

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konsep Pengembangan Model

Secara umum penelitian diartikan sebagai suatu proses pengumpulan dan analisis data yang dilakukan secara sistematis dan logis untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu.¹ Selain itu penelitian juga dapat disampaikan sebagai usaha yang diarahkan untuk mengetahui atau mempelajari fakta-fakta baru dan juga sebagai hasrat ingin tahu manusia.

Bentuk dari penelitian itu sendiri ada beberapa jenis yaitu penelitian dasar, penelitian terapan, penelitian evaluasi, penelitian mendesak dan penelitian pengembangan (*development research*). Dari beberapa jenis penelitian tersebut, penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Penelitian dan pengembangan adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut.² Penelitian dan pengembangan juga didefinisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan atau diarahkan untuk mencaitemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model,

¹ Nana Syaodih Sukmadinata, "Metode Penelitian Pendidikan".(Bandung:PPS UPI 2011),h.5

² Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan", Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D(Bandung.Alfabeta,2011)h.407

metode/strategi/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, efisien, produktif, dan bermakna.³

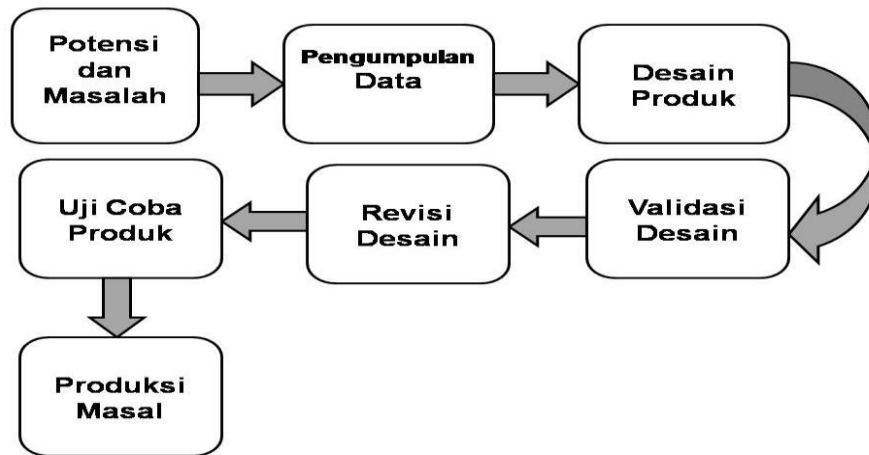
Bagian dari penelitian dan pengembangan mengaju pada tahap penyelidikan dan eksperimen untuk menciptakan produk baru atau memperbaiki produk yang sudah ada. Brog & Gall dalam "*Educational Research*" menjelaskan bahwa R&D dalam pendidikan adalah sebuah model pengembangan berbasis industri dimana temuan penelitian digunakan untuk merancang produk dan prosedur baru, yang kemudian secara sistematis di uji dilapangan, di evaluasi, dan disempurnakan sampai mereka memenuhi kriteria tersebut, yaitu efektivitas, dan berkualitas.⁴

Maka dari beberapa definisi dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan adalah suatu penelitian yang mendasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif yang diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. Model pembelajaran atau latihan pola ataupun langkah-langkah yang meliputi analisis, pengembangan dan evaluasi hasil pembelajaran yang tujuannya mendapatkan hasil latihan yang optimal. Dalam penelitian ini peneliti akan mengembangkan model latihan *dribbling* pada permainan futsal, Dan berikut adalah rancangan model latihan *dribbling* dalam permainan futsal pola secara

³ Nusa Putra, "*Reasearch & Development*", (Jakarta: PT Raja Grafindo Perasada, 2011), h. 67

⁴ *Ibid.*, h. 84

umum penelitian dan pengembangan ini digambarkan dalam bagan yang dikutip dari Sugiyono:



Gambar 2.1 Bagan Rancangan Model *Flow Chart*.

Sumber : Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D" (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 409

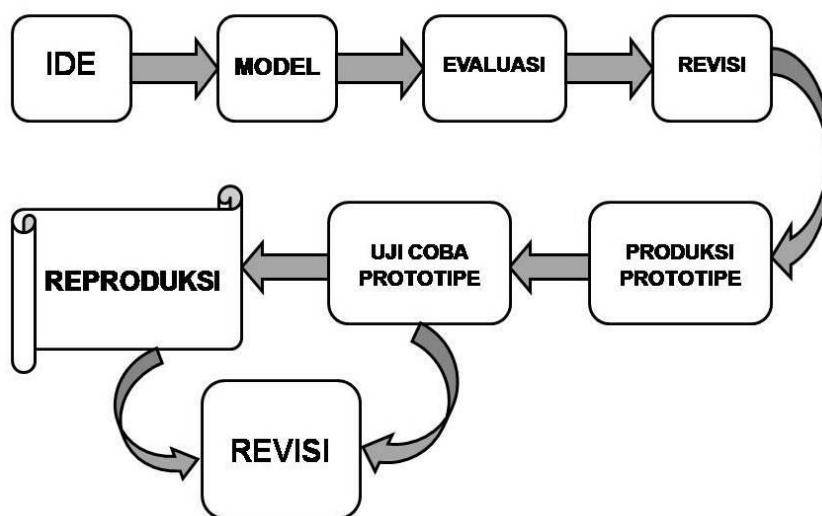
1. Potensi dan Masalah, potensi adalah segala sesuatu yang bila didaya gunakan akan memiliki nilai tambah dan masalah adalah penyimpangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi. Potensi dan masalah yang dikemukakan dalam penelitian harus ditunjukkan dengan data empirik.
2. Pengumpulan Data atau Mengumpulkan Informasi, adalah setelah potensi dan masalah dapat ditunjukkan secara faktual dan *uptode*, maka selanjutnya perlu dikumpulkan sebagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan produk tertentu yang diharapkan dapat mengatasi masalah tersebut.
3. Desain Produk, adalah hasil akhir dari kegiatan ini adalah berupa desain produk baru, yang lengkap dengan spesifikasinya, desain produk baru harus diwujudkan dengan gambar atau bagan, sehingga dapat digunakan sebagai pegangan untuk menilai dan membuatnya. Pada contoh di atas hasil akhir dari kegiatan ini adalah berupa desain sistem yaitu rancangan sistem kerja baru. Desain sistem ini masih bersifat hipotetik, dikatakan

hipotetik karena efektivitasnya belum terbukti akan dapat diketahui setelah melalui pengujian-pengujian.

4. Validasi Desain, merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini sistem rancangan kerja baru secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak. Validasi produk dapat dilakukan dengan cara menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai produk baru yang dirancang tersebut.
5. Perbaikan Desain, setelah desain produk, validasi melalui diskusi dengan pakar para ahli lainnya, maka akan diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki desain.
6. Uji Coba Produk, seperti yang dikemukakan, kalau dalam bidang teknik, desain produk yang telah dibuat tidak bisa langsung diuji coba dulu, tetapi harus dibuat terlebih dulu, menghasilkan barang, dan barang tersebut diuji cobakan.
7. Produksi Masal, setelah model latihan di uji cobakan sebanyak 2 kali, maka model latihan *dribbling* pada permainan futsal dapat di produksi secara masal.

Kemudian menurut Sukmadinata penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan.⁵ Adapun rancangan model latihan *dribbling* dalam permainan futsal dapat digambarkan juga dalam bagan seperti dikutip dari Arif S. Sadiman sebagai berikut:

⁵ Sukmadinata, "Metode Penelitian Pendidikan", (Jakarta: PPs UPI dan PT Remaja Osdakarya, 2005), h. 164



Gambar 2.2. Bagan Rancangan Model *Flow Chart*.

Sumber : Arif S. Sadiman, "Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya", (Jakarta: Pustekom Dikbud, 2003)

- 1) Pertama kali yang ditentukan adalah sebuah ide-ide yang akan dikembangkan, dengan mengumpulkan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep.
- 2) Pembuatan model latihan (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model latihan.
- 3) Evaluasi, dimaksudkan untuk mengetahui apakah media ya dibuat dapat mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan atau tidak.
- 4) Revisi produk I, revisi dilakukan oleh ahli yang bersangkutan.
- 5) Produksi *prototipe*, dilakukan dengan mempraktekkan model latihan di lapangan.
- 6) Uji coba *prototipe*, pengujian terhadap subyek lapangan baik dalam uji coba tahap I maupun uji coba tahap II.
- 7) Revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli, guna memperoleh hasil yang sempurna.
- 8) Reproduksi, penyempurnaan produk untuk menuju produk akhir yang diharapkan pada pengembangan.⁶

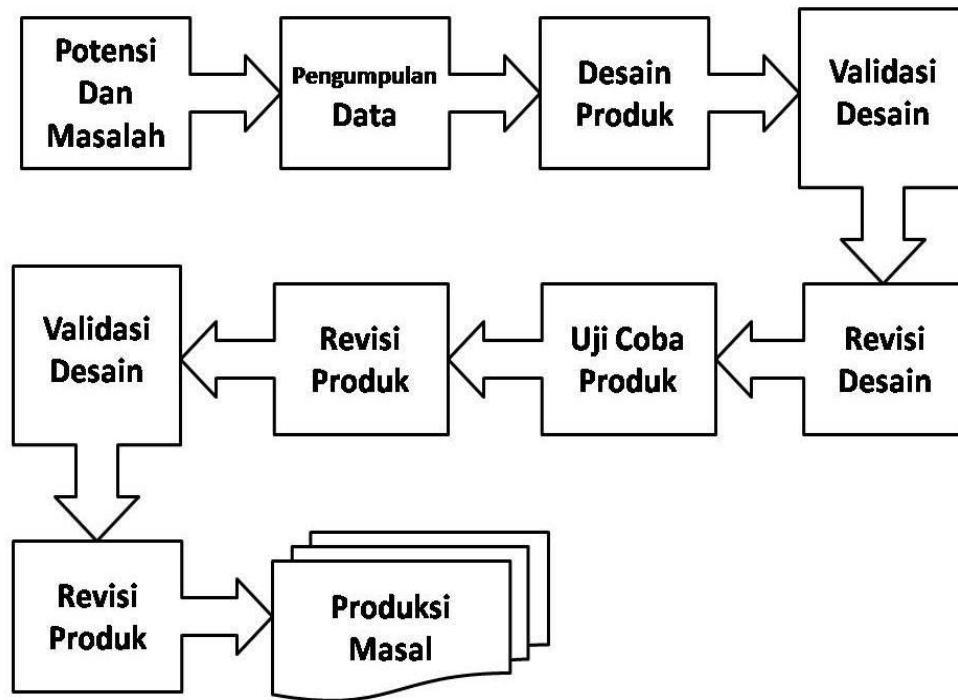
⁶ Arif S. Sadiman, "Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya",

(Jakarta: Pustekom Dikbud, 2003), h. 6

Pengembangan model dalam bidang olahraga yang dipaparkan disini adalah model yang berasal dari pemikiran, masih bersifat konseptual dan pelaksanaannya terorganisir mulai dari perencanaan, pelaksanaan, sampai evaluasi akhirnya. Menurut *Borg and Gall* ada 10 (sepuluh) tahap yang harus dilalui dalam R&D tahap-tahap penelitian yang dikemukakan oleh *Borg and Gall* adalah 1. *Research and Information collection*, 2. *Planning*, 3. *Develop preliminary from of product*, 4. *Preliminary field testing*, 5. *Main product revision*, 6. *Main field testing*, 7. *Operational product revision*, 8. *Operational field testing*, 9. *Final product revision*, 10. *Dissemination and implementation*.⁷

Rancangan model latihan *dribbling* pada permainan futsal dilakukan dengan metode penelitian dan pengembangan yang digambarkan dalam bagan menurut *Borg and Gall* seperti dikutip dari buku Sugiyono sebagai berikut :

⁷ Borg & Gall, M.D, "Education Research and Introduction", (New York: Longman, 1998), h. 163



Gambar 2.3. Bagan Rancangan Model *Flow Chart*.

Sumber : *Borg and Gall* (Sugiyono),” Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,”(Bandung: Alfabeta, 2011),h.298

Borg & Gall kemudian menjelaskan secara rinci tiap langkah yang diuraikan di atas.

- 1) Melakukan penelitian pendahuluan (*prasurvei*) untuk mengumpulkan informasi kajian pustaka, pengamatan kelas identifikasi permasalahan yang dijumpai dalam pembelajaran dan merangkum permasalahan.
- 2) Melakukan perencanaan (identifikasi dan definisi keterampilan perumusan tujuan, penentuan urutan pembelajaran), dan uji ahli atau uji coba skala kecil, atau *expert judgement*.
- 3) Mengembangkan jenis atau bentuk produk awal meliputi: penyiapan materi pembelajaran, penyusunan buku pegangan, dan perangkat evaluasi.

- 4) Melakukan uji coba lapangan tahap awal. Pengumpulan data/informasi dengan menggunakan observasi, wawancara dan kuisioner, lalu dilanjutkan dengan analisis data.
- 5) Melakukan revisi terhadap produk utama berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji coba lapangan awal.
- 6) Melakukan uji coba lapangan utama.
- 7) Melakukan revisi terhadap produk operasional berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji coba lapangan utama.
- 8) Melakukan uji lapangan operasional dan data dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan kuisioner.
- 9) Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dalam uji coba lapangan.
- 10) Mendesiminasikan dan mengimplementasikan produk, melaporkan dan memperluas produk melalui pertemuan dan jumlah ilmiah, bekerja sama dengan penerbit buku untuk sosialisasi produk tersebut.

Penelitian dan pengembangan model latihan ini akan didesain dalam bentuk naskah atau *storyboard script* yang menyajikan bentuk-bentuk model latihan *dribbling* yang nantinya bisa menjadi gambaran atau bahkan acuan para pelatih futsal dalam menyusun dan menerapkan model latihan latihan *dribbling* untuk cabang olahraga futsal.

B. Kerangka Teoretik

1. Hakikat Model Latihan *Dribbling*

a) Model Latihan

Model adalah sebuah pola, rencana, atau contoh dari sesuatu yang akan dibuat atau dilakukan.⁸ Secara umum istilah model dapat diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan kegiatan. Dalam pengertian lain model juga diartikan sebagai barang atau benda tiruan dari benda sungguhan, misalnya *globe* merupakan benda tiruan dari bumi. Uraian selanjutnya istilah model digunakan untuk menunjukkan model generik yang berarti umum dan mendasar yang dijadikan titik tolak pengembangan model yang lebih lanjut dalam artian lebih rumit dan artian lebih baru. Pengertian lain bahwa model adalah perencanaan yang menggambarkan prose yang di tempuh pada proses kegiatan agar dicapai perubahan spesifik pada perilaku seseorang seperti yang diharapkan.⁹

Model yang digunakan biasanya untuk memudahkan memahami berbagai kegiatan guna menganalisis atau mendesain suatu kegiatan, karena model yang dibuat dapat memperjelas prosedur, hubungan, serta keadaan

⁸ Wirawan, "Evaluasi, Model, Standard, Aplikasi dan Profesi," (Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2012), h. 79

⁹ Abdul Azis Wahab, "Metode dan Model-Model Mengajar Ilmu Pengetahuan Sosial (IPSI)", (Bandung, Alfabeta cv, 2007), hal. 52

keseluruhan dari apa yang didesain tersebut. Maka dengan adanya model dapat diidentifikasi bagaimana cara-cara membuat perubahan dari ketidaksesuaian dari apa yang telah dirumuskan dan membuat yang lebih baik dan efisien. Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa model adalah sebuah gambaran tentang suatu kegiatan atau keadaan untuk menjelaskan suatu sistem atau konsep yang sudah didesain dan dapat dikembangkan ke sesuatu yang lebih baru dan lebih efisien.

Harsono mengemukakan bahwa “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya”.¹⁰ Latihan olahraga pada hakekatnya adalah: 1) proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. 2) memperhatikan aspek pendidikan. 3) menggunakan pendekatan ilmiah.¹¹

Untuk mencapai tujuan dalam latihan perlu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis dengan memperhatikan juga aspek kependidikan dan menggunakan pendekatan ilmiah selain itu peran pelatih

¹⁰ Yusuf Hadisasmita & Aip Syarifuddin, “*Ilmu Kepeleatihan Dasar*”, (Jakarta: B3PTKSM,), hal. 126

¹¹ Djoko Pekik Irianto dkk, “*Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*”, (Jakarta: ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan, 2009), hal. 1

juga sangat penting dalam menyusun program latihan yang bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

Model-model latihan merupakan salah satu media pembelajaran yang dapat menunjang atlet untuk menguasai materi latihan, dengan media ini seorang pelatih dapat memberikan latihan secara baku dan terperinci sesuai dengan tujuan latihan, sehingga atlet dapat mudah menguasai materi latihan, selain itu model latihan memudahkan bagi pelatih maupun guru penjas untuk dapat memberikan materi kepada atlet didiknya, secara tidak langsung tujuan pembelajaran akan tercapai.¹² Pengembangan model latihan merupakan proses jangka panjang secara kontinu dan berubah terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya.¹³

Maka dari beberapa pendapat dari para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Model latihan dapat diartikan sebuah cara mengorganisasikan suasana latihan untuk mencapai tujuan latihan. Model latihan harus memudahkan pemain untuk memahami konsep yang diberikan pelatih pada proses latihan. Model inilah yang nantinya akan dirancang dan dirumuskan dalam penelitian pengembangan yang menghasilkan sebuah produk berupa model latihan yang baru.

¹² Andri Irawan, "Tesis Model Latihan Menyerang Permainan Futsal", (Jakarta: UNJ, 2014)h. 5

¹³ Johansyah Lubis, "Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan", (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013),hal.20

b) *Dribbling* (Menggiring Bola)

Dribbling atau menggiring bola adalah cara pemain menjaga bola dalam posisinya. Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain pada saat membawa bola derliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola teteap berguling dekat dengan kita, jauh dar kaki lawan dan biasanya gerakan *dribbling* sering diikuti atau di bumbui dengan gerakan tipu atau mengelabui lawan.

Karena *dribbling* merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat sering dilakukan atau dipergunakan, karena denga *dribbling* pemain dapat melewati lawannya. Pemain melakukan *dribbling* dapat sambal berlalri, karena lawan akan terus tertuju pada gerakan kita seorang lawan akan terus membayang-bayangi lebih dari satu pemain, artinya bahwa kita harus dapat melakukan *dribbling* yang baik agar tidak dapat di rebut dan dikuasai lawan pada saat teman kita tidak memiliki ruang bebas untuk kita memberi umpan kepadanya.

Keterampilan *dribbling* kembali pada praktek penguasaan bola dan kecepatan. Ketika sudah menuasai teknik ini, kita akan memiliki kepercayaan diri untuk melewati lawan, yakinkan untuk berlatih untuk berlatih dengan dua kaki.

Dalam buku Bobby Carton, banyak pelatih-pelatih mengatakan:

- a. Memiliki waktu yang tepat dan menempatkan pada titik yang benar agar dapat terus melakukan *dribbling*.
- b. Kembangkan kepercayaan untuk masuk dengan pemain, sehingga kita sudah menggiring pergerakan mereka, mereka akan kesulitan untuk memutar atau membalikan badan.¹⁴

Gerakan *dribbling* seperti berlari dengan bola dibawah penguasaan yang berbelok-belok maupun lurus. *Dribbling* bagaimana cara pemain menjaga bola dalam posisinya,¹⁵ “sebagaimana Bryan Robson mengatakan dalam bukunya bahwa seorang pemain menggunakan kemampuannya untuk memperdaya lawan dan harus percaya diri ketika melakukan *dribbling* melewati pemain *dribbling* karena bila gagal tentu serangan juga akan gagal”.

Bryan Robson memberi tips dalam bukunya:

- a. Belajar menutup kendali melalui *running with the ball* dengan rintangan, menjaga bola pada kaki dengan jangan menyentuh tanda yang ada. Percepat langkahmu agar lebih baik hingga kamu dapat berlari jarak pendek.
- b. Ingat bahwa untuk melewati lawanmu, bola harus tetap berada dibawah penguasaan. Kamu hanya menunggu dan melakukan gerakan membingungkan dan membosankan lawanmu.
- c. Memperbanyak keterampilan melalui menonton bintang-bintang sepak bola dalam bereaksi. Mencoba untuk melihat bagaimana cara mereka membohongi lawannya, dan mengembangkan *skill* itu sebagai dari permainan.
- d. Jalan yang mudah untuk melewati lawan adalah dengan mendorong bola dan melewatinya dan berlari. Tetapin ingat

¹⁴ Bobby Charlton, Soccer Skill and Techniques, (BCCS, In Assosiation with the Bobby Charlton)

¹⁵ Bryan Robson, Soccer Skills Bryan Robson, h.26

bahwa kamu adalah bagian dari tim dan pemain lain mungkin lebih mendukung didepan tanpa harus *dribbling*.¹⁶

Untuk dapat menggiring bola dengan baik, badan harus fleksibel dan memiliki keseimbangan. Untuk mengembangkan teknik ini, giring bola dengan gerakan zig-zag. Ada macam-macam teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola, pada umumnya dibedakan atas bidang perkenaan bola dengan kaki. Dari uraian macam-macam menggiring bola yang dikemukakan oleh Remmy Muchtar yaitu:



*Menggiring
bola dengan kaki bagian
dalam.*

Gambar 2.4 Gerakan *dribbling* bola menggunakan kaki bagian dalam
[www.google .com](http://www.google.com), diakses pada tanggal 8 Januari 2017, pukul 12.00.

¹⁶ Ibid, h.26

1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, yang harus diperhatikan yaitu:
 - Mata melihat pada bola
 - Kepala dan badan ada di atas bola
 - Bola didorong dengan bagian dalam kaki dan tetap dalam jarak penguasaan
 - Bola bila didorong ke depan dalam garis lurus
 - Posisi badan berada antara bola dan lawan



*Menggiring
bola dengan kaki bagian
luar.*

Gambar 2.5 Gerakan *dribbling* bola menggunakan kaki bagian luar
[www.google .com](http://www.google.com), diakses pada tanggal 8 Januari 2017, pukul 12.00.

2. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, yang harus diperhatikan yaitu:
 - Mata melihat pada bola
 - Kepala dan badan ada di atas bola
 - Bola disentuh ke depan dalam garis lurus, dengan kaki bagian luar
 - Kaki yang digunakan mendorong bola putar ke dalam, sehingabagiankaki yang menyentuh bola adalah bagian kaki dekat sekeliling



Menggiring bola dengan punggung kaki.

Gambar 2.6 Gerakan *dribbling* bola menggunakan kaki bagian punggung kaki
www.google .com, diakses pada tanggal 8 Januari 2017, pukul 12.00.

3. Menggiring bola dengan punggung kaki, yang harus diperhatikan yaitu:
 - Mata melihat pada bola kepala dan badan ada di atas bola
 - Ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ke tanah
 - Langkah-langkah dalam lari pendek-pendek
 - Jarak bola tetap ada dalam penguasaan pemain
 - Posisi badan berada diantara bola dan lawan.¹⁷

¹⁷ Ibid. h.40

2. Hakikat Futsal

Futsal adalah olahraga yang menarik dan mulai sangat digemari diberbagai penjuru dunia hingga saat ini, meski tergolong olahraga baru tapi perkembangannya sangat pesat karena olahraga ini dapat menjadi pilihan yang tepat untuk sekedar berolahraga dan mengisi waktu luang karena futsal dimainkan oleh 5 (lima) orang termasuk penjaga gawang dan hanya menggunakan area lapangan yang lebih kecil dari pada olahraga sepak bola pada umumnya dan juga tak terkendala cuaca karena futsal sering dimainkan didalam ruangan.

Futsal (*futbol sala*) dalam bahasa spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan didalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat marak di Indonesia, baik di Jakarta maupun didaerah. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim.¹⁸

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis).¹⁹ Futsal pertama kali dimainkan dikota Montevideo pada tahun 1930, dengan versi *five-to-five* yang dicetuskan oleh Juan Carlos Ceriani. Istilah "Futsal" adalah

¹⁸ Justinus Lhaksana,"Taktik dan Strategi Futsal Modern",(Depok:Be Champion 2011),hal.5

¹⁹ Jhon D Tenang,"*Mahir Bermain Futsal*",(Bandung:Mizan 2008),hal. 1

singkatan dari bahasa portugis “*Futebol de salao*”, bahasa Prancis “*Futbol Salon*” atau bahasa Spanyol “*Futbol Sala*”, yang diterjemahkan secara harfiah berarti “sepak bola dalam ruangan”.

Tahun 1950 Profesor warga negara Uruguay Juan Carlos Ceriani timbul ide atau gagasan untuk memodifikasi empat cabang olahraga dijadikan satu cabang olahraga yang disebut futsal. Empat cabang olahraga itu, adalah:

- a. *Football* / Sepak Bola, mencetak gol dengan kaki atau sundukan kepala
- b. *Basketball* / Bola Basket, jumlah pemain dalam tim dan wasit dua orang
- c. *Handball* / Bola tangan, ukuran lapangan dan larangan mencetak gol dari samping
- d. *Waterpolo* / Polo air, tidak diperkenankan kontak badan yang kasar dan lain-lain, yang dirangkum dalam cabang olahrag baru yaitu disebut Futsal.²⁰

Pada tahun 1954 futsal di negara Brazil terus ditingkatkan dan dikembangkan kepopulerannya dari sisi peraturan dan segi permainan, yang langsung disetujui oleh Negara Bagian Brazil lainnya. Sejak saat itu aturannya secara terus menerus dimodifikasi melalui kejuaraan-kejuaraan dengan tujuan membuat permainan agar lebih menarik.

Perkembangan futsal di dunia akhir-akhir ini sangat pesat terjadi dinegara-negara Asia termasuk Indonesia. Pada tahun 2002 Indonesia dipercaya pertama kali oleh AFC (*Assosiaation Football Confederation*)

²⁰ Andri Irawan, “*Teknik Dasar Modern Futsal*”, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009), h. 4

sebagai penyelenggara kejuaraan futsal se-Asia dan pelaksanaanya sukses tetapi sayangnya tim futsal Indonesia sendiri tak mampu lolos kebabak berikutnya.

Permainan sepak bola ruangan mengkondisikan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit, waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tak ada ruangan untuk membuat kesalahan, futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, siapa yang membuat gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol. Menang atau kalah itu terjadi diseluruh olahraga. Tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim, yang ada tim baik akan menjadikan seorang pemain bintang.

Permainan futsal merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan membuat gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan. Jangan pernah membicarakan tentang strategi permainan, jika pemain tidak menguasai teknik dasar dalam permainan futsal. Karena dalam situasi permainan futsal, setiap pemain pasti bersentuhan dengan bola, apabila pemain tidak menguasai teknik dasar yang baik maka lawan akan mudah merebut dan menguasai permainan.

Pada dasarnya teknik dasar dalam permainan futsal sama dengan sepak bola. Perbedaan terletak pada bentuk perkenaan teknik dasar, yang digunakan dalam futsal lebih kepada efisiensi gerakan karena setiap pemain harus cepat mengambil keputusan jika dibandingkan sepak bola. Maka dari itu pemain futsal harus memiliki teknik dasar yang mumpuni, seperti mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).²¹

a. Mengumpan (*Passing*)

Dalam permainan futsal teknik dasar mengumpan adalah senjata utama untuk memulai pertandingan karena mulai dari *kick off* selalu diawali dengan mengumpan, maka dari itu mengumpan merupakan satu teknik yang wajib dikuasai semua pemain futsal.

Mengumpan (*passing*) merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*.²² Futsal

²¹ *Ibid*, h. 21

²² Justinus Lhaksana, *Op Cit*, h. 30

merupakan suatu permainan yang mengutamakan operan-operan pendek atau istilah kerennya *passing game*. Karenanya, seorang pemain harus menguasai teknik mengumpan atau mengoper bola yang benar.²³

Tipe *passing* berdasarkan jarak terbagi dalam 3 jenis, yaitu:

1. Jarak pendek (*short pass*) antara 0 meter sampai 4 meter atau 10-12 *feet*
2. Jarak menengah (*medium pass*) 4 meter sampai dengan 10 meter atau 10-30 *feet*
3. Jarak jauh (*long pass*) di atas 10 meter atau lebih dari 30 *feet*

Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, 3 hal dalam kualitas mengumpan:

1. Keras
2. Akurat
3. Mendatar

Cara dan teknik mengoper bola sama seperti dalam melakukan tendangan, bisa dengan *push pass*, *outside of the foot pass*, dan *chip pass*.²⁴

²³ Jhon D Tenang, *Op Cit*, h.83

²⁴ Andri Irawan, *Op. Cit*,h. 23



Gambar 2.7 Teknik Mengoper Bola

Sumber : Andri, Irawan. Teknik Dasar Modern Futsal, (Jakarta : Pena Pundi Aksara , 2009) .h. 25

Dalam mengumpan (*passing*) yang perlu di perhatikan adalah:

1. Kaki tumpu tepat berada disamping bola, pandangan harus selalu lihat bola
2. Pada kaki yang digunakan untuk passing atau kaki ayun gunakan kaki bagian dalam untuk mengumpan dan ayun kaki kebelakang kearah depan dengan kuat
3. Pada saat sentuhan kaki dengan bola (*impact*) arahkan kaki pada bagian tengah bola dan lanjutkan dengan gerakan lanjutan (*follow trough*)

b. Menerima Bola (*Receiving The Ball*)

Seperti halnya teknik dasar mengumpan, teknik yang wajib dikuasai seluruh pemain futsal adalah menerima bola karena selain ada pemain yang melakukan *passing* tentu ada pemain lainya yang harus menerima operan tersebut. Teknik dasar menerima bola juga sangat menentukan arah bola selanjutnya maka dari itu sering disebut *first touch* sangat menentukan

bagaimana keputusan pemain selanjutnya dilapangan, jika sentuhan pertama (*first touch*) yang dilakukan sempurna maka akan memudahkan pemain melakukan keputusan selanjutnya.

Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat berbicara banyak tentang mengumpan dan menggiring bola.²⁵ Mengontrol bola dengan akurat adalah sebuah modal utama bagi setiap pemain, Menerima operan bola kerap terjadi dalam sebuah pertandingan futsal, mengontrol bola dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu kaki, dada maupun paha.²⁶

Melakukan sentuhan pertama yang sempurna merupakan skill yang vital bagi pemain dalam mengontrol bola ketika menerima operan dari rekannya. Ada beberapa cara mengontrol bola, yakni dengan kaki, dada, dan paha. Tekniknya juga berbeda ketika menerima bola datar (*ground balls*) dan bola lambung (*bouncing balls*). Jika menggunakan kaki, ada tiga cara yang harus dilakukan, yakni dengan menggunakan bagian alas sepatu (*sole*), sisi dalam sepatu (*inside sole*), dan sisi luar (*outside sole*).²⁷

²⁵ *Ibid*, h.29

²⁶ Justinus Lhaksana & Ishak H. Pardosi, *Inpirasi dan Spirit Futsal*,(Jakarta: Raih Asa Sukses, 2008),h. 30

²⁷ Jhon D Tenang, *Op. Cit*, h. 69



Gambar 2.8 Teknik Menahan Bola Dengan Telapak Kaki
 Sumber : Andri, Irawan. Teknik Dasar Modern Futsal, (Jakarta : Pena Pundi Aksara , 2009) .h. 30

Yang harus dilakukan pada saat menahan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut:

1. Pandangan selalu lihat dari mana datangnya bola, persiapkan kaki yang akan digunakan untuk menahan bola
2. Angkat kaki yang digunakan sebagai penahan bola dan gunakan kaki tumpu sebagai penyeimbang tubuh.
3. Tahan bola dengan menggunakan kaki bagian bawah (*sole*), agar mudah dikuasai kurang lebih membentuk sudut 45 derajat.

c. Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Dalam permainan futsal jarang digunakan teknik mengumpan lambung karena lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepak bola sehingga memungkinkan pemain untuk membuat umpan lambung yang tidak maksimal, umpan lambung dalam permainan futsal biasanya disebut *chipping*

yang digunakan untuk mengumpan rekan satu tim yang berada dibelakang lawan dengan cara melalui jalur udara.

Teknik dasar mengumpan lambung ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan. Karena situasi bermain futsal terkadang lawan *dribbling* melakukan tekanan (*pressure*). *Chipping* yaitu operan yang digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bola bawah.²⁸

Pada saat melakukan umpan lambung tempatkan kaki tumpu lebih dekat dari teknik tendangan lainnya. Gunakan bagian kaki bawah diantara tali sepatu dan jari kaki (*finger*) tetapi bukan ujung kaki, perkenaannya dibagian paling bawah bola.²⁹

Gambar 2.9. Teknik Mengumpan Lambung

Sumber : Andri Irawan, "Teknik Dasar Modern Futsal", (Jakarta : Pena Pundi Aksara , 2009),h.28



²⁸ Andri Irawan, *Op Cit*,h. 27

²⁹ *Ibid*,h. 27

Gerakan teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*) adalah sebagai berikut:

1. Tempatkan kaki tumpu tepat berada pada samping bola, pandangan selalu lihat bola.
2. Pada kaki yang digunakan untuk mengumpan atau kaki ayun gunakan ujung kaki bagian atas dan ayun kaki kebelakang kearah depan dengan kuat.
3. Pada saat sentuhan kaki dengan bola (*impact*) arahkan ke bagian bawah bola agar bolanya dapat melambung, lalu diteruskan dengan gerakan lanjutan (*follow thought*), dimana setelah sentuhan dengan bola ayunan kaki jangan dihentikan.

d. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Pemain yang mempunyai teknik di atas rata-rata biasanya di lihat dari cara pemain tersebut menggiring bola, jika didalam pertandingan pemain dapat melewati beberapa pemain dan merepotkan barisan pertahanan tim lawan dengan teknik *dribbling* yang cepat dan masih dalam penguasaan dan akhirnya memberikan keuntungan untuk memenangkan pertandingan.

Teknik dasar menggiring bola merupakan teknik yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung.

Dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside the foot*), kaki bagian luar (*out side of the foot*) dan bagian pinggung kaki (*instep of the foot*). Akan tetapi situasi permainan menuntut untuk menggiring bola dengan telapak kaki (*sole of the foot*) dengan alasan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai.³⁰ Dan karena itu dalam permainan futsal *dribbling* dilakukan seperlunya saja untuk menjaga bola atau melakukan penetrasi untuk mencetak gol, *dribbling* yang berlebihan hanya mempermudah lawan untuk merebut bola.³¹



Gambar 2.10. Teknik Menggiring Bola

Sumber : Andri, Irawan. Teknik Dasar Modern Futsal, (Jakarta : Pena Pundi Aksara , 2009) .h. 33

³⁰ *Ibid*,h. 32

³¹ Sahda Halim, 1 Hari Pintar Main Futsal,(Yogyakarta: Media Presindo, 2009), h. 7

Dalam teknik menggiring bola yang harus diperhatikan adalah:

1. Tempatkan kaki tepat disamping bola dan pandangan selalu lihat bola setiap kali kaki bersentuhan dengan bola.
2. Sentuhan kaki dengan bola gunakan kaki bagian bawah sepatu agar bola mudah dikuasai
3. Gulirkan bola kearah depan, jaga keseimbangan dengan mengayunkan tangan, atur jarak dorongan agar bola masih dalam penguasaan.

e. Menembak (*Shooting*)

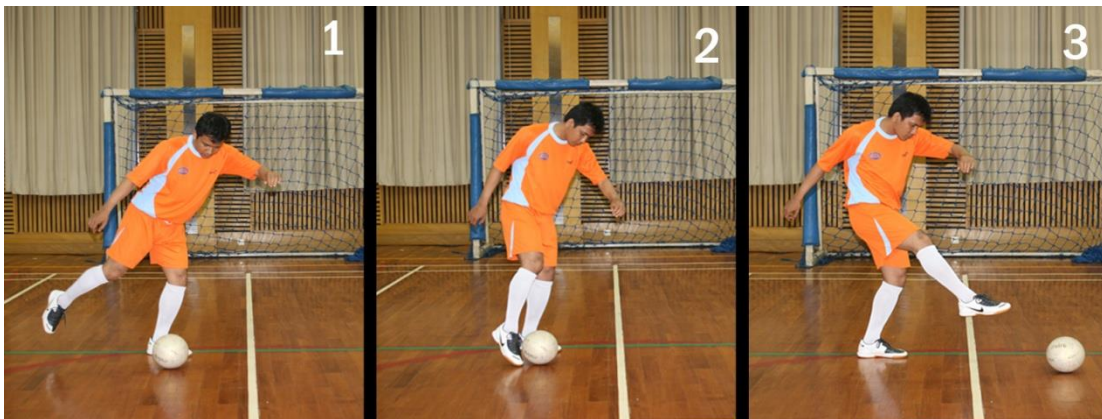
Dalam permainan futsal salah satu senjata utama untuk mencetak gol adalah dengan teknik menembak bola (*shooting*), karena cara menyelesaikan peluang yang paling tepat dan akurat adalah dengan melakukan *shooting* sekencang-kencangnya ke arah gawang.

Seperti dalam sepak bola, kemampuan melakukan *shooting* juga menjadi elemen yang sangat penting dalam futsal. *Shooting* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk menyelesaikan serangan yang sudah dibangun.³² *Shooting* dapat dibagi menjadi teknik yaitu *shooting* punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Aspek terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan,

³² *Ibid*, h. 76

penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan.³³

Menembak merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapatkan kesempatan untuk mencetak gol dalam memenangkan pertandingan. *Shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol³⁴



Gambar 2.11. Teknik Menembak Bola
Sumber :Andri, Irawan. Teknik Dasar Modern Futsal, (Jakarta : Pena Pundi Aksara , 2009) .h. 34

Teknik dasar menembak bola (*shooting*) harus memperhatikan hal-hal berikut agar hasil dari tendangan seperti yang diinginkan:

1. Tempatkan kaki tumpu tepat berada disamping bola dengan ujung kaki digunakan untuk mengarahkan hasil tendangan. Ayun kaki yang

³³ Andri Irawan, *Op. Cit*,h. 34

³⁴ Jhon D Tenang, *Op. Cit*, h. 84

digunakan untuk menembak (*shooting*) kebelakang dan arakan kedepan.

2. Pada saat sentuhan kaki dengan bola (*impact*) gunakan kaki bagian punggung dan arahkan tepat pada bagian tengah bola, lalu kunci dan kuatkan tumit agar hasil lebih sempurna.
3. Lanjutakan dengan gerakan lanjutan (*follow thought*).

f. Menyundul (*Heading*)

Teknik menyundul bola dalam permainan futsal digunakan hanya jika bola dilambungkan ke udara, karena lapangan yang kecil dan rata sehingga begitu jarang ada pemain yang melambungkan bola. Hanya jika kebutuhan untuk mencetak gol dengan menyambut bola lambung dan menghalau serangan melalui jalur udara teknik menyundul bola digunakan. Akan tetapi teknik tersebut penting untuk dipelajari karena bisa salah satu senjata jitu jika peluang lewat bola bawah sudah terbaca dan mudah dihalau oleh lawan.

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.³⁵

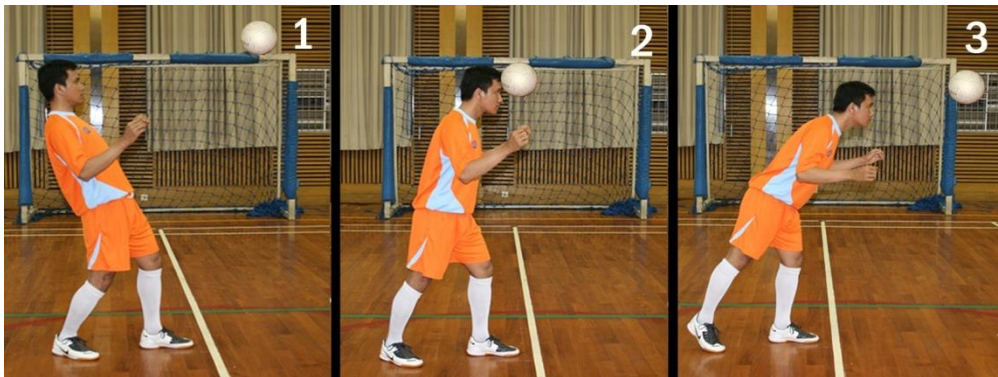
Tidak begitu sulit untuk mengontrol bola dengan kaki atau menahan bola dengan paha. Namun, tidak mudah untuk mengontrol bola dengan kepala.

³⁵ Andri Irawan, *Op Cit*, h. 36

Mereka yang tahu tentang sepak bola, tentu mengetahui bahwa sundulan merupakan salah satu skill paling penting dalam suatu permainan.³⁶ Cara menyundul bola yang baik adalah dengan menggunakan dahi dan mata harus terbuka, jangan menggunakan ubun-ubun. Untuk melakukan sundulan yang keras, sebelum menyundul bola kepala dapat ditarik dibelakang.³⁷

Untuk menyundul bola, hendaknya memperhatikan berikut ini :

- Lihat datangnya bola
- Melengkungkan tubuh
- Jaga keseimbangan dengan melebarkan tangan
- Sentuhan bola dengan dahi (bagian kepala yang keras)
- Ada gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola, sehingga jalannya bola lebih cepat kearah yang kita tuju.



Gambar 2.12 Teknik Menyundul Bola

Sumber : Andri, Irawan. Teknik Dasar Modern Futsal, (Jakarta : Pena Pundi Aksara , 2009) .h. 38

³⁶ Jhon D Tenang, *Op. Cit*, h. 84

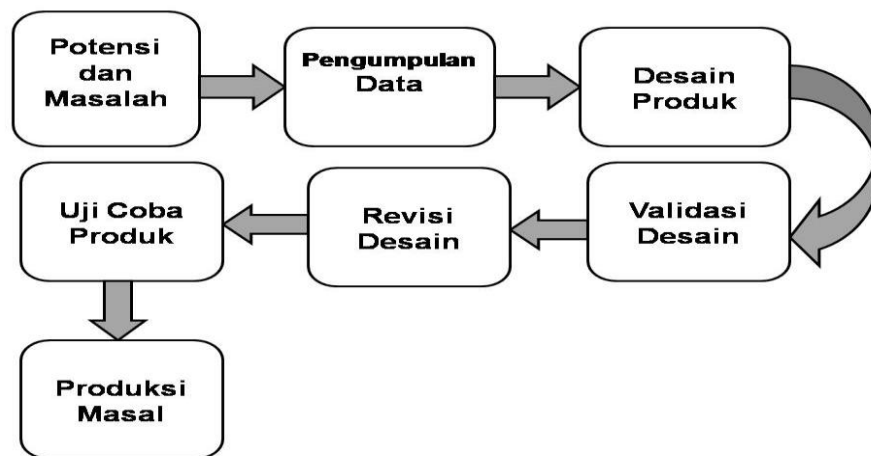
³⁷ Justinus Lhaksana & Ishak H. Pardosi, *Op Cit*, hal. 78

C. Rancangan Model

Dalam olahraga permainan futsal ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dan dikuasai, yaitu teknik, skill, dan taktik. Pemain sangat dituntut dapat memahami pergerakan lawan dan cara *dribbling* yang baik dan benar agar gawang tidak kebobolan, Karena hal itu dalam penelitian ini peneliti akan membuat model-model latihan *dribbling* agar pemain dapat memahami prinsip *dribbling* hal ini dimaksudkan agar pemain memahami .

Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya *research and development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut³⁸. Dan berikut adalah rancangan model latihan *dribbling* dalam permainan futsal pola secara umum penelitian dan pengembangan ini digambarkan dalam bagan yang dikutip dari Sugiyono:

³⁸ Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D" (Bandung. Alfabeta, 2011), h. 297



Gambar. 2.13. Bagan Rancangan Model Sugiyono

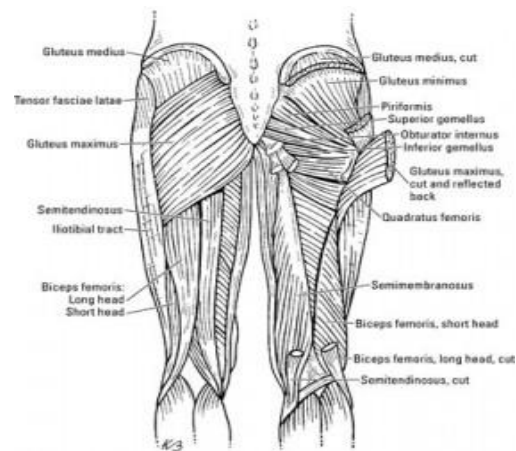
Sumber : Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D" (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 409

1. Potensi dan Masalah, berdasarkan potensi dan masalah yang ada dilapangan, maka peneliti akan membuat model latihan *dribbling* pada permainan futsal.
2. Pengumpulan Data atau Mengumpulkan Informasi, sebelum merancang model latihan, peneliti megumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber seperti melihat langsung pertandingan, obsevasi video pertandingan, dan melihat laporan hasil pertandingan.

3. Desain Produk, model latihan *dribbling* pada permainan futsal yang didesain mengacu pada prinsip *dribbling* dan relevan pada situasi pertandingan yang biasa terjadi.
4. Validasi Desain, setelah mendesain model latihan *dribbling* pada permainan futsal maka peneliti mendiskusikan dan mengkonsultasikan kepada ahli atau pakar dibidang permainan futsal, yaitu dosen pelatih cabang olahraga olahraga
5. Perbaikan Desain, setelah mendiskusikan dan mengkonsultasikan model latihan *dribbling* pada permainan futsal kepada ahli atau pakar dibidang permainan futsal maka peneliti melakukan revisi atau perbaikan desain model yang telah dibuat agar menjadi lebih baik.
6. Uji Coba Produk, setelah melakukan perbaikan desain model latihan *dribbling* pada permainan futsal, maka peneliti melakukan uji coba model latihan sebanyak 2 (dua) kali yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.
7. Produksi Masal, setelah model latihan di uji cobakan sebanyak 2 kali, maka model latihan *dribbling* pada permainan futsal dapat di produksi secara masal.

D. Otot yang berkerja pada saat melakukan *dribbling*

Dalam melakukan dribbling, terdapat sebuah otot yang bekerja. Menurut Sajoto, dalam kegiatan olahraga sangat dominan menggunakan kekuatan otot, karena kegiatan olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan fisik.³⁹



Gambar 2.3. Otot yang bekerja pada saat melakukan dribbling
Sumber: Buku *Fisiologi dan Anatomi Modern* John Gibson 2003

Pengerak Utama (*Musculus quadriceps femoris*, *biceps femoris* dan *musculus tibialis anterior*, *tibialis posterior*, dipakai dalam gerakan menendang dan *Musculus bicep femoris*, dipakai pada saat melakukan gerakan *dribbling*).

³⁹ Mochamad Sajoto. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. (Semarang: Depdikbud, 1988), h.99

Penggerak Antagonis (*Musculus biceps femoris*, dan *musculus quadriceps femoris*, terjadi pemendekan otot pada *musculus biceps femoris* dan pemanjangan otot pada *musculus quadriceps femoris*).

E. Komponen Fisik Yang Dibutuhkan

1. Latihan kekuatan : kekuatan atau strength merupakan kemampuan yang dikeluarkan oleh otot untuk menahan suatu beban.
2. Latihan daya tahan : adalah melatih kemampuan kondisi tubuh untuk melakukan pekerjaan dalam waktu yang lama.
3. Latihan daya otot : suatu kapasitas sekelompok otot untuk berkontraksi secara berulang-ulang atau beruntun dalam jangka waktu tertentu terhadap suatu beban.
4. Latihan kecepatan : latihan yang bertujuan untuk melakukan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
5. Latihan kelenturan : merupakan latihan untuk meningkatkan kemampuan otot-otot atau sendi melakukan gerak secara optimal.
6. Latihan kelincahan : adalah latihan untuk melatih kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan.
7. Latihan koordinasi : latihan untuk melatih kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal yang efektif.
8. Latihan keseimbangan : latihan khusus yang ditujukan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot pada anggota bawah (kaki) dan untuk meningkatkan sistem keseimbangan tubuh.

9. Latihan ketepatan : latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerakan menuju arah yang sudah ditentukan.
10. Latihan reaksi : latihan untuk meningkatkan kemampuan seseorang bertindak secepat - cepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan oleh indra. ⁴⁰

⁴⁰<https://cincyinnyc.com/macam-macam-bentuk-latihan-kebugaran-jasmani/>