

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Konsep Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dan jumlah bebannya kian hari kian bertambah. Pengertian latihan atau *Training* menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013:3) mengatakan “Latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang di lakukan secara sistematis dalam waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif”. Sedangkan menurut Harsono (2017:50) mengatakan bahwa “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang di lakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Dari pengertian latihan atau *Training* tersebut di atas penulis menyimpulkan bahwa kegiatan dikatakan latihan apabila dilakukan secara sistematis, kegiatannya dilakukan secara berulang-ulang dan bebannya kian hari kian meningkat.

b. Tujuan Latihan

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015:3) mengatakan bahwa

tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”.

Sejalan dengan pendapat diatas Harsono (2017:49) mengemukakan bahwa “*tujuan training*, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan futsal ini menurut Harsono (1988:102-122) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan :

Prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip overkompensasi (*superkompensasi*), prinsip *reversibility*, prinsip pulih asal.

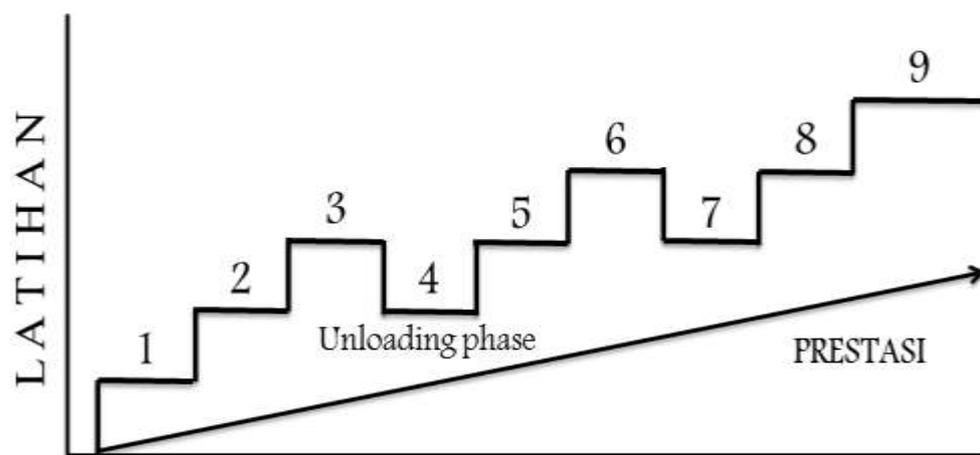
Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip spesifik, prinsip *reversibility*, variasi latihan, prinsip pulih asal dan prinsip individualisasi. Di dalam latihan

menggunakan alat bantu tali ini menggunakan 3 prinsip latihan yaitu prinsip latihan over load, kualitas latihan, dan variasi latihan.

1) Prinsip beban berlebih (*over load*)

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. Badriah, Dewi Laelatul (2013:6) mengatakan bahwa “prinsip peningkatan beban bertambah yang di laksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya “Dalam meningkatkan *intensitas, frekuensi*, maupun lama latihan”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam suatu bentuk latihan. Penerapan prinsip beban latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah pengulangan latihan.



Gambar 2.1 Sitem Tangga (*The Step Type Approach*)

Sumber : Harsono (2015:54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

2) Prinsip individualisasi

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu dengan melakukan individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama. Harsono (2015:64) menjelaskan :

Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologi persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya.

Oleh karena itu, prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan

haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

Berdasarkan dari paparan diatas prinsip individual ini dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen.

3) Kualitas latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Harsono (2015:74) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan dril-dril 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 overload diterapkan”.

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan latihan *agility ladder* harus sesuai dengan teknik yang benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi.

4) Variasi latihan

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan.

Menurut Harsono (2015:76) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin 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 permainan futsal.

Selanjutnya Harsono (2015:78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan gerak kaki secara cepat dan seimbang misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan latihan *agility ladder*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan kelincahan pemain dapat 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. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan sebuah perumpamaan atau gambaran keadaan manusia yang dilihat dari fisik. Menurut Harsono (1988:153) memberikan penjelasan lebih jauh mengenai kondisi fisik yaitu:

- a) Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung,
- b) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik,
- c) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan,
- d) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan,
- e) Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, karena kondisi fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia dan turut berperan dalam menentukan prestasi atlet.

b. Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik merupakan suatu usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Hidayat syarif (2014:53) adalah “daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan(*agility*), kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi dan koordinasi”.

Komponen kondisi fisik yang disesuaikan seseorang apalagi seorang atlet terdiri atas komponen-komponen fisik dasar dan komponen tingkatannya. komponen fisik dasar meliputi, kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan

kardiovaskuler. Sedangkan kondisi fisik tingkatannya mencakup *power*, daya tahan otot, kelincahan stamina dan kecepatan. Dari berbagai komponen kondisi fisik yang telah dijelaskan, yang paling penting adalah kelincahan (*agility*).

3. Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Dalam cabang olahraga futsal kelincahan sangat diperlukan untuk melewati lawan maupun menghindari penjagaan lawan. Unsur fisik kelincahan ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga. Pada cabang olahraga sepakbola atlet dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari lawan. Dengan cara demikian atlet dapat melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dalam menyerang dengan cepat tanpa bisa diikuti oleh lawan, sehingga akan tercipta banyak peluang untuk menciptakan gol.

Kelincahan juga tidak hanya membuat kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian. Dalam Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia, kelincahan (*agility*) menurut Timo Schunemann kelincahan adalah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola. Menurut Harsono (2018:50) “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Sedangkan menurut andi suhendro, dkk. (2004:44) “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak”.

Berangkat dari berbagai pendapat tersebut kelincahan dapat disimpulkan sebagai suatu kemampuan gerak individu untuk merubah posisi dan arah gerak secara cepat dan tepat dalam situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan melibatkan unsur fisik yang lain yang mendukung proses tersebut.

b. Manfaat Kelincahan

Manfaat kelincahan yaitu mempermudah untuk menguasai teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan, mempermudah orientasi terhadap lingkungan, dan mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulasi. Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015:29) menjelaskan kegunaan secara langsung kelincahan adalah untuk :

- a) Mengkoordinasikan gerak-gerak berganda.
- b) Mempermudah berlatih teknik tinggi.
- c) Gerakan dapat efisien dan efektif.
- d) Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding.
- e) Menghindari terjadinya cedera.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

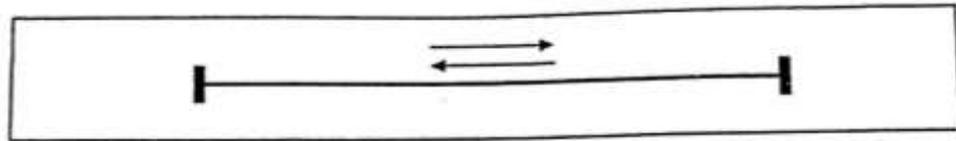
Faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Sejalan dengan pendapat menurut Kusnadi, Nanang Dan Herdi Hartadji (2015:29) menjelaskan faktor-faktor penentu kelincahan :

- a) Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.
- b) Kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi / kemampuan berantisipasi.
- c) Kemampuan mengatur keseimbangan.

- d) Tergantung kelentukan sendi-sendi.
- e) Kemampuan mengerem gerakan-gerakan.

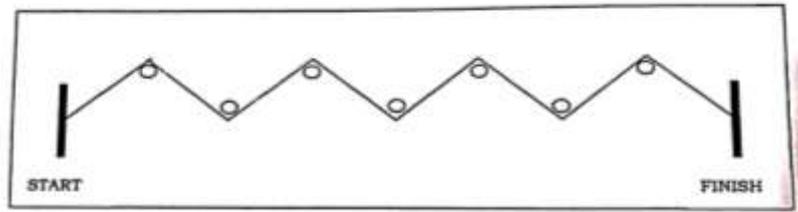
Lebih lanjut badriah (2002:25) yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang Dan Herdi Hartadji (2015:29) menjelaskan bahwa kelincihan tergantung pada faktor-faktor : kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor lain yang mempengaruhi adalah : tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan dan kelelahan.

1) Bentuk-bentuk Latihan untuk Meningkatkan Agilitas



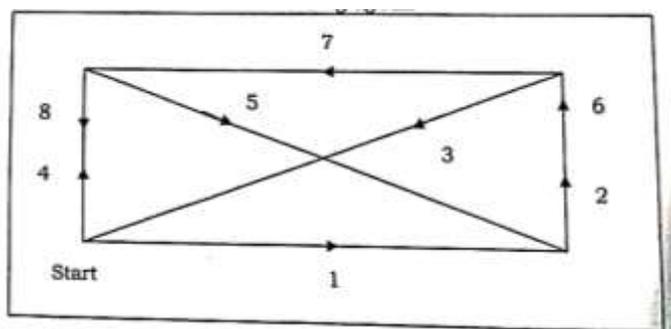
Gambar 2.2 : *Shuttle run*

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015:29)



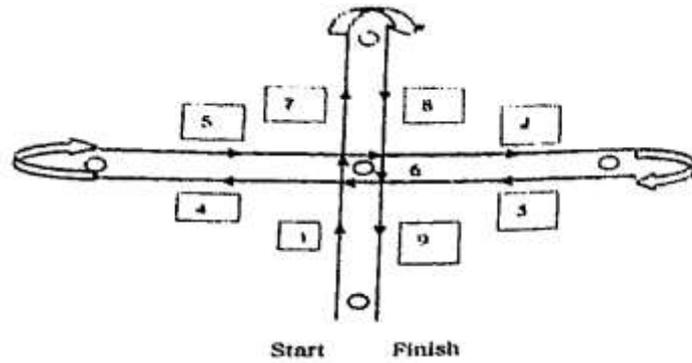
Gambar 2.3 : *Zigzag run*

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015:29)



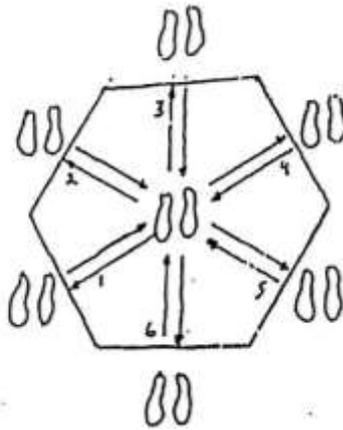
Gambar 2.4 Envelop Run

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015:29)



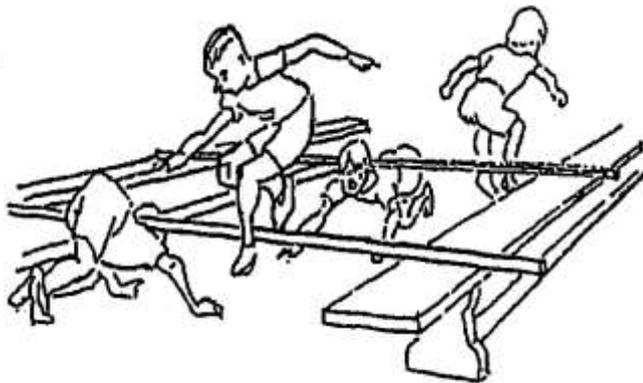
Gambar 2.5 Boomerang Run

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015:30)



Gambar 2.6 Lompat Hexagon

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015:30)



Gambar 2.7 Halang Rintang

Sumber: Kusnadi.Nanang dan Herdi Hartadji (2015:29)

4. Tangga Ketangkasan (*Agility Ladder*)

a. Pengertian *Agility Ladder*

Agility ladder merupakan alat dalam melatih kelincahan yang terbuat dari tali dan fiber yang berbentuk tangga. Menurut Ismoyo, Fajar (2014:16) mengemukakan bahwa “*agility ladder* adalah suatu alat latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki melewati tali yang berbentuk tangga diletakan dilantai atau tanah. *agily ladder* digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan maupun koordinas. Latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai karena latihan ini banyak menggunakan otot tungkai selain menggunakan otot kaki saja”.*Lee Brown & Vance Ferrigno*, dalam bukunya *Training For Speed, Agility, And Quickness* yang dikutip Oleh Ismoyo, Fajar (2014:16) mengatakan bahwa:

Untuk dapat meningkatkan kelincahan dan koordinasi salah satunya dapat dengan menggunakan alat ladder. Banyak atlet serius menggunakan ladder untuk melatih, berfokus pada gerakan cepat dan reaksi yang cepat. Ladder adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Untuk berlatih gerakan ini yang dibutuhkan adalah alat berupa tali lentur yang menyerupai anak tangga yang berukuran 50 cm x 520 cm, dengan jarak antar bilah 50 cm, dan kemudian diletakan pada bidang datar atau lantai.

b. Manfaat *Agility Ladder*

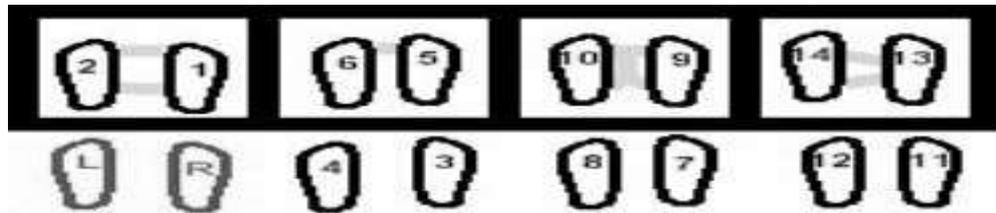
Agility ladder membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan, meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh agar pemain mengubah arah lebih cepat, ,eski dalam kecepatan tinggi (saat sprin). Selain manfaat fisik, latihan dengan alat ini juga dapat meningkatkan sistem saraf dan kelompok otot yang terkait.

Latihan menggunakan alat *agility ladder* dapat diterapkan dalam semua cabang olahraga dan karenanya telah menjadi salah satu program pelatihan yang cukup populer di dalam dunia olahraga. Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015:29)) “bentuk-bentuk untuk melatih kelincahan adalah *suttle run, zigzag run, envelop run, boomerang run, lompat hexagon, haling rintang, squat trust dan three corner drill*”. Bentuk-bentuk latihan ini bisa di[ilih sesuai karakteristik cabang olahraga masing-masing. Dalam penelitian ini menggunakan beberapa gerakan kaki yang berbeda dalam latihan *Agility Ladder*.

c. Bentuk-bentuk Latihan *Agility Ladder*

Dibawah ini beberapa penjelasan contoh latihan *agility ladder* menurut Tony Raynaldo yang dikutip oleh Ismoyo, Fajar (2014:17) yang dijadikan metode latihan *agility ladder* diantaranya :

1) X-over zig-zag



Gambar 2.8 Bentuk Latihan *Zig-Zag Run*

Sumber : Tony Raynaldo yang dikutip oleh Ismoyo, Fajar (2014:17)

- (1) Mulai dengan kedua kaki disamping *ladder*
- (2) Lakukan gerakan *zigzag* kesamping dengan masuk kotak pertama
- (3) Ulangi urutan latihan ini dari kotak 2-5 dan sepanjang *ladder*

2) 1 foot in each



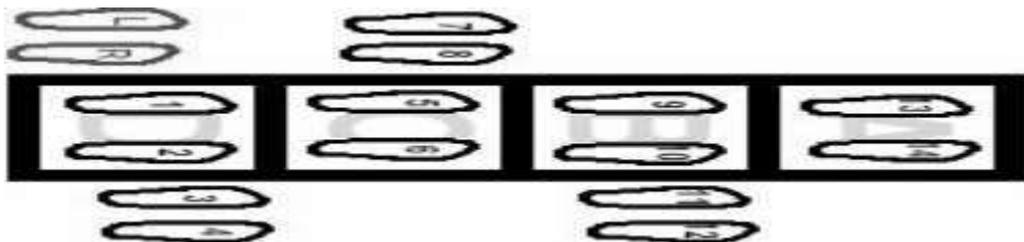
Gambar 2.9 Bentuk Latihan *1 Foot In Each*

Sumber : Tony Raynaldo yang dikutip oleh Ismoyo, Fajar (2014:17)

(1) Berlari melalui *ladder* dengan satu kaki pada setiap kotak

(2) Ditekankan pada ayunan lengan dan gerakan *knee* yang tinggi secara kuat serta kontak dengan tanah secara cepat.

3) 2 feet in each



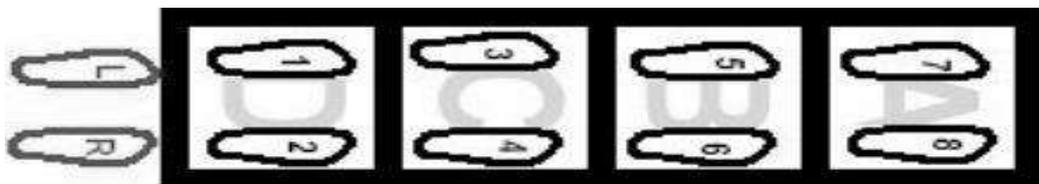
Gambar 2.10 Bentuk Latihan *2 Feet In Each*

Sumber : Tony Raynaldo yang dikutip oleh Ismoyo, Fajar (2014:17)

(1) Berlari melalui *ladder* dengan kedua kaki pada setiap kotak

(2) Diletakan pada ayunan lengan dan gerakan *knee* yang tinggi secara kuat serta kontak dengan tanah secara cepat.

4) in in out out.



Gambar 2.11 Bentuk Latihan *In In Out Out*

Sumber : Tony Raynaldo yang dikutip oleh Ismoyo, Fajar (2014:17)

(1) Mulai dengan berdiri disamping *ladder*

- (2) Bergerak ke kanan, melangkah kedalam kotak pertama dengan kaki kanan.
- (3) Kemudian diikuti dengan langkah kaki kiri kedalam kotak pertama
- (4) Berikutnya, melangkah kebelakang dengan kaki kanan
- (5) Kemudian diikuti dengan langkah kaki kiri kebelakang.

Peneliti menggunakan metode 4 teknik latihan *agility ladder* diatas untuk meningkatkan kelincahan para pemain UKM futsal putri universitas siliwangi. Latihan dilakukan 3x dalam satu minggu yaitu pada hari senin selasa, rabu dilakukan sesuai dengan program latihan yang disusun secara sistematis, berulang-ulang dan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya.(program latihan dapat dilihat pada lampiran 5).

5. Permainan Futsal

a. Sejarah Permainan Futsal

Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Fédération Internationale de Football Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania.

Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelaran juara disapu habis Brasil. Brasil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya tahun pd 1984.

Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brasil, tahun 1982, berakhir dengan Brasil di posisi pertama. Brasil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, tetapi menderita kekalahan dari Paraguay dalam Kejuaraan Dunia ketiga tahun 1988 di Australia. Pertandingan futsal internasional pertama diadakan di AS pada Desember 1985, di Universitas Negeri Sonoma di Rohnert Park, California.

b. Pengertian Futsal

Permainan futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, tiap-tiap regu terdiri dari lima orang pemain. Permainan ini hampir mirip dengan permainan sepak bola tetapi ukuran bola lebih kecil di banding dengan sepak bola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang kita agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Halim, Sahda (2009:6) mengatakan bahwa “ futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil, permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing

tim 5 orang) serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dari pada yang digunakan dalam permainan sepak bola”.

Selanjutnya mengenai futsal Lhaksana, Justinus (2011:21) mengemukakan bahwa “Futsal merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan membuat gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan”. Sedangkan Murhananto (2008: 1), berpendapat bahwa “futsal sangat mirip dengan sepakbola sama-sama menggunakan lapangan, meskipun boleh di dalam ruangan, beberapa pemain saling bekerja sama untuk memasukkan bola ke gawang yang dijaga kiper lawan, ukuran bola yang lebih kecil dan sedikit berat, gawang juga lebih kecil, namun bila dicermati ada beberapa perbedaan prinsip yang harus dipahami oleh pemain futsal.

Dengan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan permainan yang hampir mirip dengan sepakbola namun tetap terdapat beberapa perbedaan, seperti perbedaan jumlah pemain, ukuran lapangan, waktu bermain, dan peraturan.

c. Teknik Dasar Futsal

Futsal merupakan permainan cepat dengan waktu yang relatif pendek, serta memiliki ruang gerak yang sempit. Oleh karena itu, kegesitan dan kelincihan mutlak dibutuhkan seorang pemain. Asmar Jaya (2008: 62) mengatakan bahwa “Setiap pemain harus merasakan bola adalah bagian dari dirinya dan pemain yang memiliki skill/teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain dengan sepak bola dengan baik pula” Dilihat dari segi teknik

dasar futsal hampir sama dengan sepakbola, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam futsal adalah seringnya mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*).

Adapun pendapat Menurut Justinus Lhaksana (2011: 29), “teknik dasar bermain futsal terbagi menjadi berbagai macam seperti, *passing* (mengumpan), *control* (menahan bola), *chipping* (mengumpan lambung), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menembak bola)”. Berikut ini akan dijelaskan gerakan keterampilan teknik dasar Futsal yang sering digunakan dalam situasi permainan :

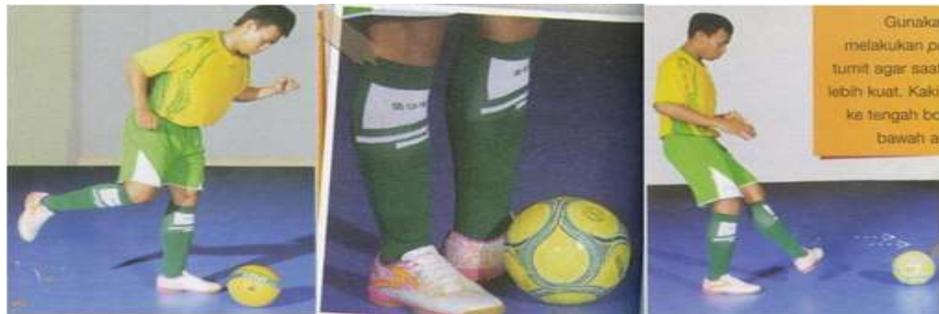
1) Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Dalam permainan futsal dibutuhkan *passing* yang baik dan berkualitas. Hal ini disebabkan dalam permainan futsal hampir sepanjang permainannya diisi oleh *passing*. Menurut Agus Susworo, Saryono & Yudanto (2009: 149), “*passing* merupakan teknik dasar yang paling banyak dilakukan sepanjang permainan, dibandingkan dengan teknik dasar yang lain”. Sedangkan Justinus Lhaksana, (2011: 30) menyatakan “dilapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan dengan tumit pemain”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa mengumpan bola (*passing*) merupakan teknik dasar yang sangat sering dilakukan sepanjang permainan futsal. Untuk itu, dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat untuk mendekati daerah dan gawang lawan kemudian

melakukan tembakan untuk menciptakan gol. Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Teknik dalam melakukan *passing* (Justinus Lhaksana, 2011: 30) :

- a) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.
- b) Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat.
- c) Kaki bagian dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- d) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2.13 Teknik Dasar Mengumpan
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 30)

2) Menahan Bola (*control*)

Menahan bola (*control*) merupakan suatu teknik penguasaan bola yang dimiliki seorang pemain pada saat menerima bola yang mana penggunaan teknik dasar tersebut dapat bersamaan dengan teknik dasar lainnya seperti *passing*, *dribbling*, *chipping*, dan *shooting*. Untuk itu di dalam permainan futsal seorang pemain dituntut untuk mempunyai penguasaan bola yang baik, agar tidak mudah kehilangan bola. Sejalan dengan pendapat Agus Susworo, dkk, (2009: 150) bahwa “Keterampilan teknik dasar menahan bola (*control*) merupakan kemampuan pemain saat menerima bola, kemudian berusaha menguasai bola saat

pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya”. Teknik dalam melakukan *control* menurut Justinus Lhaksana, (2011: 31) :

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



Gambar 2.14 Teknik Dasar Menahan Bola (*control*)
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 31)

3) Melambungkan Bola (*Chipping*)

Chipping merupakan teknik mengumpan bola kepada teman yang berada di belakang lawan dengan mengangkat bola menggunakan ujung sepatu sehingga bola naik melewati atas kepala lawan dan pergerakan bola melambung seperti membentuk parabola. Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 32) “*Chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik dalam melakukan *chipping* menurut Justinus Lhaksana,(2011: 32) :

- a) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang akan melakukan *chipping*.
- b) Gunakan ujung sepatu yang diarahkan kebagian bawah bola agar bola naik atau melambung.
- c) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2.15 Teknik Dasar *Chipping*
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 32)

4) Menggiring bola (*dribbling*)

Permainan futsal akan menjadi lebih menarik ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik dan melewati beberapa pemain lawan dengan teknik menggiring bola (*dribbling*) yang baik. Menurut Justinus Lhaksana (2011:33) “*Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada teman satu tim untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol”.

Pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan *dribbling* merupakan suatu teknik dasar penguasaan bola untuk melewati lawan dan tujuannya adalah mengarahkan bola keruang yang kosong serta membuka ruang untuk teman satu tim dalam menciptakan peluang dan mencetak gol. Teknik dalam melakukan *dribbling* Justinus Lhaksana (2011: 38) :

- a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan
- b) Jaga keseimbangan badan pada saat melakukan *dribbling*
- c) Fokuskan panangan setiap kali kaki bersentuhan dengan bola
- d) Sentuhan bola dapat menggunakan telapak kaki (*sole*) secara berkesinambungan atau dengan kaki bagian luar.



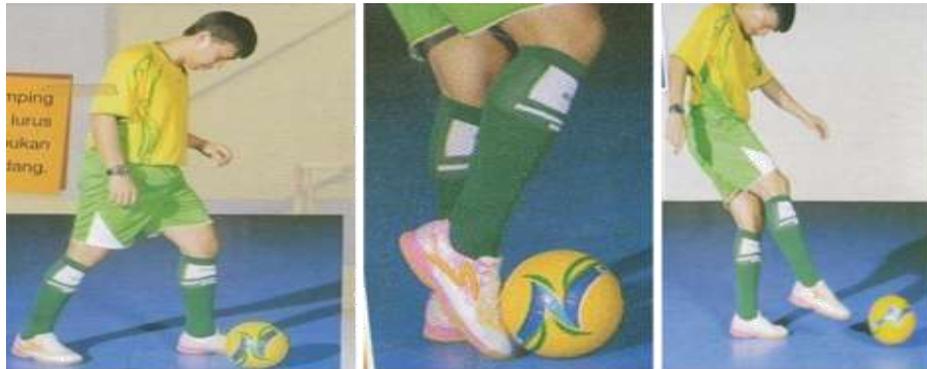
Gambar 2.16 Teknik Dasar *Dribbling*
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 33)

5) Teknik dasar menendang bola (*shooting*)

Shooting merupakan tendangan keras ke arah gawang dengan akurasi yang sangat baik, yang mana penggunaan teknik tersebut berguna untuk menciptakan gol. Menurut Agus Susworo DM (2009: 150) ”*shooting* adalah tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol. *Shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun, *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan” sejalan dengan pendapat Justinus Lhaksana (2011: 34), bahwa “*shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan”. *Shooting* dalam permainan futsal dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* dengan menggunakan ujung kaki menurut Justinus Lhaksana (2011: 39-40):

a) Teknik menendang dengan punggung kaki

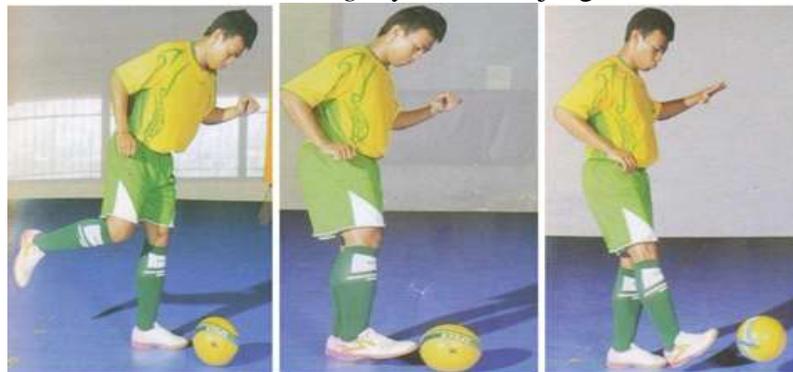
- (1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- (2) Gunakan punggung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- (3) Kunci atau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



Gambar 2.17 Teknik Dasar *Shooting* Dengan Punggung Kaki
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 34)

b) Teknik menendang dengan ujung kaki

- (1) Posisi badan agak dicondongkan ke depan. Apabila badan tidak dicondongkan, kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi
- (2) Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.
- (3) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting*, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2.18 Teknik Dasar *Shooting* Dengan Ujung Kaki
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 35)

d. Peraturan Permainan Futsal

Dalam peraturan permainan futsal Menurut Justinus Lhaksana (2011: 23), membutuhkan kriteria lapangan tertentu yaitu dengan standard Luas lapangan sebagai berikut :

1) Luas lapangan futsal

- a) Ukuran: panjang 25–43 m x lebar 15–25m Garis batas: garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan; 3 m lingkaran tengah; tak ada tembok penghalang atau papan
- b) Daerah penalti: busur berukuran 6 m dari masing-masing tiang gawang
- c) Titik penalti: 6 m dari titik tengah garis gawang
- d) Titik penalti kedua: 10 m dari titik tengah garis gawang
- e) Zona pergantian: daerah 5 m (5 m dari garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
- f) Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m
- g) Permukaan daerah pelemparan: halus, rata, dan tak abrasive.

2) Bola

- a) Ukuran: 4
- b) Keliling: 62–64 cm
- c) Berat: 0,4 - 0,44 kg
- d) Lambungan: 55–65 cm pada pantulan pertama
- e) Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan tak berbahaya)

3) Jumlah Pemain

- a) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan: 5, salah satunya penjaga gawang
- b) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan: 2 (tidak termasuk cedera)
- c) Jumlah pemain cadangan maksimal: 7

- d) Jumlah wasit: 2
- e) Jumlah hakim garis: 0
- f) Batas jumlah pergantian pemain: tak terbatas
- g) Metode pergantian: "pergantian melayang" (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit)
- h) Dan wasit pun tidak boleh menginjak arena lapangan, hanya boleh di luar garis lapangan saja, terkecuali jika ada pelanggaran-pelanggaran yang harus memasuki lapangan.

6. Keterampilan Bermain Futsal

Keterampilan dasar yang digunakan dalam permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola, namun karena terbentur oleh faktor lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai lebih rata mengakibatkan terjadinya perbedaan-perbedaan dalam keterampilan dasar.

Dalam permainan futsal penting sekali bagi para pemain pada sebuah tim untuk menguasai taktik dan strategi futsal saat melakukan pola permainan menyerang. Tujuan utamanya tidak lain adalah agar bisa menembus pertahanan lawan dan mencetak sebuah gol. Pada setiap pertandingan yang berlangsung di lapangan akan selalu ada tim yang lebih dominan untuk melakukan pola permainan dengan formasi menyerang dan ada tim yang lebih cenderung dalam pola bermain bertahan.

Bagi sebuah tim yang skornya tertinggal lebih dulu tentu akan berusaha untuk mengejar ketertinggalannya supaya bisa menyamakan kedudukan dan membalikan keadaan. Demikian pula sebaliknya, bagi tim dengan jumlah skor yang lebih unggul pastinya akan berupaya untuk mempertahankan keunggulannya, minimal tidak kebobolan hingga akhir pertandingan demi mendapatkan kemenangan.

Pada permainan futsal memiliki ruang untuk menyerang dan membobol area pertahanan lawan yang lebih sempit jika dibandingkan dengan sepak bola dimana memiliki ukuran lapangan yang jauh lebih besar sehingga ruang kosong dan celah yang ada lebih luas. Oleh karena itu strategi penyerangan yang digunakan juga berbeda antara futsal dan sepak bola, masing-masing memiliki trik dan taktik permainan tersendiri untuk menembus benteng pertahanan lawan dan menciptakan gol.

B. Peneliti yang Relevan

Penelitian ini pernah dilakukan oleh Rudi Saputra adalah alumni Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Siliwangi angkatan 2010. Rudi Saputra meneliti tentang perbandingan pengaruh latihan antara lari *boomerang* dengan latihan *tree corner drill* terhadap kelincahan (eksperimen pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 7 Kota Tasikmalaya).

Penelitian yang dilakukan oleh Rudi Saputra bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai pengaruh latihan antara lari *boomerang* dengan latihan *tree corner drill* terhadap peningkatan kelincahan. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan hampir sama hanya saja perbedaannya yaitu dari variasi

latihan kelincahan menggunakan variasi latihan *ladder drill* dengan variasi gerakan kaki yang berbeda untuk meningkatkan kelincahan pada UKM futsal putri universitas siliwangi.

Perbedaannya, dari bentuk latihan yang menjadikan sarana untuk meningkatkan komponen kondisi fisik, dalam penelitian Rudi Saputra yaitu lari bulak balik, bulak belok, *boomerang*. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan yaitu dengan beberapa variasi latihan gerakan kaki dalam *ladder* atas dasar hasil penelitian Rudi Saputra tersebut dengan demikian penelitian yang peneliti lakukan ini relevan dengan penelitian Rudi Saputra seperti yang dikemukakan di atas.

C. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Setiap penyelidik dapat merumuskan anggapan dasar yang berbeda. Seorang penyelidik mungkin meragukan sesuatu anggapan dasar orang lain diterima sebagai kebenaran. Menurut Arikunto, Suharsini (2013:104) sebagai berikut “Anggapan dasar atau *postulat* adalah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik”, sedangkan menurut Sugiyono (2016:60) mengatakan bahwa “Kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antar variable yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan”.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mengajukan beberapa anggapan dasar dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan *agility ladder* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, pelaksanaan bentuk latihan pada prinsipnya sama-sama menuntut

atlet untuk lari dengan koordinasi dan keseimbangan gerak yang baik dalam melewati setiap kotak tangga kelincihan, lari bulak-belok, tidak kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya.

2. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan agility menurut Harsono (2001:22) “adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan lincah. Dalam melakukan aktivitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar posisi tubuhnya”.
3. Ditinjau dari pelaksanaannya latihan *agility ladder* dapat dilakukan oleh pemain atau atlet dengan mudah ke arah yang harus ditempuhnya jelas dan tidak perlu berputar-putar. Hal ini akan membuat atlet termotivasi untuk menyelesaikan latihannya lebih cepat dan berupaya mengalahkan atlet lainnya.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2016:64), “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan jawaban di atas maka hipotesis penulis adalah “Terdapat pengaruh secara berarti atau signifikan latihan *agility ladder* terhadap peningkatan kelincihan dalam permainan futsal pada UKM futsal putri Universitas Siliwangi”.