

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

Futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat marak di Indonesia, baik di Jakarta maupun di daerah. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Aturan permainan dalam olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga sekaligus untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Ini disebabkan *underground* atau lapangan yang digunakan untuk pertandingan internasional bukan dari rumput, tetapi dari kayu atau *rubber / plastic*.

Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat. Ini berbeda dengan sepak bola sehingga jumlah gol yang diciptakan dalam permainan futsal umumnya jauh lebih banyak. Di samping itu, di futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam

hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *dribbing*, dan *shooting*.

Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Fédération Internationale de Football Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania.

Pertandingan Internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelaran juara disapu habis Brasil. Brasil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya tahun pada 1984.

Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota - anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun

1989) di Sao Paulo, Brasil, tahun 1982, berakhir dengan Brasil di posisi pertama. Brasil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, tetapi menderita kekalahan dari Paraguay dalam Kejuaraan Dunia ketiga tahun 1988 di Australia. Pertandingan futsal internasional pertama diadakan di AS pada Desember 1985, di Universitas Negeri Sonoma di Rohnert Park, California.

Di dunia ada dua badan internasional futsal, yaitu AMF (Asociation Mundial de Futsal) dengan POFI (Persatuan Olahraga Futsal Indonesia) sebagai representatif-nya di Indonesia dan FIFA yang membawahi sepak bola (pria dan wanita), futsal, dan sepak bola pantai dengan PSSI sebagai wakilnya di Indonesia.

Futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat marak di Indonesia, baik di Jakarta maupun di daerah. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput.

Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat. Ini berbeda dengan sepak bola sehingga jumlah gol yang diciptakan dalam permainan futsal umumnya jauh lebih banyak. Di samping

itu, di futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Berikut adalah hasil dari latihan fisik yang dapat dicapai

- a. Daya tahan (*aerobic*) lebih besar
- b. Kecepatan semakin meningkat
- c. Kekuatan semakin besar
- d. Koordinasi semakin sempurna
- e. Kelincahan lebih baik.¹

Berikut ini sepuluh macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain :

1. Daya tahan (*Endurance*)
2. Kekuatan (*Strength*)
3. Kecepatan (*Speed*)
4. Kelincahan (*Agility*)

¹ Justinus Lhaksana, *Taktik dan Strategi Futsal Modern* (Jakarta : Be Champion, 2011), hal. 17

5. Daya ledak (*Power*)
6. Kelenturan (*Fleksibility*)
7. Ketepatan (*Accuration*)
8. Koordinasi (*Coordination*)
9. Keseimbangan (*Balance*)
10. Reaksi (*Reaction*)²

Dalam permainan futsal terdapat beberapa peraturan yang harus dilakukan, hal ini dapat menunjang pola permainan yang baik serta dapat mengurangi tingkat kesalahan dalam permainan futsal. Berikut adalah informasi mengenai ukuran lapangan futsal dan peraturan resmi permainan futsal berdasarkan peraturan FIFA.³

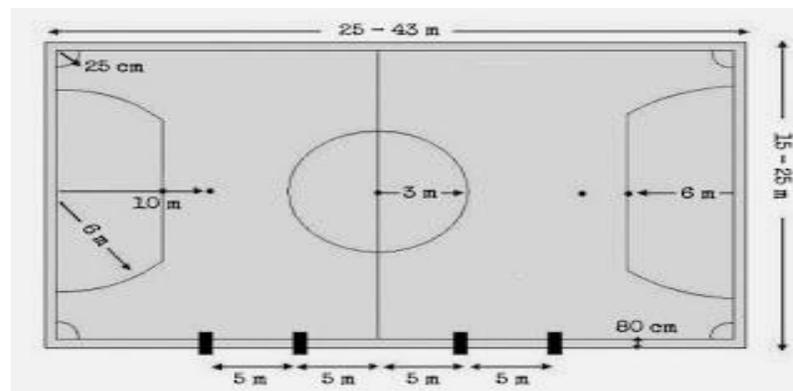
➤ **LAPANGAN PERMAINAN**

- a. Ukuran : panjang 25 - 43 m x lebar 15 - 25 m
- b. Garis batas : garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan ; 3 m lingkaran tengah ; tak ada tembok penghalang atau papan
- c. Daerah penalti : busur berukuran 6 m dari masing - masing tiang gawang

² Justinus Lhaksana, *Taktik dan Strategi Futsal Modern* (Jakarta : Be Champion, 2011), hal. 17

³ Muhammad Asriady Mulyono, *PanduanFutsal* (Banda Aceh : Laskar Aksara, 2014), hal. 9

- d. Titik penalti : 6 m dari titik tengah garis gawang
- e. Titik penalti kedua : 10 m dari titik tengah garis gawang
- f. Zona pergantian : daerah 5 m (5 m dari garis tengah lapangan)
pada sisi tribun dari pelemparan
- g. Gawang : tinggi 2 m x lebar 3 m
- h. Permukaan daerah pelemparan : halus, rata, dan tak abrasif.



Gambar 2.1 Lapangan Futsal

Sumber : Muhammad Asriady Mulyono, *Panduan Futsal* (Banda Aceh : Laskar Aksara, 2014), hal. 11

➤ **BOLA**

- a. Ukuran : nomor 4
- b. Keliling : 62 - 64 cm
- c. Berat : 0,4 - 0,44 kg
- d. Lambungan : 55 - 65 cm pada pantulan pertama
- e. Bahan : kulit atau bahan yang cocok tak berbahaya.

➤ **JUMLAH PEMAIN (PER TIM)**

- a. Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan : 5, salah satunya penjaga gawang
- b. Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan : 2 (tidak termasuk cedera)
- c. Jumlah pemain cadangan maksimal : 7
- d. Jumlah wasit : 2
- e. Jumlah hakim garis : 0
- f. Batas jumlah pergantian pemain : tak terbatas
- g. Metode pergantian : "pergantian melayang" (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja ; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit)
- h. Dan wasit pun tidak boleh menginjak arena lapangan , hanya boleh di luar garis lapangan saja , terkecuali jika ada pelanggaran - pelanggaran yang harus memasuki lapangan.

➤ **PERLENGKAPAN PEMAIN**

- a. Kaos bernomor
- b. Celana pendek
- c. Kaos kaki

- d. Pelindung lutut
- e. Alas kaki bersolkan karet

➤ **LAMANYA PERMAINAN**

Waktu normal setiap pertandingan atau permainan berlangsung 2 x 20 menit. Dimana pada 20 menit pada setiap babak terdiri dari waktu yang bersih, yang tidak menghitung waktu saat bola mati dengan waktu istirahat 10 menit.⁴ Setiap tim berhak meminta waktu untuk keluar (timeout) selama satu menit di setiap paruh waktu permainan yang gunanya untuk memberi kesempatan kepada pelatih masing – masing tim untuk dapat memberikan instruksi kepada timnya. Apabila terjadi skor sama, dilanjutkan dengan perpanjangan waktu 2 x 10 menit, apabila kedudukan masih imbang saat perpanjangan waktu selesai kemudian dilakukan adu tendangan pinalti. Kedua tim melakukan lima tendangan sampai salah satunya telah mencetak jumlah gol lebih banyak dari pada yang lain.

1. Keterampilan Menggiring Bola

Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.

⁴ Yudianto, Lukman. *Teknik bermain sepak bola dan futsal* (Jakarta : Visi 7, 2009), h.71.

Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dikatakan terampil. Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif.⁵

Teknik menggiring bola disebut juga dengan kemampuan *dribling*. *Dribble* merupakan cara membawa atau menggiring bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki sebagai pengontrol. Teknik *dribling* ini biasanya divariasikan atau dikombinasikan dengan trik untuk mengecoh lawan, karena tujuan *dribble* biasanya sekaligus melewati lawan. Menggiring bola adalah metode mengerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki.⁶ Teknik *dribling* ini harus dikuasai oleh para pemain agar si pemain mampu menguasai bola dengan baik saat bola berada di kakinya.

Konsep dasar yang harus dikuasai dalam menggiring bola dengan baik dan benar menurut Robert Koger adalah sebagai berikut:

1. Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
2. Giringlah bola dengan kepala tetap tegak. Jangan memusatkan perhatian kepada bola dan kaki.

⁵ Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta : PT Bumi Timur Jaya, 2011), hal. 196.

⁶ Koger Robert, *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja* (Klaten : Saka Mitra Kompetensi, 2007), h.51.

3. Jika bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki. Pinggang dan arah kaki menunjukkan kemana mereka akan bergerak.
4. Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan misal tubuh condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri.
5. Variasi kecepatan lari dengan mengubah – ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.
6. Giringlah bola menjauhi musuh, paksalah mereka mengejar dan usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan.
7. Carilah teman yang satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar dapat segera mengoper bola.⁷

Oleh karena itu, menggiring bola sangat berperan penting dalam permainan ataupun pertandingan futsal, maka teknik menggiring bola harus benar- benar dapat dikuasai oleh seorang pemain futsal. Karena menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah.

Menggiring bola hanya dilakukan pada saat - saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan,

⁷ Koger Robert, *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja* (Klaten : Saka Mitra Kompetensi, 2007), h.52.

oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Langkah-langkah gerakan menggiring bola secara umum yaitu :

a. Persiapan

- Lutut ditekukkan
- Badan dirundukkan
- Pusat gravitasi rendah
- Tubuh di atas bola
- Kepala tegak

b. Pelaksanaan

- Fokuskan perhatian pada bola
- Gunakan gerak tipu tubuh dan kaki
- Control bola dengan bagian kaki yang tepat
- Gantilah kecepatan, arah atau keduanya

c. Gerak Lanjutan

- Pertahankan control bola yang rapat
- Bergeraklah menjauh dari lawan
- Lihat ke depan dan perhatikan lapangan

Macam – macam cara menggiring bola adalah sebagai berikut :

1. Menggiring bola dengan kura - kura bagian dalam



Gambar 2.2 Menggiring Bola dengan Kura – Kura bagian Dalam
Sumber : Vic Hermans dan Rainer Engler, *Futsal Technique Tactics Training*. (UK : Meyer & Meyer Sport, 2011), hal 25

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/mengecoh lawan.

Adapun langkah - langkahnya sebagai berikut :

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan.
- c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.

- e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditebuk untuk mempermudah penguasaan bola.
 - f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
 - g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar



Gambar 2.3 Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar
Sumber : Vic Hermans Dan Rainer Engler, *Futsal Technique Tactics Training*. (UK : Meyer & Meyer Sport, 2011), hal 25

Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan sama seperti kegunaan menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Adapun langkah - langkahnya sebagai berikut :

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.

- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
 - c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
 - f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kearah bola, selanjutnya melihat situasi.
 - g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
3. Menggiring bola dengan kura – kura penuh (punggung kaki)



Gambar 2.4 Menggiring Bola Dengan Kura – Kura Penuh
Sumber : Vic Hermans dan Rainer Engler, *Futsal Technique Tactics Training*. (UK : Meyer & Meyer Sport, 2011), hal 25

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Adapun langkah - langkahnya sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.

- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh / mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan di ayun kedepan.
- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dang kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Keterampilan menggiring bola pada penelitian ini adalah kemampuan pemain agar dapat menggiring bola dengan baik dan tepat sesuai dengan sasaran yang dituju. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus - putus atau pelan - pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Keterampilan menggiring bola adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus – menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat – singkatnya.

Kesimpulan menggiring bola adalah upaya untuk menguasai bola dengan mendorong bola ke depan dan atau berliku – liku ke berbagai arah untuk dapat memindahkan bola dari satu daerah ke

daerah yang lainnya tanpa dapat direbut oleh pemain lawan atau pemain bertahan lawan untuk menciptakan ruang dan peluang mencetak gol. Menggiring bola merupakan kemampuan seorang pemain untuk dapat melakukan menggiring bola yang baik dan benar, setiap pemain haruslah meningkatkan teknik yang sesuai dan harus dilatih, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan sebagainya. Kemampuan menggiring bola bertujuan untuk membantu penyerangan dan menembus pertahanan lawan. *Dribbling* berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Untuk mengecoh pemain lawan dalam sebuah permainan futsal, seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan dalam menggiring bola.

2. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan merupakan dasar dari kondisi fisik yang sangat berperan dalam pencapaian suatu prestasi. Hampir setiap cabang olahraga membutuhkan kekuatan dalam usaha memperoleh hasil yang lebih baik. Menurut tim anatomi (2004 : 45) kekuatan adalah kemampuan kerja otot (usaha dalam satuan detik).

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kekuatan memegang

peranan yang penting dalam melindungi atlet / pemain dari kemungkinan cedera, dan dengan kekuatan atlet akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi – sendi.⁸

“ *Strength* “ adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan. Kekuatan adalah kekuatan otot yang membangkitkan tenaga / kekuatan / force terhadap suatu tahanan.⁹

Kekuatan otot secara fisiologis adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal.¹⁰

Tungkai terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah. Tungkai atas terbagi menjadi pangkal paha samping lutut, sedangkan tungkai bawah terdiri atas lutut sampai dengan kaki.¹¹

Kekuatan otot yang dimaksud oleh penulis adalah kekuaran otot tungkai. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu elemen kondisi

⁸ Harsono, *Latihan Kondisi Fisik* (Bandung : FPOK UPI, 2001), hal. 177

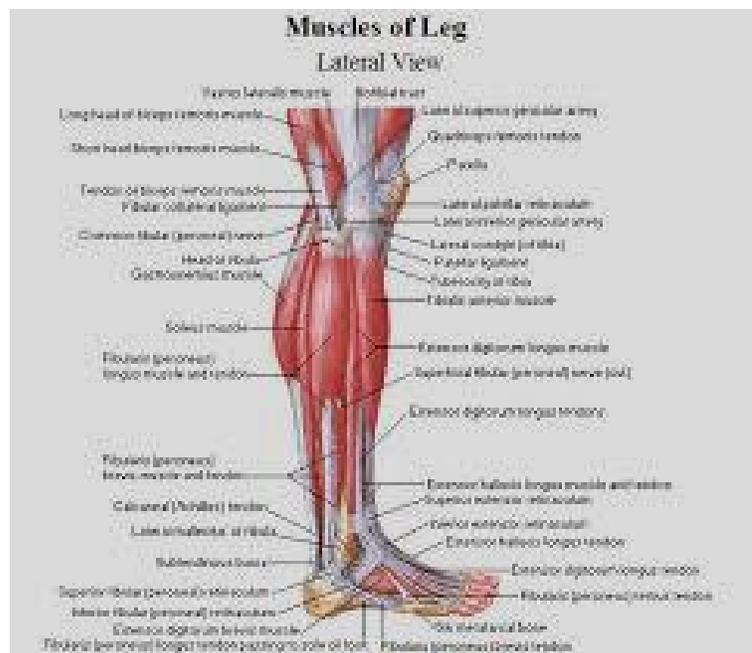
⁹ Tim Anatomi, *KONI* (Jakarta, 2000), hal. 12

¹⁰ Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta : PT Bumi Timur Jaya, 2011), hal. 76.

¹¹ Soedarminto. *Tubuh Manusia* (ogyakarta : Andi, 1992), hal. 60

fisik yang banyak dibutuhkan dalam olahraga. Kekuatan otot tungkai adalah produk dari dua keterampilan yaitu kekuatan (*strenght*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan tenaga maksimum dalam waktu yang sangat cepat.¹²

Beberapa prinsip dasar latihan meningkatkan kekuatan otot tungkai, yaitu step up atau naik turun bangku, jongkok berdiri, jalan kelinci atau engkleng, dan lompat di atas bangku. Adapun otot – otot tungkai yang mendukung kekuatan otot tungkai, yaitu

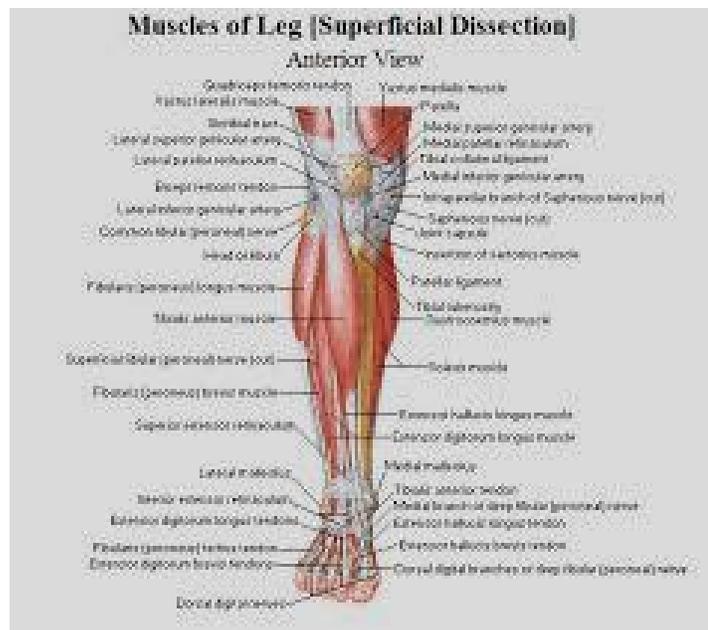


Gambar 2.5 Otot Tungkai Dari Samping
Sumber : Wirasmita, Ricky. Ilmu Urai Olahraga II. (Cimahi : ALVABETA, 2014), Hal. 27

¹² Bomp, Tudor O, *Theory And Methodology of Training*. (Debuque Lowa : Kendall/Hunt Publishing Company, 2000), hal. 172



Gambar 2.6 Otot Tungkai Dari Belakang
Sumber : Wirasasmita, Ricky. Ilmu Urai Olahraga II. (Cimahi : ALVABETA, 2014), Hal. 28



Gambar 2.7 Otot Tungkai Dari Depan
Sumber : Wirasasmita, Ricky. Ilmu Urai Olahraga II. (Cimahi : ALVABETA, 2014), Hal. 28

Otot tungkai atas dan bawah semuanya melekat pada kaki dan jari – jari kaki dengan perantara tendon yang panjang. Semuanya diikat di daerah pergelangan kaki. Terdapat tendon yang terbesar, yaitu tendon achilles terletak di otot tungkai.¹³

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi beban atau tahanan.¹⁴ Kekuatan otot tungkai memiliki peranan penting dalam keberhasilan dalam menembak gol. Menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan. Kaki memiliki peranan yang penting karena kaki memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan, juga memberikan dorongan yang besar pada pelaksanaan tembakan. Tekukan kaki akan memberikan tenaga penting untuk tembakan, pemain pemula dan yang sudah kecapaian sering gagal menekuk lututnya hingga kekurangan tenaga untuk melontarkan bola dengan tenaga kaki.¹⁵

Kesimpulan bahwa kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu gerakan maupun mengatasi beban. Dalam permainan futsal didominasi dengan gerakan lari. Peranan otot tungkai pada gerakan lari sangat besar. Untuk itu

¹³ Wirasasmita, Ricky. *Ilmu Urai Olahraga II*. (Cimah : ALVABETA, 2014), hal 29

¹⁴ Pekik Irianto, Djoko. *Sehat dan Bugar dengan Olahraga*. (Yohyakarta : Andi, 2002), hal. 66

¹⁵ Wissel. *Anatomi*. 2000. Hal. 46

kekuatan otot tungkai merupakan faktor pendukung utama untuk keberhasilan menggiring bola pada permainan futsal.

3. Kecepatan Lari

Kecepatan merupakan kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat / secepat – cepatnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari, dan bergerak dengan sangat cepat.¹⁶ Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan skill, sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi. Untuk mengembangkan kecepatan, maka skill ini harus dipraktekkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum. Kecepatan lari merupakan kemampuan tubuh atau sebagian tubuh untuk bergerak dengan sangat cepat dengan ukuran jarak yang dibagi waktu.¹⁷

Kecepatan lari adalah faktor dalam menentukan kecepatan tembakan gol ke gawang. Untuk meningkatkan tenaga pada saat mencetak gol, diperlukan latihan memperkuat otot.¹⁸ Kecepatan lari berhubungan dengan hasil tendangan ke arah gawang. Apabila semakin tinggi kecepatan lari, maka akan meningkatkan power yang

¹⁶ Tangkudung, James dan Wahyuningtiyas, Puspitorini. *Kepelatihan Olahraga Edisi II.*(Jakarta : Cerdas Jaya, 2012). Hal. 71

¹⁷ Martens, Rainers, *Successful Coaching* (Hongkong : Human Kinetic, 2004), hal. 271

¹⁸ Jarver, Jess. *Belajar dan Berlatih Atletik*, (Bandung : Pioner Jaya, 2002), hal. 32

meledak pada saat menendang bola ke arah gawang, sehingga meningkatkan kemungkinan berhasilnya tendangan ke arah gawang.

Sebagaimana diketahui bahwa olahraga futsal sangat mengandalkan kecepatan lari. Itulah sebabnya latihan kecepatan lari harus diperhitungkan dengan baik.¹⁹ Ada beberapa prinsip dalam latihan kecepatan lari, yaitu :

- a. Jarak yang dekat
- b. Kecepatan yang maksimal
- c. Jumlah repetisi
- d. Istirahat yang cukup (minimal 1 kali setiap 5 kali repetisi dan maksimal 1 kali setiap 10 kali repetisi).

Kecepatan dapat diartikan pula sebagai suatu kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki, atau lengan atau bagian stasis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan. Tudor O. Bompas mengatakan kecepatan lari adalah kemampuan seseorang untuk dapat mencapai jarak dalam waktu singkat.²⁰ Pada umumnya kecepatan dapat diartikan sebagai sesuatu yang menggerakkan tubuh untuk mencapai suatu jarak dalam waktu yang sesingkat – singkatnya.

¹⁹ Justinus Lhaksana, *Taktik dan Strategi Futsal Modern* (Jakarta : Be Champion, 2011), hal. 27.

²⁰ Tudor O. Bompas dan G. Gregory Haff, *5th Periodization : Theory and Methodology of Training* (USA : Human Kinetics, 2009). Hal. 315.

Dalam latihan kecepatan lari juga harus diperhitungkan volume dan intensitas latihan dengan baik. Tujuannya agar latihan berdampak positif pada atlet. Intensitas latihan dapat dilihat dari tingkat antara menengah hingga supermaksimal sesuai dengan fase latihan yang sedang dilakukan. Menurut Eddy Purnomo kecepatan dalam lari adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot – otot yang dirubah menjadi gerakan halus dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.²¹

Terdapat dua jenis kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang, dan kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak atau melaksanakan gerakan – gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

Kecepatan reaksi (*reaction speed*) juga dapat diartian sebagai suatu kemampuan organisme alat untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik – baiknya. Sedangkan kecepatan bergerak (*speed movement*) adalah kemampuan organisme atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam suatu gerakan yang tidak berputar. Kecepatan ini dinyatakan dengan V

²¹ Purnomo, Eddy. *Passing*. (Yogyakarta, 2007), hal 30

(*velocity*), jarak yang ditempuh dinyatakan dengan D (*distance*), dan waktu yang diperlukan untuk menempuh jarak tersebut dinyatakan dengan T (*time*). Jadi dapat dirumuskan bahwa kecepatan adalah jaraak dibagi dengan waktu tempuh dan dilambangkan dengan satuan meter/detik.

Dari sudut pandang hirarkis, metode untuk mengembangkan kecepatan lari dapat dikategorikan sebagai metode primer, sekunder dan tersier. Metode primer untuk pengembangan kecepatan adalah pelaksanaan teknik gerakan. Metode sekunder meliputi ketahanan berlari dan pelatihan bantuan berlari. Metode tersier termasuk mobilitas, kekuatan, dan kecepatan pelatihan daya tahan.²²

Berdasarkan beberapa pendapat, penulis dapat menyimpulkan bahwa kecepatan lari merupakan kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat / secepat – cepatnya dengan cara berlari. Dengan kecepatan lari ini diharapkan pemain dapat mencapai gawang lawan terlebih dahulu sebelum lawan. Sehingga pemain dapat mencetak gol sesuai dengan tujuan permainan.

²² Thomas R. Baechle dan Roger W. Earle. *Essentials of Strenght Training and Conditioning*. (USA : Human Kinetics, 2008), hal 473.

4. Percaya Diri

Percaya diri adalah kepercayaan pada diri sendiri tentang kemampuan yang dimiliki untuk melakukan apa yang diinginkan. Percaya diri merupakan ekspresi dari penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Menurut Cox, percaya diri secara umum merupakan bagian penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang.²³

Enung Fatimah mengartikan kepercayaan diri sebagai sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Rasa percaya diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Secara definitif, Hasan menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri secara adekuat dan menyadari kemampuan – kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkannya secara tepat.

Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik

²³ Cox, H. R. *Sport Psychology Concepts and Applications*. (Dubuque : Wim. C. Brow Publisher, 2002), hal. 28.

percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan.²⁴

a. Kurang Percaya Diri (*Lack of Confidence*)

Dalam beberapa situasi tertentu, sekalipun seorang atlet telah memperoleh prestasi yang baik selama latihan, pada saat pertandingan ia tidak mampu tampil dengan baik. Efektivitas gerakannya yang selama latihan tampil dengan baik seolah – olah pudar begitu saja ketika ia bertanding. Kecepatan gerakannya menjadi menurun, sebaliknya ia tampil sangat kaku. Atlet ini mungkin menghadapi masalah kurang percaya diri. Karenanya, ia menjadi ragu – ragu dalam mengambil keputusan, menentukan momentum yang tepat untuk melakukan serangan, kehilangan konsentrasi pada saat bertahan dan tidak berani mengubah strategi karena dipengaruhi oleh kecemasan.²⁵

²⁴ Satiadarma, Monty P. *Dasar – Dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 2000). Hal. 245.

²⁵ Satiadarma, Monty P. *Dasar – Dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 2000). Hal. 247

b. Kelebihan Percaya Diri (*Overconfidence*)

Kelebihan percaya diri oleh sebagian masyarakat olahraga dikenal dengan istilah *overconfidence*. Sesungguhnya adalah rasa percaya diri yang keliru. Jadi, mungkin istilah yang lebih tepat digunakan adalah *falseconfidence*. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Dieter Hackfort, seorang pakar psikologi olahraga Jerman mengatakan bahwa sesungguhnya tidak ada *overconfidence* yang ada adalah kesalahan persepsi diri dan menyebabkan kesalahan rasa percaya diri.²⁶

Berdasarkan beberapa pendapat, penulis dapat menyimpulkan bahwa percaya diri merupakan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memberikan rasa kepercayaan pada diri sendiri tentang kemampuan yang dimiliki untuk melakukan apa yang diinginkan. Dengan demikian rasa percaya diri yang kuat sangat dibutuhkan untuk memperkuat seseorang dalam melakukan sesuatu terutama pada saat pertandingan olahraga agar memperoleh hasil yang memuaskan.

²⁶ Satiadarma, Monty P. *Dasar – Dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 2000). Hal. 247

B. Penelitian Yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, penelitian mencari bahan – bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoretik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka teoretik. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa LPSB Undip Semarang.” Hasil pengukuran berdasar skor T hasil pengukuran variabel kekuatan otot tungkai dengan satuan Kg, memiliki rata – rata sebesar 50,00Kg; SD sebesar 9,99; kelincahan dengan satuan m/dt, memiliki rata – rata sebesar 50,00m/dt; SD sebesar 9,99; adapun kecepatan menggiring bola dengan satuan m/s memiliki rata – rata sebesar 50,00m/dt; SD sebesar 10,00.²⁷
2. Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari, dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Mata Kuliah Futsal UNY”. Penelitian ini merupakan

²⁷ Mulyono, *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Kecepatan menggiring Bola Pada Siswa LPSB Undip Smarang*, (Semarang : Universitas Diponegoro, 2012)

penelitian korelasi, menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran.

Instrumen yang digunakan adalah tes kekuatan otot tungkai, tes kecepatan lari, dan tes kelincahan, sedangkan tes keterampilan menggiring bola menggunakan tes menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment dan korelasi ganda, melalui uji prasyarat, uji normalitas dan uji linieritas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang sangat signifikan ($r = -0,540$ $p= 0,000$) antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola; (2) Tidak ada hubungan ($r = 0,302$ $p= 0,058$) antara kecepatan lari dengan keterampilan menggiring bola; (3) ada hubungan yang sangat signifikan ($r = 0,638$ $p= 0,000$) antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola.²⁸

3. Penelitian yang dilakukan oleh Haikal Millah berjudul “Hubungan Percaya Diri, Daya Ledak Otot Lengan, dan Kelentukan Panggul Dengan Keterampilan Lempar Cakram.” Persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah variabel percaya diri, sedangkan perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah variabel bebas yang lainnya berbeda. Perbedaan lainnya adalah pada variabel

²⁸ Abdul Rahman, *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari, dan Kelincahan dengan keterampilan Menggiring Bola pada Mata Kuliah Futsal UNY*, (Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta, 2010).

terikat, penulis mengambil penelitian tentang keterampilan menggiring bola pada cabang olahraga futsal.²⁹

C. Kerangka Teoretik

1. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan suatu gerakan maupun mengatasi beban. Dalam permainan futsal didominasi dengan gerakan lari. Peranan otot tungkai pada gerakan lari sangat besar. Untuk itu kekuatan otot tungkai merupakan faktor pendukung utama untuk keberhasilan menggiring bola pada permainan futsal.

Berdasarkan keterangan di atas jelas bahwa jika pemain memiliki kekuatan otot tungkai yang maksimal akan meningkatkan kualitas pemain terutama pada saat menggiring bola. Di sini akan terlihat seseorang yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik dengan yang tidak pada keterampilan menggiring bolanya. Dengan demikian, diduga kekuatan otot tungkai (X_1) memiliki hubungan terhadap keterampilan menggiring bol (Y).

²⁹ Haikal Millah, *Hubungan Percaya Diri, Daya Ledak Otot Lengan, dan Kelenturan Panggul dengan Keterampilan Lempar Cakram*, (2009).

2. Hubungan Antara Kecepatan Lari Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Menurut Ozolin yang dikutip kembali oleh Justinus Lhaksana, kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat / secepat – cepatnya. Sebagaimana diketahui bahwa olahraga futsal sangat mengandalkan kecepatan. Itulah sebabnya latihan kecepatan harus diperhitungkan dengan baik terutama kecepatan lari karena dengan pemain memiliki keterampilan menggiring bola dengan kecepatan lari yang maksimal akan terhindar dari lawan sehingga akan lebih cepat sampai pada gawang yang dituju.

Berdasarkan keterangan di atas, jelas bahwa kecepatan lari dapat berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola. Dengan demikian, diduga kecepatan lari (X_2) berhubungan terhadap keterampilan menggiring bola (Y).

3. Hubungan Antara Percaya Diri Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Yang dimaksud percaya diri dalam penelitian ini adalah perasaan orang dalam meyakini diri, kemampuan memberikan penghargaan diri, kemampuan mengontrol diri, kemampuan mengatasi situasi atau penguasaan diri, kemampuan merealisasikan harga diri,

kemampuan membangun gambaran diri dan kemampuan membangun kebersamaan dalam usaha meningkatkan prestasi. Apabila percaya diri seorang atlet bagus maka atlet tersebut dalam melakukan teknik menggiring bola akan lebih baik dan tepat. Sebaliknya, apabila seorang atlet kurang memiliki percaya diri, maka atlet dalam melakukan teknik menggiring bola tidak akan maksimal, tidak tepat sasaran dan tidak bertenaga bahkan mudah kehilangan poin.

Berdasarkan keterangan di atas, jelas bahwa percaya diri yang tinggi akan meningkatkan kualitas atlet / pemain, terutama saat melakukan teknik penggiringan bola ke gawang. Dengan demikian, diduga percaya diri (X_3) berhubungan terhadap keterampilan menggiring bola (Y).

4. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari, dan Percaya Diri Secara Bersama – Sama Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Di dalam permainan futsal kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Karena setiap pemain dituntut untuk memiliki keterampilan bermain yang baik terutama pada teknik menggiring bola. Agar pemain dapat menggiring bola dengan baik, banyak sekali faktor – faktor yang mempengaruhinya diantaranya kekuatan otot tungkai yang maksimal, kecepatan lari yang tepat, selain

itu pemain harus memiliki rasa percaya diri untuk memotivasi dirinya agar dapat menggiring bola sampai pada gawang / sasaran yang dituju.

Berdasarkan keterangan di atas, diduga kekuatan otot tungkai (X_1), kecepatan lari (X_2), dan percaya diri (X_3) berhubungan terhadap keterampilan menggiring bola (Y).

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian kerangka teoretik di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Diduga terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal.
2. Diduga terdapat hubungan antara kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal.
3. Diduga terdapat hubungan antara percaya diri terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal.
4. Diduga terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri secara bersama – sama terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal.