

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Teori Bermain

Makna bermain menjadi penting dipandang dari sisi perkembangan dan kebutuhan anak. Untuk mendukung perkembangan anak baik secara fisik maupun psikis akan membutuhkan bermain karena dalam bermain itulah anak mempunyai kebebasan untuk menyalurkan dan mengekspresikan apa yang menjadi kehendak hatinya tanpa harus merasa salah dan terbatas oleh peraturan.

Menurut Erfayliana Yudesta (2016) menyatakan bahwa “Bermain merupakan hal yang menyenangkan bagi anak. Dalam bermain itu pula terdapat banyak hal yang diperoleh oleh anak dan tidak ditemukan dalam aktivitas selain bermain” (hlm.146).

Pentingnya bermain bagi anak ini telah menarik perhatian para ilmuwan dari zaman dahulu sampai sekarang. Beberapa teori bermain yang berkembang, menurut Erfayliana Yudesta (2016) adalah sebagai berikut :

1. Plato mencatat bahwa anak akan lebih mudah memahami aritmatika ketika diajarkan melalui bermain. Pada waktu itu Plato mengajarkan pengurangan dan penambahan dengan membagikan buah apel pada masing-masing anak. Kegiatan menghitung lebih dapat dipahami oleh anak ketika dilakukan sambil bermain dengan buah apel. Eksperimen dan penelitian ini menunjukkan bahwa anak lebih mampu menerapkan aritmatika dengan bermain dibandingkan dengan tanpa bermain.
2. Aristoteles mengatakan bahwa ada hubungan yang sangat erat antara kegiatan bermain anak dengan kegiatan yang akan dilakukan anak dimasa yang akan datang. Menurut Aristoteles, anak perlu dimotivasi untuk bermain dengan permainan yang akan ditekuni di masa yang akan datang. Sebagai contoh anak yang bermain balok-balokan, di masa dewasanya akan menjadi arsitek. Anak yang suka menggambar maka akan menjadi pelukis, dan lain sebagainya.
3. G Stanley Hall menjabarkan teori bermain sebagai bentuk evolusi dari kegiatan nenek moyangnya di masa lampau. Menurut Hall, kegiatan bermain pada anak

menunjukkan pengalaman nenek moyang ras tertentu (pengulangan perkembangan ras). Sebagai contoh, anak yang suka bermain dengan air maka diduga bahwa nenek moyang anak tersebut adalah ikan, anak yang suka melakukan kegiatan memanjat maka diduga nenek moyang anak tersebut adalah monyet. Teori bermain Hall sangat dipengaruhi Teori Evolusi Darwin yang pada saat itu memberikan pembaharuan baru dalam ilmu pengetahuan.

4. Teori Cognitive-Developmental dari Jean Piaget, juga mengungkapkan bahwa bermain mampu mengaktifkan otak anak, mengintegrasikan fungsi belahan otak kanan dan otak kiri secara seimbang dan membentuk struktur syaraf, serta mengembangkan pilar-pilar syaraf pemahaman yang berguna untuk masa datang. Berkaitan dengan itu pula otak yang aktif adalah kondisi yang sangat baik untuk menerima pelajaran.
5. Herbart Spencer, mengemukakan bahwa anak bermain karena anak memiliki energi yang berlebihan. Teori ini sering dikenal dengan teori Surplus Energi yang mengatakan bahwa anak bermain (melompat, memanjat, berlari dan sebagainya) merupakan manifestasi dari energi yang ada dalam diri anak. Bermain menurut Spencer bertujuan untuk mengisi kembali energi seseorang anak yang telah melemah.
6. Karl Gross mengatakan bahwa anak bermain untuk mempertahankan kehidupannya. Menurut Gross, awalnya kegiatan bermain tidak memiliki tujuan namun kemudian memiliki tujuan dan sangat berguna untuk memperoleh dan melatih keterampilan tertentu dan sangat penting fungsinya bagi mereka pada saat dewasa kelak, contoh, bayi yang menggerak-gerakkan tangan, jari, kaki dan berceloteh merupakan kegiatan bermain yang bertujuan untuk mengembangkan fungsi motorik dan bahasa agar dapat digunakan dimasa datang. (hlm.146-148)

Dari teori-teori tersebut di atas menjelaskan penting dan positifnya aktivitas bermain untuk anak dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan karakteristik yang menyenangkan, bermain dapat memberikan kesenangan terhadap anak, sejalan dengan itu, bermain dapat mengembangkan kemampuan fisik/motorik, aspek sosial emosional, dan aspek kognitif.

2.1.1.1 Makna Bermain

Salah satu hal yang dinantikan dan digemari oleh anak adalah bermain. Menurut Erfayliana Yudesta (2016) mengatakan bahwa “Bermain bagi anak adalah belajar” (hlm.149). Yang dalam pembelajaran itu, anak mendapat pengalaman baru, menjadi diri sendiri, merangsang kecerdasan otak, dan lain-lain. Sebelumnya, jenis permainan yang biasa dilakukan anak adalah permainan sensorimotor yang menggunakan semua indera. Menurut Erfayliana Yudesta (2016) mengatakan bahwa “permainan dapat merangsang kemampuanm kognitif anak” (hlm.149). Dalam permainan sensorimotor, anak dapat mengenal permukaan lembut, halus, kasar, dan lain-lain. Permainan pun dapat mengembangkan kemampuan kognitif anak yang mencakup identifikasi, pengelompokan, meramal, menentukan sebab akibat. Sehingga anak dapat mengasah kemampuan logikanya. Menurut Erfayliana Yudesta (2016) menyatakan bahwa “salah satu karakter anak adalah bahwa anak menyukai aktivitas bermain” (hlm.146).

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu hal yang bisa membuat anak bisa belajar dan menarik minat anak untuk belajar adalah belajar sambil bermain. Karena bermain merupakan hal yang digemari oleh anak.

2.1.1.2 Aktivitas Bermain dan Perkembangan Jasmani Anak

Setiap orang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sesuai tahapan kehidupannya. Menurut Erfayliana Yudesta (2016) menyatakan bahwa “Proses pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal” (hlm.155). Faktor internal meliputi: fungsi organ tubuh yang dibawa sejak lahir sebagai potensi yang dimiliki anak, keturunan (hereditas) yang bersifat menurun dari orang tua. Sedangkan faktor eksternal meliputi: asupan gizi selama proses pertumbuhan dan perkembangan, perlakuan terhadap anak yang dapat memberikan perubahan yang berifat positif seperti halnya ketika anak melakukan latihan yang mengakibatkan perubahan pada kualitas tubuh anak, kejadian yang menimpa anak sehingga menyebabkan adanya gangguan pada proses pertumbuhan dan perkembangan (efek traumatis, kecelakaan, dsb).

Kemampuan motorik anak bisa berkembang dengan bermain. Menurut Yudesta Erfayliana (2016) menyatakan bahwa “dengan bermain, anak dapat mengembangkan penginderaan mereka dan mengenal berbagai hal yang ia lihat, sentuh, cium, dengar dan lainnya” (hal.155). Dalam hal ini juga anak dapat meningkatkan kemampuan motorik mereka seperti berlari, berjalan, melompat, dan lain-lain. Juga, bermain anak dapat menyalurkan energi fisik yang terpendam. Seperti berlari, kejar-kejaran dan sebagainya. Sehingga energi mereka tersalurkan dan jika energi tidak disalurkan, anak akan sering merasakan gelisah, tegang, dan mudah tersinggung.

Dalam permainan ini, anak dapat merangsang kemampuan kognitif mereka. Permainan juga dapat mengembangkan kemampuan kognitif anak yang mencakup identifikasi, pengelompokan, meramal, menentukan sebab akibat. Sehingga anak dapat mengasah kemampuan logikanya.

Olahraga permainan itu sendiri terdiri dari permainan individu dan permainan beregu. Salah satu permainan beregu yang digemari oleh kalangan masyarakat adalah permainan futsal. Menurut Hamzah, Beni (2018) mengatakan bahwa “Permainan futsal sangat cocok untuk para siswa di sekolah, karena gerak yang dilakukan pada permainan futsal dapat efektif guna merangsang pertumbuhan anak” (hlm.3). Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang. Cabang olahraga ini asal mulanya dari cabang olahraga sepakbola yang lebih disederhanakan. Ukuran lapangan dan bola yang digunakan lebih kecil dibandingkan sepakbola. Begitu juga dengan peraturan permainan yang berbeda. Aturan permainan futsal dengan sengaja dibuat sangat ketat oleh FIFA agar nilai Fair Play terjadi dan sekaligus untuk menghindari cedera berhubung lapangan permainan futsal (untuk pertandingan internasional) bukan terbuat dari rumput, tetapi dari kayu atau pelastik/rubber, sehingga apabila terjadi benturan akan sangat berbahaya bagi para pemain. Menurut Hamzah, Beni (2018) mengatakan bahwa “dalam dunia pendidikan cabang olahraga futsal masuk dalam mata pelajaran permainan bola besar, dan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang sering diberlakukan oleh

setiap sekolah” (hlm.3). Kegiatan ini juga bermanfaat untuk melihat potensi dan bakat yang dimiliki oleh peserta didik.

2.1.2 Kelincahan

Salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga adalah kelincahan. Menurut Harsono (2018) menyatakan bahwa “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hal.50). Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif.

Selanjutnya menurut Ismaryati (2008) menjelaskan bahwa “kelincahan ditinjau dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, kelincahan umum dan kelincahan khusus” (hlm.41). Berdasarkan jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa, kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. Sedangkan kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari.

Penjelasan diatas diperjelas dengan pernyataan menurut Joko Purwanto (2004) bahwa “seorang pemain yang mempunyai kelincahan yang baik mempunyai beberapa keuntungan, antara lain: mudah melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh atau cedera, dan mendukung teknik-teknik yang digunakannya terutama teknik menggiring bola” (hlm.41).

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat ketika melakukan gerakan tertentu tanpa hilang keseimbangan dalam melakukannya.

Menurut Lhaksana Justinus (2011) menyatakan bahwa “karakteristik permainan futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan

kekuatan, dan kelincahan” (hlm.15). Kelincahan menjadi salah satu kondisi fisik yang menjadi karakteristik dalam permainan futsal. Dikarenakan dalam permainan futsal, pemain akan selalu bergerak ke depan ke belakang, ke kiri maupun ke kanan untuk mencari ruang kosong ataupun untuk menghindari hadangan lawan.

Menurut Gunawan Gugun (2018) menyatakan bahwa “kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan” (hlm.32). Kelincahan menjadi salah satu kondisi fisik yang memegang peranan penting dalam banyak cabang olahraga, terutama dalam cabang-cabang olahraga permainan.

Menurut Joko Purwanto (2004) menyatakan bahwa “ seorang pemain yang mempunyai kelincahan yang baik mempunyai beberapa keuntungan, anatara lain: mudah melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh atau cedera, dan mendukung teknik-teknik yang digunakannya terutama teknik menggiring bola. Ciri-ciri kelincahan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antar pemain dan kemampuan berkelit dari serangan lawan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relative singkat dan cepat.

2.1.2.1 Bentuk-bentuk latihan kelincahan

Ada beberapa macam latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kelincahan, menurut (Harsono, 2018) yaitu :

1. Lari bolak balik (*Shuttle run*)

Dalam latihan ini atlet lari bolak-balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada satu titik, dia harus berusaha secepatnya membalikan diri untuk lari menuju titik semula.

2. Lari *zig-zag*

Latihan ini hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali bahwa atlet disini harus lari belak-belok melalui beberapa titik, misalnya 10 titik.

3. *Squart trust* dan modifikasinya

4. *Boomerang Run*.

5. Lari Rintangan (*Obstacle Run*).

Di suatu ruang atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan, misalnya kursi, bangku, meja, atau yang lainnya. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan-rintangan itu, baik dengan cara melompatinya, menerobos (di kolong meja) atau memanjatnya. (hlm.51-53)

Dari beberapa bentuk latihan kelincahan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan atau *agility* adalah kombinasi dari beberapa unsur kondisi fisik seperti, kecepatan, fleksibilitas, kekuatan, kecepatan reaksi, dan keseimbangan.

2.1.3 Permainan Futsal

Salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat sekarang adalah olahraga futsal. Menurut Lhaksana, Justinus (2006) menyatakan bahwa “futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan” (hlm.4). Futsal adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh lima orang, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit. Menurut Lhaksana, Justinus (2006) menyatakan bahwa “permainan futsal ini dilakukan oleh 5 x 5 pemain (berbeda dengan sepakbola), ukuran bola dan ukuran lapangan pun lebih kecil dibandingkan dengan sepakbola lapangan rumput” (hlm.2). Jadi memang permainan futsal lebih kecil ukurannya baik ukuran bola ataupun lapangan, sehingga memungkinkan untuk pemain futsal bergerak mengubah arah dengan cepat, untuk melewati lawan ataupun merebut bola dari lawan. Maka dari itu dibutuhkan kecepatan mengambil keputusan dalam permainan futsal ini jika ingin memenangkan sebuah pertandingan.

Menurut Lhaksana, Justinus (2011) menyatakan bahwa “sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang kedudukannya sejajar dengan sepakbola, futsal ditekuni sebagai sarana pengarahan dan pembentukan para pemain muda yang ingin berkarir dalam bidang futsal” (hlm.19). Perbedaan antara futsal dan sepakbola terletak pada lamanya waktu bermain, sedangkan untuk teknik dasar tetap sama. Permainan futsal lebih familiar dikenal dengan sepakbola

yang diminikan. Permainan futsal memang identik dengan lapangan yang lebih kecil dan dimainkan dengan pemain yang jumlahnya lebih sedikit atau separuh dari pemain sepakbola. Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya pada *law of the game* saja, sedangkan untuk elemen teknik dasar tetap sama.

Menurut Lhaksana, Justinus (2011) “Olahraga futsal sebenarnya salah satu olahraga yang sangat kompleks” (hlm.15) karena memerlukan teknik bermain dan strategi yang mumpuni. Begitu pula dalam hal kemampuan kondisi fisik. Menurut Gunawan Gugun (2018) menjelaskan bahwa “Permainan futsal memiliki perbedaan yang sangat khas dengan cabang olahraga lainnya. Salah satu karakteristik olahraga futsal yaitu membutuhkan daya tahan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan dalam kurun waktu yang cukup lama” (hlm.32). Hal tersebut merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi performa dalam bermain futsal. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, karena di futsal seorang pemain selalu berubah tempat dan atau terus bergerak.

Disamping membutuhkan power tungkai yang baik, guna mencapai keterampilan menggiring bola yang lebih optimal juga diperlukan kelincahan. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan. Menurut Gunawan Gugun (2018) menjelaskan bahwa “Kelincahan adalah sebagai kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dan berubah arah gerakan dengan cepat ke berbagai arah untuk membuka ruang dan menghindari penjagaan lawan” (hlm.32). Dalam permainan futsal, kondisi fisik kelincahan sangat dibutuhkan. Sejalan dengan pendapat Harsono (2018) yang menyatakan bahwa “ kelincahan (manuver-manuver) sering diperlukan dalam banyak cabang olahraga, terutama dalam cabang-cabang olahraga permainan” (hlm.50). Kelincahan sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan tepat, bergerak terus dan menghindari lawan dengan cepat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam permainan futsal, kondisi fisik kelincahan sangat dibutuhkan. Karena dengan memiliki kelincahan, seorang

pemain futsal bisa bergerak dengan cepat dan tepat ke berbagai arah untuk membuka ruang atau melewati pemain

2.1.3.1 Peraturan Permainan Futsal

Setiap olahraga harus memiliki aturan dalam permainan, termasuk aturan bermain futsal yang dibuat dengan tujuan agar setiap pertandingan yang terjadi dalam turnamen atau kompetisi dapat berjalan dengan baik, lancar dan menciptakan suasana yang tertib, teratur, dan dapat dinikmati oleh semua orang. Baik untuk para pemain sendiri, wasit, pelatih, ofisial dan semua penonton yang menyaksikan pertandingan.

Aturan dalam permainan futsal jika kita perhatikan memang memiliki banyak kesamaan dengan aturan dalam sepakbola, tetapi sebenarnya masing – masing memiliki karakteristik sendiri yang tidak dimiliki oleh permainan lain.

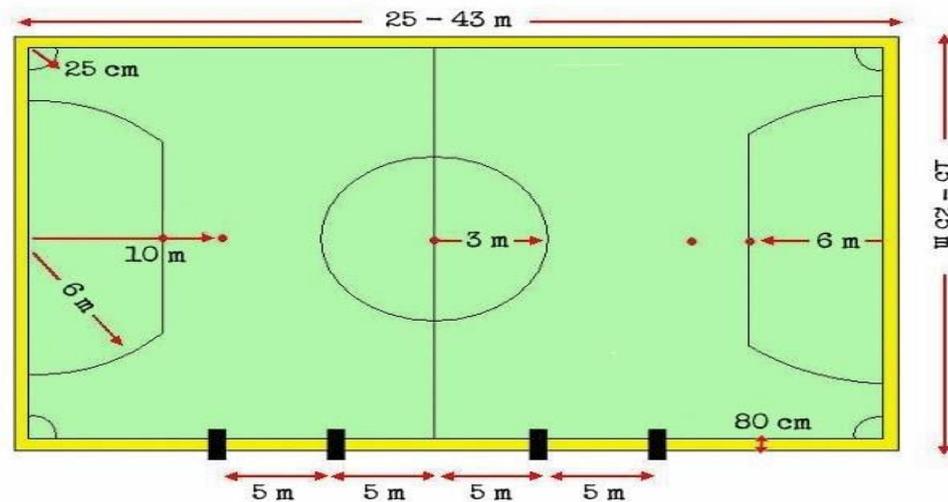
Dari permainan yang sederhana dan tradisional, futsal sekarang menjadi olahraga modern yang dicintai oleh orang-orang di seluruh dunia, sehingga tidak bisa dihindari jika aturan futsal terbaru terjadi beberapa perubahan seiring dengan perkembangan zaman yang terus berubah.

Berikut adalah peraturan futsal menurut Lhaksana, Justinus (2011) mulai dari ukuran lapangan sampai dengan lamanya permainan.

2.1.3.2 Ukuran Lapangan Permainan Futsal

Lapangan futsal juga berbentuk persegi panjang seperti lapangan sepak bola. Yang mana garis samping pembatas lapangan harus lebih panjang dari garis gawang. Dengan ukuran berikut:

- Panjang: 25 – 42 meter dan lebar 15 – 25 meter.
- Garis batas: garis selebar 8 cm, yaitu garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan.
- Lingkaran tengah: berdiameter 6 meter.
- Daerah penalti: busur berukuran 6 meter setiap gawang.
- Garis penalti: 6 meter dari tengah garis gawang.
- Garis penalti kedua: 12 meter dari tengah garis gawang.
- Zona pergantian: 6 meter (3 meter pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.



Gambar 2.1.3.1 Lapangan futsal

Sumber : Lhaksana Justinus (2011:10)

1. Ukuran Bola Futsal

Bola yang digunakan untuk bola futsal agak berbeda dengan yang digunakan untuk permainan sepak bola. Bola yang digunakan untuk permainan sepak bola harus lebih keras dari bola futsal, karena permainan sepak bola memiliki lapangan yang luas yang mengharuskan pemain menendang bola dengan keras yang akan melesat dengan kecepatan tinggi.

Aturan bola dalam permainan futsal lebih kecil dengan permainan sepak bola. Namun, bola futsal memiliki berat yang lebih dibanding bola untuk permainan sepak bola. Bola sedikit lebih empuk, sehingga memantulnya tidak terlalu tinggi, itu dikarenakan lapangan bola futsal juga bisa berada didalam ruangan.

Diameter bola futsal berkisar antara 62 sampai 64 cm dan beratnya berkisar 400-440 g. Jika bola mengalami kerusakan (pecah), permainan harus dihentikan sementara.

- Ukuran: nomor 4.
- Keliling: 62 – 64 centi meter.
- Berat: 390 – 430 gram.
- Lambungan: 55 – 65 centi meter pada pantulan pertama.
- Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (bahan yang aman dan tidak berbahaya).

2. Jumlah Pemain Futsal

Jumlah pemain dalam permainan bola futsal lebih sedikit dari permainan sepak bola, yaitu hanya 5 pemain. Semua pemain tentunya harus saling bekerja sama menyesuaikan posisi dan kondisi bertahan sekaligus menyerang.

Ukuran lapangan yang kecil seringkali menjadi faktor tercetaknya gol pada gawang. Karena, pada peraturan futsal kiper juga membantu berpartisipasi menyerang lawan sebagai pemain kelima.

Jumlah pemain per tim dalam permainan futsal yaitu:

- Jumlah pemain maksimal peraturan futsal adalah lima pemain dengan yang satunya penjaga gawang.
- Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan yang satunya penjaga gawang.
- Jumlah pemain total dengan cadangan maksimal: 12 orang.
- Jumlah wasit yang sah: 2 orang.
- Batas pergantian pemain: tak terbatas.
- Pergantian pemain: semua pemain selain kiper boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja, lalu pergantian kiper hanya boleh dilakukan jika permainan berhenti dan tentunya dengan perizinan wasit.

3. Lama Permainan Futsal

Lama bermain futsal diketahui sebagai berikut.

- Waktu normal permainan: 2 x 20 menit.
- Waktu untuk istirahat: 10 menit.
- Waktu perpanjangan waktu: 2 x 10 menit.
- Adu penalti jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjangan waktuselesai.
- Time-out: 1 kali per tim per babak, tak ada dalam waktu tambahan.
- Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit. (hlm.10-13).

4. Taktik dan Strategi Permainan

Dalam permainan olahraga apa pun, keaja sama tim atau *teamwork* sangat penting sehingga selalu diutamakan, termasuk juga dalam permainan futsal. Menurut Lhaksana, Justinus (2011) mengatakan bahwa “permainan futsal sangat mengandalkan kerja sama tim dalam bertahan dan menyerang” (hlm.87).

Untuk mengefektifkan suatu *teamwork*, pelatih harus menerapkan taktik dan strategi permainan yang tepat. Ada beragam taktik yang digunakan untuk memenangi suatu pertandingan, tetapi mengacu pada tiga pola/sistem permainan. Satu hal yang perlu diketahui, pemain tidak terpaku pada satu peran atau posisi sebagai pemain bertahan atau penyerang. Semua pemain menyerang dan bertahan secara bersama-sama.

Menurut Lhaksana, Justinus (2008) mengatakan bahwa “suatu tim biasa berganti taktik dan pola permainan jika suatu strategi yang diterapkan tidak efektif” (hlm.88). Penerapan suatu taktik digambarkan melalui posisi pemain dan fungsinya masing-masing sesuai dengan kondisi pertandingan. Ini sangat penting karena dinamika futsal sangat kompleks dan perubahan peran antar pemain adalah konstan demi kebutuhan intensitas mobilitas yang tinggi.

Ada beberapa macam taktik atau strategi yang bisa diterapkan dalam permainan futsal, menurut (Lhaksana Justinus, 2008) yaitu :

- Sistem 2-2

Sistem ini digunakan sejak dekade 1950-an dan memiliki karakter dengan dua pemain di area pertahanan dan dua pemain di area penyerangan. Sistem ini sangat sederhana dan pemain tidak perlu banyak bergerak. Dua pemain dibelakang bertugas mengamankan area pertahanan, sementara dua pemain di depan bertugas menyerang. Jarang terjadi perubahan posisi. Sistem ini lebih statis dibandingkan dengan yang lain dan lebih banyak digunakan untuk permainan dalam tempo sedang. Namun, tim yang berpengalaman sering menggunakannya dalam pertandingan krusial.



Gambar 2.1.3.2 Formasi Permainan 2 - 2

Sumber : Lhaksana Justinus (2008:88)

- Sistem 4-0

Sistem ini diciptakan tim-tim eropa, terutama Spanyol. Terlihat hampir sama dengan sistem 3-1 atau modifikasi 1-2-1. Namun, yang membedakannya adalah penyerang tengah atau lebih dikenal dengan nama *pivot* bisa masuk ke area *caster* atau sebagai penjelajah di posisi sayap kiri, kanan, tengah, dan belakang. Artinya, ia bersama tiga rekan pemain secara konstan melakukan serangan atau bertahan. Permainan akan menjadi sangat rapat dan ketat sehingga sulit bagi lawan untuk bergerak dengan leluasa saat menyerang atau bertahan.



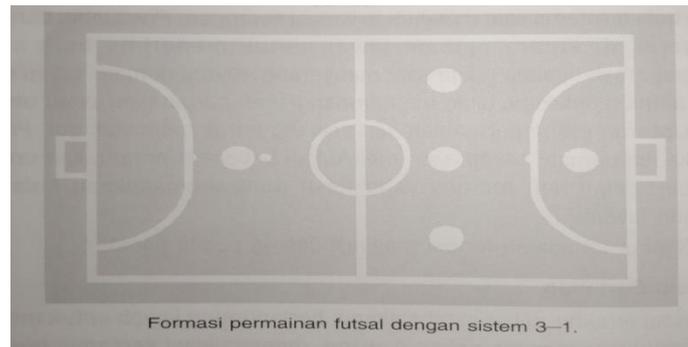
Gambar 2.1.3.3 Formasi Permainan 4 - 0

Sumber : Lhaksana Justinus (2008:90)

- Sistem 3-1

Sistem 3-1 memudahkan melakukan serangan dengan lebih variatif. Sistem ini menuntut banyak pergerakan dari pemain dalam penguasaan bola terutama saat melakukan variasi serangan. *Pivot* lebih banyak bergerak diantara pemain lawan untuk menerima bola atau mengoperinya kepada rekan saat menyerang. Kedua pemain sayap dan satu pemain belakang akan mengimbangi arah pergerakan *pivot* untuk menciptakan ruang permainan dan peluang untuk mencetak gol. *Pivot* dan kedua pemain sayap akan melakukan beberapa pergerakan untuk mencari celah dan momen yang tepat guna memasukkan bola ke gawang lawan. (hlm. 88-91)

Treatment penelitian ini menggunakan pola 3-1 dikarenakan ada beberapa karakteristik atau keunggulan dari beberapa formasi yang disebutkan di atas. Formasi 3-1 menuntut banyak pergerakan, mencari celah atau menciptakan ruang *passing* menjadi lebih banyak, serangan lebih variatif, dan salah satu formasi menyerang atau *offensive*.



Gambar 2.1.3.3 Formasi Permainan 3 - 1

Sumber : Lhaksana Justinus (2008:92)

2.1.3.2 Teknik Dasar Futsal

Permainan futsal dapat berlangsung lancar, teratur dan menarik apabila pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan futsal salah satunya adalah penguasaan teknik dasar. Menurut Lhaksana, Justinus (2006) “Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal adalah *passing*, *shooting* dan *dribbling*” (hlm.8).

1. *Passing* (Mengoper Bola)

Tujuannya untuk memberikan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam bermain futsal, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

2. *Dribbling* (Menggiring Bola)

Dribbling bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. *Dribbling* juga penting dalam permainan futsal, karena dapat digunakan untuk penyerangan dengan membawa bola mendekati gawang lawan.

3. *Shooting* (Menendang Bola ke Gawang)

Shooting adalah teknik yang sangat penting dalam permainan futsal karena tujuan utamanya untuk menciptakan gol. Pemain dengan penguasaan *shooting* yang baik akan mempermudah menciptakan gol atau memasukkan bola ke gawang lawan.

2.2 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Muhammad Wakhid (2016), mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Wakhid berjudul “Pengaruh permainan lempar shuttlecock terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bulutangkis pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Playen”. (Eksperimen pada Anggota Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 2 Playen)”.

Hasil penelitian tersebut penulis ambil sebagai bahan kajian dan sebagai pertimbangan, karena memiliki sedikit banyak persamaan dalam hal variabel penelitian yang diteliti, yaitu mengenai “Pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kelincahan”.

2.3 Kerangka Konseptual

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki oleh setiap atlet / pemain futsal. Di dalam komponen kondisi fisik itu salah satu yang harus dimiliki adalah kelincahan.

Pada usia 12 – 15 atau masa adolesensi, pada masa ini menggemari bentuk permainan olahraga beregu, salah satu cabang olah raga beregu yang digemari oleh siswa SMPN 7 Tasikmalaya adalah permainan futsal. Dan pada usia SMP masih menginginkan bermain. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kelincahan siswa SMPN 7 Tasikmalaya dikemas dengan bentuk permainan. Salah satu bentuk permainan yang digemari siswa SMPN 7 Tasikmalaya adalah permainan futsal. Berdasarkan paparan di atas, penulis berharap dengan menggunakan permainan futsal, dapat meningkatkan kelincahan siswa SMPN 7 Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan dan kerangka konseptual di atas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut : “Terdapat pengaruh yang signifikan menggunakan permainan futsal terhadap peningkatan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya”.