BAB 2
TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Permainan Futsal

2.1.1.1 Pengertian Permainan Futsal

Menurut Lhaksana (2012) futsal adalah "Permainan yang sangat cepat dan dinamis. Melihat dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan" (hlm.7). 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 Saryono dan Susworo (2012)

> Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yanng dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepak bola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya. (hlm.49)

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.

2.1.1.2 Peraturan Permainan

2.1.1.2.1 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)

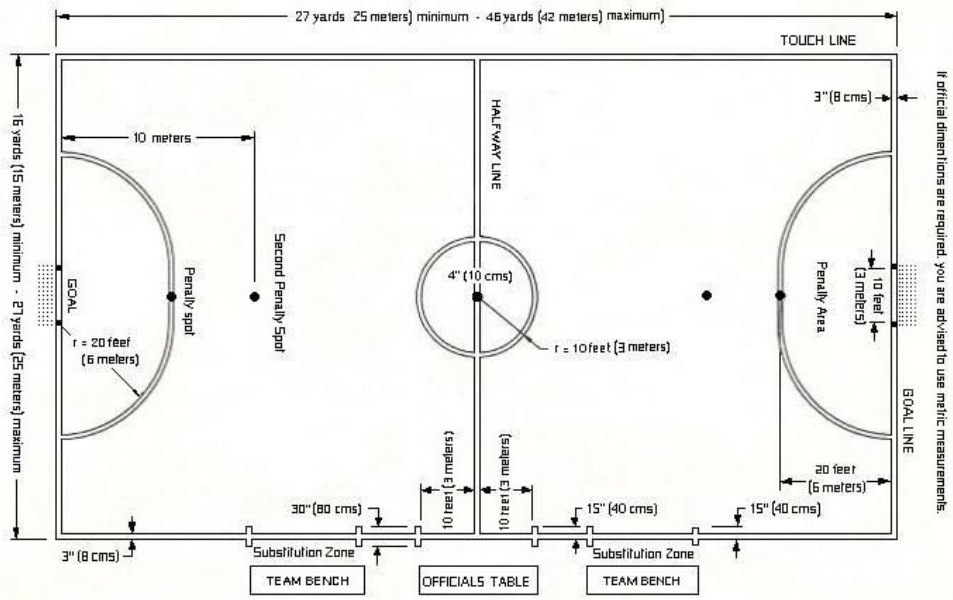
> Lapangan futsal memiliki ukuran ukuran tersendiri seperti bentuk persegi panjang dengan ukuran 25-42 m, dan lebar lapangan 25 m. Dimaksudkan lapangan berbentuk bujar sangakar dengan garis ke samping kemudian pembatas lapangan harus lebih panjang dari pada garis gawang, minimal panjang 25 m kemudian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

Sedangkan menurut Mulyono (2014) ukuruan 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 memiiki 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 2.1 Lapangan Futsal
Sumber : Vannisa (perpustakaan.id, 2020)

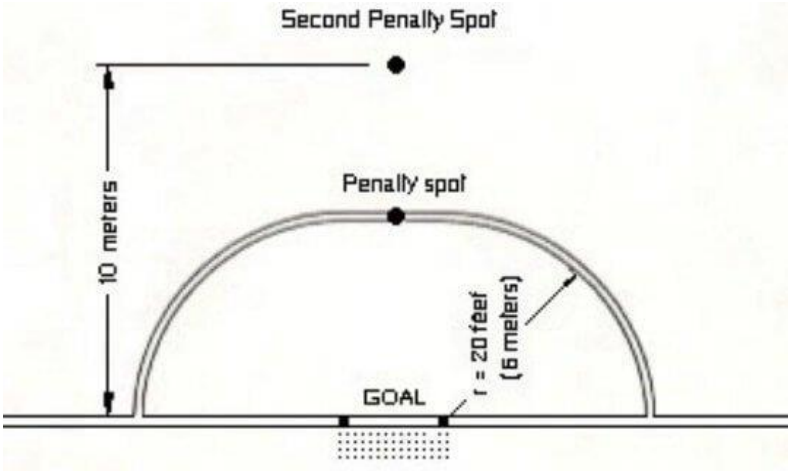
2.1.1.2.2 Gawang

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* (2012)

> 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 tas 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 2.2 Titik Penalti Futsal
Sumber : Vannisa (perpustakaan.id, 2020)

2.1.1.2.3 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* (2012) 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 maksilamnya 440 gram.
(5) Mempunyai tekanan yang sama dengan 0,6-0,9 atmosfir (600-900 gram).
(6) Ketika dipantulkan ketinggian bola antara 50cm –65 cm dari dau meter.

Gambar 2.3 Bola Futsal
Sumber : Vannisa (perpustakaan.id, 2018)

2.1.1.2.4 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* (2012) "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).

2.1.1.2.5 Wasit

Dalam peraturan pertandingan futsal akan dipimpin oleh kedua wasit yang telah mempunyai keputusan penuh dalam mengontrol permainan. Wasit bertanggung jawab dalam mengamplikasikan 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 autran sendiri yang sudah ditetapkan oleh FIFA.

2.1.1.2.6 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 pinalti. 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

2.1.1.2.7 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.

2.1.1.3 Teknik Dasar Permainan Futsal

Teknik dasar olahraga futsal dan sepak bola memiliki kesamaan yang hampir mirip, namum 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 (2011) 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, (2011), "Modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat" (hlm.29). Oleh sebab itu memerlukan kesanggupan dalam mengontrol teknik dalam permainan futsal dengan benar dan baik.

Menurut Hermans & Engler (2011) 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 (2012) 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 menggirirng bola (*dribbling*) dan, e) teknik dasar menembak bola (*shooting*)" (hlm.5).

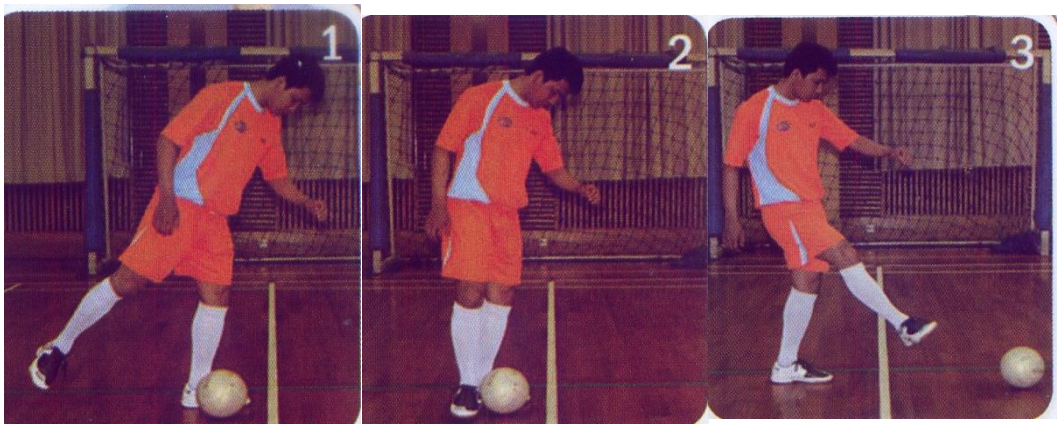
Adapun mengenai teknik futsal yang patut dikuasai akan penulis bahasa pada sub bab berikut ini.

2.1.1.3.1 Teknik Dasar Mengumpan *(Passing)*

Teknik *passing* dalam pernainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, setimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatihan 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 Hermans (2011)

> *Passing* salah satu bagian yang penting dalam permainan futsal yang serba cepat, seperti awal memulai serangan menjadi akurasi yang penting. Dalam keterampilan bermain futsal, *passing* adalah hal yang terpenting dilakukan seorang pemain, namun kebanyakan yang terjadi saat ini ketika melakukan *passing* tidak tepat melakukan *passing* ke arah sasaran. (hlm.31)

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



Gambar 2.4 Teknik Dasar Mengumpan *(Passing)*
Sumber : Lhaksana (2012,hlm.25)

Keterangan :

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

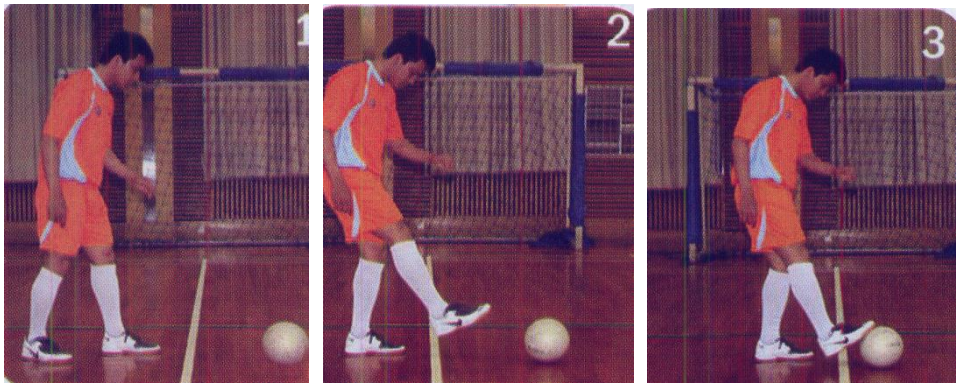
2.1.1.3.2 Teknik Dasar Menerima Bola *(Control)*

Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat berbicara banyak tentang mengumpan dan menggiring bola.

Menurut Lhaksana (2012) "Teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) harus lah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola" (hlm.31). Sedangkan menurut FIFA (2012) "Kontrol yang baik

pada saaat 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 2.5 Teknik Dasar Menerima Bola
Sumber : Lhaksana (2012,hlm.30)

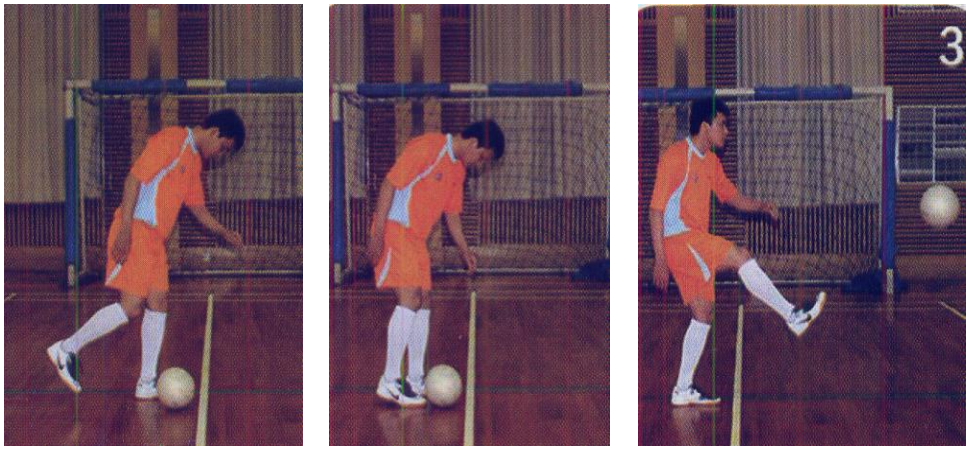
Keterangan :

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

2.1.1.3.3 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Teknik dasar ini mengumpan lambung ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan. Karena situasi bermain futsal terkadang lawan bertahan melakukan tekanan, sehingga kita dapat melakukan serangan dengan mengumpan lambung. Pada saat melakukan serangan seringkali pemain dihadapkan dengan situasi tekanan, salah satu cara untuk melepaskannya yaitu dengan mengumpan lambung. Menurut Irawan (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 bettahan menghadapi

tendangan bebas" (hlm.27). Untuk umpan lambung *(chipping)* daat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.6 Teknik Dasar Mengumpan Lambung *(Chipping)*
Sumber : Lhaksana (2012,hlm.27)

Keterangan :

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

2.1.1.3.4 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Hermans dan Engler (2011) "*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 (2012) "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 terbbas 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 dan Engler (2011) Terdapat beberapa hal yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal agar dapat melakukan dribling 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 2.7 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling)*
Sumber : Lhaksana (2012,hlm.32)

Keterangan :

(a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.

(b) Jaga keseimbangan badan saat melakukan *dribbling.*

(c) Fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.

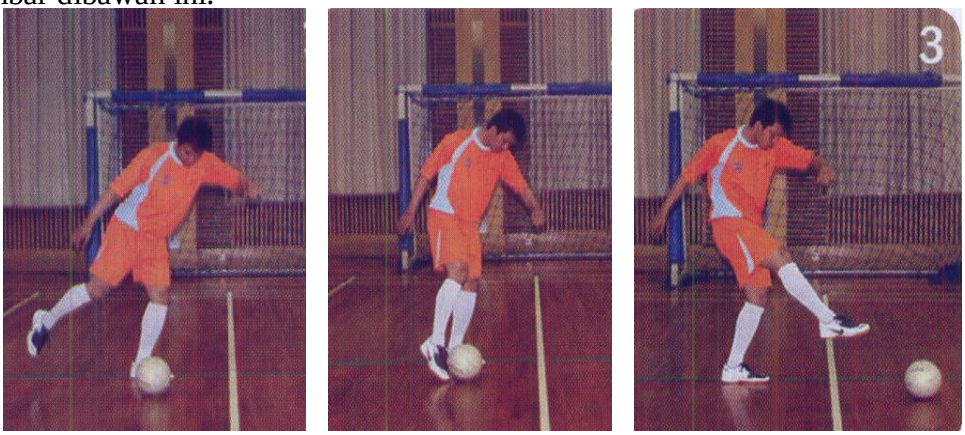
(d) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

2.1.1.3.5 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 (2012) "*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 (2012) "*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 2.8 Teknik Dasar Menembak *(Shooting)*
Sumber : Lhaksana (2012,hlm.33)

Keterangan :

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

2.1.1.3.6 Teknik Menyundul Bola *(Heading)*

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

Menurut Lhaksana (2012) "Tujuan untuk menyundul bola adalah mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan atau membuang boola" (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 menundul bola (*heading*) jarang diterapkan. Ada satu istilah dalam menyundul, yakni *driving header* teknik ini memerlukan latihan yang rutin karna tidak mudah melakukannya. Pemain harus menjaga keseimbangan, ketepatan waktu dan kecermatan dalam membaca arah sehingga bola bisa disundul dengan baik dan sempurna kearah gawang. Teknik menyundul bola dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Gambar 2.9 Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Sumber : Lhaksana (2012,hlm.38)

Keterangan :

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

2.1.2 Komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Futsal

Atlet harus dapat memperoleh keberhasilan dalam melakukan *shooting*, atlet harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan. Menurut Harsono (2015) “Ada empat tahapan yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental” (hlm.39). Empat persiapan latihan menunjukkan bahwa latihan yang baik harus mempersiapkan kondisi fisik atlet. Kondisi fisik atlet yang baik akan dapat menerima latihan dengan baik dan diharapkan dapat mencapai prestasi maksimal.

Latihan mempersiapkan kondisi fisik atlet sangat diperlukan untuk meningkatkan potensi fungsi alat-alat tubuh atlet dan untuk mengembangkan kemampuan biomotor menuju tingkatan yang tertinggi dalam menunjang keberhasilan *shooting*. Menurut Sukadiyanto (2010) “Komponen dasar biomotor adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Komponen lain seperti *power*, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi merupakan kombinasi dan perpaduan dari beberapa komponen dasar biomotor” (hlm.82). Atlet yang memiliki kekuatan dan koordinasi yang baik akan dapat melakukan latihan futsal terutama *shooting* dengan baik.

1) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan menurut Badriah (2011) adalah "Kemampuan ruang gerak persendian. Jadi, dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian" (hlm.38).

2) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan menurut Badriah (2011) adalah "Kemampuan memepertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan" (hlm.39). Dalam keseimbangan ini yang perlu diperhatikan adalah waktu refleks, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Selanjutnya Badriah (2011) "Keseimbangan dibagi menjadi dua : keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis" (hlm.39).

3) Kecepatan (*Speed*)

Menurut Badriah (2011) kecepatan adalah "Kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat" (hlm.37). Terdapat dua tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat dan kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakan anggota tubuh secara cepat.

4) Kelincahan (*Agility*)

Menurut Badriah (2011) kelincahan adalah "Kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan" (hlm.38). Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

5) *Power* (*Elastic/ Fast Strength*)

Menurut Badriah (2011) *power* adalah "Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat" (hlm.36). *Power* sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan eksplosif, seperti lari sprint, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-

cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh meloncat seperti dalam bola voli, dan juga pada bulutangkis, dan olahraga sejenisnya.

6) Koordinasi

Menurut Badriah (2011) koordinasi adalah "Kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang trejadi pada suatu gerakan" (hlm.40).

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, penulis hanya akan membahas komponen kondisi fisik *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki.

2.1.3 Hakikat *Power* Otot Tungkai

2.1.3.1 Pengertian *Power* Otot Tungkai

Kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting. Dengan tunjangan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut Bafirman, (2018) "Dalam kegiatan berolahraga *power* merupakan suatu komponen biomotorik yang sangat penting karena *power* akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya" (hlm.82).

Selanjutnya menurut Wafan dan Santosa, (2015) *power* adalah "Salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan futsal. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak (*power*) tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi" (hlm.3).

Menurut Irawadi (2011) "*Power* merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan, artinya kemampuan *power* otot dapat dilihat dari hasil suatu untuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan" (hlm.96). Selanjutnya menurut Harsono (2010), *power* adalah "Produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot

untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat" (hlm.24).

Berdasarkan kutipan di atas maka *power* merupakan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Sesuai dengan gerakan eksplosif *power* yang kuat dan cepat maka *power* sering menjadi ciri khas pola bermain yang digunakan dalam suatu olahraga seperti pada permainan futsal. Kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama bagi tindakan yang membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan tendangan ke gawang atau *shooting*.

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa *power* otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana *power* merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. Sesuai dari penjelasan Ismaryati, (2016)

> *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan dan kecepatan maksimum. (hlm.59)

Dalam olahraga futsal sangat diperlukan *power* otot tungkai, terutama saat melakukan *shooting*. Otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha atas dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan *shooting* secepat mungkin. Oleh karena itu, dalam permainan futsal seorang pemain dituntut memiliki *power* yang baik, karena hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi yang akan dirasih oleh tim yang dibela oleh pemain tersebut.

2.1.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Power* Otot Tungkai

Daya ledak otot merupakan kemampuan otot tubuh. Berbicara tentang kekuatan berarti memberi keberadaan otot tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian berarti bahwa semua jenis atau macam kekuatan yang telah dibicarakan

di atas di tentukan kemampuan oleh kapasitas otot tubuh secara menyeluruh. Menurut Irawadi (2011) faktor yang mempengaruhi *power* otot tungkai sebagai berikut : "1) Jenis serabut otot, 2). Panjang otot, 3). Kekuatan otot, 4). Suhu otot, 5). Jenis kelamin, 6). Kelelahan, 7). Koordinasi intermuskuler, 8). Koordinasi antarmuskular, 9). Reaksi otot terhadap rangsangan saraf dan 10). sudut sendi" (hlm.98). Selanjutya Nossek dalam Bafirman, (2018) menyatakan bahwa, faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah "Kekuatan dan kecepatan kontraksi" (hlm.85).

1) Kekuatan

Menurut Syafruddin (2013) "Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, kekuatan dibagi menjadi tiga macam: (a) Kekuatan maksimal, (b) Kekuatan daya ledak, (c) Kekuatan daya tahan" (hlm.72). Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah *cross bridge*, sistem metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikoligis.

2) Kecepatan

Menurut Irawadi (2011) kecepatan adalah "Suatu kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya" (hlm.62). Berdasarkan dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan *power* merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan syaraf maupun kecepatan reaksi otot.

Secara umum dari penjelasan tentang *power* di atas, terlihat jelas bahwa *power* sangat menentukan sekali terhadap kualitas permainan futsal, dimana setiap gerakan teknik dasar dalam futsal secara keseluruhan memerlukan *power* yang baik. Terutama sekali *power* ini sangat diperlukan dalam melakukan *shooting* sehingga dapat mencetak gol.

2.1.3.3 Batasan Otot Tungkai

Otot tungkai adalah otot gerak bagian bawah yang terdiri sebagian otot serat lintang atau otot rangka. Menurut Setiadi (2017) menyatakan bahwa:

> Otot tungkai adalah otot yang terdapat pada kedua tungkai antara lain otot tungkai bagian bawah: Otot *tabialis anterior, extendon digitarium longus, porenius longus, gastrokneumius, soleus,* sedangkan otot tungkai atas adalah: *tensor fasiolata, abduktor sartorius, rectus femoris, vastus leteralis dan vastus medialis.* (hlm.272)

Selanjutnya menurut Jonath dan krempel (dalam Syafruddin (2013), Faktor yang membatasi kemampuan kekuatan otot manusia secara manusia secra umum antara lain :

> Penampang serabut otot, jumlah serabut otot, struktur dan bentuk otot, panjang otot, kecepatan kontraksi otot, tingkat peregangan otot, tonus otot, koordinansi otot (koordinasi didalam otot), koordinasi otot inter (koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerjasama pada suatu gerakan yang diberikan, motivasi, usia dan jenis kelamin). Setiap orang atau manusia mempunyai sistem otot yang tidak sama, yang terlihat dari salah satunya adalah besar atau kecinya otot seseorang. (hlm.3)

Sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Otot tungkai termasuk kedalam otot yang berada pada anggota gerak bagian bawah. Otot-otot anggota gerak bawah dapat dibedakan atas otot pangkal paha, hampir semua terentang antara gelang panggul dan tungkai atas yang menggerakkan serta menggungkung tungkai atas disendi paha. Sebagian dari otot tungkai dapat dibagi atas otot-otot kedang yang terletak pada bidang belakang (separuh selaput, otot separuh urat, otot *bisep* paha). Otot tungkai bagian bawah sebagaimana dijelaskan oleh Setiadi, (2017) terdiri dari :

1) Otot tulang kering depan muskulus tibialis anterior, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokan kaki
2) Muskulus ekstensor talangus longus, yang fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari, jari manis dan kelingking jari.
3) Otot kedang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki.
4) Urat *arkiles,* (*tendo arkhiles*), yang fuungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokan tungkai bawah lutut.
5) Otot *ketul empu* kaki panjang (*muskulus falangus longus*), fungsinya membengkokan *empu* kaki.
6) Otot tulang betis belakang (*muskulus tibialis posterior*), fungsinya dapat membengkokan kaki disendi tumit dan telapak kaki sebelah ke dalam.

7) Otot kedang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan jari kaki (muskulus *ekstensor falangus* 1-5). (hlm.273)

Mengenai otot tungkai yang lebih dominan dalam *shooting*, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 2.10 Otot Tungkai
Sumber : (Setiadi, 2017)

Dari gambar diatas maka penjelasan otot yang berperan dalam gerakan *shooting* ialah :

1) Pengerak Utama (*musculus quadriceps femoris, biceps femoris dan musculus tibialis anterior, tibialis posterior,* dipakai dalam gerakan menendang dan *Musculus bicep femoris*, dipakai pada saat *shooting*, dan lari).
2) Penggerak Antagonis pada pergerkan otot *musculus bicep femoris*, dan *musculus quadriceps femoris*, terjadi pemendekan otot pada *muschulus bicep femoris* dan pemanjangan otot pada *musculus quadriceps femoris*.
3) Penggerak Stabilitas *musculus tensor fascia latae*, *musculus gastrocnemius*, *musculus tibialis anterior* dan *tibialis posterior*. *Shooting* dalam permaian futsal sangat mengutamakan *power* otot tungkai pada seorang pemain, apalagi saat melakukan *shooting* yang kuat secara eksplosif. Jika *power* otot tungkai seorang pemain rendah saat melakukan *shooting* maka *shooting* yang dilakukan akan mudah diantisipasi dan sangat menguntungkan bagi lawan serta tidak tepat sasaran.

2.1.4 Koordinasi

2.1.4.1 Pengertian Koordinasi

Dalam setiap cabang olahraga pasti memerlukan sebuah koordinasi, tidak terkecuali dengan futsal itu sendiri. Yang diperlukan dalam permainan futsal lebih dominan pada koordinasi mata kaki, karena dalam permainan ini yang banyak berperan adalah pandangan mata dan kelincahan kaki dalam mengolah bola. Menurut Lutan, dkk. (2010), koordinasi adalah "Kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan" (hlm.77). Sedangkan koordinasi menurut Ismaryati (2016) "Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan yang saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukan dengan berbagai tingkat keterampilan" (hlm.53).

Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang melibatkan kegiatan fisik, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Menurut Djoko Pekik (2012) koordinasi adalah "Kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien" (hlm.77). Sedangkan menurut Badriah (2011) "Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan" (hlm.40). Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu kepola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efektif.

Berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang (atlet) dalam memadukan berbagai

macam gerak yang berbeda-beda, dengan kesulitan yang berbeda, tetapi dilakukan secara cepat dan tepat. Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Sedangkan koordinasi mata kaki yaitu kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan antara pandangan mata yaitu mata sebagai pemegang fungsi utama untuk melihat objek (bola) dan sasaran, kemudian kaki sebagai gerak untuk melakukan gerakan sesuai yang diinginkan yaitu dalam melakukan *shooting* pada permainan futsal.

2.1.4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koordinasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi gerak menurut, Irawadi (2011) adalah "a) Daya fikir, b) kecakapan dan ketelitian c) organ-organ panca indera pengalaman motorik d) kemmapuan motorik" (hlm.104). Dengan adanya pola fikir, kecakapan dan ketelitian panca indera, pengalaman motorik serta kemampuan motorik. Seseorang mampu dalam menganalisa dan memutuskan tindakan atau gerakkan apa yang harus ia dilakukan dan semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak sepeti saraf dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak. Serta meningkatkan pengalaman motorik dan kemampuan biomotorik atau mempengaruhi koordinasi gerak dengan terlatihnya motorik dan bimotorik dalam melakukan gerakkan tersebut dan gerakan sejenisnya.

Menurut Ismaryati (2016) Untuk dapat mencapai tingkat koordinasi yang baik, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor penentu koordinasi adalah : "a. Pengaturan saraf pusat dan saraf tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan basil dari latihan. b. Tergantung *tonus* dan elastisitas dari otot. c. Baik tidaknya keseimbangan dan kelincahan. d. Koordinasi kerja saraf, otot dan panca indera" (hlm.112).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diketahui bahwa kemampuan koordinasi seorang atlet dipengaruhi oleh pembawaan dan unsur-unsur kondisi fisik seperti kelincahan, kelentukan, keseimbangan. Dengan demikian latihan untuk mengembangkan unsur-unsur kondisi fisik tersebut, secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan koordinasi pula.

Seseorang yang memiliki kemampuan koordinasi yang baik dapat terlihat pada saat dia melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, dan efisien. Seseorang yang memiliki koordinasi baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan-keterampilan yang baru diketahuinya, tentunya dengan beberapa kali latihan. Kemampuan mengatur kordinasi yang baik tidak pernah lepas dari faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, maka untuk memiliki kemampuan koordinasi yang baik tidak akan pernah lepas dari latihan yang berulang untuk mendukung faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan koordinasi tersebut.

2.1.4.3 Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi mata-kaki sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain dalam melakukan *shooting*. Dengan koordinasi yang baik diharapkan pemain dapat melakukan *shooting* dengan benar. Dalam futsal, untuk melakukan *shooting* koordinasi mata-kaki mutlak dibutuhkan dimana kaki digunakan untuk menendang dan mata yang akan melihat posisi bola/ mengarahkan bola dan mengukur seberapa besar kekuatan kaki yang akan digunakan.

Dalam melakukan gerakan *shooting*, mata dan seluruh bagian tubuh haruslah dapat terkoordinasi dengan baik. Dalam gerakan *shooting* posisi mata harus melihat ke arah bola pada saat tubuh berdiri dengan satu kaki, sedang kaki yang lain sedang mengayun dan tangan sedang membantu tubuh menjaga keseimbangannya. Hal ini menunjukkan adanya koordinasi yang baik antara mata, kaki, dan tangan pada saat bersamaan yaitu pada saat melakukan *shooting*.

Berdasarkan uraian diatas bahwa koordinasi dalam futsal merupakan kemampuan seorang pemain futsal dalam melakukan gerakan yang kompleks, baik dengan bola atau tanpa bola pada tingkat kesulitan tertentu dengan cepat dan efisien. Contohnya ketika melakukan *shooting* pada gawang, koordinasi antara mata dan kaki melakukan gerakan *shooting* dan ayunan tangan untuk menunjang keseimbangan tubuh saat melakukan *shooting* sangat diperlukan agar tendangan tersebut dapat dilakukan dengan baik dan menghasilkan kearah gawang.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Dede Eri Wardana mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan tahun 2014. Penelitian yang dilakukan oleh Dede Eri Wardana bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai hubungan *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan fleksibilitas panggul dengan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/ 2018.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023. Berdasarkan hasil penelitiannya Dede Eri Wardana menyimpulkan bahwa,

1) Terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai dengan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/ 2018.
2) Terdapat hubungan yang berrati antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/ 2018.
3) Terdapat hubungan yang berarti antara fleksibilitas panggul dengan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/ 2018.
4) Terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan fleksibilitas panggul dengan keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/ 2018.

Berdasar pada hasil penelitian tersebut penulis menduga terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal. Untuk mengetahui benar tidaknya dugaan tersebut penulis mencoba membuktikannya melalui penelitian.

Dengan demikian, penelitian yang penulis lakukan merupakan penelitian sejenis dengan penelitian yang dilakukan Dede Eri Wardana. Namun demikian terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti dengan penelitian yang diteliti oleh Dede Eri Wardana. Persamaannya terletak pada jenis penelitian. Jenis penelitian yang penulis lakukan sama dengan penelitian Dede Eri Wardana, yaitu penelitian deskriptif. Sedangkan perbedaannya terletak pada populasi dan sampel penelitian. Dalam penelitian Dede Eri Wardana populasinya adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/2018 sedangkan populasi dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023. Dengan demikian penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dede Eri Wardana, tetapi objek dan kajiannya berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut :

Shooting merupakan kemampuan pemain futsal dalam memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya sehingga dapat memenangkan pertandingan. *Shooting* seringkali dijadikan teknik yang paling akhir dilakukan pada permainan futsal, baik bola yang dioper kawan, bola yang digiring sendiri, maupun yang dapat direbut dari lawan. Untuk memaksimalkan ketepatan *shooting* maka hal yang paling diutamakan adalah memaksimalkan faktor yang mempengaruhinya, diantaranya *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki.

Karena *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot dalam berkontraksi dengan kuat dan cepat sehingga gerakan yang dilakukan dapat berguna untuk menghasilkan gerakan menendang bola untuk *shooting* yang keras. Dengan memperhatikan uraian tersebut, maka dapat diasumsikan bahwa semakin baik *power* otot tungkai maka keterampilan *shooting* juga akan semakin baik.

Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak

yang lain. Koordinasi sangat penting untuk para siswa untuk dipelajari, koordinasi menjadi sebuah latihan agar otak kanan dan kiri seimbang.

Koordinasi dalam penelitian ini adalah koordinasi mata-kaki. Koordinasi yang dimaksud adalah koordinasi gerakan teknik yang baik. Teknik menendang yang baik, antara posisi kaki, perkenaan kaki dengan bola, kaki tumpu, posisi badan, dan lain sebagainya. Disamping itu koordinasi antara otak dan tubuh, otak berfikir lalu direspon dengan gerakan oleh tubuh. Dengan adanya koordinasi yang baik, maka gerakan *shooting* akan lebih efektif. Oleh karena itu, koordinasi mutlak diperlukan untuk dapat melakukan gerakan *shooting* yang baik, yaitu mampu menghasilkan gol pada gawang lawan.

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)

Berdasar pada kerangka konseptual yang dikemukakan di atas, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut.

1) Terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.
2) Terdapat kontribusi yang berarti koordinasi mata-kaki terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.
3) Terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.