

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

###### **2.1.1.1 Pengertian Latihan**

Setiap pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya didalam teori dan metodologi latihannya. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang dimaksud latihan Giriwijoyo dan Sidik (2013) menjelaskan,

Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas/ penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik). (hlm.316).

Sedangkan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50). Kemudian lebih lanjut Harsono (2015) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan sistematis adalah “Berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks,hlm.50).

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

###### 1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

- 2) Latihan Teknik (*Technical Training*)  
Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk memperdalam teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.
- 3) Latihan Taktik (*Tactical Training*)  
Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.
- 4) Latihan Mental (*Psychological Training*)  
Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm.39-49).

Keempat aspek tersebut di atas harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum para pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Berdasar kutipan di atas untuk memperjelas penulis paparkan sebagai berikut. Yang dimaksud dengan sistematis artinya terencana menurut jadwal/ pola sistem tertentu, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, yang akhirnya gerakan tersebut menjadi otomatis dan reflektif sehingga dapat menghemat energi. Yang dimaksud dengan menambah beban yakni secara periodik atau bertahap, bila telah tiba saatnya untuk ditambah maka beban senantiasa ditambah.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud latihan itu harus berisi:

- 1) kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses harus sistematis
- 2) kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang dan
- 3) beban kegiatannya kian hari kian bertambah

#### **2.1.1.2 Tujuan Latihan**

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan melakukan latihan menurut Badriah (2011) “Untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan” (hlm.2). Sejalan dengan pengertian tentang latihan yang dikemukakan di atas, Harsono (2015) menjelaskan bahwa tujuan utama dari latihan adalah “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintenance*).

Latihan ini harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

Menurut Badriah (2011) “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah : a) prinsip latihan beban bertambah, b) prinsip menghindari dosis berlebih, c) prinsip individual, 4) prinsip pulih asal, 5) prinsip spesifik, 6) prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

### **2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan**

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm.51). Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

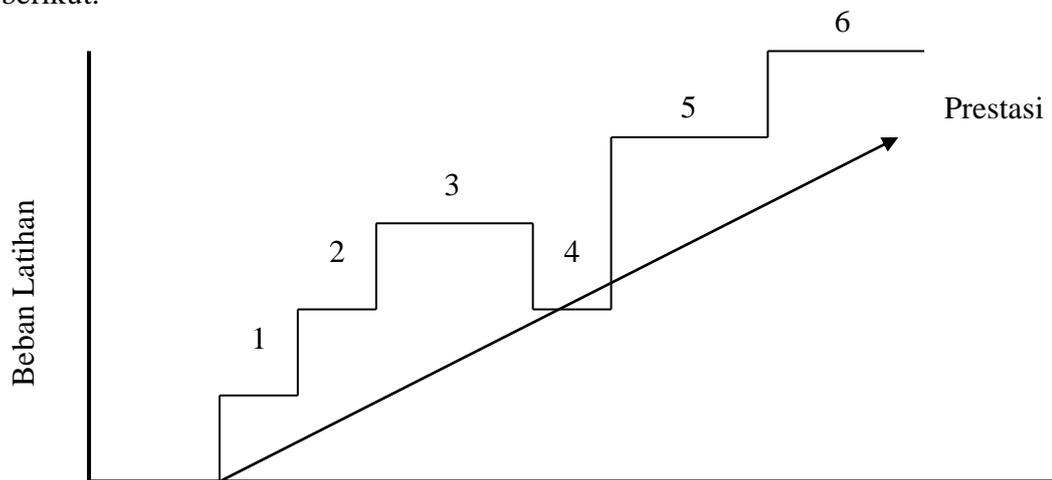
#### **2.1.1.1.1 Prinsip Beban Latihan (*Overload Principle*)**

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Badriah (2011) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan” (hlm.6). Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm.51). Perubahan-perubahan *psychological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam

latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompas (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015, hlm.54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2.1 Sistem Tangga  
Sumber : Harsono (2015, hlm.54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

#### 2.1.1.1.2 Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah (2011) “Di lapangan penerapan prinsip ini sangat sulit dan membutuhkan perhatian, dan kemampuan yang ekstra dari pelatih” (hlm.7). Sedangkan menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya

persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Sejalan dengan pendapat Harsono Kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasar pada paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara : (a) Masing-masing individu melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

#### **2.1.1.1.3 Kualitas Latihan**

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan,

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c)

apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detil baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet. (hlm.76).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan.

Latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan harus dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan terus ditingkatkan.

#### **2.1.1.1.4 Variasi Latihan**

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). Ratusan jam kerja keras yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepakbola.

Selanjutnya Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* misalnya, bisa melakukan latihan *shoting* dengan menggunakan target. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan *shooting* dapat tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

### 2.1.2 Keterampilan Teknik

Keterampilan merupakan kemampuan menyelesaikan tugas bisa juga kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Menurut Sukadiyanto (2012), “Keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan” (hlm.279). Menurut Ma'mun dan Saputra (2010) “Keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Penggolongan keterampilan dapat dilakukan dengan cara mempertimbangkan (1) stabilitas lingkungan, (2) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (3) ketepatan gerakan yang dimaksud” (hlm.57-58).

Selanjutnya Ma'mun dan Saputra (2010) menjelaskan keterampilan adalah “Derajat keberhasilan yang konsosten dalam suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut” (hlm.57-58). Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang mengembangkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano dan lainnya. Jika ini yang digunakan maka kata “keterampilan” yang dimaksud adalah sebagai kata benda. Dipihak lain, keterampilan juga bisa digunakan sebagai kata sifat, walaupun kalau hal ini digunakan, kata tersebut sudah berubah strukturnya hingga menjadi terampil. Kata ini digunakan untuk menunjukkan suatu tingkat keberhasilan dalam melakukan sesatu tugas.

Jika memperhatikan kondisi dari kedua hal yang digambarkan di atas, maka istilah “keterampilan” tersebut harus di identifikasikan dengan dua cara. Pertama, dengan menganggapnya sebagai kata benda, yang menunjuk pada suatu kegiatan tertentu yang berhubungan dengan seperangkat gerak yang harus

dipenuhi syarat-syaratnya agar bisa disebut suatu keterampilan. Kedua, dengan menganggapnya dengan sebagai kata sifat. Yang sudah dilakukan orang selama ini dalam kaitannya dengan istilah keterampilan baru terbatas pada penjabaran definisi dalam konteks yang terakhir. Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, dimana energy yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal. Lebih lanjut Schmidt mencoba menggambarkan definisi keterampilan tersebut dengan meminjan definisi yang diciptakan oleh E.R. Guthrie, yang dikutip oleh Mahendra (2012) yang menyatakan bahwa

Keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimal dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Derajat keberhasilan yang konstan dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Kedua definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri-ciri dari batasan keterampilan Unsur-unsur itu adalah

- 1) Didalam keterampilan terdapat beberapa tujuan yang berhubungan dengan lingkungan yang diinginkan, misalnya menahan posisi *handstand* dalam senam atau menyelesaikan umpan ke depan. Dalam pengertian ini, keterampilan dibedakan dari gerakan yang tidak mesti memiliki tujuan yang berhubungan dengan lingkungan tertentu seperti menggoyang-goyangkan jari tangan tanpa tujuan.
- 2) Di dalam keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau pemenuhan tujuan akhir tersebut dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari unsur kebetulan atau untung-untungan. Jika seseorang harus melakukan suatu keterampilan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.
- 3) Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal. Dalam hal ini bahwa dalam beberapa tugas gerak tertentu, efisiensi tenaga ini bukanlah tujuan utama, sebab tugas gerak seperti dalam tolak peluru atau *sprint* misalnya mengharuskan pelakunya mengerahkan tenaganya dalam takaran yang maksimal. Kaitan pengeluaran energi yang minimum berlaku dalam hal pengorganisasian gerak atau aksi yang tidak hanya dalam arti energi tubuh saja, melainkan juga menunjuk pada pengeluaran energi secara psikologis atau mental. Bergerak secara keras tetapi kaku menunjukkan pengeluaran energi tubuh yang tidak efisien. Demikian juga jika selama pelaksanaan tugas itu si pelaku merasa tegang, tertekan, atau masih memikirkan secara mendalam tentang gerakan yang dimaksud.

- 4) Keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakunya keterampilan orang yang bersangkutan. Dalam hal ini perlu dimengerti bahwa mempercepat gerakan suatu tugas akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, di samping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol ketepatannya. Namun meskipun demikian, lewat latihan dan pengalaman semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi. (hlm.30)

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

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

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

### **2.1.3 Permainan Futsal**

#### **2.1.3.1 Sejarah Permainan Futsal**

Ada versi sejarah yang menyatakan bahwa permainan serupa pernah dimainkan di Kanada pada tahun 1854, secara resmi FIFA menyatakan bahwa futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani seorang pelatih sepak bola asal Argentina. Ceriani yang melatih timnas sepak bola Portugal sedang mempersiapkan timnya untuk menghadapi Piala Dunia yang pertama kali. Ceriani merasa terganggu dengan cuaca Montevideo yang sedang diguyur hujan. Karena kendala itu latihan timnya tidak berjalan dengan maksimal. Ceriani pun mempunyai ide untuk memindahkan latihan di

dalam ruangan. Pada awalnya permainan ini berjalan dengan peraturan sepak bola secara umum tapi Ceriani mengubah sedikit peraturannya dengan mengurangi jumlah pemain untuk menyesuaikan luas lapangan dengan menjadi 5 pemain di setiap tim. Inilah yang mendasari permainan futsal. Dianggap menarik dan lalu permainan ini berkembang baik di Montevideo.

Keunikan dari futsal mendapatkan perhatian lebih oleh Brazil, lalu negara tersebut menyangkal bahwa penemu futsal adalah Ceriani. Mereka sering memainkan permainan yang serupa dijalanan dan tentunya tanpa peraturan yang jelas. Adanya perbedaan peraturan di Brazil maka pemuka futsal mengalami kesulitan untuk mengembangkan permainan ini. Pada tahun 1935 para pemuka futsal melakukan pertemuan untuk menentukan aturan yang jelas tentang peraturan permainan futsal. Lalu lahirlah peraturan futsal untuk pertama kalinya pada tahun 1936 dan baru dibakukan pada tahun 1954.

Turnamen futsal pertama kali adakan pada tahun 1965 di Sao Paulo, Brazil yang mempertemukan negara Amerika Selatan. Paraguay sebagai negara yang menjuarai turnamen tersebut dengan menumbangkan tuan rumah Brazil. Seiring berjalannya waktu permainan ini berkembang dan diterima secara cepat di dataran Eropa. Uni Soviet misalnya, negara ini pada masanya sering melakukan permainan ini pada saat musim dingin karena sebagian besar lapangan sepak bola pada musim tersebut tertutup salju. Dan di Inggris permainan ini sering dimodifikasi dengan perubahan jumlah pemain enam lawan enam dilapangan rumput antar klub *Premier League*.

Perkembangan futsal yang pesat di Amerika dan Eropa maka pada tahun 1974 di Sao Paulo, Brazil terbentuklah FIFUSA (*The Federation Internationale de Futebol de Salao*). Dan pada era 80-an futsal meluas ke seluruh dunia. Akhirnya pada tahun 1989 FIFA memutuskan mengambil alih futsal dan menciptakan peraturan baru yang berbeda dengan peraturan versi FIFUSA. Dengan adanya perbedaan ini dan pengambilalihan futsal oleh FIFA membuat keberadaan FIFUSA menjadi seperti tidak ada. Sehingga pada era sekarang lebih mengenal aturan yang dibuat FIFA.

### 2.1.3.2 Pengertian Permainan Futsal

Menurut Festiawan (2020) “Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu”. Permainan futsal hampir sama dengan permainan sepak bola, terutama pada teknik dasar yang harus dikuasai. Futsal adalah permainan yang sangat dinamis. Futsal adalah permainan yang sangat dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Olahraga futsal adalah olahraga sepakbola mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter, dan dimainkan oleh 5 orang pemain termasuk penjaga gawang. 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 Prakoso, dkk (2013) “Tujuan permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan kaki” (hlm.15).

Hawindri (dalam Putra 2020) mengatakan bahwa futsal merupakan “Suatu permainan yang dilakukan di dalam ruangan yang menggunakan lapangan berukuran kecil dan disertai dengan peraturan yang ketat dan mengandalkan fisik yang maksimal” (hlm.27). Halim (2012) Futsal adalah “Permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih ringan dari pada yang digunakan dalam sepak bola” (hlm.3). Menurut Daniel (2012) mengemukakan bahwa futsal adalah “Permainan yang cepat, ketika pemain tidak hanya menunggu datangnya bola tetapi harus menjemput bola yang datang. Dengan kondisi lapangan yang sempit maka akan banyak terjadinya peluang goal yang dihasilkan oleh pemain” (hlm.5). Sedangkan menurut Jurnal *a systematic Review of Futsal Literature* (dalam Putra 2020) menjelaskan futsal adalah “Olahraga yang sangat intens secara fisiknya, literatur menunjukkan bahwa tuntutan fisik futsal itu perlu dipertimbangkan karena sangat penting bagi pelatih dalam menerapkan program latihan untuk

kegiatan kompetisi” (hlm.28). Mulyono (2014) “Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepak bola. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepak bola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim” (hlm.6). Sedangkan menurut Ferdinansyah dan Abitur (2018) futsal adalah “Permainan bola yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas lima orang. Tidak seperti permainan bola dalam ruang lainnya, lapangan futsal dibatasi oleh garis, bukan net atau papan (hlm.3).

Berdasarkan uraian dan beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa permainan futsal adalah permainan miniatur dari sepak bola yang dimainkan didalam ruangan dengan masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan.

### **2.1.3.3 Peraturan Permainan**

#### **2.1.3.3.1 Bentuk dan Ukuran Lapangan**

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

Lapangan futsal memiliki ukuran tersendiri seperti bentuk persegi panjang dengan ukuran 25-42 m, dan lebar lapangan 25 m. Dimaksudkan lapangan berbentuk bujur sangkar 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)

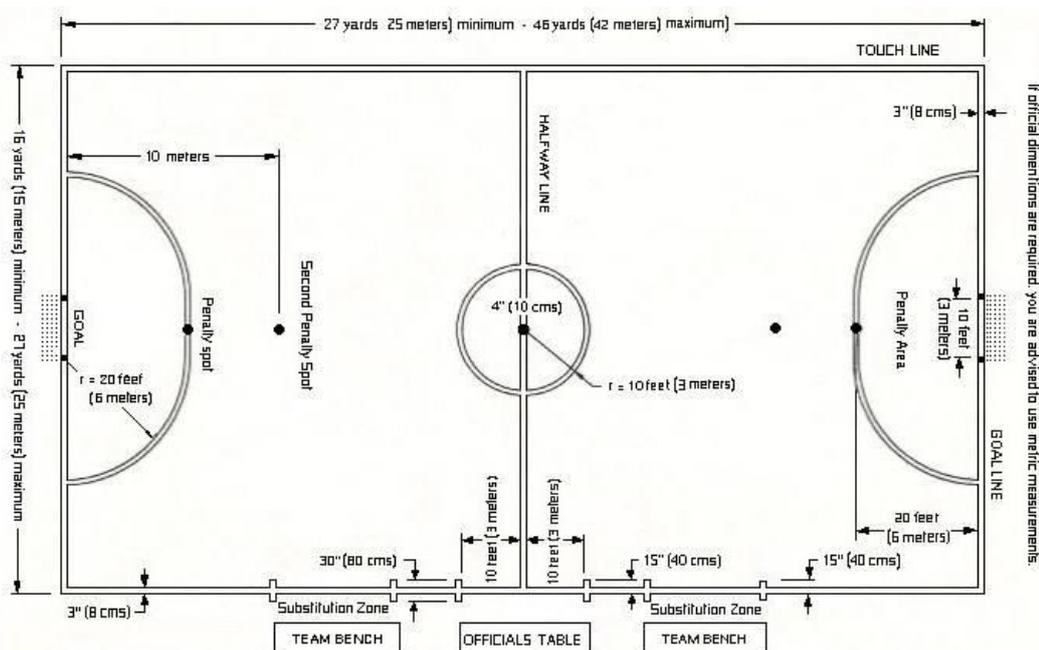
Sedangkan menurut Mulyono (2014) ukuran lapangan yang digunakan untuk pertandingan internasional adalah

Panjangnya minimal 38 m, dan maksimalnya 42 m, kemudian lebar untuk ukurannya minimal 20 m, kemudian maksimalnya 25 m. Lapangan mempunyai segala sesuatu yang sudah diatur dalam menggunakan batas-batas lapangan yang ditunjukan kepada pemain agar mengetahui bola masih keadaan aktif atau tidak. (hlm.10).

Lapangan futsal juga mempunyai tanda garis yang menempel di lapangan, diperoleh dua garis pembatas utama yaitu garis pada gawang dan garis pada lapangan. Lapangan menjadi dua bagian dengan digunakannya garis tengah lapangan, dimana diameternya diberi tanda titik bulat yang persis di tengah-tengah

lapangan. Tanda titik bulat letaknya di tengah memiliki fungsi untuk menaruh bola di tengah menandakan dimulainya pertandingan, kemudian titik bulat bertanda sebuah lingkaran yang memiliki radius 3 m.

Daerah penalti ditandai pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut. Seperempat lingkaran, dengan radius 6 m, ditarik sebagai pusat di luar dari masing-masing tiang gawang. Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16 m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang. Titik penalti digambarkan 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang jarak yang sama. Titik penalti kedua digambarkan di lapangan 10 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama. Untuk busur sudut, seperempat lingkaran dengan radius 25 cm dari setiap sudut ditarik di dalam lapangan.



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

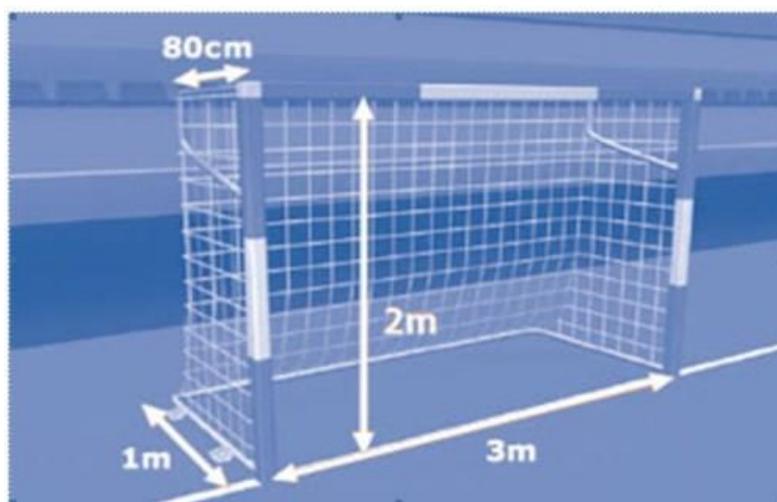
### 2.1.3.3.2 Gawang

Menurut Aji (2016) “Garis gawang harus ditempatkan pada bagian tengah” (hlm.98). Menurut Mulyono (2014) 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 atas diantara masing-masing kedua tiang. Akan tetapi, ukuran gawang dalam permainan futsal memiliki ukuran yang lebih kecil ketimbang ukuran gawang dalam permainan sepak bola. (hlm.4)



Gambar 2.3 Gawang Futsal  
Sunber : Tenang (2018,hlm.30)

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 ukuran bagian bawah 100 cm, kemudian bahan tali gawang dianjurkan dengan tali nilon karena bahannya agak kuat dan tahan lama.

#### 2.1.3.3.3 Bola (*The Ball*)

Pada permainan futsal, bola yang digunakan berbeda dengan bola yang biasa digunakan dalam permainan sepak bola. Ukuran bola standar internasional yang digunakan dalam permainan futsal ukurannya lebih kecil ketimbang bola

yang digunakan dalam permainan sepak bola. terdapat beberapa aturan bola yang harus diperhatikan. Menurut standar aturan resmi FIFA dalam *Law of the Game* (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 maksimalnya 440 gram.
- 5) Mempunyai tekanan yang sama dengan 0,6-0,9 atmosfer (600-900 gram).
- 6) Ketika dipantulkan ketinggian bola antara 50cm –65 cm dari dau meter.



Gambar 2.4 Bola Futsal  
Sumber : Wiki (2015)

#### **2.1.3.3.4 Pemain**

Saat pertandingan futsal berjalan, masing masing dari kedua tim tersebut terdiri atas 5 pemain yang berada di lapangan, salah satunya yaitu kiper. Permainan futsal dalam pertandingan pemain tidak dibatasi pergantian pemain, maksudnya setiap pemain diizinkan berbuat bergantian pemain sewaktu waktu dalam pertandingan. Menurut *Law of the Games* (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).

#### **2.1.3.3.5 Wasit**

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

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

#### **2.1.3.3.6 Lamanya Permainan**

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

#### **2.1.3.3.7 Bola di Dalam dan di Luar Permainan**

Bola dinyatakan di luar permainan apabila seluruh bola melewati garis gawang atau garis samping lapangan baik menggelinding maupun melayang. Bola dalam permainan apabila bola berada di daerah lapangan. Pada permainan ini tidak ada lemparan ke dalam, apabila bola keluar lapangan melalui garis samping maka berlaku tendangan ke dalam.

#### **2.1.3.4 Teknik Dasar Permainan Futsal**

Teknik dasar olahraga futsal dan sepak bola memiliki kesamaan yang hampir mirip, namun yang membedakan diantara kedua cabang ini adalah permainan futsal dimainkan ditempat yang lebih kecil dari pada lapangan sepak bola. Permukaan lapangan futsal yang digunakan ialah datar sehingga terjadi sedikit perbedaan dalam melaksanakan teknik permainan. Menurut Hermans & Engler (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.

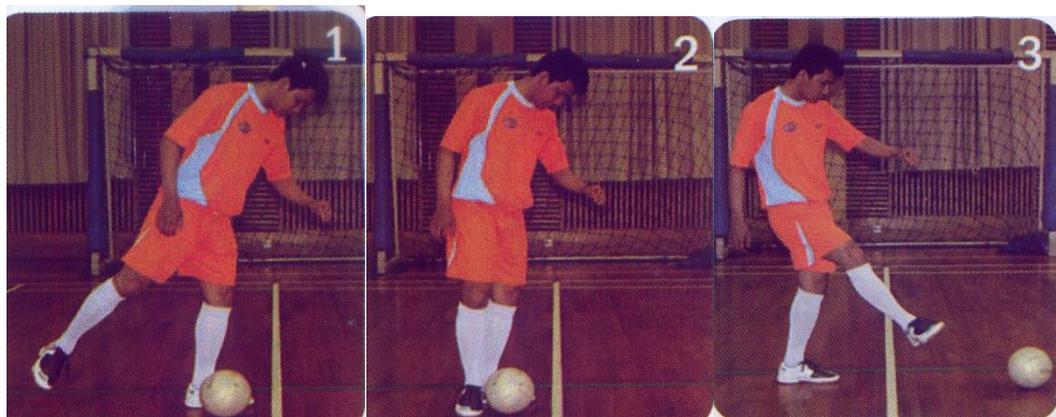
Menurut Hermans & Engler (2011) beberapa teknik dasar futsal yang harus dikuasai seorang pemain adalah “*Ball reception* (penerimaan bola), *dribbling and ball control* (menggiring dan mengontrol bola), *passing* (mengoper bola), *shooting, feints and trick* (trik dan gerak tipuan), *goal keeping technique* (teknik penjaga gawang)” (hlm.23-41). Selain itu federasi sepak bola dan futsal dunia FIFA (2012) juga mengemukakan bahwa “Teknik dasar futsal meliputi *passing, control, running with the ball, dribbling past opponents, dan shooting*” (hlm.3). Lhaksana (2011) juga mengemukakan bahwa “Pemain diperlukan menguasai teknik dasar bermain futsal seperti a) teknik dasar mengumpan (*passing*), b) teknik dasar menahan bola (*control*), c) teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), d) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan, e) teknik dasar menembak bola (*shooting*)” (hlm.5). Adapun mengenai teknik futsal yang patut dikuasai akan penulis bahas pada sub bab berikut ini.

#### **2.1.3.4.1 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)**

Teknik *passing* dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, setimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar *passing* sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. *Passing* bola kepada teman dengan kaki bagian dalam agar melakukan *passing* cukup keras dan bola dapat dikontrol oleh teman. Menurut Hermans & Engler (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 2.5 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Sumber : Lhaksana (2011,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.

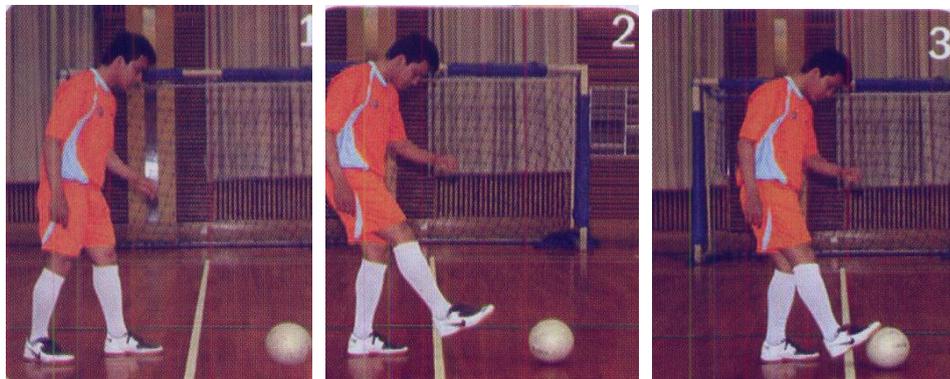
#### 2.1.3.4.2 Teknik Dasar Menerima Bola (*Control*)

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

Menurut Lhaksana (2011) “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 saat menerima bola, memastikan penguasaan bola dan membantu untuk memulai langkah berikutnya lebih cepat dan efektif” (hlm.30).

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *control* merupakan teknik dasar yang paling penting untuk menghentikan laju bola. Pada permainan futsal *control* haruslah menggunakan alas kaki atau sole sepatu agar bola dapat

terhenti tanpa terlepas dari penguasaan kaki. Teknik menahan bola (*Control*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.6 Teknik Dasar Menerima Bola  
Sumber : Lhaksana (2011,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.

#### **2.1.3.4.3 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)**

Teknik dasar ini mengumpan lambung ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan. Karena situasi bermain futsal terkadang lawan bertahan melakukan tekanan, sehingga kita dapat melakukan serangan dengan mengumpan lambung. Pada saat melakukan serangan seringkali pemain dihadapkan dengan situasi tekanan, salah satu cara untuk melepaskannya yaitu dengan mengumpan lambung. Menurut Irawan (2019) “*Chipping* yaitu operan yang digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bola bawah. Situasi ini juga dapat terjadi dalam permainan atau jika lawan membentuk dinding untuk bettahan menghadapi tendangan bebas” (hlm.27). Untuk umpan lambung (*chipping*) daat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.7 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Sumber : Lhaksana (2011,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.

#### 2.1.3.4.4 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 (2011) “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 Marhaendro, 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 2.8 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)  
Sumber : Lhaksana (2011,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.

#### **2.1.3.4.5 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)**

Dalam bermain futsal tujuan akhir penyerangan adalah melakukan *shooting* atau menendang bola ke gawang. Semakin banyak suatu tim melakukan *shooting* kegawang, maka semakin besar pula peluang untuk menciptakan gol. Menurut Tenang (2018) “*Shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu

kematangan dan kecerdikan pemain alam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper” (hlm.84). Sedangkan menurut FIFA (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 (2011) “*Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, itu teknik *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki” (hlm.34). Teknik menendang (*shooting*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.9 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)  
Sumber : Lhaksana (2011,hlm.33)

Keterangan :

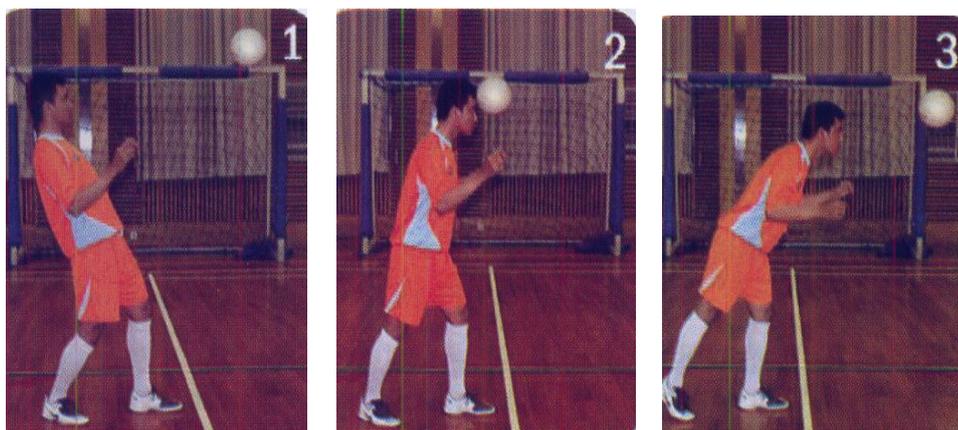
- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- 3) Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 4) Kunci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

#### 2.1.3.4.6 Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

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

Menurut Lhaksana (2011) “Tujuan untuk menyundul bola adalah mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan atau membuang bola” (hlm.37). Namun, tidak mudah untuk mengontrol bola dengan kepala. Mereka yang tahu tentang sepak bola, tentu mengetahui bahwa sundulan merupakan salah satu *skill* paling penting dalam suatu permainan.

Teknik menyundul bola pada permainan futsal sama dengan teknik yang dilakukan dalam permainan sepak bola, namun dalam permainan futsal teknik menyundul bola (*heading*) jarang diterapkan. Ada satu istilah dalam menyundul, yakni *driving header* teknik ini memerlukan latihan yang rutin karna tidak mudah melakukannya. Pemain harus menjaga keseimbangan, ketepatan waktu dan kecermatan dalam membaca arah sehingga bola bisa disundul dengan baik dan sempurna kearah gawang. Teknik menyundul bola dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.10 Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Sumber : Lhaksana (2011,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.

#### **2.1.4 Konsep Ketepatan**

##### **2.1.4.1 Pengertian Ketepatan**

Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan juga merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan futsal, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur ketepatan perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal. Menurut Sajoto (2010) menyatakan bahwa ketepatan adalah “Pengendalian gerak-gerak terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang harus di kenai dengan salah satu bagian tubuh. Ketepatan sangat diperlukan pada permainan futsal seperti saat mengoper, melempar, *heading*, dan *shooting*” (hlm.12). Sedangkan menurut Suharno (2014), ketepatan adalah “Kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi atau dikehendaki” (hlm.8). Berdasarkan pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak terhadap suatu sasaran pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang di hadapi atau di kehendaki agar tepat pada sasarannya.

##### **2.1.4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan**

Ketepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan futsal, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur akurasi perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal. Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi dan ketepatan menurut Sukadiyanto (2014), “Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan atau akurasi, antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan

mengantisipasi gerak” (hlm.9). Begitu juga menurut Suharno (2014), bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) ialah :

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat positif,
- 2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- 3) Ketajaman indera dan pengaturan saraf.
- 4) Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
- 5) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan terhadap ketepatan mengarahkan gerak.
- 6) Cepat lambatnya gerak yang dilakukan.
- 7) Feeling dari anak latihan serta ketelitian.
- 8) Kuat dan lemahnya suatu gerakan. (hlm.9).

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

### **2.1.5 Variasi Latihan Target**

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

Variasi latihan lebih menkankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan. Bentuk-bentuk latihannya harus mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengandung komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu. Variasi latihan target yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan

terget sasaran bola digantung, latihan *shooting* diawali dengan menggiring bola terlebih dahulu dengan sasaran *cones* di depan gawang, latihan *shooting* dengan menggunakan sasaran di berbagai sudut gawang. Untuk lebih jelasnya penulis jelaskan pada sub bab berikut ini.

#### **2.1.5.1 Latihan Target Sasaran Bola Digantung**

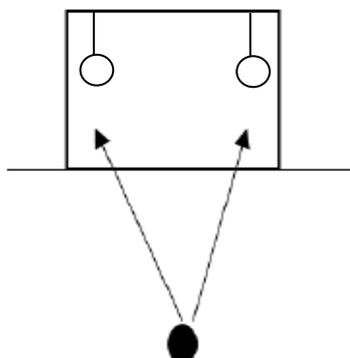
Latihan target sasaran bola digantung adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU ke dalam *target games* yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Mitchell dkk (dalam Pambudi, 2011), menjelaskan “*In target games, players score by throwing or striking a ball to a target*” (hlm.31). *Target games* merupakan latihan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan ketepatan yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola, futsal, pukulan-pukulan pada bulutangkis memiliki sasaran yang bermacam-macam. Contoh permainan target yaitu sasaran bola digantung. Menurut Hermansyah (2016) bola digantung adalah “Bola yang digantung dengan seutas tali yang diikatkan kebola. Biasanya bola digantung ini digunakan untuk latihan olahraga, seperti permainan sepak bola, sepak takraw, bola basket, bola voli dan lain-lain” (hlm.202)

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

Latihan target sasaran bola digantung, pemain didorong mengembangkan kesadaran taktik dan kemampuan pembuatan keputusan saat hal ini menjadi orientasi utama dalam permainan. Kesadaran taktik adalah prasyarat untuk memaksimalkan penampilan saat bermain, tetapi dengan bersamaan pemain harus menampilkan baik pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dengan sebaik-

baiknya. Menurut Pambudi (2011), “Melalui latihan target sasaran bola digantung diharapkan siswa memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Nilai yang diharapkan muncul adalah (1) kemandirian sikap, (2) kemandirian belajar, (3) pembentukan karakter, (4) pembentukan kepribadian” (hlm.38). Sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi apabila dilakukan secara rutin dan berulang-ulang diharapkan mampu membentuk nilai yang disebutkan di atas dalam aspek afektif.

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



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

Pelaksanaan :

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Pemain berdiri pada garis berjarak 6 m sampai 10 m yang sudah di ukur dari sasaran target.

- 3) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih siswa mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.



Gambar 2.12 Bola Digantung  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

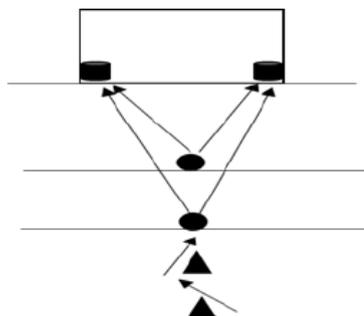


Gambar 2.13 Latihan Target Sasaran Bola Digantung  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

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

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

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



Gambar 2.14 Visualisasi Latihan *Shooting* diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu dengan Sasaran *Cones* di Depan Gawang  
Sumber : Wardana (2017,hlm.33)

Pelaksanaan :

- 1) Pemain dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 orang yang akan bergiliran menjadi penendang dan penjaga bola di belakang sasaran target.
- 2) Siswa yang berada paling depan mendapat giliran melakukan menggiring bola dengan pola *zig-zag*.

- 3) Setelah melewati *cones* dan melakukan menggiring bola siswa melakukan *shooting* ke arah gawang pada garis berjarak 10 m sampai 14 m yang sudah di ukur dari sasaran target.
- 4) Saat aba-aba peluit dari pembina atau pelatih, pemain mulai menendang bola kesasaran sebanyak 3x. Setelah melakukan 3x, bergantian dengan pemain yang berada di belakang sasaran, begitu seterusnya hingga repetisi program latihan selesai.



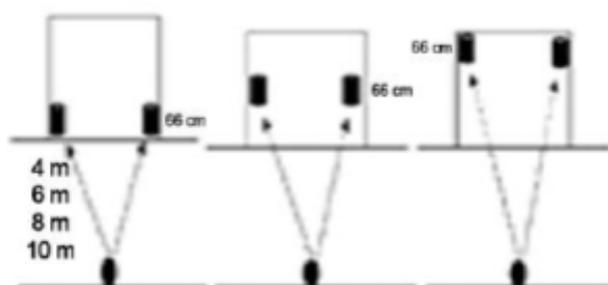
Gambar 2.15 Sasaran *Cones*  
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 2.16 Latihan *Shooting* diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu dengan Sasaran *Cones* di Depan Gawang  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 2.1.5.3 Latihan *Shooting* dengan Menggunakan Sasaran di Berbagai Sudut Gawang

Dalam latihan *shooting* bola diam menggunakan sasaran disini adalah dengan cara melakukan tendangan yang dimulai dari samping kanan, tengah dan kiri dengan menggunakan botol air mineral yang dipasang disudut atas, tengah dan bawah kanan dan kiri gawang.



### 4-6-8-10 meter

Gambar 2.17 Visualisasi Latihan *Shooting* dengan Menggunakan Sasaran di Berbagai Sudut Gawang

Sumber : Bartolomeus, Bramasakti (2011, hlm.39)

Pelaksanaannya adalah :

Pemain berdiri pada jarak 4 sampai 10 meter di depan, kanan dan kiri gawang, bola terletak di atas tanah dalam keadaan berhenti. Pemain berdiri dibelakang bola, kemudian mengambil posisi untuk awalan. Bola ditendang dengan mengarahkan bola ke arah sasaran botol air mineral, kemudian pindah tempat untuk melakukan tendangan.



Gambar 2.18 Sasaran Botol air Mineral di Berbagai Sudut Gawang  
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 2.19 Latihan *Shooting* dengan Menggunakan Sasaran Botol Air Mineral  
di Berbagai Sudut Gawang  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Insan Satria Pambudi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2015. Penelitian yang dilakukan oleh Insan Satria Pambudi

bertujuan untuk meneliti pengaruh latihan *shooting* dari berbagai Posisi terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 3 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Insan Satria Pambudi hanya objek penelitian serta materi latihannya berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah Anggota Klub Futsal Cikijing Majalengka, sedangkan materi latihannya yaitu variasi latihan target. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh Variasi Latihan Target terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Futsal (Eksperimen pada Anggota Klub Futsal Cikijing Majalengka)”.

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Insan Satria Pambudi sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, pembina, dan pemerhati olahraga.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

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

Hal ini dapat memberikan variasi latihan kepada para pemain agar mereka merasa tertantang dalam melakukan latihan tersebut dan juga agar mereka tidak merasa bosan atau jenuh pada saat melakukan latihan. Walaupun bakat masing-masing orang memegang peran penting, akan tetapi hasil penguasaan psikomotor sebagian besar merupakan fungsi kebiasaan dan keterampilan yang diperoleh ketika melakukan latihan tersebut. Demikian latihan meningkatkan ketepatan *shooting* dengan variasi latihan target dapat efektif dan meningkat pada Anggota Klub Futsal Cikijing Majalengka.

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96)..

Mengacu pada anggapan dasar yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “Variasi latihan target berpengaruh terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada Anggota Klub Futsal Cikijing Majalengka”.