”.

Berikut ini teknik-teknik dalam olahraga futsal yang harus dimiliki seorang pelatih dan pemain yaitu :

a) Menendang Bola (*passing*)

Dalam olahraga futsal, *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat, karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. “Permainan ini sangat membutuhkan adanya keterampilan pada gerak kaki dan tungkai (Pramdhani, 2017)”. Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Menurut Kurniawan (dalam Fetru, A. 2020) “*Passing* dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit atau sisi bawah”. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki bagian dalam dengan arah mendatar atau umpanan panjang yang menyusur tanah, karena umpanan akan memiliki akurasi paling baik jika dibandingkan dengan lainnya.

Teknik *passing* yang dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan pada saat pertandingan berlangsung, yaitu sebagai berikut.

1. Menendang menggunakan kaki bagian dalam

Teknik menendang menggunakan kaki bagian dalam adalah hal yang paling sering dilakukan oleh para pemain futsal. *Passing* dengan kaki bagian dalam sangat cocok dilakukan jika ingin menendang bola kepada rekan yang berada dalam jarak yang dekat.

Melakukan teknik ini tentu harus melalui latihan yang intens. Selain itu, ada beberapa tips yang dapat dilakukan untuk memperbaiki cara melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam, yaitu sebagai berikut.

- a. Posisi tubuh berdiri menuju ke arah datangnya bola.
- b. Kaki diletakkan disamping sebagai tumpuan serta tekuk lutut sedikit.
- c. Tubuh condong sedikit ke belakang.
- d. Kedua tangan berada disamping badan agar keseimbangan tubuh dapat terjaga.
- e. Pandangan menuju datangnya bola maupun kearah sasaran tendangan bola.
- f. Bola diamati agar dapat ditendang menggunakan kaki bagian dalam tengah.
- g. Kaki diayun ke belakang kemudian arahkan ke depan agar tendangan bola dapat menuju sasaran bagian samping.
- h. Gerakan lanjutan dengan menumpu berat badan menggunakan kaki kanan ataupun menggunakan kaki yang sebelumnya untuk menendang.

- i. Di dahulukan kaki yang dipergunakan untuk menendang tadi saat mendarat.

Sumber : <http://www.penasorkes.com/2017/09/3-teknik-dasar-menendang-bola-dengan.html#>

2. Menendang menggunakan kaki bagian luar

Memilih untuk menggunakan kaki bagian luar saat melakukan operan biasanya dilakukan untuk mengecoh lawan khususnya kiper atau penjaga gawang. Hasil dari tendangan kaki bagian luar membuat bola meluncur menyamping keluar dan melengkung sehingga bisa memperdaya kiper lawan. Karena, laju bola menjadi sulit ditebak arahnya.

- a) Posisi tubuh berdiri menuju ke arah datangnya bola.
- b) Kaki kiri diletakkan samping bola yang akan ditendang nantinya.
- c) Menjaga keseimbangan badan dengan merilekskan kedua tangan.
- d) Memutar ke dalam salah satu kaki yang digunakan untuk menendang bola.
- e) Pandangan diarahkan ke bola.
- f) Melakukan tendangan dengan mengayunkan kaki sekuat mungkin.
- g) Menyentuh bagian luar kaki saat akan menendang.
- h) Tahap terakhir mencondongkan tubuh ke arah depan.

Sumber : <http://www.penasorkes.com/2017/09/3-teknik-dasar-menendang-bola-dengan.html#>

Passing dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit atau sisi bawah. Namun yang paling baik dalam melakukan *passing* adalah

menggunakan kaki bagian dalam dengan arah mendatar atau umpan Panjang yang menyusur tanah. “Keakuratan atau ketepatan *passing* adalah kunci untuk operan bola yang bagus (Miftahul muarif 2020:17)”.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Menurut Atiq (2018) “latihan adalah proses sistematis untuk kualitas kerja atlet berupa kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi”. Dalam istilah bahasa *inggris exercise* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan *cooling down/* penutup. Menurut Agustina (2019) “latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dan bertambah jumlah beban latihan, dengan tujuan memperbaiki performa atlet (h.51). Menurut wiguna (2017) “latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, diingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri yang fisiologi dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

b. Tujuan Latihan

Tujuan latihan adalah meningkatkan kekuatan, ketahanan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan. Kekuatan-kekuatan ini berhubungan dengan struktur dan faal dalam tubuh. Kalau latihan itu dikerjakan secara teratur dan sesuai dengan cara berlatih, maka diharapkan adanya perubahan-perubahan (adaptasi) yang menunjang tercapainya kekuatan-kekuatan tersebut.

Agustina (2019) menyatakan bahwa tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin. Dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing.

Harsono (2015) menyatakan bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) latihan mental.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah hal yang harus diperhatikan, dilakukan atau dihindari agar tujuan tercapai sesuai yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan mempunyai peran penting kepada aspek psikologi dan fisiologi atlet, jadi untuk melakukan prinsip-prinsip latihan harus dengan hati-hati, juga memerlukan ketelitian penyusunan, ketepatan dan pelaksanaan program latihan.

Atiq (2018) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah suatu usaha sadar yang harus dilakukan atlet untuk mencapai prestasi maksimal yang

dilakukan berulang-ulang, terarah semakin hari jumlahnya semakin meningkat dengan proses yang sistematis.(h.8).

Lubis (2013) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah langkah awal dalam menyusun program latihan yang optimal, di mana prinsip-prinsip tersebut akan efektif jika diaplikasikan. Prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan secara sistematis berhubungan dengan proses latihan.(h.12)

Wiguna (2017) menyatakan bahwa proses latihan perlu disusun secara terencana dan sistematis yang tidak lepas dari beberapa ketentuan yang menjadi petunjuk dasar dalam menjalankan latihan, hal ini sering dikenal dengan istilah prinsip latihan, pelatih harus menyadari dan memahami hal tersebut karena kualitas dari latihan sengatlah berkaitan dengan berbagai macam aspek (h.9).

Dari pendapat para ahli di atas bahwa prinsip-prinsip latihan merupakan bagian dari seluruh konsep latihan yang dilakukan secara sadar dan pemakaian prinsip-prinsip latihan secara tepat akan menghasilkan program latihan yang terbaik sehingga agar atlet mencapai keterampilan dan prestasi yang bagus.

4. Variasi latihan *passing* futsal

Variasi latihan adalah bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih dan guru dalam melakukan kegiatan latihan. Agar dalam melakukan latihan tidak terjadi kebosanan dan kejenuhan atlet dalam berlatih. Variasi latihan diartikan sebagai bentuk atau metode, guna mencapai suatu tujuan artinya untuk meraih suatu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara. Menurut Syachputera, M. L., dkk (2022) “latihan *passing* bervariasi itu sendiri merupakan salah satu cara untuk membantu meningkatkan keterampilan seorang pemain atau atlet dalam

proses menguasai teknik-teknik yang sulit atau memperbaiki hasil dalam suatu teknik pada cabang olahraga yang ditekuninya. Latihan *passing* bervariasi diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan” Berikut adalah bentuk-bentuk variasi latihan *passing*

1. Latihan *passing* dengan target mengenai bola

Menurut Atiq (2018) “bermain yang dilakukan setiap pemain untuk mengenai bola dengan jarak yang tertentu sehingga menghasilkan kemampuan peningkatan gerakan teknik dasar dengan jarak 7m dengan cara setiap pemain melakukan *passing* untuk mengenai bola” (h.40).

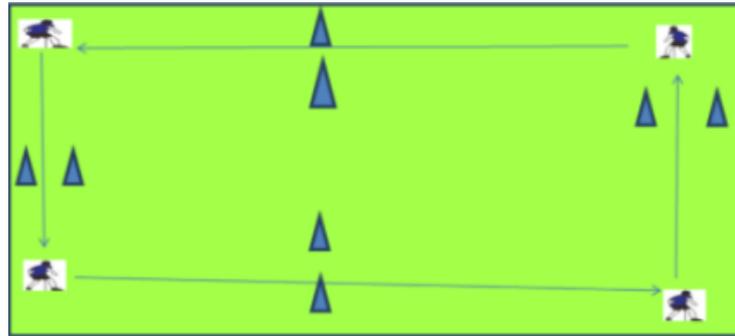


Gambar 2.1 latihan *passing* dengan target mengenai bola
Sumber : Ahmad Atiq (2018 : 40)

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa variasi latihan *passing* target mengenai bola dapat melatih konsentrasi, fokus, dan tepat. Variasi latihan ini juga dapat dilakukan dengan cara peserta didik melakukan *passing* 7m sehingga peserta didik dapat memahami variasi latihan tersebut.

2. Latihan *passing* bola dengan 4 penjuru jarak 7m

Menurut Atiq (2018) “bermain bersamaan dalam melakukan teknik dasar *passing* dengan posisi empat penjuru sehingga dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar dengan tepat jarak 7m dengan cara pemain melakukan *passing* ke arah depan dan mengikuti arah yang sudah ditentukan” (h.41).

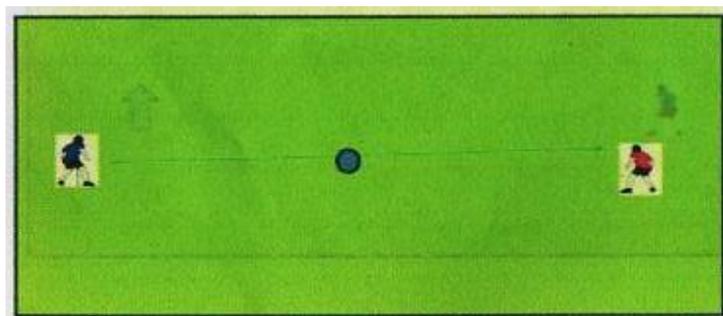


Gambar 2.2 latihan *passing* bola dengan 4 penjuru jarak 7m
Sumber ; (Ahmad Atiq, 2018 : 41)

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa variasi latihan *passing* bola dengan 4 penjuru jarak 7m dapat melatih konsentrasi, fokus dan tepat. Variasi latihan ini juga dapat dilakukan dengan cara melakukan *passing* 4 penjuru jarak 7m sehingga peserta didik dapat memahami variasi latihan tersebut.

3. Latihan *passing* memasukkan bola ke tengah selangkang kaki.

Menurut Atiq (2018) “bermain yang mengutamakan keterampilan teknik dasar *passing* dengan cara mengenakan bola yang berada ditengah sebagai target setiap atlet agar pemain memiliki karakter yang tepat dalam melakukan *passing* bola dengan jarak 7m” (h.44)



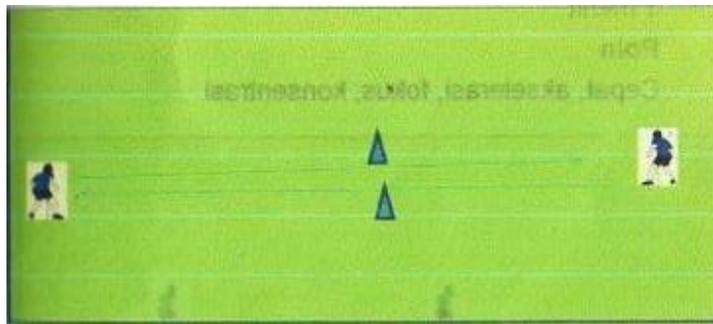
Gambar 2.3 latihan *passing* memasukkan bola ke tengah selangkang kaki
Sumber : Ahmad Atiq (2018 : 44)

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa variasi latihan *passing* memasukkan bola ke tengah selangkang kaki dapat melatih konsentrasi, fokus, dan tepat.

Variasi latihan ini juga dapat dilakukan dengan cara melakukan *passing* dengan jarak 7m sehingga peserta didik dapat memahami variasi latihan tersebut.

4. Latihan *passing* memasukkan di antara cone.

Menurut Atiq (2018) “bermain *passing* memasukkan di antara cone yang berada di tengah di antara pemain dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan dengan unsur berpasangan” (h.45).



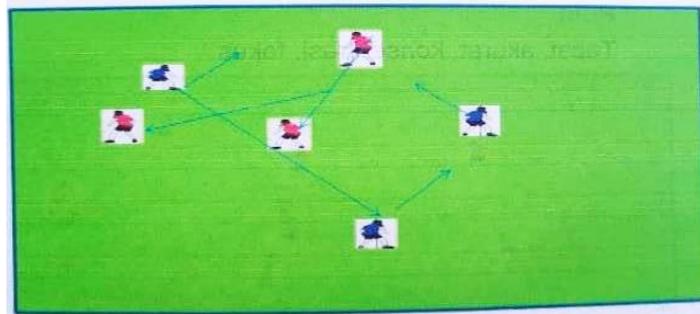
Gambar 2.4 latihan *passing* memasukkan di antara cone

Sumber : Ahmad Atiq (2018 : 45)

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa variasi latihan *passing* memasukkan di antara cone dapat melatih konsentrasi, fokus dan tepat. Variasi latihan ini juga dapat dilakukan dengan cara memasukkan cone dengan jarak 7m sehingga peserta didik dapat memahami variasi latihan tersebut.

5. Latihan bermain *passing* dengan menyebut nama.

Menurut Atiq (2018) “bermain yang mengutamakan kemampuan untuk saling berkomunikasi agar memudahkan atlet untuk memberi dan menerima *passing* dengan arah tujuan bola yang akan diberikan”.(h.53).



Gambar 2.5 latihan bermain *passing* dengan menyebut nama

Sumber : Ahmad Atiq (2018 : 53)

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa variasi latihan bermain *passing* dengan menyebut nama dapat melatih konsentrasi, fokus, gerak, tepat dan akurat dengan diberi waktu selama 3 menit.

B. Hipotesis

Penelitian ini dilakukan guna menguji suatu hipotesis, karena hipotesis merupakan jawaban bersifat sementara dari suatu masalah penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah : Terdapat Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Ketepatan Hasil *Passing* Futsal Pada Peserta didik Ekstrakurikuler di MTs An-Nabawi Sungai Raya.