

BAB II

KAJIAN TEORETIK

2.1 Hakikat Permainan Futsal

Futsal adalah permainan sepakbola yang dilakukan dalam ruangan dan berlangsung sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang sangat kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan (Lhaksana, 2011:7). Permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil dan dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola dapat disebut futsal (Sahda Halim, 2009:6).

Menurut Wijayanti & Kushartanti (2014:35) Futsal dalam bahasa spanyol “*Futbol Sala*” yang berarti sepakbola dalam ruangan. Permainan futsal sama dengan sepakbola, yang membedakan dari kedua permainan ini adalah jumlah pemain, ukuran bola, ukuran lapangan dan ada beberapa teknik dasar juga yang berbeda. Secara resmi, badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Mulanya, Juan Carlos Ceriani yang berasal dari Argentina menjadi pelatih di Montevideo (Murhananto, 2008:6).

Menurut Kurniawan (2012: 141) berpendapat bahwa “futsal adalah permainan tim yang dimainkan lima lawan lima orang dalam lapangan *indoor* maupun *outdoor*”. Permainan ini bergulir lebih cepat dari kaki ke kaki dengan permukaan lapangan yang kecil, rata/keras dalam waktu tertentu serta

kemenangan sebuah tim ditentukan pada jumlah memasukan bola terbanyak ke gawang lawan.

Menurut Susworo dan Saryono (2012: 1) futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relative lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Perkembangan futsal di Indonesia dimulai pada tahun 2002 setelah Indonesia ditunjuk asosiasi sepakbola Asia menjadi tuan rumah kejuaraan futsal se-Asia di Jakarta. Selama dua tahun terakhir ini futsal telah mengalami perkembangan yang sangat luar biasa. Hal ini bukan terjadi di Indonesia saja, terutama di Asia, futsal telah berkembang sangat pesat dengan masuknya tim nasional Iran, Jepang dan Thailand dalam 10 besar ranking dunia futsal. Pada tahun 2010 Indonesia berhasil menjuarai kejuaraan futsal Asia Tenggara (Lhaksana, 2011:6).

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan permainan olahraga yang dimainkan secara beregu yang masing-masing anggota tim berjumlah 5 orang dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk mendapatkan gol sebanyak mungkin dan juga mempertahankan agar lawan tidak bisa mencetak gol. Futsal dimainkan dengan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat.

2.1.1 Sarana dan Prasarana Futsal

1. Lapangan Futsal

- a) Ukuran minimal 25 x 15 meter dan maksimal 42 x 25 meter (untuk pertandingan internasional ukuran minimal 38 x 18 meter dan maksimal 42 x 25 meter)

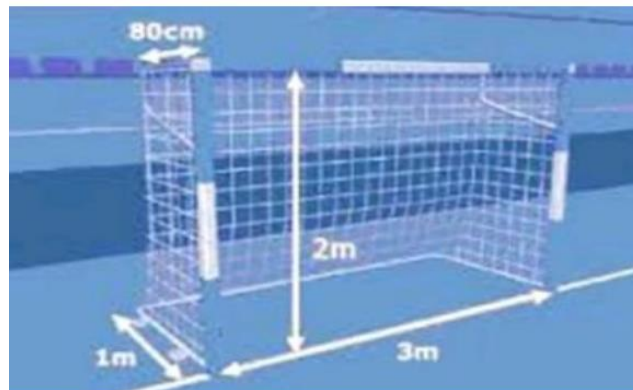


Gambar 2.1. Lapangan futsal
(Sumber : M. Asriady Mulyono 2017:24)

- b) Lebar garis pembatas 8 cm
- c) Titik tengah pada garis tengah lapangan dan tingkaran pada titik tengah beradius 3 meter
- d) Seperempat lingkaran dengan radius 6 meter ditari sebagai pusat diluar dari masing-masing tiang gawang
- e) Garis penghubung diatas garis seperempat lingkaran memiliki panjang 3,16 meter sejajar dengan garis gawang
- f) Titik penalti dari tengah garis gawang digambarkan 6 meter
- g) Titik penalti kedua dari titik tengah garis gawang 10 meter
- h) Seperempat lingkaran sudut lapangan beradius 25 cm
- i) Zona pergantian pemain dengan panjang 5 meter terletak didepan tempat duduk pemain cadangan

2. Gawang

- a) Ukuran gawang futsal lebar tiang 3 meter dan tinggi tiang 2 meter
- b) Kedua tiang gawang dan palang memiliki lebar dan dalam yang sama yakni 80 cm



Gambar 2.2. Gawang futsal
(Sumber : M. Asriady Mulyono 2017:32)

3. Bola

- a) Bola harus berbentuk bulat
- b) Terbuat dari kulit atau bahan lain
- c) Minimum diameter keliling 62 cm dan maksimum 64 cm
- d) Berat bola pada saat pertandingan dimulai dari minimum 400 gr dan maksimum 440 gr
- e) Tekanannya sam dengan 0,4-0,6 atmosfir (400-600 g/cm³)



Gambar 2.3. Bola futsal
(Sumber : *quality.fifa.com*)

2.1.2 Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar merupakan gerakan-gerakan dasar yang harus wajib dikuasai dengan baik oleh setiap pemain disemua cabang olahraga termasuk olahraga futsal, (Erfandy dkk,2018: 193).

Ada beberapa teknik-teknik dalam bermain olahraga futsal diantaranya sebagai berikut :

a. Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Menurut, Hanafi (2015: 190) *Passing* (mengumpan) adalah teknik dasar dalam permainan futsal dimana seseorang memberikan operan atau umpan pendek kepada salah satu rekan timnya. *Passing* adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain futsal karena dilapangan yang rata dan kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing* serta bisa mencetak gol dengan kerjasama tim menggunakan *passing*. Berdasarkan dari pengertian di atas *passing* adalah megoper bola dari satu teman ke teman yang lain dengan tujuan untuk memulai awalan menyerang ke team lawan.

b. Teknik dasar menerima bola (*receiving*)

Receiving (menerima bola) adalah teknik menerima bola menggunakan sol sepatu atau telapak sepatu. Teknik menerima bola merupakan salah satu bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik dan benar kita tidak dapat menjalankan teknik mengumpan dan menggiring bola (Frayogha, 2019: 921). Teknik menerima bola terdiri dari teknik menerima menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, paha, dada, dan kepala tergantung dengan situasi bola yang

datang ke arah kita. Karena dengan permukaan lapangan yang rata maka bola akan bergulir cepat, ditekan lebih banyak menerima bola dengan menggunakan telapak kaki, sehingga pemain harus dapat menahan bola dengan baik, apabila menerima bola jauh dari kaki maka lawan akan mudah merebut bola.

c. Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*)

Menurut, Narlan (2017: 243) *chipping* (mengumpan lambung) yaitu operan yang digunakan untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*, perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Pada saat melakukan serangan sering kali pemain dihadapkan dengan situasi tekanan, salah satu cara untuk melepaskannya yaitu dengan mengumpan lambung.

d. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Teknik dasar menggiring bola merupakan teknik yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain. Menurut Andri (2009: 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.

e. Teknik dasar menembak (*shooting*)

Menurut Frayogha (2019: 921) mengemukakan *shooting* yang baik adalah *shooting* yang menghasilkan angka bukan pada atraksinya. *Shooting* merupakan teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain, karena seluruh pemain termasuk kiper mendapatkan kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* menggunakan ujung kaki. Kedua teknik tersebut sama-sama mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk menciptakan gol dalam situasi pertandingan dan memenangkan pertandingan.

2.1.3 Teknik Dasar *Passing*

Passing sangat penting dalam *game* yang serba cepat ini untuk membentuk awal serangan, jadi akurasi karenanya penting. Melewati lawan adalah teknik untuk menyerang dan karena itu sangat sering dilakukan di setiap sesi pelatihan *passing*. Untuk *passing* yang benar (tidak hanya secara teknis tetapi juga pada waktu yang tepat dan untuk pemain yang tepat), gerakan rekan setim sama pentingnya dengan pembawa bola (Sari, 2022: 93).

Passing merupakan teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. *Passing* merupakan gerakan mengumpan bola kepada teman dalam permainan futsal. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yg meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir disepanjang permainan futsal menggunakan *passing* (Lhaksana, 2012:30). Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya pada *law of the game* saja, sedangkan untuk elemen teknik dasar tetap sama. Secara

umum permainan futsal dan sepakbola relatif sama, yaitu memainkan bola dengan kaki (kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan) untuk menciptakan atau menggagalkan terciptanya gol.

Untuk menguasai ketepatan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Langkah-langkah yang harus dilakukan adalah sebagai berikut :

- 1) Kaki tumpu ditempatkan di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
- 2) Saat melakukan *passing* gunakanlah kaki bagian dalam. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- 3) Setelah melakukan gerakan *passing* ikuti dengan gerakan lanjutan yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.

Dari beberapa teknik dasar tersebut, *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai *passing* di perlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

2.2 Hakikat Latihan

Menurut Janin Fana (2015: 26) latihan adalah suatu proses yang dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa

tahun sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya.

Berdasarkan kutipan diatas dapat diketahui bahwa latihan merupakan suatu aktivitas atau kegiatan untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dari seseorang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Latihan juga dapat meningkatkan kualitas kebugaran dari fungsi organ pada tubuh manusia sehingga mempermudah olahragawan tersebut dalam menyempurnakan gerakannya.

2.2.1 Prinsip-prinsip Latihan

Terdapat beberapa prinsip-prinsip latihan yaitu sebagai berikut.

1. Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Dalam prinsip ini, beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Yang perlu diperhatikan dalam menerapkan prinsip ini adalah, jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh atlet. Akan tetapi, pelatih juga tidak dianjurkan untuk memberikan beban latihan yang dibawah atau sama dengan kemampuan atlet, karena hal itu hanya akan menjaga kekuatan otot tetap stabil, tanpa diikuti dengan peningkatan kekuatan (Harsono, 2018: 51).

2. Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Dalam prinsip ini, konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik setiap individu seperti halnya umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, dll. Menurut Bompa dalam Harsono (2018:65), setiap cabang olahraga memiliki kriteria usia masing-masing untuk tahap permulaan olahraga, spesialisasi dan prestasi puncak.

3. Prinsip Kembali Asal (*Reversibility*)

Prinsip kembali asal adalah prinsip dimana tubuh akan kembali ke keadaan semula dan kondisinya tidak akan meningkat (atau terjadi *detraining*), jika pemain futsal berhenti berlatih. Costill dalam Harsono (2018:79) menyebut prinsip ini “*the law of use and disuse*”. Jadi, *use it* atau *lose it*.

4. Prinsip Spesifik (*Specificity*)

Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Jadi, seorang atlet diharuskan latihan sesuai dengan bidang yang ia tekuni, tidak dengan membuang waktu terlalu sering pada teknik-teknik lain diluar olahraga yang ditekuninya.

5. Prinsip Pemulihan (*Recovery*)

Prinsip ini merupakan factor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga. Karena itu, di dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini sama pentingnya dengan prinsip *overload* (Harsono, 2018: 75).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan yaitu prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip kembali asal, prinsip spesifik, prinsip pemulihan.

2.3 Latihan *Passing* Gerak Dinamis

Latihan *passing* gerak dinamis dalam futsal adalah suatu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *passing* atau umpan dengan cepat, akurat, dan efektif dalam situasi permainan yang berubah-ubah. Latihan ini dirancang untuk melatih pemain agar dapat beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan situasi di lapangan, seperti tekanan dari lawan, pergerakan rekan satu tim, dan kondisi lapangan yang berbeda. Metode latihan *passing* gerak dinamis memberikan pengaruh yang lebih baik dari metode latihan *passing* pasif. Hal ini dikarenakan oleh karakteristik bentuk pola latihan yang berbeda, dengan pola latihan aktif dinamis maka pemain mampu belajar dan memahami peranan penting bergerak dalam menunjang keberhasilan bermain futsal, selain itu kemampuan berpikir secara cepat akan menjadi lebih baik (Setiawan dkk, 2021 : 276).

Latihan *passing* gerak dinamis akan membiasakan pemain setelah *passing* maka selanjutnya *moving* (bergerak) Metode pelatihan *passing* sambil bergerak ini adalah latihan *passing* control yang dimana pemain melakukan latihan dengan

3 orang dengan jarak 5-10 meter, mereka melakukan *passing* control secara cepat dan cermat (Noviada dkk, 2014: 5).

Latihan *passing* gerak dinamis futsal biasanya melibatkan latihan-latihan seperti *passing* secara berkelompok dengan waktu terbatas, *passing* dengan pergerakan tanpa bola, *passing* dengan perubahan posisi pemain secara cepat, serta latihan *passing* dalam situasi permainan kecil. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kecepatan berpikir dan reaksi pemain, serta meningkatkan kerjasama tim dalam melakukan *passing* yang efektif (Noviada dkk, 2014: 5). Latihan *passing* gerak dinamis ini pemain membentuk segitiga dengan tiga orang pemain, pemain A mengoper ke pemain B kemudian pemain B melakukan operan ke pemain C dan pemain C mengoper kedepan yang dimana pemain A tadi berlari kedepan menjemput bola dari operan pemain C. Dan bersiap melakukan uperan ke pemain B (Noviada dkk, 2014: 5). Dengan melatih *passing* gerak dinamis, pemain futsal dapat mengembangkan kemampuan teknis dan taktis mereka, sehingga dapat menjadi pemain yang lebih efektif dan handal dalam mengoper bola serta membangun serangan tim secara efektif .

2.3.1 Bentuk Latihan *Passing* Gerak dinamis

1) `Latihan *Passing* 1



Gambar 2.4 Latihan *Passing* 1
(Sumber : Hasibuan, 2018: 226)

Cara Pelaksanaan :

Pemain A *passing* ke sisi kanan marker yang kosong selanjutnya pemain B berlari ke arah bola dan menerima bola kemudian pemain B *passing* ke sisi kanan marker yang kosong, dan selanjutnya pemain A berlari ke arah bola dan menerima bola.

2) Latihan *Passing* 2



Gambar 2.5 Latihan *Passing* 2
(Sumber : Hasibuan, 2018: 227)

Cara Pelaksanaan :

Pemain A *passing* ke pemain B dan pemain B menerima bola, selanjutnya Pemain B *passing* ke antara pemain A kemudian pemain berlari ke arah bola, Selanjutnya pemain A menerima bola, pemain A *passing* ke pemain C selanjutnya pemain C menerima bola, pemain C *passing* ke antara pemain B, kemudian Pemain B berlari ke arah bola dan pemain B menerima bola.

3) Latihan *Passing* 3



Gambar 2.6 Latihan *Passing* 3
(Sumber : Hasibuan, 2018: 230)

Cara Pelaksanaan :

Pemain A *passing* dari sisi kiri ke marker yang kosong, selanjutnya pemain C berlari ke arah bola, menerima bola kemudian pemain C *passing* dari sisi kiri ke marker yang kosong, selanjutnya pemain B berlari ke arah bola dan menerima bola.

4) Latihan *Passing* 4



Gambar 2.7 Latihan *Passing* 4
(Sumber : Hasibuan, 2018: 226)

Cara Pelaksanaan :

Pemain A *passing* ke marker yang kosong, selanjutnya Pemain B berlari ke arah bola, menerima bola, kemudian Pemain B *passing* ke pemain C, pemain C menerima bola selanjutnya Pemain C *passing* ke marker yang kosong, kemudian

Pemain A berlari ke arah bola, menerima bola, Pemain C dan B berlari ke marker yang kosong.

5) Latihan *Passing* 5



Gambar 2.8 Latihan *Passing* 5
(Sumber : Hasibuan, 2018: 231)

Cara Pelaksanaan :

Pemain A *passing* ke pemain B, pemain B menerima bola selanjutnya pemain A berlari ke arah pemain B, pemain B *passing* ke pemain A, pemain A menerima bola, kemudian pemain A *passing* ke sisi kiri pemain C dan pemain C menerima bola, kemudian pemain B berlari ke arah pemain C.

2.4. Penelitian Relevan

1. Risna Delila Oktavia & Didik Hariyanto, 2017. Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Statis dan Latihan *Passing* Bergerak Dinamis Terhadap Ketepatan *Passing* pada Permainan Futsal. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan tentang kesalahan *passing* pada futsal putri terjadi dalam keadaan pertandingan tegang karena kondisi skor imbang, mampu memenangkan pertandingan diakhir catatan waktu, terkejut saat pemain membawa bola didatangi oleh lawan atau tergesa-gesa ingin segera mencetak gol karena keegoisan pemain itu sendiri. *Passing* dalam futsal tidak hanya sekedar 1 2 kali sentuhan tetapi banyak variasi *passing* seperti

short *passing* dan long *passing*. Maka dari itu kualitas *passing* harus diperbaiki sejak dini pada peserta ekstrakurikuler atau pada klub futsal putri mengingat dalam permainan futsal *passing* sangat sering dilakukan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah Control Group pre-test post-test Design, (Suharsimi Arikunto, 2013). Berdasarkan hasil penelitian ada perbedaan pengaruh antara latihan *passing* berpasangan dan *passing* bergerak terhadap ketepatan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal putri SMP Negeri 21 Malang. Hal ini dapat dilihat berdasarkan kedua kelompok eksperimen yang setelah dihitung menggunakan rumus uji beda mean mendapatkan nilai t_{tes} sebesar $0,226 < t_{5\%} (2,782)$ dan $t_{1\%} (3,081)$, sehingga hipotesis alternative (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak.

2. Zulkarnaim M, Huzaima Mas'ud & Maemunah M, 2022. Pengaruh Latihan Wall Pass dan Drill Pass terhadap Ketepatan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan wall pass dan drill pass terhadap ketepatan passing siswa ekstrakurikuler futsal. Jenis penelitian ini tergolong penelitian quasi experiment dengan metode two groups pretest-posttest design. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes, pengukuran dan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan jumlah 47 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal yang masih aktif sebanyak 20 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif, uji

prasyarat dan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan passing siswa ekstrakurikuler futsal yaitu untuk kelompok wall pass peningkatan rata-rata dari selisih pretest dan posttest sebesar 1,8 poin, sedangkan untuk kelompok latihan drill pass peningkatan rata-rata dari selisih pretest dan posttest sebesar 3,5 poin.

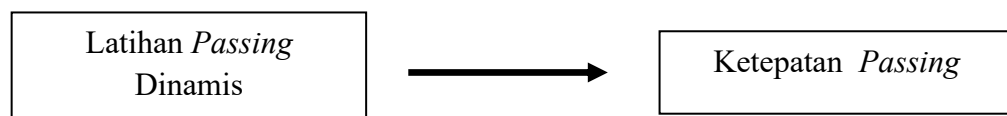
3. Muhammad Prastyo Utomo, Arifai & Reza Adhi Nugroho, 2023. Pengaruh Latihan *Diamond Passsing* Futsal SMAN 13 Bandar Lampung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Diamond Passing terhadap Ketepatan Passing Sma Negeri 13 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan “one group pre-test-post-test”. Instrument tes yang digunakan adalah tes ketepatan passing. Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0.05, banyaknya sampel untuk dan di ketahui df adalah 19, maka di peroleh $t_{tabel} = 1,729$. Berdasarkan hasil perhitungan di peroleh nilai $t_{hitung} = 10,002$, jadi $t_{hitung} > t_{tabel} : 10,002 > 1,729$ dengan signifikasi $0.000 > 0.05$ maka H_a di terima, dengan kata lain dapat di simpulkan bahwa ada peningkatan akurasi passing setelah dilakukan latihan dengan metode passing diamond. Metode pelatihan diterapkan di SMA N 13 sebanyak 16 kali Pertemuan itu menunjukkan pengaruh yang signifikan. Meski tidak semua siswa mampu mendapatkan hasil yang sangat bagus. Jika siswa berlatih dengan metode ini serta dengan intensitas tepat, akan benar-benar memungkinkan siswa mampu memiliki passing dengan kategori sangat baik.

2.5 Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Menurut Sugiyono (2015:91), kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti.

Latihan *passing* gerak dinamis dalam futsal adalah suatu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *passing* atau umpan dengan cepat, akurat, dan efektif dalam situasi permainan yang berubah-ubah. Latihan *passing* gerak dinamis dirancang untuk melatih pemain agar dapat beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan situasi di lapangan, seperti tekanan dari lawan, pergerakan rekan satu tim, dan kondisi lapangan yang berbeda.

Berikut merupakan kerangka berpikir penelitian.



2.9 Gambar Kerangka Berpikir

2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian pada latar belakang, rumusan masalah, tinjauan pustaka dan kerangka berpikir pada penelitian ini, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian yaitu sebagai berikut.

Ha: Terdapat Pengaruh Latihan *Passing* Gerak dinamis Terhadap Ketepatan *Passing* Tim Futsal Laskar Fc U-18Tanjung Jabung Barat.

Ho: Tidak terdapat Pengaruh Latihan *Passing* Gerak dinamis Terhadap Ketepatan *Passing* Tim Futsal Laskar Fc U-18Tanjung Jabung Barat.