

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

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. Mengenai latihan Irianto (2017) menjelaskan, Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. (hlm.11-12).

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). Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan sistem tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan atau *training* menurut Suharjana (2017), adalah “Suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik” (hlm.12). Sedangkan menurut Hariono (2016) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga” (hlm.1).

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.

Lebih lanjut tujuan dan sasaran latihan menurut Tirtawirya (2016) secara garis besar antara lain: “(1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2)

mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, serta pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan aspek psikis” (hlm.2-3).

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Sukadiyanto (2015) menjelaskan agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: “(1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis” (hlm.12).

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 Individualisasi

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, dan metode latihan dapat serasi untuk

mencapai prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu (tim) meskipun tujuan akhir kekompakan regu, namun proses melatihnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu.

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). Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu, prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik dari atlet. Sejalan dengan penjelasan diatas, Harsono (2015) mengemukakan “Penerapan prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial dari setiap orang berbeda” (hlm.4).

Menurut Sukadiyanto (2015), prinsip individual adalah “Setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya” (hlm.14). Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cidera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cidera.

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.

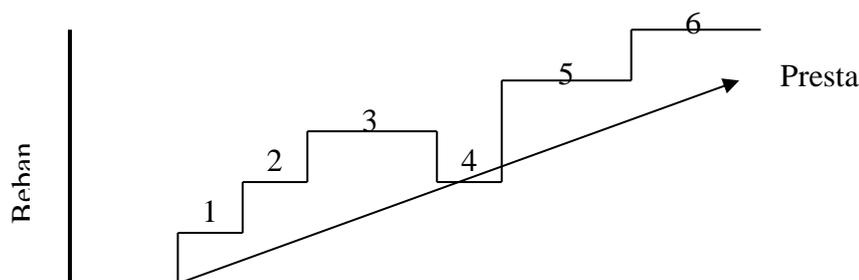
Dengan demikian penulis simpulkan bahwa prinsip individual yaitu bahwa karakteristik dan kemampuan setiap individu itu berbeda-beda sehingga pemberian dosis latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2.1.1.3.2 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 Bompa (dalam Budiwanto, 2013) dijelaskan bahwa “Pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi” (hlm.17). Pendapat 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, olehn 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 berikut ini.



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*.

2.1.1.3.3 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 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 *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.

2.1.1.3.4 Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). Ratusan jam kerja keras yang diperlukan 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 futsal.

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 ketepatan *shooting* misalnya, bisa melakukan latihan dengan menggunakan sasaran atau target. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan *shooting* 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.

2.1.2 Keterampilan Teknik

Keterampilan merupakan kemampuan menyelesaikan tugas bisa juga kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Menurut Sukadiyanto (2015), “Keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan” (hlm.279). Menurut Amirullah, Hari (2014) terampil diartikan sebagai “Suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator suatu tingkat kemahiran Keterampilan seseorang yang tergambar dalam kemampuan menyelesaikan tugas gerak tertentu dapat terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut mampu menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu” (hlm.17).

Selanjutnya Amirullah, Hari (2014) menjelaskan keterampilan adalah “Derajat keberhasilan yang konsisten dalam suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut” (hlm.57-58). Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang mengembangkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang

sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano dan lainnya. Jika ini yang digunakan maka kata “keterampilan” yang dimaksud adalah sebagai kata benda. Dipihak lain, keterampilan juga bisa digunakan sebagai kata sifat, walaupun kalau hal ini digunakan, kata tersebut sudah berubah strukturnya hingga menjadi terampil. Kata ini digunakan untuk menunjukkan suatu tingkat keberhasilan dalam melakukan sesuatu tugas.

Jika memperhatikan kondisi dari kedua hal yang digambarkan di atas, maka istilah “keterampilan” tersebut harus di identifikasikan dengan dua cara. Pertama, dengan menganggapnya sebagai kata benda, yang menunjuk pada suatu kegiatan tertentu yang berhubungan dengan seperangkat gerak yang harus dipenuhi syarat-syaratnya agar bisa disebut suatu keterampilan. Kedua, dengan menganggapnya dengan sebagai kata sifat. Yang sudah dilakukan orang selama ini dalam kaitannya dengan istilah keterampilan baru terbatas pada penjabaran definisi dalam konteks yang terakhir. Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, dimana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.

Lebih lanjut Schmidt mencoba menggambarkan definisi keterampilan tersebut dengan meminjan definisi yang diciptakan oleh E.R. Guthrie, yang dikutip oleh Mahendra (2012) yang menyatakan bahwa Keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimal dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Derajat keberhasilan yang konstan dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Kedua definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri-ciri dari batasan keterampilan Unsur-unsur itu adalah

- 1) Didalam keterampilan terdapat beberapa tujuan yang berhubungan dengan lingkungan yang diinginkan, misalnya menahan posisi handstand dalam senam atau menyelesaikan umpan ke depan. Dalam pengertian ini, keterampilan dibedakan dari gerakan yang tidak mesti memiliki tujuan yang berhubungan dengan lingkungan tertentu seperti menggoyang-goyangkan jari tangan tanpa tujuan.
- 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. Dalam hal ini bahwa dalam beberapa tugas gerak tertentu, efisiensi tenaga ini bukanlah tujuan utama, sebab tugas gerak seperti dalam tolak peluru atau *sprint* misalnya mengharuskan pelakunya mengerahkan tenaganya dalam takaran yang maksimal. Kaitan pengeluaran energi yang minimum berlaku dalam hal pengorganisasian gerak atau aksi yang tidak hanya dalam arti energi tubuh

saja, melainkan juga menunjuk pada pengeluaran energi secara psikologis atau mental. Bergerak secara keras tetapi kaku menunjukkan pengeluaran energi tubuh yang tidak efisien. Demikian juga jika selama pelaksanaan tugas itu si pelaku merasa tegang, tertekan, atau masih memikirkan secara mendalam tentang gerakan yang dimaksud.

- 4) 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. (hlm.30)

Sebagai perbandingan dari keempat sumber di atas, menurut pendapat Jhonson (dalam Mahendra, 2012) “Mengidentifikasi adanya aspek atau variabel yang mencirikan keterampilan, keempat aspek itu adalah kecepatan, akurasi, bentuk dan kesesuaian” (hlm.31). Artinya, pertama keterampilan harus ditampilkan dalam batasan waktu tertentu, yang menunjukkan bahwa semakin cepat semakin baik, kedua keterampilan harus menunjukkan akurasi yang tinggi sesuai dengan yang ditargetkan. Ketiga keterampilan pun harus juga adaptif, yaitu tetap cakap meskipun di bawah kondisi yang berbeda-beda.

Sebagai kesimpulan, keterampilan pada dasarnya merupakan upaya untuk mencapai tujuan-tujuannya yang berhubungan dengan lingkungan dengan cara :

- 1) Memaksimalkan keterampilan prestasi.
- 2) Meminimalkan pengeluaran energi tubuh dan energi mental.
- 3) Meminimalkan waktu yang digunakan.

2.1.3 Permainan Futsal

2.1.3.1 Sejarah Permainan Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Olahraga baru itu dinamai *futebol de Salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa itu muncullah singkatan yang lebih mendunia, yaitu futsal. Permainan ini sekarang dimainkan dibawah perlindungan *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania. Pertandingan Internasional pertama diadakan pada tahun 1965 dan Paraguay menjuarai piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979 dan semua gelar juara disapu bersih oleh Brazil. Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggotanya

bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brazil, tahun 1982, berakhirnya dengan Brazil diposisi pertama. Tahun ke dua Brazil berhasil menjuarai lagi di Spanyol tahun 1985, dan tahun ketiga Brazil harus kalah dengan Paraguay di Australia tahun 1988.

Seiring berkembangnya futsal diberbagai negara, di Indonesia sendiri futsal mulai secara umum dimainkan pada tahun 2000-an. Namun, belakangan ini futsal telah menjadi fenomena bagi banyak kalangan khususnya di daerah perkotaan. Lahan yang semakin sempit di perkotaan, menjadi kendala tersendiri bagi para penggemar bola untuk dapat bermain bola. Menariknya futsal sampai hampir dimainkan oleh semua tingkatan usia. Mulai dari anak-anak, dewasa, bahkan orang tua, walau hanya sekedar untuk mencari keringat. Tidak kalah juga di pedesaan yang memainkan olahraga futsal tetapi kebanyakan kaum dewasa dan anak-anak terutama yang masih sekolah karena futsal sangatlah bergengsi di tingkat sekolah. Kompetisi futsal resmi tingkat nasional di Indonesia mulai diadakan pada tahun 2008 oleh Badan Futsal Nasional (BFN), lembaga yang khusus didirikan oleh PSSI untuk mengelola Futsal di Indonesia. Indonesia Futsal League (IFL) diikuti tujuh klub futsal seluruh Indonesia, yaitu Elektronik Futsal PLN, Biangbola Futsal Club, Pelindo II FC, My Futsal, SWAP, Mastrans, dan Dupian Fakfak.

2.1.3.2 Pengertian Permainan Futsal

Menurut Mulyono (2017) futsal adalah “Salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis” (hlm.5). Menurut Rahmani (2014) “Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Hanya saja, dalam futsal setiap tim terdiri atas lima orang. Selain itu, futsal umumnya dimainkan di lapangan *indoor* atau ruangan” (hlm.157).

Sedangkan menurut Naser dan Ali (2016) Permainan futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014).

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. Hal ini sejalan dengan pendapat Kurniawan (dalam Pranata, 2016) yang mengatakan bahwa futsal adalah “Permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke dalam gawang

lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki, selain lima pemain yang utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan” (hlm.8). Sedangkan Menurut Hatta (dalam Pranata, 2016) “Olahraga futsal merupakan olahraga futsal mini yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15-25 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang” (hlm.8).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas penulis simpulkan bahwa permainan futsal adalah permainan beregu yang dimainkan oleh lima lawan lima orang dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola.

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.

2.1.3.3 Peraturan Permainan

2.1.3.3.1 Bentuk dan Ukuran Lapangan

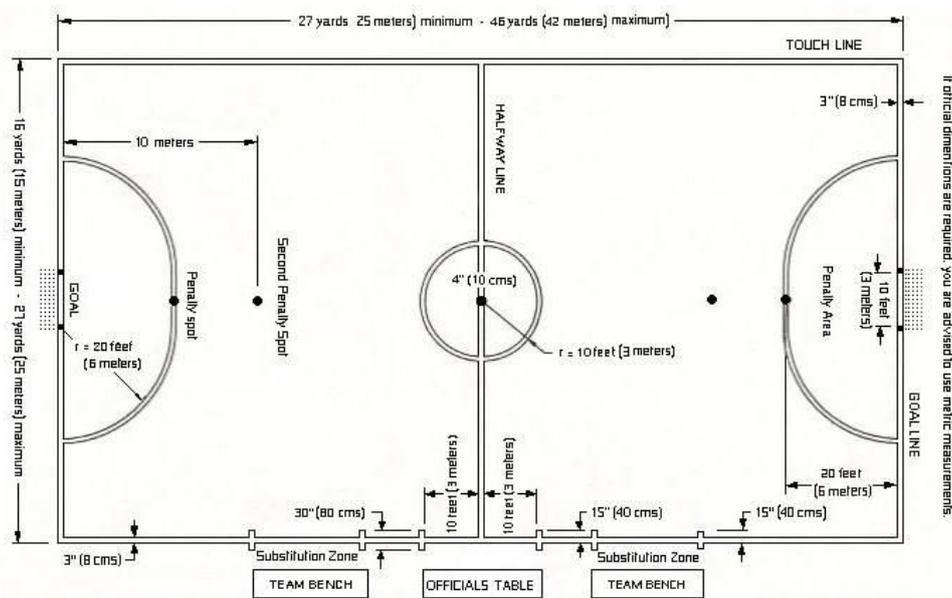
Lapangan harus persegi panjang. Panjang garis batas kanan dan kiri lapangan (*touch line*) harus lebih panjang dari gari gawang. Menurut Aji (2016)

Lapangan futsal memiliki ukuran ukuran tersendiri seperti bentuk persegi panjang dengan ukuran 25-42 m, dan lebar lapangan 25 m. Dimaksudkan lapangan berbentuk bujar sangakar dengan garis ke samping kemudian pembatas lapangan harus lebih panjang dari pada garis gawang, minimal panjang 25 m kemudian untuk panjang 42 m lebar minimal 16 m dan maksimalnya 25 m. (hlm.96)

Sedangkan menurut Mulyono (2017) ukuran lapangan yang digunakan untuk pertandingan internasional adalah Panjangnya minimal 38 m, dan maksimalnya 42 m, kemudian lebar untuk ukurannya minimal 20 m, kemudian maksimalnya 25 m. Lapangan mempunyai segala sesuatu yang sudah diatur dalam menggunakan batas-batas lapangan yang ditujukan kepada pemain agar mengetahui bola masih keadaan aktif atau tidak. (hlm.10). Lapangan futsal juga mempunyai tanda garis yang menempel di lapangan, diperoleh dua garis pembatas utama yaitu garis pada gawang dan garis pada lapangan. Lapangan menjadi dua bagian dengan digunakannya garis tengah lapangan, dimana diameternya diberi tanda titik bulat yang persis di tengah-tengah lapangan. Tanda titik bulat letaknya di tengah memiliki fungsi untuk menaruh bola di tengah menandakan dimulainya pertandingan, kemudian titik bulat bertanda sebuah lingkaran yang memiliki radius 3 m.

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.



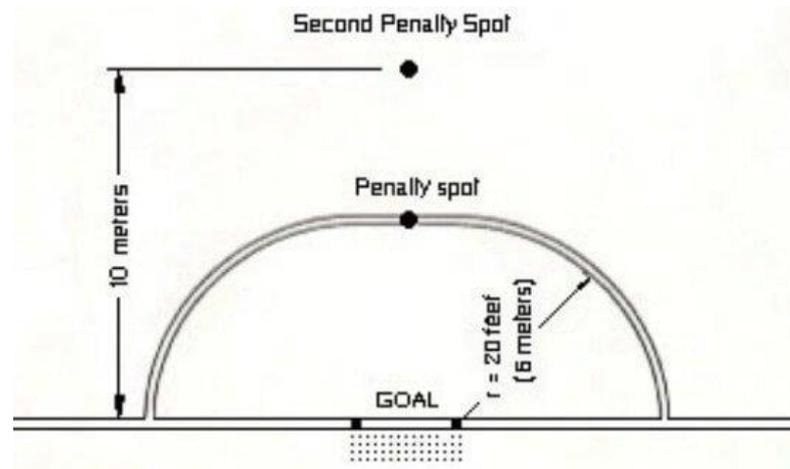
Gambar 2.2 Lapangan Futsal
Sumber : Vannisa (perpustakaan.id, 2020)

2.1.3.3.2 Gawang

Menurut Aji (2016) “Garis gawang harus ditempatkan pada bagian tengah” (hlm.98). Menurut Mulyono (2017) gawang adalah “Salah satu alat perlengkapan futsal yang letaknya pada posisi kedua sisi lapangan” (hlm.55). Aturan *Law of the Games Futsal* (2014)

Posisi gawang wajib pada bagian tengah diantara masing-masing garis gawang. Pada dasarnya futsal dan sepak bola memiliki kesamaan mengenai gawang, yakni memiliki dua tiang diantara tiang yang satu dan tiang lainnya, kemudian bentuknya horizontal yang terletak bagian atas diantara masing-masing kedua tiang. Akan tetapi, ukuran gawang dalam permainan futsal memiliki ukuran yang lebih kecil ketimbang ukuran gawang dalam permainan sepak bola. (hlm.4)

Bentuk penopang pada tiang gawang hanya bolehkan berbentuk kotak dan lingkaran, dari kedua pilihan tersebut penopang yang berbentuk lingkaran lebih untuk dianjurkan, alasannya karena relatif lebih aman bila bola terbentur pada penopang akan menghasilkan pantulan bola yang akurat. Tinggi gawang permainan futsal masing-masing memiliki dua meter dan tiga meter. Jaring gawang lataknya pada bagian belakang tiang pas diluar garis pembatas. Ukuran bagian atas jaring gawang adalah 80 cm dan ukurang bagian bawah 100 cm, kemudian bahan tali gawang dianjurkan dengan tali nilon karena bahasnya agak kuat dan tahan lama.



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

2.1.3.3.3 Bola (*The Ball*)

Pada permainan futsal, bola yang digunakan berbeda dengan bola yang biasa digunakan dalam permainan sepak bola. Ukuran bola standar internasional yang digunakan dalam permainan futsal ukurannya lebih kecil ketimbang bola yang digunakan dalam permainan sepak bola. terdapat beberapa aturan bola yang harus diperhatikan. Menurut standar aturan resmi FIFA dalam *Law of the Game* (2014) bola yang digunakan harus:

- 1) Mempunyai bentuk bulat
- 2) Bahan kulit atau sejenisnya
- 3) Minimal 62 cm dan maksimalnya 64 cm.
- 4) Ketika pertandingan berat bola minimal 400 gram dan maksimalnya 440 gram.
- 5) Mempunyai tekanan yang sama dengan 0,6-0,9 atmosfer (600-900 gram).
- 6) Ketika dipantulkan ketinggian bola antara 50cm –65 cm dari dau meter.



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

2.1.3.3.4 Pemain

Saat pertandingan futsal berjalan, masing masing dari kedua tim tersebut terdiri atas 5 pemain yang berada di lapangan, salah satunya yaitu kiper. Permainan futsal dalam pertandingan pemain tidak dibatasi pergantian pemain, maksudnya setiap pemain diizinkan berbuat bergantian pemain sewaktu waktu dalam pertandingan. Menurut *Law of the Games* (2014) “Pergantian dapat dibolehkan ketika bola berada didalam lapangan ataupun di luar. Jumlah pemain pengganti di batasi hingga 9 pemain. Kiper juga dapat bergantian posisi dengan pemain lainnya pada saat permainan” (hlm.8).

2.1.3.3.5 Wasit

Dalam peraturan pertandingan futsal akan dipimpin oleh kedua wasit yang telah mempunyai keputusan penuh dalam mengontrol permainan. Wasit bertanggung jawab dalam mengamplifikasikan aturan aturan yang sudah ditentukan oleh wasit, kemudian menjamin pemain untuk mengikuti semua aturan yang wasit tetapkan agar pemain dengan kondisi yang baik untuk mengamati pelanggaran.

Kesuksesan wasit dalam olahraga futsal sekurang kurangnya sebagian kemampuannya menjalankan tuntutan fisik dan psikologis yang digunakan sewaktu berlangsungnya pertandingan. Dari penjelasan beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa untuk permainan futsal dan sepak bola mempunyai lebih dari dua kesamaan, tetapi permainan olahraga futsal mempunyai aturan sendiri yang sudah ditetapkan oleh FIFA.

2.1.3.3.6 Lamanya Permainan

Durasi pertandingan futsal 2 x 20 menit bersih selama dua babak. Durasi akan dilanjutkan apabila selama pertandingan belum diketahui pemenangnya. Oleh karena itu durasi pertandingan ditambahkan kurang lebih 2 x 10 menit, jika masih tetap seimbang maka wasit menentukan dengan cara penalti. Tiap-tiap tim diberikan kesempatan untuk melakukan *time out*. *Time out* memiliki durasi kurang lebih satu menit, kemudian untuk waktu istirahat diantara babak kedua dan pertama maksimal 12 menit

2.1.3.3.7 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.

2.1.3.4 Teknik Dasar Permainan Futsal

Teknik dasar olahraga futsal dan sepak bola memiliki kesamaan yang hampir mirip, namun yang membedakan diantara kedua cabang ini adalah permainan futsal dimainkan

ditempat yang lebih kecil dari pada lapangan sepak bola. Permukaan lapangan futsal yang digunakan ialah datar sehingga terjadi sedikit perbedaan dalam melaksanakan teknik permainan. Menurut Hermans (dalam Hawidri, 2016) teknik adalah “Permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melwati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan tim. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melaksanakan transisi bermain cepat, dari bertahan ke menyerang maupun menyerang dan bertahan” (hlm.23). Sedangkan menurut Lhaksana, (dalam Hawidri 2016), “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 sebab itu memerlukan kesanggupan dalam mengontrol teknik dalam permainan futsal dengan benar dan baik.

Menurut Hermans (dalam Hawidri, 2016) beberapa teknik dasar futsal yang harus dikuasai seorang pemain adalah “*Ball reception* (penerimaan bola), *dribbling and ball control* (menggiring dan mengontrol bola), *passing* (mengoper bola), *shooting, feints and trick* (trik dan gerak tipuan), *goal keeping technique* (teknik penjaga gawang)” (hlm.23-41). Selain itu federasi sepak bola dan futsal dunia FIFA (2014) juga mengemukakan bahwa “Teknik dasar futsal meliputi *passing, control, running with the ball, dribbling past opponets, dan shooting*” (hlm.3). Lhaksana (dalam Hawidri, 2016) juga mengemukakan bahwa “Pemain diperlukan menguasai teknik dasar bermain futsal seperti a) teknik dasar mengumpan (*passing*), b) teknik dasar menahan bola (*control*), c) teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), d) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan, e) teknik dasar menembak bola (*shooting*)” (hlm.5). Adapun mengenai teknik futsal yang patut dikuasai akan penulis bahas pada sub bab berikut ini.

2.1.3.4.1 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Teknik *passing* dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, setimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar passing sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. Passing bola kepada teman dengan kaki bagian dalam agar melakukan *passing* cukup keras dan bola dapat dikontrol oleh teman. Menurut Aji (2016)

Teknik *passing* dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain futsal, setimbang dari teknik 20 lainnya, karena untuk melatih teknik dasar *passing* sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. *Passing* bola kepada teman dengan kaki bagian dalam agar melakukan *passing* cukup keras dan bola dapat dikontrol oleh teman. (hlm.88)

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 : Aji (2016)

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.

2.1.3.4.2 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 Mulyono (2017) Teknik Mengontrol bola dalam permainan futsal adalah “Teknik menghentikan bola supaya dapat dikuasai secara sempurna, dengan mengontrol bola pada bagian telapak kaki bawah. Adapun ketika mengontrol bola khusus pada bagian dada bisa dilakukan jika bola posisi melambung tinggi di atas permukaan lapangan” (hlm.40). Sedangkan menurut FIFA (2014) “Kontrol yang baik pada saat menerima bola, memastikan penguasaan bola dan membantu untuk memulai langkah berikutnya lebih cepat dan efektif” (hlm.30).

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *control* merupakan teknik dasar yang paling penting untuk menghentikan laju bola. Pada permainan futsal *control* haruslah menggunakan alas kaki atau sole sepatu agar bola dapat terhenti tanpa terlepas dari penguasaan kaki. Teknik menahan bola (*Control*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.6 Teknik Dasar Menerima Bola
Sumber : Aji (2016)

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.

2.1.3.4.3 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 (2019) “*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 : Aji (2016)

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.

2.1.3.4.4 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Hermans dan Engler (dalam Hawidri, 2016) “*Dribbling* berarti teknik yang memungkinkan pemain untuk bergerak dengan bola dalam arah tertentu dengan bola yang tidak dapat diambil oleh lawan” (hlm.28). Menurut Lhaksana (dalam Hawidri, 2016) “Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam gol” (hlm.33). Sedangkan menurut Mahhaendro, dkk (2019) *dribbling* adalah “Kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar” (hlm.150).

Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu di saat terbebas dari lawan. Prinsip utama dalam *dribbling* adalah menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola dan melewati lawan. Dalam futsal *dribbling* sama halnya dengan sepak bola, namun terdapat penambahan dalam *dribbling* di futsal yaitu *dribbling* menggunakan telapak kaki atau *sole* sepatu. Selain itu, dengan ukuran lapangan yang relative lebih kecil dan juga rata, mengharuskan sentuhan kaki setiap pemain dengan bola tidak terlalu jauh. Hal tersebut adalah untuk mempertahankan keseimbangan tubuh serta penguasaan bola. Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola keruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang. Menurut Hermans (dalam Hawidri, 2016) Terdapat beberapa hal yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik yakni, “Kreativitas, imajinasi, mobilitas, koordinasi tubuh dan kemampuan untuk mengubah kecepatan” (hlm.28). Teknik menggiring bola (*dribbling*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.8 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)
Sumber : Aji (2016)

Keterangan :

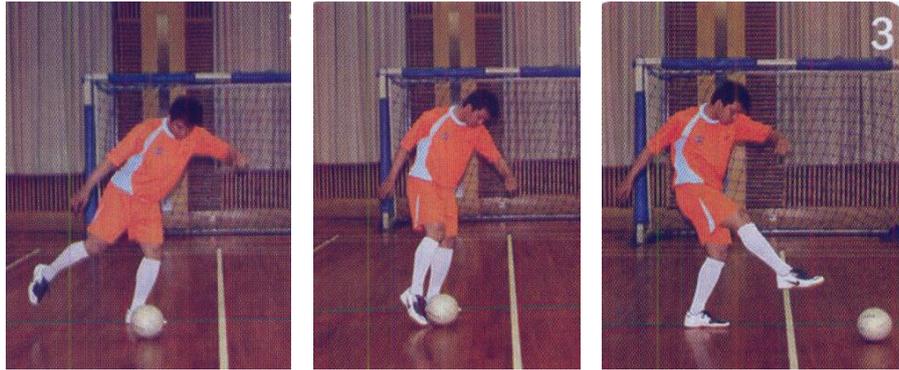
- (a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- (b) Jaga keseimbangan badan saat melakukan *dribbling*.
- (c) Fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- (d) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

2.1.3.4.5 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Dalam bermain futsal tujuan akhir penyerangan adalah melakukan *shooting* atau menendang bola ke gawang. Semakin banyak suatu tim melakukan *shooting* kegawang, maka semakin besar pula peluang untuk menciptakan gol. Menurut Tenang (2018) “*Shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain alam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper” (hlm.84). Sedangkan menurut FIFA (2014) “*Shooting* tujuannya adalah puncak dari penyerangan dan teknik yang paling menentukan ketika datang untuk memenangkan pertandingan” (hlm.36).

Shooting mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan kerasserta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan. *Shooting* dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, terutama padapunggung kaki, sisi kaki bagian dalam, dan sisi kaki bagian luar.

Menurut Lhaksana (dalam Hawidri, 2016) “*Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, itu teknik *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki” (hlm.34). Teknik menendang (*shooting*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.9 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Sumber : Aji (2016)

Keterangan :

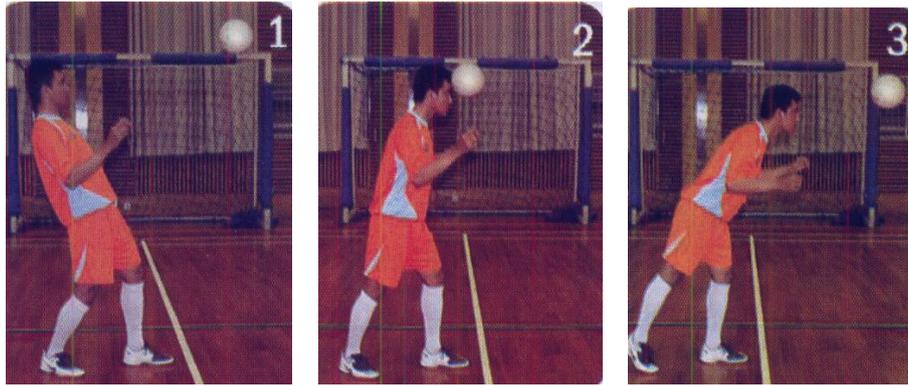
- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- 3) Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 4) Kunci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

2.1.3.4.6 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 Lhaksana (dalam Hawidri, 2016) “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 ke arah gawang. Teknik menyundul bola dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.10 Teknik Menyundul Bola (*Heading*)
Sumber : Lhaksana (dalam Hawidri, 2016)

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 Konsep Ketepatan

2.1.4.1 Pengertian Ketepatan

Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan juga merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan futsal, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur ketepatan perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal. Menurut Sajoto (2015) menyatakan bahwa ketepatan adalah “Pengendalian gerak-gerak terhadap suatu sasaran.

Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang harus di kenai dengan salah satu bagian tubuh. Ketepatan sangat diperlukan pada permainan futsal seperti saat mengoper, melempar, *heading*, dan *shooting*” (hlm.12). Sedangkan menurut Menurut Suharno (2014), ketepatan adalah “Kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki” (hlm.8). Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak terhadap suatu sasaran pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang di hadapi atau di kehendaki agar tepat pada sasaran.

2.1.4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan futsal, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur akurasi perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal. Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi dan ketepatan menurut Sukadiyanto (2015), “Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan atau akurasi, antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak” (hlm.9). Begitu juga menurut Suharno (2014), bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) ialah :

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat positif,
- 2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- 3) Ketajaman indera dan pengaturan saraf.
- 4) Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
- 5) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan terhadap ketepatan mengarahkan gerak.
- 6) Cepat lambatnya gerak yang dilakukan.
- 7) Feeling dari anak latih serta ketelitian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan ialah tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak, besar dan kecilnya sasaran, ketajaman indera dan ketajaman syaraf, jauh dan dekatnya bidang sasaran, penguasaan teknik yang benar, ketelitian, kuat dan lemahnya suatu gerakan. Tujuan dari pentingnya ketepatan sasaran tendangan yaitu untuk mengoptimalkan sebaik mungkin setiap peluang yang tercipta pada saat pertandingan futsal.

2.1.5 Variasi Latihan *Shooting*

Model latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip model latihan bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah.

Variasi latihan lebih menkankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan. Bentuk-bentuk latihannya harus mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengandung komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Variasi latihan *shooting* yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan terget sasaran bola digantung, latihan *shooting* diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu dengan sasaran *cones* di depan gawang, latihan *shooting* dengan menggunakan sasaran di berbagai sudut gawang. Untuk lebih jelasnya penulis jelaskan pada sub bab berikut ini.

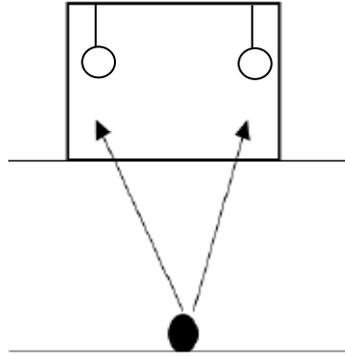
2.1.5.1 Latihan Target Sasaran Bola Digantung

Latihan target sasaran bola digantung adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU ke dalam *target games* yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. *Target games* merupakan latihan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam memainkannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola, futsal, pukulan-pukulan pada bulutangkis memiliki sasaran yang bermacam-macam. Contoh permainan target yaitu sasaran bola digantung. Menurut Hermansyah (2016) bola digantung adalah “Bola yang digantung dengan seutas tali yang diikatkan kebola. Biasanya bola digantung ini digunakan untuk latihan olahraga, seperti permainan sepak bola, sepak takraw, bola basket, bola voli dan lain-lain” (hlm.202)

Dapat disimpulkan bahwa latihan target sasaran bola digantung membutuhkan akurasi yang sangat tinggi. Permainan di atas merupakan sebuah bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran atau target. Tujuan latihan ini adalah akurasi penyampaian objek pada sasaran. *Skill* yang dilibatkan dalam permainan ini pada umumnya dilakukan secara pasif atau cenderung bersifat *close skill*. *Close skill* merupakan gerakan yang muncul dari dalam diri pelaku sendiri.

Latihan target sasaran bola digantung, pemain didorong mengembangkan kesadaran taktik dan kemampuan pembuatan keputusan saat hal ini menjadi orientasi utama dalam permainan. Kesadaran taktik adalah prasyarat untuk memaksimalkan penampilan saat bermain, tetapi dengan bersamaan pemain harus menampilkan baik pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dengan sebaik-baiknya. Sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi apabila dilakukan secara rutin dan berulang-ulang diharapkan mampu membentuk nilai yang disebutkan di atas dalam aspek afektif.

Latihan ini menggunakan bola sepak dengan sasaran bola yang digantung yang berada di kanan dan kiri gawang yang di letakkan pada sisi-sisi gawang. Pemain menendang bola ke target dengan jarak 6 meter kemudian seterusnya sampai mencapai jarak 10 meter. Pentahapan jarak ini dimaksudkan agar pemain memiliki adaptasi terhadap beban latihan dan jarak. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan. Jika bola mengenai sasaran maka mendapat poin 5 dan jika tidak mengenai sasaran maka tidak mendapat poin atau 0. Tujuan dari latihan ini agar pemain memahami konsep ketepatan sebelum menuju ke permainan.



Gambar 2.11 Visualisasi Latihan Target Sasaran Bola Digantung
Sumber : Wardana (2017,hlm.32)

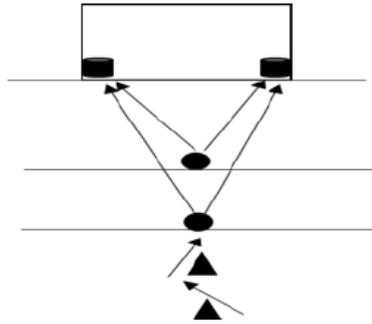
Pelaksanaan :

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m sampai 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

2.1.5.2 Latihan *Shooting* diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu dengan Sasaran *Cones* di Depan Gawang

Shooting diawali dengan menggiring bola disini adalah seseorang melakukan tendangan dari posisi kanan dan kiri dengan arah sasaran atau target *cones* yang berada di depan gawang. Dengan latihan ini atlet dilatih melakukan tembakan yang tepat mengarah secara berulang-ulang dengan pengaturan jarak yang sistematis, dari jarak dekat sampai pada jarak yang makin lama makin jauh dengan arah tembakan relatif tetap dengan melakukan menggiring bola secara *zig-zag* terlebih dahulu. Sesuai dengan manifestasi belajar berupa perubahan kebiasaan dan keterampilan seperti yang dikemukakan di atas, penulis berpraduga bahwa melalui latihan ini pemain akan terbiasa melakukan tembakan ke arah yang sama dan akhirnya ia akan menjadi terampil melakukan *shooting* ke arah yang tepat dalam permainan futsal.

Latihan ini sudah mengarah ke olahraga futsal yang sebenarnya. *Shooting* dilakukan setelah melewati hadangan lawan. Permainan ini menuntut pemain melewati *cone* yang sudah disusun *zig-zag*, setelah melewati *zig-zag* pemain melakukan *shooting* dengan arah sasaran target berjarak 10 m dan 14 m.



Gambar 2.12 Visualisasi Latihan *Shooting* diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu dengan Sasaran *Cones* di Depan Gawang
Sumber : Wardana (2017,hlm.33)

Pelaksanaan :

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 orang yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Siswa yang berada paling depan mendapat giliran melakukan menggiring bola dengan pola *zig-zag*.
- 3) Setelah melewati *cones* dan melakukan menggiring bola siswa melakukan *shooting* ke arah gawang pada garis berjarak 10 m sampai 14 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 4) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, pemain mulai menendang bola ke sasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.

2.1.5.3 Latihan *Shooting* dengan Menggunakan Sasaran Berurutan

Setelah mengetahui prinsip-prinsip menendang bola dan macam tendangan serta kegunaannya, maka penulis tertarik pada salah satu tendangan adalah dengan punggung kaki.

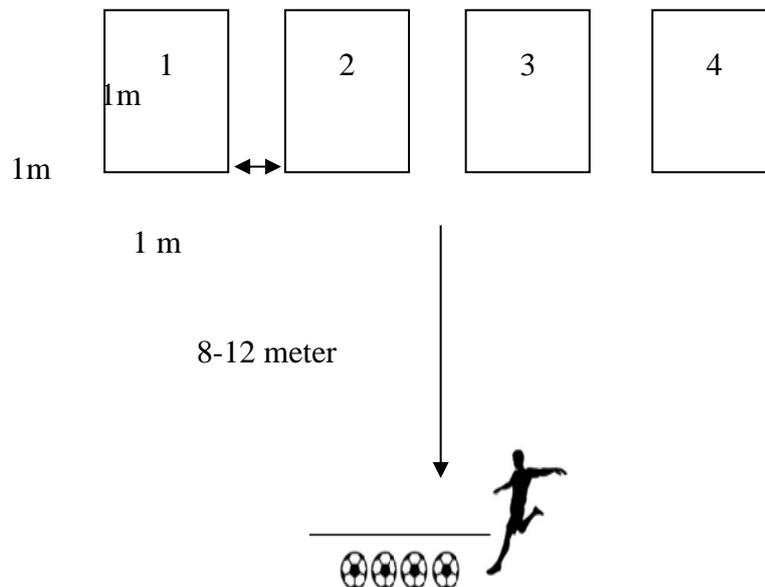
Mengenai bentuk latihan tendangan *shooting*, Soekatamsi (2014) mengungkapkan yaitu,

Bentuk-bentuk latihan menendang bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:
1) Latihan menendang bola pada tembok dan dinding yang diberi tanda sasaran. Pemain berdiri dengan jarak 8 sampai 12 meter di depan tembok, 2) Dua orang pemain saling berhadap-hadapan, ditengah-tengahnya terdapat gawang, jarak masing-masing pemain dengan gawang 6 meter, 3) Dua pemain saling berhadap-hadapan dengan jarak 10 meter (hlm.119).

Bentuk lain ketepatan *shooting* yang dipilih penulis adalah latihan *long passing* menggunakan sasaran berurutan yang diletakkan pada tembok (dinding) dengan sasaran persegi 1 x 1 meter. Salah satu bentuk latihan adalah sebagai berikut: 1) Bola dalam keadaan diam, 2) Sikap berdiri 3-5 langkah di belakang bola, 4) Menendang bola kearah sasaran, 5) Latihan untuk sasaran berurutan (1,2,3,4).

Latihan tersebut untuk melatih ketepatan menendang bola kearah sasaran berjarak 8-12 meter dengan dilandasi teori menurut Suharno HP, (2014) sebagai berikut,

- 1) Ciri-ciri latihan ketepatan : a. Harus ada sasaran sebagai target, b. Kecermatan atau ketelitian dalam melakukan, c. Adanya suatu penelitian dalam latihan target, d. Waktunya tertentu sesuai dengan peraturan
- 2) Merespon terhadap lebih dari satu rangsang atau rangsang rumit serta berubah-ubah lebih memerlukan konsentrasi dari pada rangsang tunggal.
- 3) Kemampuan berkonsentrasi sangat penting dalam pelaksanaan ketrampilan memerlukan keseriusan, kecermatan dan pengerahan daya yang dimiliki. (hlm.58)



Gambar 2.7 Visualisasi Latihan *Shooting* Menggunakan sasaran Berurutan
Sumber : Dokumentasi Penelitian.

Pelaksanaan latihan :

- 1) Sampel berdiri 3 – 5 langkah dibelakang bola diarahkan ke dinding yang telah diberi sasaran angka 1 – 4 berbentuk persegi dengan ukuran 1 x 1 meter. Jarak sasaran dengan penendang adalah 8 – 12 meter.
- 2) Bola dalam keadaan diam.
- 3) Tendanglah ke arah sasaran ini berulang-ulang setelah keterampilan bertambah baru melakukan ke sasaran lain secara berurutan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Wawan Setiawan mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2012. Penelitian yang dilakukan oleh Wawan Setiawan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan *shooting* dari berbagai posisi terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN Awipari Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2015/ 2016.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya. Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Wawan Setiawan, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh variasi latihan *shooting*. Sampel dalam penelitian Wawan Setiawan adalah siswa ekstrakurikuler futsal MAN Awipari Kota Tasikmalaya, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya.

Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Wawan Setiawan tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Variasi latihan *shooting* dalam penelitian ini latihan target sasaran bola digantung, latihan *shooting* diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu dengan sasaran *cones* di depan gawang dan latihan *shooting* dengan menggunakan sasaran di berbagai sudut gawang berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal karena pemain dapat melakukan teknik tersebut dengan bentuk latihan yang telah dimodifikasi sehingga mudah untuk menguasai teknik dasarnya. Selain dari pada itu, repetisi yang banyak dapat membantu pemain untuk dapat lebih cepat meningkatkan ketepatan teknik *shooting* dalam permainan futsal.

Hal ini dapat memberikan variasi latihan kepada para pemain agar mereka merasa tertantang dalam melakukan latihan tersebut dan juga agar mereka tidak merasa bosan atau jenuh pada saat melakukan latihan. Walaupun bakat masing-masing orang memegang peran penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh ketika melakukan latihan tersebut. Demikian latihan meningkatkan ketepatan *shooting* dengan variasi latihan *shooting* dapat efektif dan meningkat pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022.

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 *shooting* berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023”.