

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

#### A. Deskripsi Teoritis

##### 1. Hakikat Futsal

Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan. Kata futsal sendiri berasal dari kata *futbol* atau *futebol* (bahasa spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepak bola) dan *salon* atau *sala* (dari bahasa perancis atau spanyol yang berarti ruangan)<sup>1</sup>.

Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang sebagai pemain utama. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap tim juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan bola dalam ruangan yang lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Futsal membutuhkan kondisi fisik yang prima dan determinasi yang baik, karena kedua tim yang bertanding akan saling bergantian melakukan serangan dalam kondisi lapangan yang kecil serta waktu yang singkat. Selain berfungsi sebagai sarana pengarahan dan pembentukan pemain muda, futsal

---

<sup>1</sup> Murhananto, *dasar – dasar permainan futsal sesuai dengan peraturan FIFA*, (Jakarta: Kawan Pustaka, 2006) h. 6

juga dilakukan untuk menjaga dan melatih kemampuan fisik dan teknik para pemain sepakbola di kalangan klub-klub besar dunia.

Menurut John D. Tenang, futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik, *slidding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal.<sup>2</sup>

Permainan futsal dimainkan oleh lima pemain melawan lima pemain mencakup satu penjaga gawang. Dengan ukuran lapangan minimal satu lapangan basket serta ukuran bolanya pun lebih kecil dan lebih berat dibandingkan sepakbola. Peraturannya pun tidak sama dengan sepakbola. Peraturan permainan dalam olahraga futsal sengaja dibuat ketat oleh FIFA dengan tujuan *Fair Play* dan menghindari cedera pada pemainnya, ini dikarenakan permukaan lapangannya bukan terbuat dari rumput dan beton tetapi dari kayu, sintetis atau rubber (plastik).<sup>3</sup> Selain *fair play* terdapat nilai – nilai yang terkandung dalam olahraga futsal seperti: sportifitas, tanggung jawab, toleransi, jujur, dan sebagainya.

Futsal dengan segala aspek dan dimensi kegiatannya yang mengandung unsur pertandingan dan peraturan permainan harus disertai dengan kemampuan bermain futsal yang baik dan benar khususnya teknik dasar permainan futsal (*passing, control, shooting, dan dribbling*) yang

---

<sup>2</sup> John D Tenang, *Mahir Bermain Futsal* (Bandung: DARI Mizan, 2008) h. 17

<sup>3</sup> Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal* ( Jakarta: Pena Pundi Aksra, 2009), h. 4

didasarkan pada pengetahuan teknik dasar futsal. kemampuan tersebut yang menyatakan kesiapan untuk berlatih dan bermain sesuai peraturan.

Futsal memang memiliki kesamaan dengan sepak bola konvensional, namun jika dilihat dalam lagi, futsal lebih cepat dan dinamis. Hal ini menyebabkan seluruh pemain futsal harus melakukan pertahanan dan penyerangan secara bersamaan. Futsal juga memiliki kesamaan dengan sepakbola dalam hal teknik dasar, namun dikarenakan ukuran lapangan yang lebih kecil maka teknik dasar yang digunakan berdasarkan efektifitas dan efisiensi dalam lapangan yang kecil.

Seorang pemain futsal dituntut memiliki intelegensi yang tinggi. Hal ini berguna agar si pemain mampu memutuskan dengan cepat setiap keputusan yang diperlukan selama permainan berlangsung. Permainan futsal memiliki 5 prinsip dasar yang dikenal dalam permainan futsal, yaitu :

1. Kecepatan (*speed*)
2. Bergerak cepat (*Fast Moves*)
3. Taktik
4. Formasi
5. Pertahanan<sup>4</sup>

Futsal merupakan suatu permainan yang mengutamakan operan - operan pendek atau biasa disebut *passing game*, karena itu seorang pemain

---

<sup>4</sup> Muhammad Asriady Mulyono, *Buku Pintar Panduan Futsal*, (Jakarta, Laskar Aksara 2014), h.49

harus menguasai teknik mengumpan atau mengoper bola dengan baik dan benar.

“*Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain.”<sup>5</sup> Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena dibagian tersebut terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik saat melakukan *passing*. Selain itu kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*.

Banyak terjadi, pemain melakukan operan atau tendangan tanpa mengontrol dan menghentikan bola terlebih dahulu, tetapi langsung menendangnya. Namun, ini bisa dilakukan oleh pemain yang memiliki kemampuan yang telah terlatih dan *skill* matang. Bola yang ditendang terlalu pelan (*hospital ball*) bisa mengecewakan rekan sendiri karena mereka gagal menjangkaunya atau sudah direbut pemain lawan. Sebaliknya, jika bola ditendang terlalu keras dan tajam (*bullet*), rekan anda tidak bisa mengontrol atau menjangkaunya. Menendang bola pelan atau keras bergantung situasinya. Contohnya, apabila anda dalam posisi ditekan lawan, anda bisa langsung mengoper bola kepada teman, tetapi harus pelan dan terarah.<sup>6</sup>

Pertandingan futsal adalah suatu permainan yang membutuhkan aktifitas tinggi dari pemain, termasuk kiper. Setiap pemain harus mengoper

---

<sup>5</sup> Danny Mielke, *Dasar – Dasar Sepak Bola, terjemahan Eko Wahyu Setiawan* (Bandung : PT Intan Sejati, 2007), h. 19

<sup>6</sup> John D. Tenang, *Mahir Bermain Futsal* (Bandung: PT Mirzan Buana Kreativa, 2008), h. 38

bola dengan cepat kepada rekannya. Perlu diingat, setiap pemain harus bergerak keruang terbuka agar mudah mendapat operan bola dari rekan. Ini memudahkan tim anda menguasai jalannya permainan.

*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*. Untuk menguasai ketrampilan *passing* dipergunakan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Seorang pemain yang ingin memaksimalkan *passing* dalam suatu pertandingan harus memperhatikan poin-poin berikut:

- a. Mengerti ketepatan waktu saat melakukan *passing*
- b. Kekuatan *passing*
- c. Keakuratan *passing*<sup>7</sup>

Cara dan teknik dasar untuk mengoper bola diatas permukaan lapangan ada tiga yaitu : *inside-of the foot* (dengan bagian sisi dalam kaki), *outside-of the foot* (dengan bagian sisi samping luar kaki), dan *instep* (dengan kura-kura kaki).<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Muhammad Asriady Mulyono, *Buku Pintar Panduan Futsal*, (Jakarta, Laskar Aksara 2014), h. 62

<sup>8</sup> Joseph A. Lauchbacher, *Sepak Bola* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997), h. 11



Gambar 1: Teknik *Passing* menggunakan *inside-of-the foot*  
 Sumber : dokumentasi pribadi

- Persiapan
  - Posisi badan menghadap target atau teman
  - Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan.
  - Pada saat mengumpan selalu lihat bola
  - Perhatikan kaki ayun (kaki yang akan digunakan untuk mengumpan)
  - Tekukan sedikit lutut kaki
  - Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang
  - Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
  - Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
  - Kepala tidak bergerak dan memfokuskan perhatian pada bola
- Pelaksanaan
  - tubuh berada diatas bola
  - kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat
  - pada saat sentuhan (*impact*) kaki bagian dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung), dan di tekan ke bawah agar bola tidak melambung
- *follow through*
  - pindahkan berat badan kedepan
  - setelah sentuhan bola dalam mengumpan ayunan kaki tidak dihentikan searah dengan bola.
  - Gerakan akhir berlangsung dengan baik<sup>9</sup>

<sup>9</sup> Andri Irawan, Teknik Dasar Modern Futsal (Jakarta : Pena Pundi Aksara, 2009), h. 25



Gambar 2: Teknik *Passing* menggunakan *outside-of the foot*  
Sumber : Dokumentasi pribadi

- Persiapan
  - Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan.
  - Pada saat mengumpan pandangan selalu melihat bola.
  - Gunakan kaki bagian luar untuk mengumpan.
  - Perhatikan kaki ayun (kaki yang akan digunakan untuk mengumpan).
  
- Pelaksanaan
  - Ayun kaki dari arah belakang sekuat-kuatnya ke arah depan.
  - Angkat kedua tangan kesamping, untuk menjaga keseimbangan.
  - Kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat.
  - Pada saat sentuhan (impact) kaki bagian luar dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan tekan kebawah agar bola tidak melambung.
  
- *Follow thought*
  - Diteruskan dengan gerakan lanjutan (*follow thought*), dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Andri Irawan, Ibid h.26



Gambar 3: Teknik *Passing* menggunakan *instep*

Sumber : Dokumentasi pribadi

- Persiapan
  - Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari lurus menghadap arah yang akan kita tuju, bukan kaki yang untuk melakukan.
  - Dekati bola dari posisi sedikit menyudut dan letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dengan lutut sedikit ditekukan
  - Bahu dan pinggul dalam posisi lurus dengan target yang dituju
- Pelaksanaan
  - Saat anda mengayunkan kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan dan mantapkan posisi kura-kura kaki
  - Jaga kepala agar tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola
- *Follow thought*
  - Gunakan gerakan akhir yang penuh saat menggerakkan kura-kura kaki pada titik kontak dengan bola. Diteruskan gerakan lanjutan dengan ayunan kaki jangan dihentikan.<sup>11</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Namun dalam permainan futsal *passing* lebih dominan dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena dibagian ini terdapat permukaan

---

<sup>11</sup> Andri Irawan, Ibid h.28

yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola sehingga memberikan kontrol yang lebih baik.

*Passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah salah satu teknik dasar pada permainan futsal, yaitu teknik menendang bola. Menendang menurut fungsinya terbagi menjadi empat, antara lain : memberikan (*passing*) bola, menembakkan (*shooting*) bola, membersihkan (*cleanning*) dan tendangan-tendangan khusus.

*Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar tetap dapat menguasai bola. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan. Kebanyakan *passing* menggunakan kaki bagian dalam karena pada bagian itulah terdapat permukaan lebih luas bagi pemain untuk menendang bola yang lebih baik. Dalam melakukan *passing* tubuh pemain untuk melakukan *passing* harus sebidang dengan arah *passing* atau posisi bahu, tubuh dan pinggul dihadapkan pada arah *passing*, tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang kearah belakang dengan kaki mengarah kesamping, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke bola. Arah pandangan menghadap kearah bola dan kaki yang digunakan untuk tumpuan ditempatkan disamping bola untuk menjaga keseimbangan. Sentuh bola dengan kaki bagian dalam yang merupakan tendangan yang paling datar. Pada saat menendang,

pergelangan kaki tetap kaku. Teruskan menendang dengan mengarahkan kaki menuju sasaran. Kesalahan umum yang biasa dilakukan pemain adalah melakukan *passing* dengan mengayunkan kaki secara menyilang didepan tubuh. Kesalahan ini dapat mengurangi kekuatan atau kecepatan *passing* tersebut.

Berdasarkan penjabaran pengertian *passing* diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* dengan kaki bagian dalam (*inside-of-the-foot*) adalah memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan tujuan melewati pemain lawan. Dan akhirnya peneliti menyimpulkan *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah sebuah usaha atau proses untuk mempelajari sebuah teknik dasar futsal yaitu *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam atau teknik memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain untuk melewati pemain lawan yang sebelumnya telah ditetapkan rencana dan tujuan dan pelaksanaannya yang terkendali

## **2. Hakikat Koordinasi Mata-Kaki**

Koordinasi merupakan suatu kecakapan yang mendukung pada suatu tindakan yang mengarah pada kecakapan tertentu. Koordinasi adalah kemampuan untuk mengontrol gerak tubuh. Widiastuti menyatakan bahwa :

koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.<sup>12</sup>

Tentunya dengan tingkat koordinasi yang dimiliki seseorang, maka orang tersebut mampu melakukan gerakan-gerakan secara efisien. Gerak efisien diartikan dengan kemampuan untuk melakukan gerak dengan mudah, lancar dalam merangkai gerakannya, dan memiliki irama yang terkontrol dengan baik. Kemampuan atau ketrampilan tersebut dapat melibatkan mata dan kaki seperti dalam ketrampilan menendang bola ke dinding. Untuk memiliki koordinasi yang baik, sangat dibutuhkan persyaratan-persyaratan khusus untuk tiap kecakapan yang diperoleh dari proses belajar dan latihan (kematangan). Dijelaskan oleh Rahantoknam :

Bila kecakapan dalam tahap awal belajar sangat bergantung pada kecakapan dasar yang dibutuhkan oleh ketrampilan, keahlian yang tinggi merupakan hasil dari kecakapan individu untuk menghubungkan atau memperoleh kecakapan-kecakapan tersebut.<sup>13</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas jelas terlihat bahwa untuk menguasai suatu ketrampilan sangat memerlukan penggabungan dari berbagai kecakapan sehingga akan menghasilkan kecakapan terpadu. Koordinasi merupakan perpaduan antara gerakan yang satu dengan gerakan yang lain. Perpaduan tersebut akan menghasilkan suatu rangkaian gerak terpadu. Pada dasarnya koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerak tubuh.

---

<sup>12</sup> Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011), h. 18

<sup>13</sup> Rahantoknam, *Belajar Motorik : Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Jakarta: FPOK IKIP Jakarta), h. 198

Salah satu bentuk ketrampilan yang memerlukan koordinasi pada permainan futsal adalah koordinasi antara mata dengan kaki dimana terjadi suatu perpaduan pergerakan kaki dengan penglihatan sebagai alat untuk mengarahkan serta mengontrol pergerakan kaki.

Mata adalah alat indera penglihat. Bila kita melihat suatu benda, maka sinar dari benda itu diterima oleh mata melalui anak mata dan lensa mata sampai selaput jaring (*retina*). Rangsangan tersebut diteruskan oleh saraf mata ke otak, sehingga kita dapat melihat benda itu. Indra mata sebagai alat untuk menerima rangsangan penglihatan sehingga mampu mengenal peristiwa yang terjadi disekitarnya berfungsi untuk membantu mengarahkan anggota tubuh lainnya melakukan aktivitas gerak seperti mengarahkan anggota tubuh lainnya melakukan aktivitas gerak seperti mengarahkan kaki untuk berjalan, mengarahkan tangan untuk mengambil sesuatu. Kedua contoh gerakan tersebut dalam prosesnya tidak terlepas dari adanya peran indra mata. Biji mata (*oculus*) merupakan benda yang bulat bundar yang berada disekitar lekuk mata yang dibatasi oleh tulang dahi, tulang tapis, tulang air mata dan tulang baji.<sup>14</sup>

Kaki yang dalam istilah olahraga dinamakan tungkai yang merupakan anggota tubuh bagian bawah yang berfungsi sebagai penyangga badan dan alat bergerak seperti berjalan dan berlari. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, kaki adalah anggota badan yang paling bawah untuk menopang

---

<sup>14</sup> Evelyn C. Pearce, *Anatomi Dan Fisiologi untuk Paramedis*, (Jakarta: Gramedia, 2000) h. 316

tubuh dan dipakai untuk berjalan (dari pangkal paha kebawah).<sup>15</sup> Adapun kerangka anggota gerak tubuh bagian bawah terdiri dari :

- a) Tulang paha (*Os femur*)
- b) Tulang tempurung lutut (*Os patella*)
- c) Tulang betis (*Os fibula*)
- d) Tulang kering (*Os tibia*)
- e) Tulang tumit (*Os calcaneus*)
- f) Tulang pergelangan kaki (*Os tarsal*)
- g) Tulang telapak kaki (*Os metatarsal*)
- h) Tulang jari kaki (*Os phalanges pedis*)
- i) Ruas tulang jari kaki (*Os digiti phalanges pedis*)<sup>16</sup>

Koordinasi mata-kaki adalah suatu gerakan yang terintegrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama dan kaki sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu. Pola gerak khusus merupakan pola gerak dasar yang dibutuhkan oleh suatu keterampilan. Hal tersebut disebabkan karena keterampilan merupakan komponen yang telah disatukan dari berbagai kecakapan dasar.

Koordinasi mata-kaki dalam melakukan *passing* bola tidak dapat dipisahkan karena dalam proses pergerakan *passing* bola tersebut antara mata sebagai alat indera untuk mengontrol dan melihat situasi yang berintegrasi dengan pergerakan kaki yang sedang melakukan *passing* bola.

---

<sup>15</sup> Depdiknas, *Kamus Bahasa Indonesia Edisi Keempat*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 605

<sup>16</sup> [https://id.wikipedia.org/wiki/Daftar\\_tulang\\_pada\\_rangka\\_manusia](https://id.wikipedia.org/wiki/Daftar_tulang_pada_rangka_manusia) Di akses pada tanggal 10 november 2015 pada pukul 07.35

Adanya kemampuan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan melakukan *passing* bola adalah gerakan yang dihasilkan oleh keterpaduan antara gerakan kaki dan mata dan didukung oleh kemampuan intelegensi untuk melakukan pola gerak sesuai dengan situasi yang mempengaruhinya. Siswa harus dapat memilih alternative yang harus dilakukan sementara mata harus melihat dan kaki melakukan *passing* bola. Koordinasi dalam melakukan *passing* bola diatur oleh otak kecil (*carebelum*) dengan proses, dari pusat saraf tepi, ke indera penglihatan dilanjutkan ke otot untuk melakukan gerakan.

Berdasarkan uraian diatas tersebut, maka koordinasi mata-kaki adalah kemampuan untuk memadukan antara indra penglihatan dengan pergerakan kaki dalam melakukan *passing* bola yaitu menendang bola kearah teman satu tim sebagai upaya untuk melakukan penyerangan ke daerah lawan. Dengan adanya perpaduan gerakan tersebut maka antara mata sebagai indera penglihatan berintegrasi dengan gerakan kaki saat melakukan *passing* bola sehingga terjadi suatu perpaduan gerakan yang harmonis.

### **3. Hakikat Keseimbangan**

Keseimbangan merupakan faktor yang tidak kalah pentingnya dengan faktor lain. Keseimbangan yang dimaksud disini adalah keseimbangan tumpuan kaki dan tangan baik untuk menerima bola maupun untuk menendang bola. Antara kaki dan tangan saat menerima bola baik itu teknik

tendangan mendatar maupun teknik tendangan dalam permainan bola futsal. Berlatih keseimbangan merupakan faktor yang sangat menunjang permainan futsal dan sepak bola.

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).<sup>17</sup> Setiap pemain futsal atau sepak bola sangat memerlukan keseimbangan yang dapat mempertahankan stabilitas posisi tubuh dalam kondisi statik atau dinamik. Kemampuan berguna untuk mengontrol tubuh dalam melakukan gerakan agar gerakan tersebut sesuai dengan teknik yang diharapkan. Adapun daya keseimbangan menurut Dadang Masnun yaitu:

- 1) Daya keseimbangan statis yaitu apabila pelakunya melakukan diatas benda yang relative diam.
- 2) Daya keseimbangan dalam gerak (dinamis) apabila pelakunya dalam keadaan gerak (pada waktu sedang berlari, naik sepeda). Daya keseimbangan dalam gerak ialah kemampuan pelakunya mengendalikan tubuhnya secara tetap selama ia bergerak.<sup>18</sup>

Barrow, Mc Lee dalam Harsono memberikan gambaran pelatihan keseimbangan. Menurutnya keseimbangan adalah : “kemampuan mempertahankan *system Neuro Muscular*, kita dalam kondisi statis atau

---

<sup>17</sup> Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011), h. 144

<sup>18</sup> Dadang Masnun, *Biomekanika Dasar*, (Jakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ, 1999) hal.64

mengontrol *system neuro muscular* tersebut dalam posisi atau sikap efisiensi selagi kita bergerak.”<sup>19</sup>

Selanjutnya Frank dan Deutch dalam Kirkendall, menyatakan bahwa “keseimbangan sebagai tingkat kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menjaga system jaringan urat saraf dalam keadaan statis sehingga bisa merespon dan mengontrol tubuhnya dalam melakukan gerakan tertentu.”<sup>20</sup>

Keseimbangan memiliki 5 prinsip berhubungan antara titik berat tubuh dan tumpuan:

- 1) Besar tumpuan, maka keseimbangan semakin besar. Jika titik berat tubuh berada diluar wilayah dasar tumpuan, maka keseimbangan akan hilang atau tidak seimbang lagi.
- 2) Ukuran dasar tumpuan, maksudnya semakin besar dasar tumpuan keseimbangan semakin besar.
- 3) Segmen dari titik berat tubuh berhubungan dengan dasar tumpuan. Maksudnya jika tubuh dianggap segmen-segmen maka stabilitas semakin besar jika titik berat setiap segmen tubuh tersusun secara *vertical* diatas titik berat dari segmen yang berada dibawahnya.
- 4) Jarak titik berat tubuh dari dasar tumpuan, maksudnya semakin dekat antara titik berat tubuh kedasar tumpuan, stabilitas semakin besar.
- 5) Titik berat tubuh, maksudnya jika titik berat tubuh berada dalam wilayah.<sup>21</sup>

Berdasarkan uraian diatas, maka keseimbangan adalah suatu kemampuan untuk menahan tubuh dititik kestabilan baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Dengan adanya kemampuan tersebut, maka siswa dapat menjaga kestabilan tubuh baik dalam keadaan diam maupun bergerak.

---

<sup>19</sup> Harsono, *Latihan Kondisi Fisik* (Jakarta, Pusat Pendidikan dan Penataran, 1993), hal. 233

<sup>20</sup> Kirkendall, *Pengukuran Dan Evaluasi Untuk Guru Pendidikan Jasmani*, (Jakarta, IKIP 1997), hal.249

<sup>21</sup> Agus Mahendra, *Pendekatan Pola Gerak Dominan Untuk Siswa SLTP* (Jakarta: depdinas 2001), h.72

Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh manusia untuk menjaga keharmonisan gerak tubuh, sehingga tubuh tidak kaku dan *fleksibel* saat bergerak. Sebab kemampuan motorik sangat membantu gerak badan secara normal.

Keseimbangan merupakan hal yang dapat menentukan seorang pemain mampu melakukan gerakan tendangan mendatar atau beragam tendangan, mengontrol bola, dan menggiring bola. Keseimbangan merupakan hal yang sangat penting dalam upaya mempertahankan bola yang sedang pemain kuasai. Keseimbangan badan bagi seseorang sangat diutamakan mengingat permainan bola sangat membutuhkan keseimbangan dinamis badan seorang pemain untuk bermain dalam suatu pertandingan. Keseimbangan sangat berperan dan tidak dapat diabaikan dalam ketrampilan untuk mempertahankan diri mengontrol organ-organ tubuh agar tetap stabil baik dalam keadaan diam maupun dalam keadaan bergerak, atau sedang melakukan gerakan sederhana sampai gerakan kompleks, salah satu bentuk gerakan yang sangat dipengaruhi oleh adanya keseimbangan adalah dalam melakukan teknik *passing* bola futsal. dengan demikian maka dapat diduga bahwa keseimbangan dan kemampuan *passing* memiliki hubungan yang positif.

#### 4. Hakikat Ekstrakurikuler

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang mempunyai peranan yang sangat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia, terutama bagi perkembangan dan perwujudan diri individu dalam pembangunan bangsa dan negara. Kemajuan suatu bangsa tergantung kepada cara kebudayaan bangsa tersebut mengenali, menghargai dan memanfaatkan sumber daya manusia dan dalam hal ini berkaitan erat dengan kualitas pendidikan yang diberikan kepada masyarakatnya, yaitu kepada peserta didik.

Pendidikan bertujuan untuk menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa didik untuk mengembangkan potensi, bakat, dan kemampuannya secara optimal, sehingga mereka mampu mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya maupun kebutuhan masyarakat. Proses pembelajaran disekolah seharusnya memperhatikan makna dalam belajar, artinya apa yang bermakna bagi siswa menunjukkan pada dunia minatnya (*center of interest*).

Pembinaan dan penyediaan sarana pengembangan aspek afektif (nilai moral dan sosial) dan psikomotor (keterampilan) kurang mendapatkan perhatian. Artinya perwujudan tujuan pendidikan yang membentuk manusia yang seutuhnya akan semakin jauh untuk dapat tercapai. Pelaksanaan ekstrakurikuler hendaknya sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Semua

pihak perlu terlibat dalam memajukan ekstrakurikuler, baik para siswa, guru, pelatih, kepala sekolah, serta komponen pendukung lainnya perlu memahami fungsi, bentuk, kegiatan/pembinaan, pengelolaan, dan pengembangan potensi.

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah. Berbeda dari pengaturan kegiatan intrakurikuler yang secara jelas disiapkan dalam perangkat kurikulum, kegiatan ekstrakurikuler lebih mengandalkan inisiatif sekolah. Sekolah merupakan tempat penyelenggaraan proses belajar mengajar, menanamkan dan mengembangkan nilai ilmu pengetahuan dan teknologi, keterampilan dan wawasan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat memenuhi kebutuhan yang diminati siswa untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman terhadap berbagai mata pelajaran yang pada suatu saat nanti bermanfaat bagi siswa, dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ekstrakurikuler mengembangkan pengalaman-pengalaman yang bersifat nyata yang dapat membawa siswa pada kesadaran atas pribadi, sesama, lingkungan, dan Tuhan-Nya. Dengan kata lain bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan *Emotional Quotient* (EQ) siswa yang didalamnya terdapat aspek kecerdasan sosial/kompetensi sosial. Hal ini berarti sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang utuh dan bulat yang memiliki makna sebagai suatu

kesatuan yang didalamnya terdiri dari bagian-bagian yang saling berperan dan berkaitan.

Sekolah adalah lembaga pendidikan yang mengandung pengertian pokok bahwa sekolah mempunyai tugas dan fungsi penyelenggaraan proses belajar mengajar dan kegiatan pendidikan seperti ekstrakurikuler. Pengertian ekstrakurikuler secara umum mengandung pengertian segala sesuatu yang mempunyai nilai lebih dari biasa, searah dengan pengertian tersebut, menurut Salihul Fajri mengatakan:

Ekstrakurikuler disekolah merupakan kegiatan yang bernilai tambah yang diberikan sebagai pendamping pelajaran yang diberikan secara intrakurikuler.<sup>22</sup>

Untuk mendukung terlaksananya program ekstrakurikuler diperlukan petunjuk atau pedoman, baik yang menyangkut materi maupun kegiatannya dengan harapan agar program ekstrakurikuler dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang telah digariskan. Ada dua macam sumber yang memberikan rumusan tentang ekstrakurikuler.

Pertama, SK Dirjen Dikdasmen nomor 226/C/Kep/0/1992 memperkuat tentang rumusan ekstrakurikuler yaitu: kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik disekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa mengenal hubungan

---

<sup>22</sup> Salihul Fajri Muchir, *Mencari Nilai Plus Mata Pelajaran Ekstrakurikuler* (Jakarta: www.suaramerdeka.com), diakses 9 november 2015.

antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Kedua, Sk mendikbud nomor 060/U/1993, 061/U/1993 dan nomor 080/U/1993, bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler.<sup>23</sup>

Adang Rukhiyat merumuskan kegiatan ekstrakurikuler yaitu: pendidikan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar mengajar yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai pelajaran.<sup>24</sup>

Dalam buku Ratal Wirjasantosa mejelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah pembinaan olahraga diluar jam pelajaran atau nama populernya ialah olahraga karya Pembina yang bertanggung jawab disini adalah guru olahraga bersama pelatih dari setiap cabang olahraga.<sup>25</sup>

Oleh karena itu ekstrakurikuler sebagai salah satu pembinaan kesiswaan mempunyai peranan utama sebagai berikut:

---

<sup>23</sup> Adang Rukhiyat, *Manajemen Pembinaan Ekstrakurikuler* (Jakarta: pemerintah Provinsi Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta Dinas Olahraga dan Pemuda 2004), h. 23

<sup>24</sup> Ibid., h. 10

<sup>25</sup> Ratal Wirjasantosa, *Supervisi Pendidikan Olahraga* (Jakarta: Universitas Indonesia,1984), h. 123

- a. Untuk memperdalam dan memperluas kepengetahuan para siswa, dalam arti memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran.
- b. Untuk melengkapi upaya pembinaan, pematapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa, contoh latihan kepemimpinan dan baris berbaris.
- c. Disamping itu berorientasi kepada mata pelajaran yang diprogramkan dari usaha pematapan serta pembentukan kepribadian siswa. Banyak kegiatan ekstrakurikuler yang lain yang diarahkan untuk membina serta meningkatkan bakat, minat dan ketrampilan hasil yang diharapkan. Kegiatan ini tidak lain ialah untuk memacu siswa ke arah kemampuan, mandiri, percaya diri, dan kreatif.<sup>26</sup>

## **B. Kerangka Berpikir**

### **1. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Passing***

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengontrol gerak tubuh, dengan tingkat koordinasi yang dimiliki seseorang, maka orang tersebut mampu untuk melakukan gerakan-gerakan secara efisien.

Koordinasi mata-kaki merupakan elemen yang ada pada kemampuan *passing*. Mata melihat bola dan mengarahkan bola agar kearah mana yang akan kita inginkan, sedangkan kaki sebagai alat untuk melakukan gerakan untuk menendang bola. Koordinasi dengan kemampuan tendangan dikaitkan dengan keterpaduan antara gerakan kaki, mata dan didukung oleh kemampuan intelegensi untuk melakukan olah gerak sesuai dengan situasi yang mempengaruhinya. Tanpa ditunjang oleh koordinasi yang baik seorang pemain tidak akan tepat untuk menentukan arah *passing* dengan baik.

---

<sup>26</sup> Adang Rukhiyat Solihin, Op.cit, h. 24

Kemampuan koordinasi mata-kaki dalam kemampuan *passing* pada permainan futsal adalah koordinasi yang merupakan gabungan antara gerakan kaki kiri atau kanan, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, yang disinkronkan dengan mata sebagai indera pengelihat, selain dukungan kemampuan intelegensi untuk mengambil keputusan terhadap kemampuan tendangan. Pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki sangat mudah menempatkan arah *passing*. Hal tersebut memperjelas bahwa koordinasi mata-kaki mampu menciptakan keterpaduan pergerakan kaki dengan mata dalam kemampuan *passing* ke berbagai arah secara efektif dan efisien. Berdasarkan uraian tersebut maka, diduga koordinasi mata-kaki mempunyai hubungan positif dengan kemampuan *passing*.

## **2. Hubungan Keseimbangan dengan kemampuan *passing***

Futsal memiliki karakteristik *passing game* yaitu permainan yang mengutamakan operan-operan pendek dan cepat. Melakukan *passing* tidak hanya sekedar menendang bola tapi memerlukan timing serta keseimbangan agar tubuh dapat menyesuaikan posisi serta gerakan yang sempurna agar bola bergulir tepat pada sasaran. Keseimbangan menunjang tubuh untuk dapat bergerak dalam keadaan yang tak menentu. Keseimbangan sangat menunjang dalam gerakan *passing*, dimana keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi, dan keseimbangan sangat berperan dan tidak dapat diabaikan dalam ketrampilan untuk mempertahankan diri mengontrol organ-organ tubuh agar tetap stabil baik dalam keadaan diam maupun dalam keadaan bergerak, atau sedang melakukan gerakan sederhana sampai gerakan kompleks, salah satu bentuk gerakan yang sangat dipengaruhi oleh adanya keseimbangan adalah dalam melakukan teknik *passing* bola futsal. dengan demikian maka dapat diduga bahwa keseimbangan dan kemampuan *passing* memiliki hubungan yang positif. Berdasarkan uraian tersebut maka diduga terdapat hubungan yang positif terhadap kemampuan *passing* futsal.

### **3. Hubungan koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan dengan Kemampuan *Passing***

Futsal terutama dalam hal menendang bola tidak hanya sekedar mendorong tetapi harus dengan menggunakan tehnik yang benar dan koordinasi yang baik serta ditunjang keseimbangan yang baik. Karena tehnik yang bagus tidak akan ada gunanya apabila koordinasi mata-kaki dan keseimbangannya tidak mendukung.

Apabila koordinasi mata-kakinya sudah baik dan menjaga keseimbangannya bagus maka pemain tersebut akan bisa melakukan tendangan dengan tepat kearah yang di inginkan melewati para pemain

lawan serta mengecoh lawan masuk kedaerah pertahanannya. Koordinasi dan keseimbangan yang baik tidak akan tercipta apabila tidak didukung latihan yang tidak berkesinambungan, karena dengan latihan semua ketrampilan gerak itu akan secara bersamaan menjadi satu rangkaian. Berdasarkan uraian tersebut maka di duga terdapat hubungan positif terhadap kemampuan *passing*

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir diatas, maka dapat disimpulkan pengajuan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan Koordinasi Mata-Kaki dengan kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 139 Jakarta Timur
2. Terdapat hubungan Keseimbangan dengan kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMPN 139 Jakarta Timur
3. Terdapat hubungan koordinasi mata-kaki dan Keseimbangan dengan kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMPN 139 Jakarta Timur