

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2. 1 Kajian Pustaka

2. 1. 1 Hakikat Permainan Futsal

2. 1. 1. 1 Sejarah Permainan Futsal

Asal mula futsal pertama kali diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, dengan istilah "*five-to-five*". Futsal diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani saat bergulirnya gelaran Piala Dunia di Uruguay. Olahraga futsal pertama kali dinamai dengan sebuah kombinasi perpaduan dari bahasa Spanyol "*futbol sala*" dan bahasa Portugis "*futebol de salao*". Maka, jika diterjemahkan secara harfiah dalam Bahasa Indonesia adalah sepak bola dalam ruangan. Dengan seiring perkembangan zaman muncul istilah yang lebih mendunia yaitu bernama futsal. Kini olahraga futsal ini dimainkan dibawah naungan *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) mulai dari seluruh dunia. Pada tahun 1979, terbentuklah organisasi resmi futsal yang dinaungi *the Federacao Internationale de Futebol de Salao*/ Federasi Futsal AS (FIFUSA).

Seiring dengan perkembangan permainan futsal diberbagai negara, termasuk di negara kita yaitu Indonesia. Futsal di Indonesia pertama kali dikenal pada tahun 1989 dan mulai berkembang sekitar tahun 1998 sampai 1999. Futsal mulai dikenal baik keberadaanya pada tahun 2000-an, dimana Indonesia didaulat oleh *Asia Football Confederation* (AFC) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan olahraga futsal tingkat se-Asia di Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta (DKI Jakarta). Sejak pertama kali futsal masuk ke Indonesia, futsal masih sesuatu hal yang tabu untuk sebagian kalangan masyarakat. Masih banyak yang belum mengetahui futsal dengan baik dan benar. Namun, berbeda dengan sekarang ini futsal menjadi suatu fenomena bagi semua kalangan khususnya di daerah perkotaan akan tetapi tidak hanya diperkotaan saja, futsal juga menjadi olahraga yang paling digemari di pedesaan selain olahraga sepak bola. Menariknya olahraga futsal di Indonesia dapat berkembang menjadi salah satu olahraga yang sering dimainkan oleh hampir semua berbagai kalangan usia, baik itu di perkotaan atau pedesaan. Mulai dari kalangan anak-anak, remaja, hingga orang dewasa futsal menjadi olahraga yang sangat bergengsi.

Kompetisi futsal resmi tingkat nasional di Indonesia mulai diadakan pada tahun 2008 bernama Indonesian Futsal *League* (IFL) yang diselenggarakan oleh Badan Futsal Nasional (BPN) lembaga ini didirikan oleh Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) untuk mengelola olahraga futsal di Indonesia. Namun, organisasi Badan Futsal Nasional (BPN) telah dibubarkan pada tahun 2014 oleh PSSI dan berganti nama menjadi Federasi Futsal Indonesia (FFI) yang dibentuk pada tahun 2014.

2. 1. 1. 2 Pengertian Permainan Futsal

Tidak bisa dipungkiri bahwa saat ini permainan futsal telah menjamur di seluruh Indonesia. Kita dapat melihat begitu banyaknya lapangan futsal yang bermunculan disekitar, baik dari siang sampai malam hari lapangan futsal dipenuhi oleh berbagai macam kalangan yang sedang bermain futsal. Permainan futsal dapat dimainkan dengan lima orang pemain dalam setiap tim, termasuk satu diantaranya merupakan pemain penjaga gawang dan cara melakukannya tidak jauh berbeda dengan permainan sepak bola. Kebanyakan yang memainkan permainan adalah laki-laki, akan tetapi untuk saat ini telah banyak bermunculan pemain futsal perempuan. Menurut Halim (2009) mengungkapkan bahwa “Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama seperti pada sepak bola. Pemain harus terus bergerak dan mencari tempat mengumpan bola, dan bergerak lagi (hlm.6-7) Sedangkan menurut Saryono (2006) mengungkapkan bahwa “Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif 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).

Ada pendapat lain mengenai permainan futsal menurut Marhaendro dan Yudianto (2009) dijelaskan sebagai berikut:

Futsal adalah penyeragaman permainan sepak bola mini di seluruh dunia oleh FIFA, dengan mengadopsi permainan sepak bola dalam bentuk *law of the game* yang disesuaikan. Supaya tidak rancu dengan adanya keberadaan FIFA sebagai badan tertinggi sepak bola, maka dibentuk komite futsal yang bertujuan untuk menangani masalah-masalah tentang futsal (hlm.146-147).

Selanjutnya sejalan dengan Marhaendro & Yudanto, menurut Naser & Ali (2017) menyatakan bahwa,

Futsal merupakan sebuah permainan versi sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan dengan lima lawan lima (satu penjaga gawang dan empat sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa disebut dengan (*Federation International de Football Association*)" (hlm.1).

Permainan futsal dapat dimainkan dalam ruangan merupakan suatu olahraga yang dimainkan berupa tim dengan secara cepat dan dinamis. Menurut Lhaksana (2011) "futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis" (hlm.7). Futsal dapat dikatakan cepat dan dinamis ketika dalam permainan seorang pemain memainkan bola yang bergulir sangat cepat dari kaki ke kaki pemain, maka dari itu setiap pemain selalu dituntut untuk dapat selalu bergerak untuk mencari ruang dan sangatlah membutuhkan keterampilan yang baik serta memiliki determinasi yang tinggi. Menurut Mathisen dalam Fatchurrahman dkk (2019) menyatakan bahwa "Permainan futsal memiliki karakteristik yang sangat berbeda dari olahraga lainnya yakni pada pergerakan kaki, harus dinamis serta lincah" (hlm.155) Untuk menunjang keberhasilan dalam bermain futsal, selain teknik dasar yang dikuasai setiap pemain perlu untuk menguasai juga komponen fisik. Sejalan yang dijelaskan menurut Mathisen dalam Fatchurrahman dkk (2019) mengemukakan bahwa "Komponen fisik yang harus dimiliki pemain futsal, diantaranya adalah daya tahan, kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan tentunya tanpa meninggalkan komponen biomotor yang lainnya" (hlm.155).

Berdasarkan hakikat permainan futsal yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan yang dimana permainan futsal merupakan olahraga yang banyak digemari oleh berbagai kalangan, baik itu laki-laki maupun perempuan. Permainan futsal yang dimainkan oleh dua tim atau regu yang saling bertanding dengan menggunakan bola, selain itu dapat juga dimainkan dalam ruangan yang beranggotakan lima lawan lima (satu penjaga gawang dan empat sebagai pemain). Permainan futsal hampir sama dengan sepak bola, akan tetapi memiliki peraturan dan lapangan yang berbeda dengan relatif lebih kecil. Karena lapangan yang tidak luas jika dibandingkan dengan sepak bola, pemain selalu dituntut untuk dapat selalu bergerak

untuk mencari ruang dan sangatlah membutuhkan keterampilan yang baik serta memiliki determinasi yang tinggi agar dapat bermain dengan secara cepat dan dinamis.

2. 1. 1. 3 Teknik Dasar Permainan Futsal

Seorang pemain harus mampu untuk menguasai dan memahami teknik dasar dalam permainan futsal. Teknik dasar permainan futsal bisa menjadi kemampuan awal bagi pemain futsal. Kemampuan dasar ini perlu dilatih dan diasah dengan baik oleh setiap pemain untuk dapat menemukan pola permainannya sendiri dan keterampilan individunya ketika diaplikasikan bersama tim dapat berguna. Oleh karena itu, teknik dasar permainan futsal dapat diartikan sebagai gerakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal dan jika pemain ingin melakukan permainan futsal yang baik. Menurut Lingling dalam Muaro Lubis (2013) mengemukakan bahwa “Teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi” (hlm.1).

Ada juga pendapat lain mengenai teknik dasar futsal menurut Herman dan Engler (2011) menyatakan bahwa "teknik adalah permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melewati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan tim. Setiap pemain futsal diwajibkan untuk melaksanakan transisi bermain cepat, dari posisi bertahan ke menyerang maupun menyerang ke bertahan" (hlm.23). Menurut Lhaksana (2011) menjelaskan bahwa “teknik dasar futsal terbagi menjadi berbagai macam, yang diantaranya adalah menggiring bola (*dribbling*), mengumpan bola (*passing*), menendang bola (*shooting*) menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), dan menyundul bola (*heading*)” (hlm.29). Teknik dasar dalam permainan futsal adalah sebagai berikut.

1) Teknik Dasar Menggiring (*dribbling*)

Hal yang perlu diketahui dalam melakukan teknik menggiring bola (*dribbling*) adalah cara menguasai bola bola dan menjaga jarak dengan pemain lawan. Menurut Irawan (2021) mendefinisikan bahwa "teknik menggiring bola (*dribbling*) merupakan suatu teknik menggiring bola yang bertujuan melewati lawan agar menciptakan peluang dalam menciptakan gol" (hlm.7). Berikut teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2. 1 Teknik Dasar Menggiring (*Dribbling*)
Sumber : Lhaksana (2011 : 32)

2) Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)

Bagi seorang pemula, mengumpan (*passing*) dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Baik itu untuk pemain yang menggunakan kaki kiri maupun kaki kanan. Teknik dasar menggiring bola (*passing*) menurut Herman dan Engler (2011) dijelaskan sebagai berikut:

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 dapat menguasai teknik dasar mengumpan bola (*passing*) diperlukannya penguasaan gerakan agar sasaran yang diinginkan dapat tercapai. Berikut teknik dasar mengumpan bola (*passing*) bisa dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. 2 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)
Sumber : Lhaksana (2011 : 28)

3) Teknik Dasar Menendang (*Shooting*)

Teknik dasar menendang (*shooting*) dapat diartikan sebagai suatu bentuk aktivitas pemain dalam melakukan usaha menendang bola ke arah gawang lawan. Menurut Tenang (2008) menyatakan bahwa "*shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Teknik ini merupakan bagian tersulit bagi pemain futsal, seorang pemain futsal perlu memiliki kematangan dan ketenangan dalam menendang bola agar dapat masuk ke dalam gawang lawan" (hlm.84). Berikut gambar teknik dasar menendang (*shooting*) dapat dilihat di bawah ini :



Gambar 2. 3 Teknik Dasar Menendang (*Shooting*)
Sumber : Lhaksana (2011 : 33)

4) Teknik Dasar Menahan (*Control*)

Menurut Lhaksana (2011) mengungkapkan bahwa "teknik dasar dalam keterampilan menahan bola (*control*) harus menggunakan telapak kaki (*sole*). Permukaan lapangan yang rata akan membuat bola bergulir dengan cepat, maka seorang pemain futsal harus dapat menahan bola dengan baik" (hlm.31). Berikut teknik dasar mengontrol bola (*control*) dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2. 4 Teknik Dasar Menahan (*Control*)
Sumber : Lhaksana (2011 : 30)

5) Teknik dasar Tendangan Lambung (*Chipping*)

Menurut Lhaksana (2011) mendefinisikan bahwa “keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu” (hlm.32). Teknik dasar ini selalu dilakukan dalam permainan futsal yang bertujuan untuk menipu lawan dengan mengumpan bola melalui atas kepala pemain lawan. Berikut dapat dilihat gambar teknik dasar *chipping* di bawah ini :



Gambar 2. 5 Teknik Dasar Tendangan (*Chipping*)
Sumber : Lhaksana (2011 : 27)

6) Teknik Dasar Menyundul (*Heading*)

Menurut Lhaksana (2011) mengungkapkan bahwa "menyundul bola adalah mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan atau membuang bola" (hlm.37). Namun tidak mudah untuk mengontrol bola menggunakan kepala. Pemain yang memiliki pengetahuan tentang sepak bola, yang tentunya mengerti bahwa menyundul bola adalah salah satu keterampilan dasar yang penting dalam suatu permainan. Berikut dapat dilihat gambar teknik menyundul bola (*heading*) di bawah ini :



Gambar 2. 6 Teknik Dasar Menyundul (*Heading*)
Sumber : Lhaksana (2011 : 38)

2. 1. 4 Hakikat Kelincahan

2. 1. 2. 1 Pengertian Kelincahan

Kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang perlu dimiliki seorang pemain futsal, karena dengan memiliki kelincahan yang baik seorang pemain akan dapat menghemat tenaga yang dikeluarkan ketika dalam pertandingan. Kelincahan sangat diperlukan bagi pemain dalam membebaskan diri dari kawalan pemain lawan dengan melakukan menggiring bola, melewati pemain lawan dengan bertujuan untuk menyerang agar menciptakan sebuah peluang untuk mencetak gol. Namun sebaliknya, jika seorang pemain yang tidak memiliki kelincahan yang baik dalam melakukan suatu gerakan akan kesulitan untuk menguasai bola

Menurut Harsono (2018) mengemukakan bahwa "kelincahan adalah orang yang mampu untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya" (hlm.50). Penjelasan yang dikemukakan oleh pakar tersebut mengandung makna bahwa kelincahan terdapat dua unsur utama dalam aktivitas gerakannya. Untuk unsur yang pertama merupakan kecepatan gerak dan unsur kedua adalah unsur untuk mengubah arah gerak. Dengan demikian, kelincahan seseorang dapat diukur dengan menggunakan bentuk-bentuk tes yang bertujuan untuk menuntun perpindahan dan perubahan gerak dalam waktu yang relatif singkat.

Sedangkan menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2019) kelincahan dapat dibagi menjadi dua macam, sebagai berikut:

1) Kelincahan Umum

Kelincahan seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungannya.

2) Kelincahan Khusus

Kelincahan yang diperlukan sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya. Artinya, kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang ditekuni.

Menurut Sajoto dalam Budi (2013) menjelaskan bahwa "kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah pada posisi diarena tertentu, dan seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi serta berkoordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi" (hlm18).

Selanjutnya menurut Lubis (2013) menyatakan bahwa “kelincahan (*agility*) adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*” (hlm.95).

Dari uraian yang di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah dan posisi untuk merespon stimulus eksternal dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak. Namun tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kelincahan bukan hanya menuntut seorang pemain dalam kecepatan saja, tetapi juga memiliki fleksibilitas yang baik dan sendi-sendi anggota tubuh. Karena jika tidak memiliki fleksibilitas, seseorang akan tidak dapat bergerak secara lincah. Selain itu kelincahan juga dapat diartikan sebagai ketangkasan. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan menurut Arsil (2008) menjelaskan bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas” (hlm.138).

Disamping itu kelincahan adalah suatu prasyarat yang bertujuan untuk mempelajari dan memperbaiki kemampuan gerak seseorang dalam melakukan teknik olahraga, diantaranya gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Sekaitan dengan hal tersebut, sebagaimana yang diungkapkan dalam Nugroho (2015) mengenai kelincahan sebagai berikut:

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain futsal ketika berlatih maupun bertanding tergantung pada kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba” (hlm.16)

Menurut Alfindana (2019) menyatakan bahwa “Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh. Selanjutnya menurut Widiastutik (2015) mengungkapkan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya” (hlm.137). Ada juga pendapat lain mengenai kelincahan menurut Ismaryati (2016) mengemukakan bahwa “Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

Dengan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen jasmani yang sangat diperlukan guna meningkatkan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat, efektif dan memiliki fleksibilitas yang baik ketika keadaan sedang bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh.

2. 1. 2. 2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Kelincahan adalah suatu komponen kondisi fisik yang banyak diaplikasikan dalam berbagai aktivitas olahraga. Pada umumnya kelincahan dapat diartikan sebagai suatu kemampuan mengubah arah maupun posisi tubuh secara cepat dan efektif ketika sedang berlari tanpa adanya kehilangan keseimbangan dan keseimbangan pada tubuh. Setiap pemain atau atlet perlu memiliki kemampuan kelincahan dengan baik dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, sebab kelincahan setiap orang akan berbeda. Karena kelincahan seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015) dijelaskan sebagai berikut:

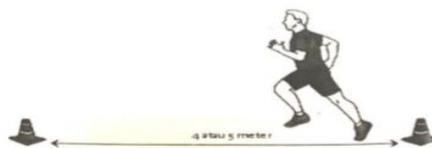
- 1) Komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, kecepatan (*speed*), waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi.
- 2) Tipe Tubuh. Orang yang tergolong *mesomorf* akan lebih tangkas dari pada *eksomorf* dan *endomorf*
- 3) Umur. Kelincahan akan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Kemudian selama periode *rapid growth*, kelincahan tidak meningkat tetapi menurun. Selama melewati *rapid growth*, maka kelincahan akan meningkat sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
- 4) Jenis Kelamin. Anak laki-laki memiliki kelincahan sedikit di atas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi, setelah umur pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.
- 5) Berat Badan. Berat badan yang berlebih dapat mengurangi kelincahan
- 6) Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung, daya tahan otot agar kelelahan tidak mudah timbul. (hlm.149).

2. 1. 2. 3 Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan

Seorang atlet atau pemain futsal sangat memerlukan adanya suatu latihan yang intensif untuk dapat meningkatkan dan mengembangkan keterampilan kelincahannya seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2018) mengungkapkan bahwa "Bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas serta tidak kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya". Bentuk-bentuk latihan dalam meningkatkan kelincahan seorang pemain futsal adalah sebagai berikut:

1) Lari bolak-balik (*Shuttle Run*)

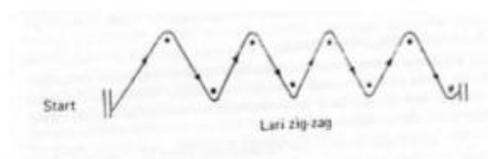
Menurut Harsono (2018) "atlet lari bolak-balik secepatnya dari titik yang satu ke titik lain sebanyak kira-kira 10 titik. Setiap kali sampai pada suatu titik, atlet harus berusaha untuk secepatnya membalikkan untuk lari menuju titik yang lainnya" (hlm.172). Berikut gambar di bawah ini adalah bentuk kelincahan yaitu *shuttle run*.



Gambar 2. 7 Lari Bolak-Balik (*Shuttle Run*)
Sumber : Mylsidayu & Kurniawan (2015 : 151)

2) Lari zig-zag (*zig-zag run*)

Menurut harsono (2018) lari *zig-zag* adalah "Latihan yang hampir sama dengan latihan lari bolak-balik (*shuttle run*), kecuali jika atlet harus melalui beberapa titik" (hlm.173). Berikut gambar di bawah ini adalah bentuk latihan kelincahan yaitu lari *zig-zag*.

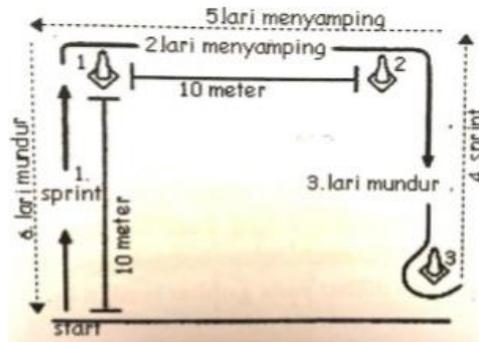


Gambar 2. 8 Lari Zig-Zag (*Zig-Zag Run*)
Sumber : Harsono (2018 : 174)

3) *Three Corner Drill*

Menurut Yono (2015) mengungkapkan bahwa "*three corner drill* merupakan suatu bentuk latihan yang menuntut bekerja dalam intensitas yang tinggi dan

menuntut tubuh untuk bergerak dalam waktu yang pendek”. Berikut gambar di bawah ini adalah bentuk latihan kelincahan yaitu *three corner drill*.



Gambar 2. 9 *Three Corner Drill*
Sumber : Mylsidayu & Kurniawan (2015 : 151)

2. 2. 4 Hakikat Kecepatan

2. 1. 3. 1 Pengertian Kecepatan

Kecepatan (*speed*) merupakan salah satu elemen dari kondisi fisik yang memiliki peranan sangat penting bagi setiap cabang olahraga permainan terutama dalam permainan futsal. Setiap aktivitas olahraga yang bersifat permainan, perlombaan, dan pertandingan selalu memerlukan komponen kecepatan. Kecepatan dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk dapat menyelesaikan jarak tertentu dalam waktu yang cepat.

Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan tertentu yang dapat ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem saraf, dan kemampuan otot. menurut Syafrudin (2011) menyatakan bahwa “kecepatan secara ilmu fisika diartikan sebagai jarak yang dibagi dengan waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dengan dipengaruhi kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh” (hlm.87). Maka dari itu, kecepatan sangat bergantung dengan kekuatan, karena tanpa adanya kekuatan seorang atlet akan kesulitan dalam meningkatkan kecepatannya. Jika seorang atlet ingin meningkatkan kecepatan maksimalnya perlu juga meningkatkan kekuatannya. Hal itu disebabkan kecepatan yang dapat diperoleh sangat bergantung dengan dorongan kekuatan. Sehingga terdapat hubungan antara kecepatan dengan kekuatan dalam mengatasi beban luar.

Menurut Harsono (2018) mengungkapkan bahwa "kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu

yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya" (hlm.216). Sejalan dengan pendapat Harsono, Menurut Sukadiyanto (2011) menyatakan bahwa "kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya" (hlm.116).

Ada juga pendapat lain mengenai kecepatan menurut Permana, Weda, dan Allsabab (2021) menjelaskan bahwa "kecepatan merupakan kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan" (hlm.37). Selanjutnya menurut Nurrochmah (2016) mengemukakan bahwa "Kecepatan merupakan kemampuan gerak untuk berpindah tempat atau bergerak pada seluruh tubuh dalam waktu yang singkat dan cepat" (hlm.186). Kecepatan gerak tubuh diperlukan untuk melakukan aktivitas olahraga, karena hampir semua cabang olahraga membutuhkan kecepatan gerak tubuh.

Menurut Satriya et al (2010) dalam Handoyo (2021:15) dalam olahraga apabila kita berbicara mengenai kecepatan, terdapat 3 bentuk kecepatan adalah ebagai berikut:

1) *Speed* (kecepatan)

Menurut Satriya et al. (2010) dalam Handoyo (2021:15) menyatakan bahwa "kecepatan maksimal adalah kecepatan gerak maksimal maju untuk menyelesaikan jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya" (hlm.73).

2) *Agility* (kelincahan)

Menurut Satriya et al. (2010) dalam Handoyo (2021:15) mengungkapkan bahwa "kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya" (hlm.74).

3) *Quickness* (aksi-reaksi)

Menurut Satriya et al. (2010) dalam Handoyo (2021:15) mendefinisikan bahwa "aksi reaksi merupakan kecepatan gerak aksi reaksi" (hlm.74). Kecepatan reaksi diartikan sebagai kemampuan yang dimana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat-alat otot yang dapat melakukan suatu gerakan dalam mencakup waktu dari terjadinya suatu rangsangan terhadap tubuh.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan otot atau tubuh untuk melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang

dalam waktu yang singkat. Kecepatan memiliki peranan yang penting bagi pemain futsal dalam menggiring bola, sebab dengan memiliki kecepatan yang lambat akan membuat seorang pemain dalam menggiring bola mudah untuk direbut oleh pemain lawan. Maka dari itu, sudah seharusnya seorang pemain futsal dapat mengasah dan berlatih keterampilan kecepatannya yang berguna untuk menggiring bola.

Pada umumnya kecepatan dapat dilakukan setelah pemain atau atlet dilatih daya tahan (*endurance*) dan kekuatan (*strength*) pada tubuhnya, karena latihan ini perlu memiliki suatu pondasi *aerobik* yang sangat baik yang dilanjutkan dengan latihan kemampuan rangsangan *anaerobik* yang baik agar dapat melatih kecepatan yang maksimal. Karena banyaknya cabang olahraga yang melakukan aktivitasnya menggunakan kecepatan, maka sebagai komponen kondisi fisik yang esensial kecepatan dapat menjadikan faktor penentu dalam berbagai cabang olahraga. Menurut Ismaryati (2009) menjelaskan bahwa “kecepatan merupakan kemampuan gerak tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan diartikan sebagai kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan pada kecepatan tertentu” (hlm.57).

Menurut Gunawan (2016) menjelaskan bahwa “Kecepatan adalah kondisi fisik yang mempengaruhi seorang pemain ketika melakukan teknik dribbling dengan menggunakan kaki bagian mana saja untuk melakukan sebuah akselerasi dan memberikan suatu kontribusi kepada tim pada sebuah pertandingan. Kecepatan sangat diperlukan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi ketika pertandingan yang menuntut keterlibatan unsur kecepatan dalam melakukan gerakan untuk menguasai bola maupun ketika keadaan bertahan agar menghindari benturan yang mungkin terjadi di lapangan.

Lebih lanjut menurut Giartama mengungkapkan bahwa “kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mampu memindahkan tubuhnya melalui jarak tertentu dengan waktu yang sangat singkat, seseorang yang mempunyai kecepatan maka akan lebih efektif untuk melakukan kinerjanya” (hlm.130). Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011) mendefinisikan bahwa “kecepatan adalah kemampuan salah satu kemampuan dasar biomotorik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Kecepatan diartikan sebagai laju gerakan otot, baik untuk bagian-bagian tubuh (lengan, tangan, dan tungkai) maupun untuk seluruh bagian tubuh (seluruh badan berpindah)” (hlm.116). Sejalan dengan pendapat Sukadiyanto dan Muluk, menurut Irawadi (2011) menjelaskan bahwa

“kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang singkat-singkatnya” (hlm.62). Dengan demikian, berpindah tempat dapat diartikan sebagai berpindah tubuh secara keseluruhan, bisa juga berpindah sebagian tubuh. Karena kecepatan ini berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak, dan jarak perpindahan.

Dari uraian yang di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi dengan cara bergerak atau berlari secepat-cepatnya ke arah sasaran yang sudah ditetapkan dengan adanya suatu respon. Jika seseorang dapat berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan waktu yang singkat maka dapat dikatakan orang tersebut memiliki kecepatan yang baik.

2. 1. 3. 2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk dilatih dalam melakukan aktivitas olahraga, terutama aktivitas olahraga yang menggunakan pergerakan fisik dan dimainkan di lapangan atau lintasan. Kecepatan tidak dimiliki begitu saja, tetapi dapat diciptakan dengan melakukan latihan dan pembinaan yang baik. Pada dasarnya banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan seseorang dalam melakukan olahraga yang bersifat permainan khususnya permainan futsal. Menurut Irawadi (2011) menyatakan bahwa “kecepatan cenderung dapat dipengaruhi dengan adanya sifat bawaan dan disamping itu bisa ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan baik. Secara umum kecepatan ditentukan oleh daya ledak otot. Oleh karena itu, semakin baik daya ledak otot maka akan semakin baik juga kecepatan yang dimiliki.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kecepatan dapat dipengaruhi oleh sifat bawaan yang dimiliki setiap orang dan kemampuan tersebut dapat ditingkatkan dengan latihan yang telah terprogram agar dapat menghasilkan latihan yang baik dan intensif.

Lebih lanjut menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015:116) kecepatan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor adalah sebagai berikut.

1) Keturunan

Kecepatan seseorang bisa dipengaruhi dengan bakat yang merupakan bawaan sejak lahir atau ditentukan oleh faktor keturunan. Jika seseorang ingin meningkatkan kecepatan dapat melalui latihan, maka cara yang ditempuh antara lain dengan

meningkatkan *power*, ketahanan kecepatan (stamina), dan ketahanan *power*. Akan tetapi, latihan tersebut hanya berdampak 10-15% terhadap peningkatan kecepatan (Sukadiyanto dalam Mylsidayu & Kurniawan 2015).

2) Waktu Reaksi

Kemampuan seseorang untuk dapat menjawab suatu rangsang dalam waktu yang sesingkat mungkin. Waktu reaksi merupakan faktor penentu dalam keberhasilan pada hampir semua cabang olahraga sehingga perlu untuk dilatih secara benar agar prestasi tinggi dapat diraih oleh atlet.

3) Kekuatan (Kemampuan Mengatasi Beban Pemberat)

Kemampuan seseorang dalam mengatasi beban pemberat, contohnya *barbell*, *dumbbell*, berat badan sendiri, melawan gravitasi bumi, lingkungan seperti angin, air, atau lawan bertanding.

4) Teknik Gerak

Kecepatan dapat dipengaruhi oleh teknik gerak yang dilakukan sehingga fungsi dari teknik adalah untuk memperbanyak frekuensi gerak dan mempercepat waktu reaksi. Bentuk teknik gerak memerlukan unsur kecepatan yang dilakukan dengan benar, caranya dengan memperpendek jarak pengungkit (titik beban dengan titik tumpu) dan posisi titik gravitasi yang tepat. Teknik yang dilakukan dengan benar akan memudahkan dan mempercepat dalam menguasai keterampilan dan penggunaan tenaga lebih efisien.

5) Elastis Otot

Elastis pada otot berfungsi pada saat otot melakukan kontraksi dan relaksasi secara cepat dan saling bergantian antara otot agonis dengan gonis. Kemampuan tersebut akan mempengaruhi terhadap luas amplitudo gerak, frekuensi gerak, dan teknik yang benar. Semakin elatisnya otot akan membuat gerakan yang dihasilkan amplitudo menjadi lebih luas, sehingga akan banyak serabut otot, tendo, dan ligamen yang terlibat dalam suatu kerja. Untuk itu perlu tingkat elastis otot dilatih agar dapat menghasilkan kecepatan yang baik

6) Jenis Otot

Jenis otot terbagi menjadi dua bagian, yaitu (1) jenis otot cepat (*fast twitch*) atau otot pulih, dan lebih sesuai untuk unsur kecepatan atau yang memerlukan energi

anaerobik, (2) jenis otot lambat (*slow twitch*) atau otot merah yang lebih sesuai untuk unsur ketahanan dan memerlukan energi *aerobik*.

7) Konsentrasi dan Kemauan

Konsentrasi dan kemauan merupakan suatu unsur psikis, akan tetapi bukan fisik. Namun akan sangat berpengaruh terhadap kerja unsur fisik. Pada saat latihan kecepatan dalam waktu tertentu dalam diri atlet akan muncul keadaan yang disebut dengan *speed barrier* (rintangan/tembok). Hal tersebut disebabkan oleh bentuk latihan kecepatan yang selalu monoton, sehingga menimbulkan kejenuhan bagi atlet. Seseorang yang mengalami kejenuhan tentu saja tidak akan berkonsentrasi dengan baik, karena disebabkan penerima rangsang mengalami kelelahan psikis. Untuk itu perlu mengurangi porsi latihan rintangan *speed* tersebut, dan latihan harus bervariasi baik dalam bentuk, jarak, tempat, suasana, maupun teman latihan.

Ada juga pendapat lain mengenai faktor yang mempengaruhi kecepatan menurut Irawadi (2011) mengungkapkan bahwa “Faktor yang mempengaruhi kecepatan diantaranya adalah sebagai berikut: 1) jenis serabut otot, 2) panjang otot, 3) kekuatan otot, 4) bentuk otot, 5) suhu otot, 6) jenis kelamin, 7) kelelahan, 8) koordinasi, 9) ciri antropometri.

Dengan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa banyak sekali menjadi faktor yang mempengaruhi kecepatan seseorang. Oleh karena itu, faktor genetik atau sifat bawaan bukanlah yang menjadikan faktor satu-satunya menentukan kecepatan. Perlu adanya latihan intensif dan didukung program yang terstruktur dengan sangat baik guna meningkatkan kecepatan dari waktu ke waktu secara bertahap

2.1.3.3 Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan

Melatih kecepatan biasanya menuntut aktivitas fisik yang maksimal dari otot, ligamen, dan sendi. Oleh karena itu, akan memungkinkan resiko cedera yang sangat tinggi apalagi jika atlet kurang melakukan pemanasan atau mengalami kelelahan. Latihan kecepatan harus dihentikan jika ada atlet yang mengalami rasa lelah atau sakit di bagian otot.

Menurut Martens (2004) terdapat 3 bentuk latihan khusus yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Latihan daya tahan kecepatan. Bentuk latihan ini dengan menambahkan beban pada anggota tubuh atlet saat bergerak secepat mungkin. Atlet dapat memakai rompi atau

sabuk yang diberi beban, menarik teman secara berlawanan (posisi bertolak belakang), berlari di atas bukit, menaiki tangga stadion, dan berlari di atas pasir.

- 2) Meningkatkan bentuk lari. Melalui bentuk latihan ini atlet dapat meningkatkan langkah kaki dan gerakan lengan secara lebih efisien, dan belajar merilekskan otot yang berlawanan ketika otot aktif bekerja.
- 3) Latihan kecepatan tinggi. Latihan ini dittekan pada kerja sistem neuromuscular agar lari lebih cepat dan langkah kaki terus meningkat. Metode yang digunakan meliputi *sprint* di area turunan, dan latihan di *treadmill* dengan kecepatan lari yang tinggi.

2. 3. 4 Hakikat Keterampilan *Dribbling*

2. 1. 4. 1 Pengertian Keterampilan *Dribbling*

Pada dasarnya menggiring bola (*dribbling*) merupakan keterampilan dasar dalam permainan olahraga bola besar terutama permainan futsal, teknik menggiring bola harus dapat dikuasai dengan baik oleh setiap pemain. Karena dalam permainan futsal keterampilan menggiring bola sangat dibutuhkan. Dalam permainan futsal, menggiring bola (*dribbling*) merupakan bagian yang paling disukai oleh setiap pemain sebab pemain futsal perlu untuk memiliki keterampilan menggiring bola sehingga banyak pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola (*dribbling*) bola diatas rata-rata. Dengan kemampuan *dribbling* yang sangat baik membuat pemain menjadi lebih mudah untuk melewati pemain lawan, menggiring bola ke daerah yang kosong, dan menggiring bola menuju gawang lawan untuk menciptakan peluang yang menghasilkan gol.

Akan tetapi, setiap pemain futsal perlu menyadari bahwa permainan futsal merupakan sebuah permainan yang mengandalkan tim dan keterampilan menggiring bola akan sangat menguras tenaga dan sering memperlambat laju permainan ketika di lapangan. Menurut Matitaputty (2019) mendefinisikan bahwa "menggiring bola adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan cara menendang secara terputus-putus dan tidak jauh dari jangkauan kaki dengan tujuan mendekatkan bola dengan jarak sasaran" (hlm.109).

Hal senada dikemukakan Matitaputty, Menurut Fatchurahman, Sundari, Griadhi, Tirtayasa, dan Primayanti (2019) menyatakan bahwa "menggiring bola adalah gerakan dan aksi dalam permainan futsal yang didalamnya mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan

kecepatan menggiring bola secara tiba-tiba dengan cara menggulingkan bola ke tanah sambil berlari” (hlm.49). Lebih lanjut Menurut Gunawan, Suherman, dan Sudirjo (2016) mengungkapkan bahwa "teknik dasar *dribbling* yang baik sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penguasaan bola yang baik, keseimbangan tubuh ketika mempertahankan bola, dan kondisi fisik yang baik secara fungsional yaitu kecepatan dan kelincahan ketika melakukan pergerakan dalam berakselerasi" (hlm.2-3).

Keterampilan *dribbling* merupakan suatu gerakan membawa atau menggiring bola terputus-putus dengan menggunakan kaki, baik itu kaki kanan maupun kiri secara efektif yang bertujuan untuk melewati lawan dan membuka ruang kosong agar dapat mendekatkan bola dengan jarak sasaran yang membuat pemain menciptakan peluang berbahaya. Menurut Margono dan Ariyanto (2010) menjelaskan bahwa “menggiring bola (*dribbling*) dapat dilakukan dengan cara melakukan sentuhan-sentuhan kaki terhadap bola” (hlm.21) Teknik dasar ini ditunjukkan untuk mengarahkan bola ke arah yang diinginkan, maka bola tidak boleh jauh dari jangkauan kaki. Oleh karena itu, setiap pemain futsal perlu untuk menguasai teknik menggiring bola dengan baik, karena teknik dasar ini sangat berpengaruh terhadap penguasaan bola.

Sejalan dengan pendapat menurut Najib & Mufid (2010) dijelaskan sebagai berikut:

“Menggiring bola merupakan cara membawa bola dengan menggunakan kaki. Tujuannya agar jarak bola yang akan ditendang menjadi lebih dekat. Selain itu, menggiring bola adalah salah satu cara untuk menyelamatkan bola, jika tidak ada kemungkinan untuk segera dioperkan atau dimasukkan ke gawang” (hlm.14)

Menurut Aji (2016) mengungkapkan bahwa “Menggiring bola atau *dribbling* merupakan gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju pertahanan lawan” (hlm.8). Teknik dasar ini bertujuan untuk melewati pemain lawan, dan setiap pemain akan memiliki keterampilan dasar menggiring bola (*dribbling*) yang berbeda-beda.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi menggiring bola dalam permainan futsal memegang peranan yang sangatlah penting. Karena pemain dituntut untuk melakukan pola permainan yang cepat dengan menggunakan sentuhan kaki yang bertujuan untuk menguasai bola agar tidak jauh dari jangkauan kaki dan mendekatkan

bola dengan jarak sasaran supaya menciptakan peluang untuk mencetak gol bagi kemenangan tim.

2. 1. 4. 2 Teknik Keterampilan *Dribbling*

Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) adalah salah satu kemampuan yang perlu untuk dikuasai, karena memiliki peranan yang sangat penting dalam keberhasilan menguasai bola. Teknik menggiring bola harus dilakukan dengan benar. Bagi pemain futsal di sekolah teknik menggiring bola dapat dilakukan seperti yang dikemukakan oleh Menurut Musri'an (2016) adalah sebagai berikut:

- 1) Badan menghadap sasaran bola, kaki tumpu berada di samping bola, dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang, hanya diayunkan ke depan.
- 3) Setiap langkah diupayakan teratur dengan bola disentuh atau didorong bergulir ke depan.
- 4) Bola bergulir dekat dengan kaki agar bola dikuasi.
- 5) Pada saat menggiring bola, kedua lutut ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- 7) Lakukan menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar, maupun bagian punggung secara mandiri atau dengan teman. (hlm.9).

Menurut Koger (2008) menyatakan bahwa “Dalam teknik dasar menggiring bola terdapat beberapa konsep dasar yang harus dikuasi oleh pemain futsal adalah sebagai berikut:

- 1) Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir jauh.
- 2) Giringlah bola dengan kepala tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki.
- 3) Jika ingin bergerak ke arah musuh, perhatikan pinggang dan arah kaki musuh. Pinggang dan arah kaki musuh menunjukkan ke mana musuh akan bergerak.
- 4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan. Misal, tubuh condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri.

- 5) Variasikan kecepatan lari, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.
- 6) Giringlah bola menjauhi musuh, paksalah musuh mengejar. Usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan.
- 7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar dapat segera mengoper bola kepadanya. (hlm.51)

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa ketika melakukan menggiring bola (*dribbling*) dapat digunakan dalam keadaan untuk penguasaan bola sepenuhnya supaya bola tidak mudah di rebut lawan. Karena teknik dasar ini sangat dibutuhkan agar bisa melewati lawan dan mencari ruang gerak kosong supaya dapat melakukan umpan kepada teman maupun melakukan tendangan ke gawang lawan. Namun ada beberapa hal yang harus diperhatikan supaya bola yang dibawa dan kemungkinan direbut oleh pemain lawan semakin kecil. Oleh karena itu, bola harus dibawa dengan variasi dari berbagai arah apabila ingin melewati pemain lawan dan tetap menjaga supaya bola tidak terlalu jauh dari jangkauan.

2. 1. 4. 3 Macam-macam Keterampilan *Dribbling*

Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) merupakan tuntunan yang paling penting pada teknik dasar permainan futsal bagi setiap pemain. Dalam pelaksanaan teknik menggiring bola adalah dengan membawa bola secepat mungkin ke arah depan menggunakan kedua kaki yang silih berganti, tanpa melakukan kesalahan yang mengakibatkan kehilangan bola dan dapat memberikan umpan pendek.

Permainan futsal tentu saja memiliki berbagai macam teknik dasar, yang salah satunya adalah teknik dasar *dribbling*. Dimana teknik dasar *dribbling* ini terdapat beberapa macam yang dapat dilakukan atau dilatih oleh setiap pemain tergantung dari posisi maupun situasi ketika pertandingan. Pentingnya teknik dasar *dribbling* untuk dikuasai supaya pemain dapat melakukan gerakan *dribbling* yang baik ketika dalam di pertandingan. Secara lebih rinci Mielke (2009) menjelaskan bahwa “teknik *dribbling* bola terbagi menjadi 3 macam yakni *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, dan *dribbling* menggunakan punggung kaki” (hlm.2). Berikut merupakan penjelasan mengenai macam-macam keterampilan *dribbling* yaitu :

1) *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Keterampilan *dribbling* (menggiring bola) dengan menggunakan kaki bagian dalam akan memungkinkan pemain dalam menggunakan sebagian dari permukaan kaki sehingga pemain dapat melakukan kontrol terhadap bola akan semakin besar. Akan tetapi, dapat membuat sedikit mengurangi kecepatan pemain ketika melakukan gerakan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam. Selain itu, jika pemain melakukan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam akan membuat pemain dapat mengubah kecepatan sewaktu dalam keadaan menggiring bola.

Teknik dasar *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a) Sikap awalan dalam keadaan posisi badan condong ke depan.
- b) Kaki kanan bagian dalam ditempatkan dekat pada bola dengan menghadap ke bola.
- c) Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan diletakkan disamping bola, kemudian paha ditarik dengan sedikit ditekuk sehingga berat badan berada pada kaki kiri pemain dan kedua lengan tergantung dilemaskan berada di samping badan yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan.
- d) Pemain melakukan gerakan ke depan dengan cara *dribbling* bola. Dimana kaki dengan bola saling bersentuhan secara terputus-putus dan kedua kaki untuk selalu lebih dekat dengan bola sesuai irama langkah ketika melakukan *dribbling* menggunakan bola.

2) *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Melakukan keterampilan *dribbling* (menggiring bola) dengan menggunakan kaki bagian luar bertujuan supaya pemain dapat menguasai bola dalam keadaan berlari dan menggiring bola untuk mempertahankan bola tersebut tetap berada dibagian sisi luar kaki pemain. Teknik *dribbling* ini dapat digunakan ketika pemain mencoba untuk mengubah arah atau bersiap ketika ingin mengumpan ke rekan tim.

Teknik dasar *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a) Sikap permulaan kaki kanan ditempatkan di depan pergelangan kaki dengan sedikit diputar ke bagian dalam.
- b) Lutut sedikit ditekuk dengan menempatkan kaki kiri sebagai tumpuan.

- c) Badan agak sedikit dicondongkan ke bagian depan dan berat badan berada di kaki kiri pemain dengan menempatkan lengan tergantung dilemas pada samping badan.
- d) Sikap ketika melakukan gerakan *dribbling*, pemain bergerak ke depan dengan kedua kaki selalu berdekatan dengan bola dan sentuhan bola dengan kaki tepat pada bagian luar.

3) *Dribbling* Menggunakan Punggung Kaki

Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki atau kura kura dapat memberikan kekuatan ketika melakukan menahan bola. Akan tetapi, kesalahan yang sering terjadi dan dilakukan oleh pemain yang masih pemula. Dimana melakukan *dribbling* menggunakan ujung jari kaki, hal tersebut dapat menyebabkan rasa nyeri pada bagian ujung jari kaki. Keterampilan menggiring bola (*dribbling*) menggunakan punggung kaki atau kura kura memiliki kelebihan yakni digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* jika ingin beregerak lebih cepat ketika di lapangan.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan dalam keterampilan *dribbling*. Keseluruhan teknik tersebut dapat digunakan sesuai dengan kondisi ketika dilapangan, maka seorang pemain harus mampu menguasai teknik dasar keterampilan *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian manapun supaya apabila dihadapkan dalam kondisi tertentu ketika dilapangan, pemain dapat tetap menguasai bola dengan baik. Selain itu yang perlu diperhatikan adalah pengembangan variasi teknik dasar keterampilan *dribbling* agar dapat lebih mudah untuk dikembangkan supaya pemain dapat menguasai seluruh aspek teknik dasar keterampilan *dribbling* yang baik.

2. 1. 4. 4 Biomekanika Keterampilan *Dribbling*

Gerak saling berkaitan dengan biomekanika. Olahraga tidak terlepas dari gerak manusia, karena pada dasarnya setiap olahraga memerlukan gerak tubuh supaya dalam penguasaan keterampilan gerakanya untuk mampu berkembang sesuai dengan tujuan yang dituju. Contohnya ketika melakukan latihan yang berhubungan dengan olahraga, setiap orang harus berusaha dalam menguasai keterampilan gerak sesuai dengan cabang olahraga yang digelutinya dan bisa memanfaatkannya supaya keterampilan gerak tersebut dapat diterapkan dalam melakukan aktivitas bermain, berlomba, dan bertanding.

Biomekanika merupakan berasal dari kata “bio” yang memiliki arti hidup, sedangkan untuk mekanika yaitu bagian dari desain fisika newton untuk dapat mempelajari efek dari tenaga tubuh dan gerakan sesuai dengan yang bergerak. Menurut Imam Hidayat dalam Yusdiato Yustinus (2013) menjelaskan bahwa “biomekanika merupakan ilmu pengetahuan yang menerapkan hukum-hukum mekanika terhadap struktur hidup, khususnya sistem lokomotor pada tubuh manusia. Locomotor pada hal ini merupakan suatu kegiatan yang dimana seluruh tubuh melakukan gerak yang disebabkan tenaganya sendiri dengan dibantu oleh gaya beratnya. Dengan melalui biomekanika dapat membiasakan diri untuk melakukan berbagai kegiatan dengan cara yang efisien, seperti berjalan dengan efisien, melempar, berlari, melompat, dan segala aktivitas olahraga” (hlm.5). Selanjutnya menurut Imam Hidayat dalam Yudianto Yustinus (2013) menjelaskan bahwa “Terdapat tiga unsur yang dapat menyebabkan terjadinya gerakan, yaitu (1) 24 tulang sebagai alat penggerak, (2) otot sebagai sumber penggerak, (3) dan persendian yang memungkinkan terjadinya gerakan” (hlm.30). Hal ini merupakan alasan bahwa pengetahuan tentang prinsip mekanika yang akan menuntun pemain atau atlet untuk dapat secara tepat agar memahami dan menguasai tugas serabut otot besar yang digunakan ketika melakukan *dribbling*.

Biomekanika memiliki peranan bagi tubuh manusia. Sejalan dengan pendapat menurut Chairman dan IOC Medical Comition dalam kata pengantarnya yang menyatakan bahwa biomekanika memiliki fungsi, yaitu (1) Dapat menjaga atau mencegah bahkan memperkecil kecelakaan, (2) Dapat mengembangkan atau memperbaiki metode latihan, (3) Dapat mengatur atau mendesain alat keselamatan, alat yang bertujuan untuk melaksanakan teknik agar lebih efisien, (5) Dapat mengembangkan prosedur dalam pengembangan teknik agar lebih baik dalam pengembangan teknik, (6) dan Dapat memperbaiki metode latihan.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan tersebut futsal tidak terlepas dari ilmu biomekanika, karena dapat mengetahui berbagai struktur tubuh hidup, contohnya ketika melakukan gerakan *dribbling*. Gerakan yang dilakukan ketika melakukan *dribbling* dapat diprediksi oleh faktor kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai. Faktor tersebut sangat dibutuhkan bagi pemain futsal ketika menghadapi situasi dan kondisi dalam pertandingan. Pada gerakan *dribbling* secara umum dapat dikatakan memiliki kesamaan dengan gerak berlari. Bagian-bagian utama pada tubuh yang bergerak ketika melakukan

dribbling diantaranya yaitu pangkal paha, tungkai atas, tungkai bawah, dan telapak kaki. Selain itu persendian juga turut mempunyai peranan ketika melakukan *dribbling* diantaranya yaitu sendi panggul, lutut, dan pergelangan telapak kaki.

Pada gerak dan sendi panggul ketika melakukan *dribbling* diantaranya yaitu gerak abduksi dan adduksi serta terdapat rotasi lateral dan rotasi medial. Pada gerak yang memerlukan refleksi atau ekstensi yaitu ketika melangkahkan kaki ke arah depan atau yang bertujuan untuk berlari dengan melakukan *dribbling* yang menggunakan otot penggerak utama refleksi yakni otot *m. iliopsoas*, *m. tensor fascia latae*, *m. rectus femoris* dan otot penggerak utama ekstensi yakni *m. gluteus maximus* dan *m. hamstring*. Selanjutnya pada gerak abduksi atau adduksi adalah melakukan gerak tungkai ke samping kanan atau kiri ketika memainkan bola yang dimana menggunakan otot penggerak utama dari abduksi yakni *m. gluteus medius*, *m. gluteus minimus* dan otot penggerak utama adduksi yakni *m. gracilis*, *m. pectineus*, *m. adductor magnus*, *m. adductor longus*, dan *m. adductor brevis*. Pada gerak berikutnya adalah gerak *lateral* atau *rotasi medial* yaitu ketika memutar tungkai diarahkan keluar atau ke dalam untuk melakukan *dribbling* agar perkenaan dengan bola bisa tepat pada bagian kura-kura kaki dalam atau kura-kura kaki bagian luar. Otot penggerak pada gerak *lateral* yakni *m. gluteus maximus*, *m. piriformis*, *m. sartorius* dan otot penggerak rotasi medial yakni *m. gluteus medialis*, *m. gluteus minimus*, *m. tensor* (Soedarminto, 1992, hlm.64-65).

Gerak yang dilakukan oleh sendi lutut ketika melakukan *dribbling* terdiri dari gerakan refleksi dan gerakan ekstensi yang berguna untuk menggerakkan tungkai bawah ke depan dan ke belakang. Pada gerak refleksi otot penggerak utamanya yaitu otot *m. biceps femoris*, *m. semitendinosus* dan pada gerak ekstensi otot penggerak utamanya yaitu otot *m. rectus femoris*, *m. vastus lateralis*, *m. vastus medialis* dan *m. intermedialis* (Soedarminto, 1992, hlm 64-65).

Selanjutnya pada gerak sendi pergelangan kaki ketika melakukan *dribbling* sangat terbatas melakukan gerak fleksi plantar dan fleksi dorsal, yang dimana otot penggerak utama gerak fleksi yaitu *m. gastrocnemius* dan *m. soleus*. Pada gerak dorsal otot penggerak utamanya yaitu *m. tibialis anterior*, *m. extensor digitorum longus* dan *m. extensor peroneus tertius* (Soedarminto, 1992, hlm 64-65)

2. 2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sudah dilakukan oleh seseorang dan sudah mendapatkan hasil yang valid sesuai dengan judul dan tujuan yang dilakukan peneliti. Ada beberapa penelitian relevan yang peneliti ambil yaitu penelitian yang dilakukan Syarwandi dan Tutuk Wijianarko. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Syarwandi (2021) “Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Permainan Futsal”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC yang berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling dan jumlah sampel adalah 14 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes *dogging run*, tes *sprint* 30 meter, dan tes *dribbling* futsal. Hasil penelitian ini adalah: (1) Terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 29,4%. (2) Terdapat kontribusi kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 31,6%. (3) Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 48,17%.

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Syarwandi dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada kondisi fisik dan keterampilan yang dikaji, yaitu kelincahan, kecepatan dan keterampilan *dribbling*, sedangkan untuk perbedaannya terletak pada tujuan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Syarwandi bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan kondisi fisik kelincahan dan kecepatan pada tim futsal Tunas Muda Ringgit FC, sedangkan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan kondisi fisik kelincahan dan kecepatan pada ekstrakurikuler futsal SMA N 9 Tasikmalaya,

- 2) Tutuk Wijianarko (2016) “Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, dan *Ball Feeling* Dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 2 Godean”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean Yogyakarta yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 50 meter, *dodging run test*, dan tes menimang-nimang bola rendah selama 30 detik, serta tes menggiring bola. Dalam penelitian ini, pengujian data dilakukan melalui dua tahap, yaitu uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Uji prasyarat analisis dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas sedangkan uji hipotesis terdiri dari korelasi product moment dan regresi ganda. Hasil analisis dalam penelitian ini adalah: (1) Terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean dengan koefisien korelasi (r_{X_1Y}) 0,600 dan signifikan 0,000. (2) Terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean dengan koefisien korelasi (r_{X_2Y}) 0,942 dan signifikan 0,014. (3) Terdapat hubungan antara ball feeling dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean dengan koefisien korelasi (r_{X_3Y}) 0,486 dan signifikan 0,006. (4) Terdapat hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan ball feeling dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Godean Yogyakarta dengan koefisien korelasi ($r_{X_1X_2X_3Y}$) 0,702 dan signifikan 0.000.

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Tutuk Wijianarko dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada kondisi fisik dan keterampilan yang dikaji, yaitu kelincahan, kecepatan dan keterampilan *dribbling*. Akan tetapi ada sedikit perbedaan karena pada penelitian Tutuk Wijianarko terdapat tiga variabel *independent*.. sedangkan untuk perbedaanya terletak pada tujuan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Tutuk Wijianarko bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan kondisi fisik kelincahan, kecepatan, dan *ball feeling* pada ekstrakurikuler sepak bola

SMP N 2 Godean Yogyakarta, sedangkan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan kondisi fisik kelincuhan dan kecepatan pada ekstrakurikuler futsal SMA N 9 Tasikmalaya,

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah argumentasi yang logis untuk sampai pada penemuan jawaban sementara yang berlandaskan atas masalah yang telah dirumuskan. Menurut Sugiyono (2019) mendefinisikan bahwa “kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoretis pertautan antar variabel yang akan diteliti” (hlm.94). Dalam teknik dasar permainan futsal salah satu yang harus dikuasai dengan baik adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Teknik menggiring bola (*dribbling*) merupakan suatu teknik dasar dalam permainan futsal yang harus dimiliki oleh setiap seorang pemain futsal untuk menguasai bola agar dapat menipu lawan. Menggiring bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan berjalan, berlari, berputar maupun berbelok arah dengan kemampuan yang dimiliki pemain ini bertujuan agar jangan sampai lawan dengan mudahnya merebut bola dari penguasaan kita. Ketika dalam pertandingan futsal, sangat membutuhkan teknik menggiring bola (*dribbling*) untuk melewati pemain lawan dan mengarahkan bola menuju ruang kosong supaya dapat menciptakan peluang ke arah gawang lawan.

Pada teknik menggiring bola (*dribbling*) seorang pemain dituntut untuk dapat berjalan, berlari, berputar maupun berbelok arah. Karena gerakan berbelok atau merubah arah sangat membutuhkan kondisi fisik yaitu kelincuhan. Kelincuhan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincuhan diperlukan untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan *fleksibel* ketika sedang bergerak agar pemain dapat melepaskan diri dari penjagaan yang dilakukan oleh lawan atau melewati pemain lawan supaya bisa mendekati gawang untuk mencetak gol. Maka dari itu, semakin baik kondisi fisik seorang pemain futsal khususnya kelincuhan akan membuat pemain tersebut mampu untuk melakukan gerakan menggiring bola dengan lebih efektif dan efisien. Namun berbanding terbalik jika seorang pemain kurang memiliki kelincuhan dalam melakukan suatu gerakan akan kesulitan untuk menghindari sentuhan-sentuhan yang dapat mengakibatkan kesalahan.

Selain kondisi fisik kelincuhan, seorang pemain futsal sudah seharusnya memiliki kecepatan. Karena kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan

gerakan dalam satuan tertentu yang telah ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, kemampuan otot, dan proses sistem pernafasan. Kecepatan bukan hanya dapat berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan waktu yang cepat sehingga pemain dapat melakukan gerakan *dribbling* dengan cepat guna mendekati pertahanan lawan. Akan tetapi kecepatan dapat juga terbatas pada setiap pemain ketika menggerakkan seluruh tubuhnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan harus terus dilatih khususnya pada bagian tungkai, karena kekuatan tungkai sangat diperlukan agar dapat melakukan akselerasi dengan baik.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Harsono (2015) mendefinisikan bahwa “hipotesis adalah dugaan bersifat sementara yang masih memerlukan pembuktian” (hlm.62). Adapun pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2019) dijelaskan sebagai berikut:

Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun 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 data (hlm.99).

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis dapat diajukan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA N 9 Tasikmalaya.
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler futsal SMA N 9 Tasikmalaya.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan *dribbling* pemain ekstrakurikuler futsal SMA N 9 Tasikmalaya.