

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggota 5 orang. Tujuannya adalah 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 Portugal yang berarti permainan sepak bola) dan *salon* atau *sala* (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan). Halim (2009:5), menjelaskan: Permainan futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil. Selain 5 pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net 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 permainan sepakbola yang telah mengalami evaluasi permainan dan peraturan, yang telah menarik minat dari banyak kalangan. Namun ada beberapa perbedaan yang sangat mencolok antara sepakbola dan futsal mulai dari ukuran lapangan yang lebih kecil dari ukuran lapangan sepakbola, jumlah pemain dan perbedaan yang paling mencolok adalah biasanya futsal dilakukan di lapangan yang berada di dalam 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 di dalam 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 International 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, mental dan teknis. 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 termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan sera ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper, futal 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 mengejutkan 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 Sarmento (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 sebenarnya mempunyai kesamaan dengan sepakbola, salah satu kesamaan adalah sama-sama memiliki tujuan untuk menciptakan gol kegawang lawan dan berusaha merebut bola dari penguasaan lawan juga menjaga pertahanan agar tidak kemasukan gol oleh lawan, dan untuk pemenangnya sendiri dihitung dari jumlah gol yang tercipta. Walaupun sepakbola dan futsal memiliki kesamaan namun ada beberapa yang membedakannya.

Berdasarkan penjelasan dari para ahli di atas, peneliti menyimpulkan permainan futsal adalah sebuah permainan yang mengadopsi dari permainan sepakbola yang

kemudian dimodifikasi, permainan ini dilakukan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang disetiap team yang memiliki tujuan yang sama seperti merebut bola dari penguasaan lawan juga mencetak gol sebanyak-banyaknya kegawang lawan dengan melibatkan seluruh bagian tubuh. Peraturan dalam permainan futsal sangat terperinci hal ini bertujuan memudahkan untuk membedakan antara permainan sepakbola dan permainan futsal. Permainan futsal sendiri memiliki aturan khusus dilapangan yang terperinci seperti ukuran bola, ukuran gawang, ukuran lapangan, permainan dan tidak terbatas untuk pergantian pemain.

b. 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.

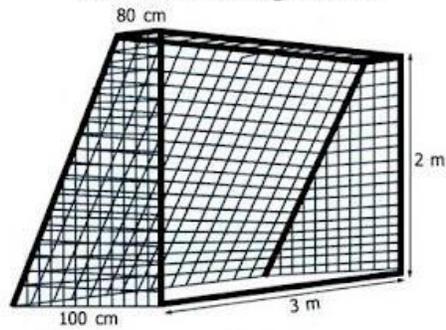
Pembagian dalam area-area lapangan futsal yang memiliki fungsi berbeda satu sama lain. Area ini merupakan tanda yang digunakan untuk pemain dan juga wasit dalam permainan futsal yang memimpin jalannya pertandingan tersebut. Menurut John D. Tenang (2008: 25) aturan dalam permainan futsal berbeda dengan aturan sepakbola di lapangan besar atau lapangan rumput. Berikut ini beberapa penjelasan secara terinci tentang aturan permainan futsal yang mengacu pada peraturan FIFA 2006, yaitu:

1) Lapangan permainan

Adapun ukuran lapangan futsal adalah sebagai berikut :

- a) Ukurannya: panjang 25 – 42 m dan lebar 15-25 m.
- b) Garis batas: garis lebar 8 cm, yaitu garis setengah di sisi, garis gawang di ujung-ujungnya.
- c) Lingkaran tengah: diameternya 6 m.
- d) Daerah penalty: busurnya berukuran 6 m dari setiap pos.
- e) Garis penalty: berjarak 6 m dari titik tengah garis gawang.
- f) Garis penalty kedua: berjarak 12 m dari titik tengah garis gawang.
- g) Zona pergantian: daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
- h) Gawang: tingginya 2 m x lebar 3m.

Ukuran Gawang Futsal



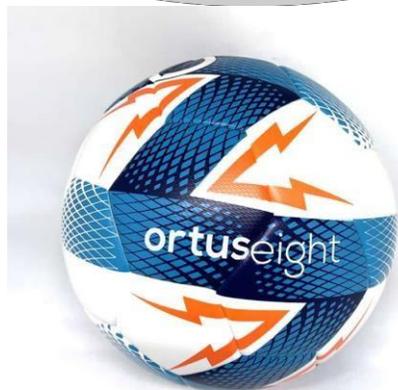
gambar 2. gawang

(sumber: [https://1.bp.blogspot.com/-](https://1.bp.blogspot.com/-BGLNU5YKAGc/XQxFjS2IZEI/AAAAAAAAACPI/tV6icHSL2fYKxaBZ0MgX0ft3kIJzJpBMACLeBGAs/s400/ukuran%2Bgawang%2Bfutsal.jpg)

[BGLNU5YKAGc/XQxFjS2IZEI/AAAAAAAAACPI/tV6icHSL2fYKxaBZ0MgX0ft3kIJzJpBMACLeBGAs/s400/ukuran%2Bgawang%2Bfutsal.jpg](https://1.bp.blogspot.com/-BGLNU5YKAGc/XQxFjS2IZEI/AAAAAAAAACPI/tV6icHSL2fYKxaBZ0MgX0ft3kIJzJpBMACLeBGAs/s400/ukuran%2Bgawang%2Bfutsal.jpg), diunduh tanggal 09 januari 2022, jam 17.34)

3) Bola

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



Gambar 3. bola

(Sumber : https://www.static-src.com/wcsstore/Indraprastha/images/catalog/full//86/MTA-5525231/ortuseight_ortuseight_original_lightning_fs_ball_new_2019_-bola_futsal_full02_1le8q0ud.jpg)

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).

c. Teknik dasar futsal

Seorang pemain futsal harus memiliki intelegensi yang tinggi. Hal itu berguna untuk pemain agar mampu mengambil keputusan dengan cepat selama permainan tersebut berlangsung. Dalam permainan futsal ada dua hal yang harus diketahui yaitu ruang dan waktu yang akan berpengaruh dalam setiap pola permainan yang berlangsung, setiap keputusan yang diambil pemain selalu berhubungan dengan kedua hal tersebut. misalnya, apakah pemain itu akan mengumpan pada rekan setim atau justru melakukan serangan atau tendangan langsung ke gawang lawan. pemain yang mempunyai intelegensi yang tinggi biasanya akan lebih istimewa karena mampu mengambil keputusan yang tepat meskipun dalam keadaan tertekan sekalipun. Kecepatan pemain dalam bermain dan berfikir dalam permainan futsal adalah satu dari lima prinsip permainan futsal. Kelima prinsip ini harus mampu dikuasai pemain yang akan menjadi pedoman bermain futsal baik untuk tim maupun individu.

Pemainan futsal yang sering dimainkan saat ini lebih sering menggunakan kemampuan atau skill individu dan masih sedikit pemain futsal yang sudah

menerapkan permainan taktik maupun strategi. Bahkan seorang pemain futsal juga masih sering menganggap sepele teknik dasar bermain futsal, padahal sangatlah penting bagi seorang pemain menguasai teknik dasar bermain futsal untuk menunjang permainan lebih untuk mencapai prestasi. Mengenai teknik dasar permainan futsal (Lhaksana, 2012, hal. 29) berpendapat bahwa diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar menembak bola (*Shooting*).

Teknik dasar futsal sangatlah penting bagi pemain. Karena akan berpengaruh pada gaya bermain dari pemain itu sendiri meskipun teknik ini digunakan secara situasional namun perlu diperhatikan lagi agar permainan lebih menarik dan juga apa yang diinginkan akan tercapai. Mengenai teknik dasar menurut Harsono (1988, hal. 100) menjelaskan bahwa “Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena itu akan menentukan gerak keseluruhan”. Karena itu setiap cabang olahraga yang harus dilatih dengan baik adalah teknik dasarnya, karena ketika teknik dasar dikuasai dengan baik akan sangat menunjang dalam permainan.

1) Teknik dasar mengumpan

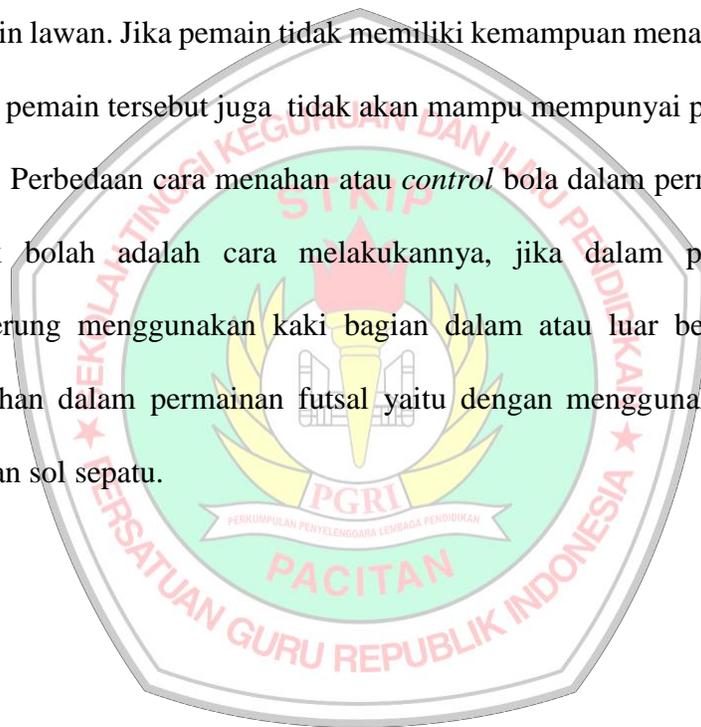
Sesuai dengan peraturan dan karakteristik permainan futsal yang mana lebih dominan menggunakan kaki dan hanya sedikit gerakan yang menggunakan tangan kecuali kiper. Terlebih dalam permainan futsal kegiatan menendang bola, menendang bola atau *passing* merupakan teknik yang sangat sering dilakukan. Hal ini bukan tidak beralasan namun karena ukuran lapangan futsal yang lebih kecil dari ukuran lapangan sepakbola maka sehingga 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.

Hampir dalam permainan futsal teknik yang sering dilakukan adalah menumpun atau *passing*. Maka dari itu setiap pemain futsal perlu melatih kemampuan *passing* dengan baik bahkan sampai sempurna karena ukuran lapangan kecil maka setiap pemain harus memiliki kualitas *passing* yang keras dan akurat. *Passing* yang keras juga memiliki tujuan yaitu supaya aliran bola menjadi cepat dan tidak mudah terpotong oleh lawan, *passing* yang keras juga dapat digunakan pemain untuk melakukan umpan silang atau terobosan ke daerah pertahanan lawan untuk melakukan serangan untuk menjebol gawang dari lawan. Akurasi dalam melakukan *passing* sangat diperlukan yang dapat digunakan untuk membaca pergerakan rekan satu tim, maka dari itu diperlukan latihan yang efektif dan efisien. Menurut Lhaksana (2012, hal. 30) berpendapat bahwa Menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai diantaranya 1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*, 2) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*. 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, dan 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan

2) Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Menahan bola atau *conterol* adalah salah satu teknik yang sering digunakan dalam permainan futsal selain menendang. Tujuan dari teknik menahan bola adalah untuk menerima umpan, memainkan tempo dalam permainan dan untuk mempermudah melakukan *passing* kepada pemain selanjutnya. Dengan karakteristik permainan futsal yang cepat dan dinamis karena ukuran lapangan futsal yang kecil teknik menahan bola atau *control* sudah harus sepenuhnya dikuasai oleh pemain agar tidak mudah kehilangan bola dan tidak mudah direbut oleh pemain lawan. Jika pemain tidak memiliki kemampuan menahan bola dengan baik maka pemain tersebut juga tidak akan mampu mempunyai penguasaan bola yang baik. Perbedaan cara menahan atau *control* bola dalam permainan futsal dengan sepak bola adalah cara melakukannya, jika dalam permainan sepakbola cenderung menggunakan kaki bagian dalam atau luar berbeda dengan cara menahan dalam permainan futsal yaitu dengan menggunakan telapak kaki atau dengan sol sepatu.



Hal ini berkaitan dengan gaya permainan futsal yang dinamis dan cepat sehingga bola yang datang bisa langsung diredam geraknya lalu segera dilakukan umpan kembali. 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”.

Meskipun dalam permainan futsal teknik menahan bola harus menggunakan sol sepatu namun tidak bisa dipungkiri bahwa pemain futsal masih sering sekali menahan bola baik dengan kaki bagian dalam maupun luar tergantung dalam kondisi situasional. Kesalahan dalam teknik menahan bola biasa terjadi apabila terjadi posisi pemain yang tidak siap menerima bola atau juga bisa terjadi karena rekan satu tim yang salah dalam melakukan *passing* sehingga menyebabkan bola yang sulit untuk *dicontrol*. Berikut ini teknik menahan bola (control) dalam futsal di tinjau dari perkenannya 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 atau *chipping* menjadi salah satu teknik yang digunakan dalam pola menyerang permainan futsal. Teknik ini biasa digunakan dengan pertimbangan ukuran lapangan futsal yang kecil namun gaya permainan yang cepat, biasanya digunakan dalam keadaan jika ingin menyerang langsung ke daerah lawan setelah itu tinggal bagaimana pemain bisa atau tidak memaksimalkan umpan yang telah diberikan. Berhubung permainan futsal biasanya dilakukan dalam lapangan yang tertutup maka dari itu tinggi dari umpan lambung disesuaikan dengan kondisi lapangan. Hal tersebut menurut Lhaksana (2012, hal. 32) menyatakan bahwa: Keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*, perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola.

Jika dalam keadaan dihadang lawan umpan dapat dilakukan dengan ketinggian diatas kepala lawan dengan teknik umpan yang membuat bola membentuk garis setengan oval atau biasa disebut tendangan pisang, hal ini bisa dilakukan agar bola tidak keluar lapangan dan endarat dengan tepat. Melalui permainan yang ketat atau penuh tekanan, umpan lambung atau *chipping* bisa menjadi salah satu solusi bagi pemain jika berada dibawah tekanan lawan. umpan lambung biasanya digunakan dalam keadaan menjelang pertandingan akhir dari permainan untuk mempercepat aliran bola yang akan diumpan ke daerah lawan dan menjadi pilihan ketika jalur yang digunakan untuk mengumpan dihadang lawan. saat ingin melakukan umpan lambung kaki yang cenderung digunakan adalah kaki

bagian ujung yang diarahkan kebawah bola agar bola bisa melambung, lalu diteruskan dengan gerakan lanjutan yaitu saat ujung sepatu sudah mengenai bola maka ayunan kaki dihentikan

4) Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling)

Teknik dasar menggiring bola atau *dribbling* dalam permainan futsal hampir sama dengan permainan sepakbola yang membedakan adalah jika dalam futsal teknik ini tidak dilakukan dengan jarak yang jauh seperti dalam permainan sepakbola. Teknik ini bisa digunakan saat ingin melewati lawan atau saat ingin mendorong bola ke pertahanan lawan. dalam melakukan *dribbling* harus diikuti dengan kelincahan, kemampuann dalam melakukan koordinasi mata dan tangan serta mampu memahami posisi kawan maupun lawan. Mengenai teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) menurut Sucipto (2015, hal. 63) menyatakan *dribbling* adalah “Menendang putus-putus atau pelanpelan”. Seperti penjelasan tersebut maka dari itu bagian dari kaki yang digunakan saat melakukan *dribbling* sama dengan bagian 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”. pernyataan tersebut menambahkan arti dari menggiring bola yang tidak hanya menggiring atau berpndah temoat dengan bola namun juga supaya bola tidak dengan mudah diambil 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 dalam menggiring bola dapat dibedakan menurut bagaimana 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 (*shielding*) merupakan metode dribbling dalam futsal yang tujuannya untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Cara ini biasanya digunakan seorang pemain yang berposisi sebagai *pivot* yang tugasnya *wall passing* atau menerima bola dan dilanjutkan dengan gerakan memutar badan lalu melakukan *shooting*. Teknik ini bisa dinamakan sebagai perisai agar lawan tidak bisa merampas atau merebut bola.

5) Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Teknik menendang bola atau yang sering dibilang *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain, teknik ini merupakan salah satu cara untuk menciptakan gol, karena dalam pertandingan setiap pemain mempunyai peluang yang sama untuk menciptakan gol agar dapat memenangkan pertandingan. Menembak bola dengan keras kearah gawang merupakan salah satu tujuan menendang dalam permainan futsal. *Shooting* dalam permainan futsal dibagi

menjadi dua yaitu menendang dengan menggunakan punggung kaki dan ujung kaki atau ujung sepatu. *Shooting* sebagai salah satu unsur terpenting dalam permainan futsal namun masih banyak pemain yang belum tahu bagaimana teknik pelaksanaan *Shooting* yang benar.

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 geraknya (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).

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). *Heading* sering dilakukan pemain saat bola berada diudara,

tetapi heading dapat juga dilakukan saat bola berada di bawah (drive heading). Tujuan menyundul bola adalah untuk mengoper, mencetak gol, mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Pemain harus belajar menyundul bola menggunakan dahi, bukan ubun-ubun kepala. Pemain harus sadar bahwa mereka yang akan menyundul bola, bukan bola yang membentur mereka.

d. Kekuatan otot tungkai

Kondisi fisik seorang atlet sangat berpengaruh dan memegang peran penting. Ketika seseorang memiliki kondisi fisik yang baik maka akan menjadi tunjangan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian akan mencapai prestasi atau kondisi yang lebih baik. Hal ini senada dengan pendapat dari Bafirman, (2008:82). Dalam kegiatan berolahraga power merupakan suatu komponen biomotorik yang sangat penting karena power akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya.

Pendapat lain mengartikan kekuatan menurut Mochamad Sajoto (1988: 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut Suharno (1985: 21) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Selanjutnya menurut Wafan dalam Santosa, (2015 :3) *Power* adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan futsal. Hal ini dapat

dipahami karena daya ledak (*power*) tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi.

Menurut Irawadi (2011 : 96) *power* merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan, artinya kemampuan *power* otot dapat dilihat dari hasil suatu untuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. selanjutnya menurut Harsono (2001: 24), *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Berdasarkan dari kutipan diatas maka *power* dapat diartikan sebagai pengerahan gaya otot maksimum dengan spontan atau kecepatan maksimal. Sesuai dengan gerakan eksplosif *power* yang cepat dan kuat makan sering terjadi menjadi ciri khas dalam sebuah permainan olahraga yang dominan menggunakan kaki seperti permainan futsal, kemampuan yang kuat dan cepat sering diperlukan terutama dalam tindakan yang memerlukan tenaga secara maksimal seperti dalam melakukan tendangan atau *ahooting* kegawang.

Teknik yang mempengaruhi atau berperan dalam pencapaian tendangan yang optimal adalah kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain, agar tendangan dapat dilakukan secara maksimal harus ada unsur kondisi fisik terutama pada kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat melakukan tendangan. Kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap peningkatan frekuensi pada langkah kaki, karena frekuensi langkah adalah sebagai perkalian antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai ini yang digunakan pada saat lari dengan mengiring bola dan menendang bola, dengan memiliki otot tungkai yang kuat maka tendangan yang dihasilkan akan semakin keras. Seorang

pemain futsal harus memiliki kaki yang kuat, tungkai yang kuat serta lutut yang kuat agar mampu menopang dan memikul beban badan yang berat. Hal ini selaras dengan pendapat menurut Harsono (1988: 176) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas, kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera, dan kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien, meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan sebagainya. Namun faktor- faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar memperoleh hasil yang baik.

1) Faktor yang mempengaruhi *power* otot tungkai

Daya ledak otot merupakan kemampuan yang dihasilkan otot tubuh. Berbicara tentang kekuatan berarti memberikan posisi pada otot tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semua jenis dan macam yang sudah dibahas di atas merupakan kemampuan kapasitas otot secara maksimal. Menurut Irawadi (2011:98) faktor yang mempengaruhi *power* otot tungkai sebagai berikut : 1). Jenis serat otot, 2). Panjang otot, 3). Kekuatan otot, 4). Suhu otot, 5). Jenis kelamin, 6). Kelelahan, 7). Koordinasi intermuskuler, 8). Koordinasi antarmuskular, 9). Reaksi otot terhadap rangsangan saraf dan 10). sudut sendi. Selanjutnya Nossek dalam Bafirman, (2008:85) menyatakan bahwa, faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi.

a) Kekuatan

Kekuatan otot dapat diartikan sebagai kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau bisa juga sekelompok otot. Jika dilihat dari segi latihan kekuatan bisa dibagi menjadi tiga macam yaitu kekuatan maksimal, kekuatan daya ledak, kekuatan daya tahan Syafruddin (2013 : 72). Disamping itu ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi unsur daya leda adalah dari jenis serabut otot, luas otor rangka, jumlah *cross bridge*, *system metabolisme energi*, sudut sendi dan aspek psikologis.

b) Kecepatan

Menurut Irawadi,(2011:62). Kecepatan adalah suatu kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat –singkatnya. Jika berkaca dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *power* merupakan perpaduan antara unsur kecepatan dan kekuatan, baik dari kecepatan rangsangan syaraf maupun kecepatan reaksi otot. Secara umum dari penjelasan *power* diatas terlihat jelas bahwa *power* sangat menentukan kualitas permainan futsal, dimana dari setiap gerakan teknik dasar dalam futsal secara keseluruhan memerlukan atau memiliki *power* yang baik. terutama *power* yang sangat diperluakaan dalam melakukan *shooting* sehingga dapat mencetak gol kegawang lawan.

2. *Resistance Band*

Resistance Band adalah alat olahraga terbuat dari bahan karet yang dapat digunakan untuk menambah beban Latihan pada gerakakn *workout* yang sedang

dilakukan. Mempunyai ukuran yang kecil sangat cocok digunakan dirumah maupun dibawa saat *treveling*. Seperti halnya *dumbbell*, alat ini juga memiliki berbagai ukuran dengan daya renggang yang berbeda-beda. Jenis dari *resutance band* pun ada beberapa macam, tinggal menyesuaikan dengan jenis yang paling nyaman digunakan. Romadhon (2017: 50) menyatakan resistance band merupakan alat olahraga fitnes yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. Resistance band terdapat handle (pegangan) untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan latihan resistance band. Ada beberapa macam bentuk resistance band yaitu: (a) Bentuk tabung terbuat dari karet atau tali sedikit tebal dan panjangnya bervariasi disertai dengan handle atau pegangan pada tiap ujungnya untuk tangan dan kaki. (b) Bentuk dasar terbuat dari karet cukup panjang dan lebih mudah menyesuaikan tenaga pada resistance band karena lebih lebar dan stabil tetapi kekurangannya bentuk dasar ini mudah terkena gesekan sehingga mudah robek. (c) Bentuk sliikon yang memiliki bentuk unik yang terbuat dari sliikon dengan banyak digunakan untuk kepentingan terapi dan rehabilitasi setelah cedera. Sebagian besar resistance band memiliki kode warna sesuai tingkat resistansinya. Namun, tidak semua resistance band memiliki kode warna. Tingkat resistansi disusun menjadi 4 kategori: ringan, sedang, berat, dan ekstra berat. Tiap tingkatan memiliki jumlah tegangan berbeda yang bisa dinilai oleh pengguna selama latihan. Pendapat Frank dkk, (dalam Ismayawati, 2016), dimana kombinasi dari latihan resistance band sangat efektif digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan dan kekuatan tungkai, meningkatkan kecepatan, kelincahan. Selain itu, latihan menggunakan resistance band juga dapat meningkatkan kekuatan persendian dan dapat digunakan untuk latihan aerobik.



Gambar 4. *Resistance Band*

3. *Resistance Band Leg Press*

Resistance band leg press merupakan bentuk dari latihan *resistance training* dengan menggunakan alat *resistance band* dengan melakukan latihan ini akan membantu meningkatkan *power* otot tungkai.



Gambar 5. *Resistance band leg press*

Langkah-langkah untuk melakukan latihan *resistance band leg press* adalah sebagai berikut :

- 1) Berbaring diatas matras atau alas dengan posisi terlentang
- 2) Pegang *resistance band* kemudian kaitkan pada ujung kaki
- 3) Tekuk lutut hingga membentuk sudut 90 derajat
- 4) Kaitkan *resistance band* pada kaki dan tahan dengan tangan

- 5) Tarik kaki kearah perut kemudian luruskan kaki kearah bawah hingga posisi badan menjadi lurus
- 6) Setelah itu kaki Kembali membentuk sudut 90 derajat, lalu diulangi beberapa repetisi

4. Latihan

Latihan adalah segala sesuatu yang dilakukan secara berulang dan sistematis yang mempunyai tujuan tertentu untuk meningkatkan kemampuan secara menyeluruh. Menurut Sukadiyanto (2005:1) Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsioal peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Dalam buku yang berjudul gaya hidup fitness dan binaraga, ade rai mengungkapkan pengertian latihan adalah memeberikan stimulus atau rangsanngan 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 dari penyempurnaan ditujukan untuk kemaampuan berolahraga yang didalamnya berisi materi teori dan praktik, menggunakan metode yang mempunyai aturan dalam pelakssanaannya melalui cara pendekatan ilmiah yang mempunyai prinsip terencana dan teratur sehingga tujuan dari latihan dapat tercapai pada waktunya. Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat

pada waktunya. Berdasarkan pernyataan diatas latihan yang berasal dari kata *training* adalah yang paling cocok dalam penelitian ini akan menggunakan metode latihan *plyometric* yang terdapat aturan baik untuk repetisi, set, *recovery* dan lainnya. Latihan adalah salah satu cara yang dapat digunakan untuk mempertinggi potensi diri melalui cara latihan yang sistematis agar dapat mempelajari dan memperbaiki gerakan-gerakan yang dilakukan.

5. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2015:1045) pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh merupakan suatu keadaan dimana ada hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara apa yang dipengaruhi dengan apa yang dipengaruhi. Pengaruh sendiri dibedakan menjadi dua yaitu pengaruh positif dan negatif. Dalam olahraga pengaruh adalah sebuah daya yang memberikan perubahan terhadap kondisi yang berasal dari sebuah treatment atau pola latihan. Jadi jika berkaca pada pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan daya atau kekuatan yang ditimbulkan dari sesuat, baik itu dari benda maupun orang sehingga menimbulkan atau mempengaruhi segala sesuatu yang ada disekitarnya.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Kajian relevan yang telah dilakukan guna mendukung kajian teori telah dikemukakan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Monika Azizah Sari Nadeak dari Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi dengan judul ” Pengaruh Resistance Band Exercises Terhadap Peningkatan Hasil Lari 100 Meter Siswa Kelas Vii Smp Negeri 30 Muaro Jambi”.

Adapun hasil dari penelitian adalah Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa hasil resistance band exercises terhadap peningkatan hasil lari 100 meter siswa kelas VII SMP Negeri 30 Muaro Jambi. Pada tes awal putra hasil lari 100 meter rata-rata 17,47 detik dan setelah diberikan latihan resistance band terdapat peningkatan hasil lari 100 meter menjadi rata-rata 15,62 detik. Sedangkan pada tes awal putri hasil lari 100 meter rata-rata 18,23 detik dan setelah diberikan latihan resistance band terdapat peningkatan hasil lari 100 meter menjadi rata-rata 16,4 detik. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan resistance band exercises dapat meningkatkan hasil lari 100 meter siswa kelas VII SMP Negeri 30 Muaro Jambi. Kesimpulan di dukung hasil uji-t untuk putra yaitu di peroleh nilai Thitung sebesar 10,05 dan nilai Ttabel sebesar 1,83311 sedangkan uji-t untuk putri yaitu di peroleh nilai Thitung sebesar 7,93 dan nilai Ttabel sebesar 1,83311 . Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan demikian maka dapat di pahami bahwa penelitian ini terdapat pengaruh resistance band exercises terhadap peningkatan hasil lari 100 meter siswa kelas VII SMP Negeri 30 Muaro Jambi

2. Penelitian yang dilakukan oleh Romadhon dari Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Tungkai Atlet Ukm Taekwondo Uny”. Adapun hasil dari penelitian ini adalah Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan resistance band terhadap power tungkai atlet taekwondo yang aktif di UKM UNY. Apabila dilihat dari angka Mean Difference sebesar 1,73 dan rerata posttest kelompok kontrol sebesar 12,75, hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan resistance band memberikan perubahan yang lebih baik 13,57% terhadap power tungkai atlet taekwondo

yang aktif di UKM UNY dibandingkan dengan kelompok control yang tidak mendapatkan perlakuan latihan menggunakan resistance band

3. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Viton Liskhardinanda yang berjudul “Pengaruh Latihan Resistance Band 75lbs dan 45lbs Terhadap Power Otot Tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo”. Adapun hasilnya adalah terdapat pengaruh signifikan pada latihan forward kick resistance band 45lbs dan forward kick resistance band 75lbs terhadap power otot tungkai pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Taman Sidoarjo. Akan tetapi tidak terdapat perbedaan signifikan dari latihan forward kick resistance band 45lbs dan forward kick resistance band 75lbs terhadap power otot tungkai

C. Kerangka Berfikir

Olahraga futsal adalah olahraga yang cenderung hampir semua menggunakan kaki untuk melakukan permainannya maka dari itu *power* otot tungkai sangat diperlukan. *Power* otot tungkai akan berpengaruh terhadap kemampuan seorang pemain baik digunakan untuk *dribbling*, *passing*, maupun *shooting*. Banyak pemain yang memiliki *power* otot tungkai yang diatas rata-rata akan lebih menguntungkan baik untuk tim ataupun pemain itu sendiri, dengan otot tungkai yang kuat akan menjadi pembeda baik secara kualitas tendangan maupun kualitas dalam mengolah bola. Walaupun dalam permainan futsal jika ingin mencetak gol tidak melulu harus menggunakan tendangan yang keras namun jika seorang pemain mempunyai tendangan yang keras karena dukungan dari *power* otot tungkai yang bagus maka itu akan menjadi nilai *plus* dan akan menjadi senjata tersendiri bagi pemain tersebut.

Beberapa tim yang berada di kota Pacitan sudah banyak yang memiliki *power* otot tungkai yang baik terutama pemain yang mengikuti tim lokal dan mempunyai program latihan yang teratur, begitu juga anggota UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan yang didominasi pemain muda beberapa memiliki *power* otot tungkai yang bagus namun ada juga yang masih perlu melakukan latihan agar memiliki otot tungkai yang bagus. Selain program latihan yang diberikan oleh pelatih dan sudah menjadi porsi tentunya perlu ada variasi latihan agar perkembangan otot tungkai dapat berkembang maksimal. Salah satu program latihan *power* otot tungkai adalah menggunakan alat *resistance band*, latihan ini dapat digunakan untuk memaksimalkan program latihan yang ditunjukkan untuk perkembangan otot tungkai.

Setelah peneliti melakukan pengamatan terhadap perkembangan latihan yang sudah diterapkan dalam UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh program latihan menggunakan *resistance band* dan *resistance band leg press* terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Alasan peneliti menggunakan sampel di UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan karena *treatment* latihan ini dapat digunakan untuk pembinaan terhadap anggota UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan. Apabila *treatment* ini berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot kaki akan menjadi hal yang positif terhadap perkembangan kemampuan yang dimiliki.

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. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir, maka dapat

diajukan hipotesis yaitu ada pengaruh latihan menggunakan *resistance band* dan *resistance band leg press* terhadap *power* otot tungkai anggota UKM Futsal STKIP PGRI Pacitan tahun 2022.

