

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Futsal

1. Pengertian Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri dari 5 orang anggota. Tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki, futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan, kata itu berasal dari kata futbol atau futebol (dari bahasa Spanyol atau Portugis yang berarti permainan sepak bola) dan salon atau sala (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan). Halim (2009:5), menjelaskan bahwa futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil, selain lima pemain awal, setiap tim diperbolehkan memiliki pemain pengganti. Tidak seperti pertandingan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi oleh garis, bukan jaring atau papan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah futsal adalah istilah internasional, berasal dari bahasa Spanyol dan Portugis yaitu *football* dan *sala*.

Futsal adalah salah satu permainan sepakbola yang mengalami perubahan permainan dan peraturan, yang telah banyak menarik

banyak minat dari berbagai macam kalangan. Namun masih ada perbedaan yang sangat mencolok antara futsal dan sepakbola dari ukuran lapangan yang kecil dari ukuran lapangan sepakbola, hingga jumlah pemain dan yang paling mencolok adalah futsal dilakukan dilapangan yang berada didalam ruangan. Menurut Mulyono (2017:5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016:1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan didalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (*federation internasional de asosiasi* sepakbola, FIFA 2014).

Menurut Reza Manesh (2012:3138) disetiap kompetisi pertandingan olahraga atlet dapat memecahkan rekor yang dilakukan sebelum atau sesudah dengan hasil yang jauh lebih baik karena persiapan fisik. Serrano (2013:157) menambahkan mengenai keputusan juga faktor-faktor penting kenyamanan dalam permainan. Menurut Dogramaci (2011:650) secara alami, hasil pertandingan adalah penentu utama 11 intensitas selama pertandingan pertandingan futsal. Menjadi tinggi intensitas pemain futsal juga akan lebih cepat ketika merasakan kelelahan antara waktu ketika permainan

berlangsung. Permainan bentuk team futsal mampu bertransisi dalam hitungan perdetik, dengan mengiringi perubahan dari posisi bertahan ke serangan begitu pula sebaliknya (Aji 2016:84).

Menurut Mulyono (2017:5) futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang bermaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan serta ukuran lapangan yang agak kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper, futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat menagjutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan.

Olahraga futsal seolah-olah berkembang begitu saja, berbagai macam improvisasi gaya bermain dalam permainan futsal sering kali dilakukan oleh seorang atlet atas arahan dari pelatih tergantung kondisi atau situasi dalam pertandingan. Sehingga perlu mempunyai konsentrasi yang bagus setiap pemain harus selalu berjuang dalam penguasaan bola dan juga ditekan harus tetap berlari, hal ini sesuai dengan pernyataan Lhaksana (2012: 4) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang. Setiap atlet melakukan gerakan

kombinasi 12 tubuh yang baik dari rotasi sepatu pemain dan permukaan lapangan futsal. Menurut Sarmiento (2016: 628) analisis permainan futsal semestinya tidak hanya mencakup aksi permainan di lapangan saja, namun sebaiknya pemain futsal yang dapat dihasilkan dari lapangan khususnya pola atau strategi untuk menciptakan gol.

Olahraga futsal memiliki beberapa kesamaan dengan sepakbola, diantaranya adalah sama-sama memiliki tujuan untuk menciptakan gol kegawang lawan dan berusaha untuk merebut bola untuk penguasaan lawan juga menjaga menjaga pertahanan agar tidak kemasukan gol oleh lawan, dan untuk pemenang sendiri dihitung dari jumlah gol yang diciptakan, walau sepakbola dan futsal memiliki kesamaan namun ada beberapa yang membedakan.

Dari berbagai pendapat di atas dapat kita simpulkan bahwa futsal merupakan bentuk tiruan sepak bola yang dilakukan didalam ruangan dengan permainan yang sederhana dibandingkan dengan sepak boladengan cara mengubah bentukan lapangan dan aturan mainnya, sehingga permainan futsal lebih dimanis karena pemain dituntut lebih cepat bergerak. Permainan futsal saat ini berkembang dengan pesat, karena sudah mulai banyak digemari oleh seluruh penduduk dunia.Oleh karna itu, futsal saat ini bagian dari kegiatan masyarakat umumnya. Dalam bermain ini sangat dibutuhkan kebersamaan dan kerjasama tim sangat untk mencapai kemenangan.

2. Peraturan permainan futsal

Olahraga futsal memiliki peraturan seperti yang pernah dirilis PSSI tahun 2004, aturan mengenai lapangan futsal dimasukan dalam peraturan 1. Peraturan ini menjelaskan bahwa terdapat point yang berubah untuk ukuran lapangan panjang dan lebarnya. Jika sebelumnya panjang lapangan futsal yang diatur FIFA adalah dari minimal 38 sampai 45 meter namun sejak tahun 2008 diubah menjadi minimal 40 sampai 45 meter. Begitupula untuk ukuran lebar lapangan yang sebelumnya minimal 18 sampai 25 meter berubah menjadi dari minimal 20 sampai 25 meter. Perubahan ini menjadi rujukan dan berlaku secara internasional untuk penyelenggaraan kompetisi yang bersifat internasional. Ukuran panjang dan lebar lapangan futsal secara nasional, kendati tetap mengaju pada peraturan FIFA untuk mengatur ukuran lapangan namun PSSI tetap memberika toleransi yang berupa prosedur ukuran lapangan yang tetap mengaju pada ukuran yang lama. Aturan lapangan secara nasional adalah dengan ukuran 38-40 meter dan menggunakan lebar 18-25 meter.

Pembagian dalam area-area lapangan futsal yang memiliki fungsi berbeda satu sama lain. Area ini merupakan tanda yang digunakan untuk pemain dan juga wasit dalam permainan futsal yang memimpin jalannya pertandingan tersebut. Menurut John D. Tenang (2008: 25) aturan dalam permainan futsal berbeda dengan aturan sepakbola di lapangan besar atau lapangan rumput. Berikut ini

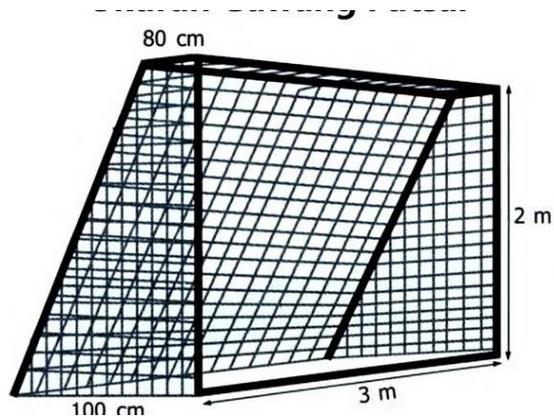
Sumber :

https://www.google.com/search?q=foto+lapangan+futsal&sxsrf=ALiCzsbdb7ek_TwNd6_bBQt6gs97OIjdRg:1672074828112&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj8l6uR5Jf8AhWw3HMBHV4pDNkQ_AUoAXoECAEQAw#imgrc=F68vV8q21tQlmM&imgdii=j4dqhBWwhCB1kM , diunduh tanggal

27 desember 2022 00.20

2) Gawang

- a) Tiang vertikal maupun horisontal memiliki lebar 8 cm. Net atau jaring terbuat dari rami, goni, atau nilon. Dikaitkan pada kedua tiang vertikal dan tiang horisontal pada sisi belakang gawang. Bagian yang bawah didukung oleh batangan melengkung ataupun bentuk lainnya untuk memberikan ketahanan yang cukup.
- b) Kedalaman gawang adalah jarak dari ujung bagian dalam dari posisi gawang langsung ke arah sisi luar lapangan, minimal 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah (permukaan lapangan).
- c) Gawang harus ditempatkan di tengah-tengah garis gawang. Terdiri dari dua buah tiang sejajar vertikal dan dihubungkan dengan tiang horisontal.
- d) Jarak tiang vertikal adalah 3 meter dan jarak dari sisi bawah batangan atas ke dasar permukaan lapangan adalah 2 meter.



Gambar 2.2. Gawang

(Sumber:

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ilmusiana.com%2F2019%2F06%2Fukuran-gawang-futsal-standar-fifa.html&psig=AOvVaw2JuZ6voaHdeIhwBymkSz6q&ust=1672162341982000&source=images&cd=vfe&ved=0CBAQjRxqFwoTCODXs6bol_wCFQAA AAAA AAAA ABAJ, diunduh tanggal 27 desember 2022 jam 00.36)

- 3) Bola
 - a) Ukurannya: Bola nomor 4 (yang memiliki diameter 20 cm)
 - b) Kelilingnya: 62-64 cm
 - c) Beratnya: 390-430 gram
 - d) Lambungannya: 55-65 cm pada pantulan pertama
 - e) Bahannya: kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan tak berbahaya)



Gambar 2.3. Bola

(sumber:

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.tokopedia.com%2Findustribola%2Fbola-futsal-specs-liga-1-gratis-pentil&psig=AOvVaw2wx_r_GIDZ4YJ6bJECpKgv&ust=1672856331026000&source=images&cd=vfe&ved=0CBAQjRxqFwoTCKDB786BrPwCFQAAAAdAAAAABAE, di unduh tanggal 4 januari 2023 jam 01.22)

- 4) Perlengkapan pemain
 - a) Kaos bernomor.
 - b) Celana pendek.
 - c) Kaos kaki.
 - d) Pelindung lutut.
 - e) Alas kaki bersolkan karet

- 5) Lama permainan
 - a) Lama normal permainan: 2 x 20 menit (waktu bersih).
 - b) Lama istirahat: 10 menit
 - c) Lama perpanjangan waktu: 2 x 10 menit.
 - d) Ada adu penalty apabila jumlah gol kedua tim sama, sedangkan perpanjangan waktu sudah selesai.
 - e) Time – out sebanyak 1 kali per tim per babak dan tak ada dalam waktu tambahan.
- 6) Jumlah pemain dalam setiap tim
 - a) Jumlah maksimal untuk memulai pertandingan ialah 5 pemain dengan salah satunya adalah penjaga gawang.
 - b) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri permainan ialah 2 pemain dengan salah satunya adalah penjaga gawang.
 - c) Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang.
 - d) Jumlah wasit 2 orang.
 - e) Jumlah hakim garis 0 orang.
 - f) Batas pergantian pemain: tidak terbatas.
 - g) Metode pergantian: “pergantian melayang”, yaitu semua pemain boleh berganti (memasuki atau meninggalkan) kapan saja kecuali kiper. Pergantian penjaga gawang hanya boleh dilakukan ketika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit).

3. Teknik dasar futsal

Seorang pemain futsal harus memiliki IQ yang tinggi. Hal itu sangat berguna pemain untuk membuat keputusan cepat selama permainan itu terjadi. Dalam permainan futsal ada dua hal yang harus anda ketahui yaitu ruang dan waktu memengaruhi setiap mode permainan saat berlangsung, setiap keputusan yang selalu diambil pemain akan selalu berkaitan dua hal ini. Misalnya, apakah pemain akan mengumpan atau akan melakukan serangan atau akan melakukan tendangan kearah gawang lawan. Pemain dengan dengan kecerdasan tinggi biasanya lebih spesial membuat keputusan yang tepat bahkan dalam situasi tertekan. Kecepatan menendang dan berpikir pemain ini adalah salah satu dari prinsip permainan futsal. Kelima prinsip ini harus bisa di kuasai para pemain, mereka akan menjadi panduan bermain futsal untuk tim dan individu.

Untuk saat ini permainan futsal yang lebih sering dimainkan kemampuan pemain atau skill individu setiap pemain, masih sedikit pula tim yang menggunakan permainan taktik ataupun strategi. Masih ada pemain futsal menganggap remeh remeh teknik dasar bermain futsal, teknik dasar itu sangat penting bagi seorang pemain futsal untuk memajukan permainan untuk mencapai sebuah prestasi. Teknik dasar futsal (Lhaksana 2012, hal 29) berpendapat bahwa diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar futsal permainan futsal, seperti teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola

(*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring (*dribbling*), dan teknik dasar menembak (*shooting*).

Teknik dasar futsal sangat penting bagi pemainnya, karena akan memengaruhi gaya bermain pemain, meskipun tekniknya digunakan secara mandiri tergantung, tapi perlu diperhatikan lagi agar permainannya juga lebih menyenangkan yang diinginkan akan kenyataan. Mengenai teknik dasar menurut Lingling dkk dalam Muaro (2013 : 1) adalah “Teknik dasar merupakan keterampilan– keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi”. Karena ini setiap gerakan yang harus dipraktekkan dengan baik adalah teknik dasar, karena kapan penguasaan teknik dasar yang tepat sangat membantu.

1. Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Sesuai dengan aturan dan karakteristik permainan futsal menggunakan kaki lebih utama dan hanya menggunakan sedikit gerakan tangan kecuali penjaga gawang. Terutama di futsal, tempang menendang bola, bola mengumpan atau operan merupakan teknik yang sangat sering digunakan . hal ini bukan tanpa alasan, namun karena ukuran futsal yang lebih kecil dari luas lapangan sepak bola teknik *passing* lebih sering dilakukan. Menurut Lhaksana (2012, hal.30) menyatakan bahwa *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran

lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain.

Pada hampir semua permainan futsal teknik yang sering digunakan adalah mengumpan atau *passing*. Jadi setiap pemain futsal perlu berlatih kemampuan *passing* yang bagus, bahkan sempurna karena ukuran lapangan kecil, setiap pemain harus memiliki kemampuan *passing* yang solid dan akurat. *Passing* keras juga memiliki tujuan, yaitu agar bola mengalir dengan cepat, tidak mudah diinterupsi oleh lawan, *passing* keras bisa digunakan oleh pemain untuk umpan silang atau terobosan ke area pertahanan lawan dan melakukan serangan ke gawang lawan. Akurasi dalam mengeksekusi operan sangat penting dan dapat digunakan untuk membaca tindakan rekan satu tim, sehingga diperlukan pelatihan yang efektif dan efisien. Menurut Lhaksana (2012,hal. 30) berpendapat bahwa menguasai keterampilan *passing*,diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai diantaranya:

- a) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing* kunci. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.

- c) Teruskan dengan gerakan lanjutan yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.
2. Teknik dasar menahan bola (*conterol*)

Menahan bola atau *conterol* adalah salah satu teknik yang paling umumselain itu untuk bermain sepak bola, juga digunakan dalam permainan futsal. Tujuan dari teknik menahan bola adalah menerima operan, memainkan ritme permainan dan membuatnya lebih mudah untuk lolos ke *passing* pemain berikutnya. Karena ukuran lapangannya, permainan futsal yang cepat dan dinamis menjadi ciri khasnya harus memiliki penguasaan bola yang sempurna atau teknik kontrol untuk futsal pemain agar tidak mudah menjatuhkan bola atau tidak mudah direbut oleh pemain lawan. Jika pemain tidak memiliki kemampuan menahan bola yang baik maka tidak akan bisa mengontrol dengan baik. Perbedaan cara menahan atau mengontrol bola dalam permainan futsal dengan sepak bola adalah cara untuk melakukannya, jika dalam sepak bola kecenderungan menggunakan bagian dalam atau luar kaki berbeda cara dengan futsal, bahkan dengan telapak kaki atau dengan sol sepatu.

Hal ini berkaitan dengan gaya bermain futsal yang dinamis dan cepat dengan cara ini bola yang datang bisa langsung didiamkan dan kemudian langsung di kembalikan. Hal ini seperti

pendapat menurut Lhaksana (2012, hal. 31) berpendapat bahwa “teknik dasar menahan bola (*control*) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola”.

Padahal penguasaan bola itu wajib di futsal menggunakan sol, namun tidak dipungkiri pemain futsal tetap saja menggunakan kaki bagian dalam atau luar kaki untuk menahan bola tergantung dalam kondisi situasional. Kesalahan teknik dalam menahan bola adalah biasa bisa juga terjadi jika ada pemain yang posisinya tidak siap menerima bola, atau karena rekan satu tim melakukan umpan yang salah membuat bola sulit untuk dicontrol. Berikut ini teknik menahan bola (*control*) dalam futsal di tinjau dari perkenaalannya dengan bola menurut Sucipto (2015, hal. 58-63) diantaranya :

- a. Menghentikan bola dengan telapak kaki
- b. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
- c. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar
- d. Menghentikan bola dengan punggung kaki
- e. Menghentikan bola dengan paha
- f. Menghentikan bola dengan dada

3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)

Umpan lambung adalah salah satu teknik yang digunakan dalam mode permainan futsal menyerang. Teknik ini biasanya dikaitkan dengan mengingat kecil ukuran lapangan futsal, gaya permainannya cepat, biasanya digunakan saat ingin menyerang area secara langsung setelah itu, lawan untuk memutuskan bagaimana pemain memaksimalkan atau tidak umpan sudah diberikan. Karena permainan sudah biasa dilakukan oleh karena itu, dilapangan yang tertutup, ketinggian umpan lambung harus disesuaikan oleh kondisi lapangan. Hal tersebut menurut Lhaksana (2012, hal. 32) menyatakan bahwa keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola kebelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir mirip dengan *passing* perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian ujung sepatu dan perkenaannya tepat dibawah bola.

Jika dalam dihadang oleh lawan, bisa menggunakan teknik mengumpan di atas kepala lawan, membuat bola membentuk garis setengah oval atau biasa dikenal tendangan pisang, yang bisa hal inidilakukan agar bola tidak keluar lapangan dan mendarat dengan baik, melalui permainan ketat atau tekanan tinggi, mengumpan bola lambung atau *chipping* menjadi salah satu solusi pemain saat menghadapi tekanan dar lawan. Umpan lambung biasanya

digunakan menjelang akhir pertandingan untuk meningkatkan aliran bola, bola akan dikirim ke area lawan, dan menjadi pilihan saat jalur digunakan diblokir oleh lawan. Saat ingin membuat umpan lambung, kaki yang cenderung digunakan adalah ujung kaki yang mengarah ke bawah bola agar bola bisa melambung, lalu lanjutan, yaitu ujung sepatu menyentuh bola kemudian ayunan kaki berhenti.

4. Teknik Dasar Menggiring Bola (*dribbling*)

Teknik dasar menggiring bola pada futsal hampir sama dengan pada sepak bola, bedanya pada futsal teknik tersebut tidak dilakukan dari jauh seperti sepak bola. Teknik ini bisa digunakan saat ingin melewati lawan atau mendorong bola ke pertahanan lawan. *Dribbling* membutuhkan keterampilan, koordinasi tangan-mata dan kemampuan memahami posisi teman dan lawan. Mengenai teknik dasar *dribbling* menurut sucipto (2015, hal. 63) menyatakan *dribbling* adalah “menendang bola putus-putus atau pelan-pelan”. Sebagaimana dijelaskan pada, bagian kaki yang digunakan menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola.

Selain itu menurut R, Futsal (2011, hal. 28) menyatakan “*Dribbling means the technique that allows the players to move with the ball in a particular direction without the ball being taken from him by an opponent*”. Yang artinya “*Dribbling* berarti teknik yang

memungkinkan pemain untuk bergerak dengan bola dalam arah tertentu tanpa bola yang diambil darinya oleh lawan”. Kalimat ini di atas menambahkan arti menggiring bola, yaitu tidak hanya mengikuti atau memindahkan bola tetapi juga agar tidak direbut oleh lawan. . Adapun teknik menggiring menurut Sucipto (2015, hal. 63-66) di antaranya “1) Menggiring dengan kaki bagian dalam, 2) Menggiring dengan kaki bagian luar, dan 3) Menggiring dengan kaki bagian punggung kaki”.

Selain itu, teknik menggiring bola dapat dibedakan dengan cara melewati lawan. Hal ini menurut R, Futsal (2011, hal. 28) menambahkan metode yang berbeda yakni speed, deception, dan shielding. Mengenai metode speed “By suddenly acceleration or stopping”. Yang artinya “Dengan tiba - tiba mempercepat atau menghentikan”. Mengenai metode deception “By using feints to confuse the opponent”. Yang artinya “Dengan menggunakan gerakan tipuan yang membingungkan lawan”. Dan mengenai metode shielding “The ball is shielded by the player’s body at all times”. Yang artinya “Bola terlindungi oleh tubuh pemain sepanjang waktu”. Melindungi bola merupakan metode pola futsal yang bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan musuh. Cara ini biasanya digunakan oleh pemain yang berada di posisi pivot dan bertugas menerima umpan *wall pass* atau bola dan melanjutkan

gerakan dengan memutar badan lalu menembak. Teknik ini bisa disebut perisai agar lawan tidak bisa merebut atau merampas bola.

5. Teknik Dasar Menembak Bola (*shooting*)

Teknik menendang bola atau yang lebih dikenal dengan *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menembak bola ke gawang keras merupakan salah tujuan dari tembakan dalam permainan futsal. *Shooting* dalam futsal terbagi menjadi dua bagian yaitu tendangan dengan punggung kaki dan ujung kaki atau ujung sepatu. *Shooting* merupakan salah satu unsur terpenting dalam permainan futsal, namun masih banyak pemain belum mengetahui cara melakukan teknik menembak dengan benar.

Menurut Irawan, Andri (2009) “ Menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan futsal. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki”.

Aspek terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan. Kemampuan melakukan *Shooting* dengan kuat menggunakan kedua kaki baik kanan maupun kaki kiri adalah faktor yang paling penting karena keberhasilan seorang tergantung dari faktor tersebut (Irawan, 2009, hal. 33). *Shooting* merupakan

salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya (Istofian & Amiq, 2016). Pembelajaran materi futsal cenderung menggunakan pembelajaran yang tidak terstruktur oleh karena itu pembelajaran tidak efektif dikarenakan model pembelajaran yang digunakan cenderung membuat anak jenuh dalam mengikuti pembelajaran, terlebih dalam pembelajaran shooting gerakan yang dilakukan cenderung masih lebih banyak menggunakan teknik tendangan kaki bagian dalam sedangkan untuk teknik menendang atau Shooting dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu shooting menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki (Narlan, Juniar, & Millah, 2017). Teknik menendang (*Shooting*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.4 Teknik menembak (*shooting*)

Sumber : Irawan Andri (2009, hlm.33)

6. Menyundul Bola (*heading*)

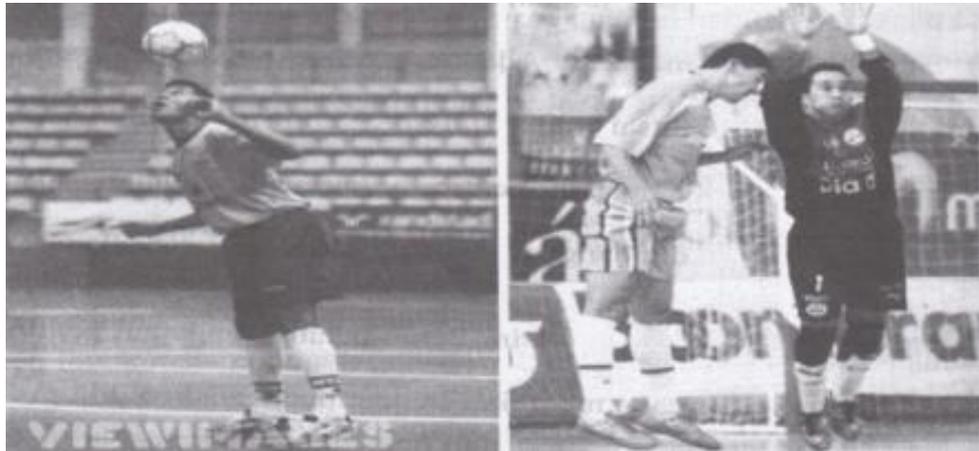
Heading adalah cara untuk menguasai bola, mengumpan kepada rekan setim dan untuk mencetak gol dengan menggunakan kepala, Muhammad Asriady Mulyono (2014: 61). Pemain seing menyundul saat bola berada di udara, tetapi mereka juga bisa menyundul bola saat turun (*drive heading*). Tujuan menyundul bola adalah untuk mengoper, mencetak gol, mematahkan serangan lawan, atau membuang bola keluar dari area pertahanan tim. Pemain harus belajar menyundul bola dengan dahi, tidak dengan ubun-ubun kepala. Pemain harus sadar bahwa merekalah yang menentukan bola, bukan bola yang mengenai mereka.

Menurut irawan, Andri (2009) tujuan untuk menyundul bola adalah “ Mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan, atau membuang bola”. Namun, tidak mudah untuk mengontrol bola dengan kepala. Mereka yang tahu tentang sepak bola, tentu mengetahui bahwa sundulan merupakan salah satu *skill* paling penting dalam suatu permainan”.

Teknik menyundul dalam futsal sama dengan teknik menyundul dilakukan dalam pertandingan sepak bola, tetapi dalam pertandingan teknis *heading* jarang dilakukan. Ada istilah menyundul, *driving header* ,teknik ini membutuhkan latihan yang teratur karena tidak mudah dilakukan. Pemain harus harus menjaga keseimbangan, waktu dan ketelitian dalam membaca arah sehingga

bola dapat diarahkan secara akurat dan sempurna untuk tujuannya.

Dapat dilihat dari gambar berikut:



Gambar 2.5 teknik menyundul bola (heading)

Sumber : Irawan, Andri (2009,hlm 38)

Keterangan :

1. Pemain harus menyundul bola bukan bola menabrak pemain
2. Pemain harus mempelajari cara mengarahkan bola yang benar menggunakan bola, bukan ubun-ubun.
3. Satu-satunya cara untuk mengetahui menyundul bola dengan dahi dengan mata terbuka. Inilah yang penting dalam melakukan sundulan.

Pemain harus menggertakkan giginya (hindari menggigit lidahnya), otot leher dengan posisi kepala yang benar. Itu akan membantu sundulan lebih tajam dan tepat.

7. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan suatu gerakan kesuatu sasaran sesuai dengan tujuan. Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia ketepatan dapat diartikan sebagai ketelitian atau kejituan. Menurut Suharno dalam Indra Prabowo (2011:67), ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dalam mengarahkan sesuatu tersebut dilakukan secara sadar kepada objek yang dikehendaki agar sesuai dengan hasil akhir yang dikehendaki sebelumnya. Dalam hal ini dibutuhkan konsentrasi yang penuh terhadap sasaran yang diinginkan. Ketepatan juga merupakan kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan dipengaruhi beberapa faktor baik internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat di kontrol oleh subjek. Faktor eksternal berasal dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Ada beberapa faktor yang memengaruhi ketepatan menurut Sukayadi (2006:102-104), yaitu: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

2. *Variasi Latihan*

Menurut herdiansyah (2014) variasi latihan adalah “ suatu bentuk latihan perubahan dalam proses kegiatan yang yang bertujuan untuk meningkatkan motifasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan”.

Menurut harsono (2015) “latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan atlet harus lembur harus bekerja secara bertahap agar berhasil, mengulang setiap bentuk latihan dan setiap tingkat performa. Maka jangan heran jika latihan ini sering dilakukan sehingga membuat atlet tidak nyaman. Khususnya bagi para atlet yang mempertandingkan olahraga dimana daya tahan menjadi faktor dominan dan variabel dalam latihan teknik khususnya futsal.

Menurut Faldun Almahdali, (2013) “ Latihan drill disimpulkan bahwa untuk dapat menghasilkan hasil belajar yang baik. Dalam latihan teknik dasar menendang bola dalam permainan futsal pendekatan ini bisa digunakan”. Pendekatan ini dilakukan dengan melakukan beberapa pengulangan gerakan dengan berbagai bentuk dan variasi. Dengan pengulangan yang teratur, lalu otomatis anggota UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan akan lebih paham dengan kedalaman teknik yang yang dilakukan menendang bola dalam latihan ataupun pertandingan futsal.

Selanjutnya Harsono (2015) “ Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Untuk meningkatkan keterampilan *passing control*, bisa melakukan dengan variasi latihan kontrol *passing* berpasangan, *passing* bolak balik, dan *one touch*.

Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan dalam pelatihan dapat dihindari, dan mencapai tujuan latihan untuk meningkatkan keterampilan kontrol *passing*. Variasi-variasi latihan yang dibuat dan dijalankan dengan cerdas akan dapat dipertahankan menjaga tubuh dan pikiran atlet. Jadi itu muncul kebosanan latihan dapat dihindari sebisa mungkin. Atlet selalu membutuhkan variasi dalam latihan, sehingga wajib dan tepat untuk menciptakannya dalam latihan.

3. **Latihan**

Latihan adalah segala sesuatu yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis dengan tujuan meningkatkan kinerja secara keseluruhan. Menurut Sukadiyanto (2005:1) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan Sukadiyanto (2011:6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Dalam buku yang berjudul gaya hidup

fitnes dan binaraga, Ade Rai mengungkapkan pengertian latihan adalah memberikan stimulus atau rangsangan untuk menciptakan apa yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan penyesuaian diri (adaptasi) yang dilakukan dalam aktifitas tubuh yang menimbulkan tekanan berbeda bagi tubuh. Ade Rai (2006:21)

Latihan sebagai salah satu proses peningkatan bertujuan untuk kemampuan berolahraga, yang meliputi materi teori dan praktik dengan menggunakan metode, pelaksanaannya melalui pendekatan ilmiah yang prinsipnya dirancang dan ditata sedemikian rupa sehingga tujuan latihan tercapai. Sukadiyanto (2011:6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses terencana penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Berdasarkan pernyataan diatas, latihan berasal dari kata *training* adalah yang paling cocok dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, metode latihan plyometric memiliki aturan yang baik untuk recovery set dan lainnya. Latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan potensi diri melalui latihan secara sistematis dan pembelajaran serta peningkatan gerakan yang dilakukan.

4. **Pengaruh**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2015:1045) pengaruh adalah daya yang ada atau timbal balik dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.

Pengaruh adalah suatu keadaan dimana terdapat hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara yang dipengaruhi dan yang kena dipengaruhi. Pengaruh itu terbagi menjadi dua, yaitu pengaruh positif dan pengaruh negatif. Dampak dalam olahraga adalah gaya yang menghasilkan perubahan kondisi, yang dihasilkan dari sebuah treatment atau latihan. Dengan demikian, jika kita mempertimbangkan pendapat tersebut, dapat menyimpulkan bahwa pengaruh adalah kekuatan yang berasal dari sesuatu baik benda atau orang, mempengaruhi segala sesuatu di sekitarnya.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Kajian relevan yang telah dilakukan guna mendukung kajian teori telah dikemukakan :

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Gumelar Fluky Pratama, mahasiswa jurusan pendidikan jasmani angkatan 2014, Gumelar fulky Pratama meneliti tentang perbandingan latihan *stop passig* model berpasangan tetap dan berganti pasangan terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Trisna Agusman, mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2015, Trisna Agusman meneliti tentang pangaruh latihan *stop passing* dengan bentuk rintangan terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan hasil aktualisasi pengarang yang tujuannya meringkas landasan teori logika. Kerangka berpikir juga dapat diartikan sebagai penelitian berdasarkan teori yang diterima. *Passing* adalah dasar untuk mendukung permainan futsal, olahraga tim yang cepat dan dinamis dimana gol dicetak secara akurat. Olahraga ini bertujuan untuk mengembangkanketerampilan yang membutuhkan refleks cepat, berpikir cepat dan ketepatan *passing*. Untuk, menguasai keterampilan diperlukan penguasaan gerakan mencapai suatu tujuan yang diinginkan.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:32), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Menurut sugiyono (2015), Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96).