

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Futsal

Menurut Dendy Sugono dalam (Santoso, 2020) Futsal merupakan olahraga permainan bola besar yang dimainkan dua tim yang berbeda yang masing-masing tim terdiri dari 5 pemain. Futsal adalah olahraga seperti sepak bola, namun dimainkan oleh 5 pemain dan dilakukan didalam ruangan.

Menurut (Rinaldi & Rohaedi, 2020) mengungkapkan bahwa “Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argentina. Dia mendapatkan ide pada saat tim sepak bola yang dipimpinnya ingin mengadakan latihan di lapangan sepak bola, tetapi karena hujan, jadi tidak bisa melakukannya. Ceriani berinisiatif untuk memindahkan latihan sepak bolanya di dalam ruangan. Ternyata hasil latihan yang ia lakukan bersama timnya di dalam ruangan itu memuaskan. Kemudian, ia menciptakan olahraga di dalam ruangan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, yaitu lima orang pemain dengan lapangan yang lebih sempit” (hlm. 2).

Pada tingkat professional, futsal dimainkan dengan tingkat tinggi (Castagna, Carlo dan D’Ottavio, 2008). sama seperti sepak bola, dalam permainan futsal tidak hanya memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan, tetapi juga mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenang adalah tim yang memasukan bola ke gawang lawan lebih banyak.

Peminat futsal sangat banyak dan berkembang di Indonesia. Berdasarkan pengalaman kepelatihan futsal, dalam bab ini akan dibahas tentang teknik dasar futsal. Futsal yang pada saat ini dimainkan di Indonesia lebih mengandalkan skill individu dan sangat sedikit strategi dan tak tik permainan futsal. Bahkan teknik dasar bermain futsal juga jarang dilakukan. Menurut (Lhaksana, 2011) “modern futsal adalah adalah permainan futsal yang para pemaianya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun

timing yang tepat” (hlm. 8). Oleh karena itu, diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti:

- 1) Teknik dasar mengumpan (*passing*),
- 2) Teknik dasar menahan bola (*control*),
- 3) Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*),
- 4) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan
- 5) Teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Secara umum kondisi teknik dasar atlet futsal SMA Negeri 1 Kawali masih kurang baik. Hal ini sesuai dengan pernyataan pelatih yang menyebutkan, “Teknik dasar siswa masih perlu banyak latihan lagi, karena banyak yang masih kurang dalam penguasaan teknik dasar misalnya *control*, *passing*, dan *shooting*.” Hal tersebut menjelaskan bahwa banyak dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kawali masih belum sempurna dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain futsal, seperti saat melakukan *control* bola, mengumpan kepada teman, dan melakukan *shooting* ke arah gawang.

2.1.2 Shooting

Menurut (Hatta, 2003) “*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan” (hlm 29). *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu :

- a. Teknik *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu Teknik ini sama halnya dengan teknik *shooting* menggunakan ujung kaki, bedanya pada saat *shooting* perkenaan kaki tepat diujung sepatu atau diujung kaki.



Gambar 2. 1 Shooting Menggunakan Ujung Kaki

<https://www.ilmusiana.com/2019/06/teknik-dasar-futsal-harus-kuasai.html>

- b. Teknik *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki menurut Roeslan Hatta (2006: 29)



Gambar 2. 2 Shooting Menggunakan Punggung Kaki

<https://www.ilmusiana.com/2019/06/teknik-dasar-futsal-harus-kuasai.html>

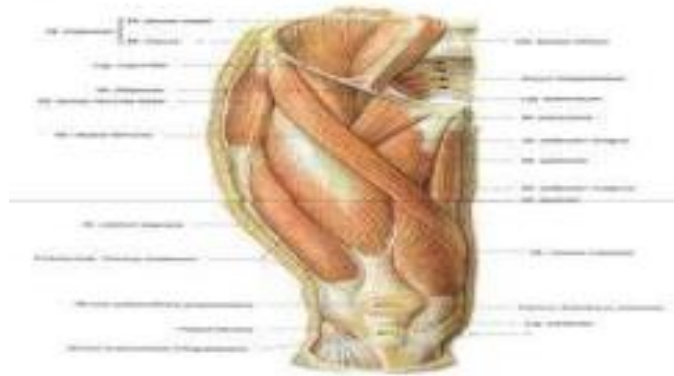
- 1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki
- 2) lurus menghadap ke arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 3) Gunakan punggung kaki untuk melakukan shooting.
- 4) Konsentrasi pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 5) Kunci atau kuatkan tumit agar sentukan dengan bola lebih kuat.
- 6) Posisi badan agak condong ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola dibagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
- 7) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan shooting ayunan kaki jangan dihentikan

2.1.3 Power Otot Tungkai

Power adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan sepak bola. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi (Wafan, 2007 hlm.7).

Power otot merupakan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Pada kontraksi otot memendek dan besarnya pemendekan tergantung dari beban yang harus ditahan. Permulaan otot melakukan kontraksi adalah tanpa pemendekan sampai mencapai tegangan yang seimbang dengan beban, kemudian terjadilah kontraksi dengan pemendekan.

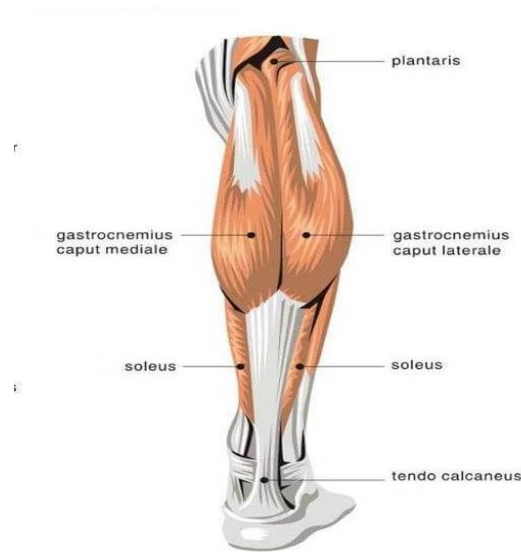
Otot tungkai terdiri dari otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Otot tungkai atas terdiri dari tiga golongan yaitu: *Flexores*, *Exteriosores*, dan *Adductores*. Yang terdiri dari *Triceps Femoris* dan *Biceps Femoris*. Otot tersebut terletak pada batas pangkal paha sampai sendi lutut (pada bagian depan dan belakang). Contoh gambar yang bisa dilihat dibawah ini:



Gambar 2. 3 Otot Tungkai Atas

Sumber: Ashari & Adi (2019)

Otot tungkai bawah terdiri dari tiga golongan yaitu: *Flexores*, *Exteriosores*, dan perenci otot . ketiga otot ini terletak pada batas bagian lutut bawah. Seperti contoh gambar dibawah ini:



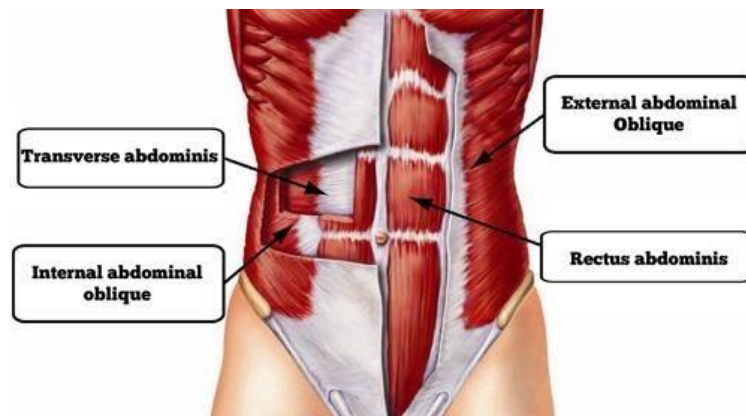
Gambar 2. 4 Otot Tungkai Bawah

Sumber: Zulfa & Kurniawan (2020)

2.1.4 Power Otot Perut

Power otot perut sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan dalam menjalankan aktivitas fisik. Dalam melakukan tendangan bola, *power* otot perut diperlukan untuk mendapatkan ruang gerak yang lebih luas terhadap bola yang ditendang sehingga dapat meluncur lebih jauh. Dengan *power* otot perut sebagai pusat tenaga akan menghasilkan tendangan yang lebih jauh dibandingkan dengan otot perut yang lemah.

Otot-otot yang kuat terutama otot perut bagi pemain sepakbola akan dapat menentukan kemampuan untuk menendang, dan dengan kekuatan seseorang akan mampu mengembangkan daya tahan.



Gambar 2. 5 Otot Perut

Sumber : Lukman, (2017)

Pada bagian otot perut terdapat dua otot paralel yang dipisahkan oleh sebuah garis tengah dari jaringan ikat yang disebut dengan *linea alba* (garis putih). Rektus dilintasi oleh tiga garis *fibrosa* yang dihubungkan oleh persimpangan *tendon*. Menurut (Wicaksono, 2016) terdiri atas : *muskulus tranverus abdominus*, *muskulus tendinous interseksi*, *muskulus rektur abdominus*, *muskulus obliquus eksternus*, *muskulus obliquus internus*, *muskulus aponerosisi eksternal*

2.1.5 Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Sejalan dengan itu, (Ubaidah, 2014) mengemukakan bahwa “Ekstrakurikuler adalah kegiatan pelajaran yang di lakukan di luar jam pelajaran biasa. Kegiatan tersebut biasanya dilaksanakan pada sore hari” (hlm. 17).

Keterbatasan waktu berolahraga yang dilakukan secara formal sangat menghambat tercapainya pembinaan secara maksimal untuk perkembangan dan pertumbuhan siswa. Oleh karena itu, sering sekali ataupun wajib diadakan kegiatan diluar jam sekolah untuk memaksimalkan kegiatan bagi siswa yang mengikutinya walaupun kegiatan tersebut tidak formal. Dengan adanya kegiatan yang dilakukan diluar sekolah maka siswa dapat menyalurkan, memaksimalkan dan mengembangkan kemampuan beserta bakatnya yang terpendam di dalam dirinya masing masing.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Bagus Andita mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian dilakukan dengan judul “ Hubungan *Power* otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta”

Hasil penelitian perhitungan regresi ganda dengan dua prediktor memperoleh koefisien korelasi $R_{y(1,2)} = 0,525$. Uji R menunjukkan konsultasi antara $R_{hitung} = 0,725$ lebih besar dari R_{tabel} dengan taraf signifikan 5% = 0,444. Sehingga dapat diartikan bahwa kedua variabel bebas *power* otot tungkai dan *power* otot perut (X1 dan X2) mempunyai hubungan yang signifikan dengan akurasi *shooting* ke gawang(Y) terbukti R_{hitung} lebih besar dari R_{tabel} . Atau dengan kata lain, terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan otot perut terhadap akurasi *shooting* kearah gawang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta.

Hasil penelitian lain dilakukan oleh Aji Sukma Prabowo mahasiswa Jurusan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Penelitian dilakukan dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Akurasi *Shooting* Futsal Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Al-Masturiyah Kabupaten Sukabumi Tahun Ajaran 2017/2018”.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kekuatan otot perut dalam melakukan akurasi tendangan pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMP AL-MASTHURIYAH di Kabupaten Sukabumi tahun 2017/2018.

Penghitungan korelasi diperoleh bahwa F_{hitung} lebih besar dari pada F_{tabel} yaitu $F_{hitung} (4,59) > F_{tabel} (3,11)$ dengan taraf signifikansi 0,05. Maka dapat dinyatakan H_1 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan. Berdasarkan hasil korelasi tabel 4.4 diperoleh bahwa F_{tabel} lebih besar dari pada F_{hitung} yaitu $F_{tabel} (3,11) > F_{hitung} (4,59)$ dengan taraf signifikansi 0,05. Maka dapat dinyatakan H_0 diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Dengan

mendapatkan hasil perhitungan R_{x1x2y} sebesar 0,658 dengan kategori tergolong kuat dan tinggi. Dan konstruksi secara simultan $R^2 \times 100\% = 0,6582 \times 100\% = 43,4\%$ dan sisanya 56,6%. Artinya penguasaan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* dalam ekstrakurikuler permainan futsal sebesar 43,4% dan sisanya 56,6% oleh variabel lain.

2.3 Kerangka Konseptual

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga secara umum bertujuan untuk mengisi ruang dengan kegiatan positif dengan cara bermain. Maka dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat mengembangkan bakat dan minat olahraga yang diminati. Futsal memiliki karakteristik permainan dan tujuan yang sama. Dengan gerakan lincah, menendang, menyundul bola ke arah gawang adalah tujuannya. Namun para pelatih futsal dan hanya memberikan teknik saja belum memperhitungkan fokus yang mendukung terciptanya gol.

Permainan futsal memiliki berbagai teknik dasar. Kemampuan *power* otot tungkai untuk meloncat/melompat menyundul bola, kekuatan otot tungkai untuk menendang dan berlari, untuk menggiring bola dan menghindari lawan saat membawa bola. ketiga kemampuan tersebut sangat mempengaruhi keberhasilan dalam mencetak gol ke gawang lawan.

Kemampuan *power* otot tungkai yang di ukur dengan tes yang menggunakan *standing long jump*, Kemampuan *power* otot tungkai antara siswa satu dengan yang lain berbeda-beda, termasuk tes *Standing long jump*, antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal juga berbeda. Bagi pemain sepak bola dan futsal *power* otot tungkai dan otot perut memiliki peranan penting untuk melakukan teknik-teknik dasar dalam olahraga tersebut. Contohnya untuk melakukan *shooting* keras dengan akurat ke arah gawang.

Kemampuan fisik yang paling dominan dalam melakukan *shooting* diantaranya *power* otot yang berperan penting untuk memlakukan tembakan bola ke arah gawang (*shooting*). Untuk mencapai sebuah gol tentulah seorang atlet harus mempunyai *power* otot tungkai yang berguna agar tendangan seorang pemaian futsal melaju dengan keras sehingga tidak tertepis oleh penjaga gawang.

Semakin baik kondisi fisik seseorang khususnya kecepatan, ketepatan, dan kekuatan diharapkan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam menembak bola. Kecepatan, ketepatan, dan kekuatan sangat diperlukan dalam bermain futsal, karena teknik dasar dalam futsal akan lebih baik dan sangat bagus apabila didukung oleh faktor kecepatan dan ketepatan. Karena dengan kecepatan dan ketepatan yang baik seorang pemain akan lebih mudah dalam menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan futsal.

2.4 Hipotesis

Hipotesis diperlukan sebagai penuntun kearah penelitian sebagai penjelasan masalah. Menurut Sugiyono (2016, hlm. 96) dalam (Fitroh, 2019), “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dijabarkan sebelumnya, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kawali
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara keuatan otot perut dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kawali
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan otot perut secara bersama-sama dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Kawali