

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Futsal

2.1.1.1 Pengertian Futsal

Futsal yang pada saat ini dimainkan di Indonesia lebih sering mengandalkan skill secara individu dan sangat sedikit strategi dan taktik. Bahkan teknik dasar dalam bermain futsal juga jarang dilakukan, padahal teknik dasar sangatlah penting dalam permainan futsal guna menunjang permainan, terlebih untuk mencapai prestasi. Mengenai teknik dasar permainan futsal. Menurut (Lhaksana, 2012) Dalam penilaiannya penting untuk memiliki pilihan untuk menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti teknik *passing esensial*, strategi kontrol esensial, teknik fundamental chipping, teknik esensial spilling dan teknik menembak.

Futsal adalah permainan berupa regu atau 5 orang lawan 5 orang, dan produktivitas setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk ditekuni, menang dan kalah pertandingan dilihat dari tingkat baik buruknya pemain serta proses strategi dalam pertandingan (Naser, 2017). Menurut (Mulyono, 2017) futsal adalah salah satu cabang olahragayang termasuk bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa tim dengan sifat dinamis. Sedangkan menurut (Naser, 2017) pengertian futsal yang disetujui oleh badan pengatur sepak bola Internasional atau yang disebut (*Federation International de asosiasi sepakbola*, FIFA). Menurut Rezaimanes (2019) 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, J, 2014) menambahkan mengenai keputusan juga faktor-faktor penting kenyamanan dalam permainan. Menurut Dogramaci (2011) secara alami, hasil pertandingan adalah penentu utama intensitas selama pertandingan futsal. Menjadi tinggi intensitas pemain futsal juga akan lebih cepat ketika merasakan kelelahan atau waktu ketika pertandingan berlangsung. Permainan bentuk tim futsal mampu bertransisi dalam

hitungan perdetik, dengan menggiring perubahan dari posisibertahan ke serangan begitu pula sebaliknya (Aji, 2016).

Olahraga futsal mempunyai kesamaan dengan sepak bola, salah satu bentuk kesamaannya adalah memiliki tujuan untuk merebut bola dari penguasaan lawan dan memasukkan sebanyak mungkin, serta menjaga pertahanan sehingga tidak kemasukan bola, danpemenang diketahui dari total gol yang tercipta. Berdasarkan penjelasan-penjelasan para ahli diatas, penulis menyimpulkan bahwa permainan futal adalah sebuah permainan. dilakukan dengan dua regu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain disetiap tim. Permainan futsal merupakan hasil dari adopsi olahraga sepak bola yang telah dimodifikasi menjadi sebuah permainan dan memiliki tujuan yang sama yaitu merebut dari penguasaan lawan juga mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang dengan melibatkan seluruh tubh tidak termasuk tangan. Olahraga futsal sendiri mempunyai peraturan yang sangat terperinci, sehingga dapa tmembedakan sepakbola dan futsal.

Olahraga futsal mempunyai kesamaan dengan sepak bola, salah satu bentuk kesamaannya adalah memiliki tujuan untuk merebut bola dari penguasaan lawan dan memasukkan sebanyak mungkin, serta menjaga pertahanan sehingga tidak kemasukan bola, danpemenang diketahui dari total gol yang tercipta. Berdasarkan penjelasan-penjelasan para ahli diatas, penulis menyimpulkan bahwa permainan futal adalah sebuah permainan. dilakukan dengan dua regu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain disetiap tim. Permainan futsal merupakan hasil dari adopsi olahraga sepak bola yang telah dimodifikasi menjadi sebuah permainan dan memiliki tujuan yang sama yaitu merebut dari penguasaan lawan juga mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang dengan melibatkan seluruh tubh tidak termasuk tangan. Olahraga futsal sendiri mempunyai peraturan yang sangat terperinci, sehingga dapatmembedakan sepakbola dan futsal.

2.1.1.2 Teknik Dasar Permainan Futsal

Teknik dasar olahraga futsal dan sepak bola memiliki kesamaan yang hampir mirip, namun yang membedakan diantara kedua cabang ini adalah permainan futsal dimainkan ditempat yang lebih kecil dari pada lapangan sepak bola. Permukaan lapangan futsal yang digunakan ialah datar sehingga terjadi sedikit

beda dalam pelaksanaan teknik permainan. Menurut Aji (2016) teknik adalah permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melewati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan tom. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melaksanakan transisi bermain cepat, dari bertahan ke menyerang maupun bertahan. Oleh sebab itu memerlukan kesanggupan dalam mengontrol teknik dalam permainan futsal dengan benar dan baik. Menurut (Lhaksana, 2012) adapun mengenai teknik futsal yang harus diketahui yaitu :

2.1.1.2.1 Teknik *Passing*

Teknik *passing* dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, setimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar futsal *passing* sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. Futsal merupakan suatu permainan yang mengutamakan mengumpan pendek atau istilahnya *passing game*. Oleh karena itu, seorang pemain harus menguasai teknik mengoper atau mengumpan bola yang lebih dikenal dengan istilah *passing* secara benar.



Gambar 2.1 *Passing*
Sumber Sumber: Rezaimanesh, (2012)

Wibowo (2016) menyatakan mengoper berarti memindahkan bola dari anda ke pemain lain, dengan cara menendangnya. Rizqoni (2016), menyatakan ”*Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”. Melakukan dalam *passing* futsal, teknik menendang yang digunakan menurut (Lhaksana, 2012) menyatakan, ”Gunakan kaki bagian dalam untuk

melakukan *passing*". (Wibowo, 2016) menjabarkan menendang menggunakan kaki bagian dalam antara lain sebagai berikut; 1) Luas platform a) Diletakkan dekat dengan bola dengan jarak kira-kira 15 cm. b) Jalannya dukungan sejalan dengan judul tujuan. c) Putar lutut sampai lutut berlawanan dengan ujung jari. 2) Menendang adalah bagian kaki a) Diangkat ke belakang dengan kaki melintang tegak lurus arah sasaran, atau tegak lurus kaki tumpu. b) Diayunkan ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola c) Dilanjutkan dengan gerakan lanjutan kedepan.

2.1.1.2.2 Teknik *Control*

Teknik mengontrol bola dalam futsal adalah teknik menghentikan bola supaya dapat pemain bisa menguasai bola secara sempurna dengan mengontrol bola pada bagian telapak kaki bawah. Adapun ketika pemain mengontrol bola pada khusus pada bagian dada bisa dilakukan jika bola posisi melambung tinggi diatas permukaan . Menurut (Mulyono, 2017).



Gambar 2. 2 *Control*
Teknik *Control* bola futsal Sumber: Rezaimanesh, (2012)

2.1.1.2.3 Teknik *Shooting*

Keterampilan bermain futsal kemenangan tim bisa dilihat dari total gol yang dimasukkan ke dalam gawang lawan. Untuk bisa melakukan gol seorang pemain harus menguasai dasar-dasar *shooting*. Menurut (Mulyono, 2017). *Shooting* memiliki tujuan yang sangat penting pertama menjauhkan bola dari area pertahanan, dan kedua adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. *Shooting* yang

baik dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam.



Gambar 2.3 *Shooting*
Teknik *Shooting* futsal Sumber: Rezaimanesh, (2012)

2.1.1.2.4 Teknik Menggiring bola

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. (Lhaksana, 2012) *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum mengumpan kepada teman untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol



Gambar 2.4 *Dribbling*
(*thefoot, outsidfoot and sole*) Sumber: Rezaimanesh, (2012)

- Teknik Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal

Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) di futsal sama dengan sepak bola, hanya saja dalam futsal prosedur penting ini jarang dilakukan dalam jarak yang jauh seperti di sepak bola. Strategi penting ini dilakukan tepat ketika ada detik untuk melewati lawan atau berpotensi mendorong perlindungan lawan. Tidak

hanya itu, tumpahan diikuti oleh kelincahan, kemampuan untuk mengatur mata dan tangan dan menentukan tempat lawan dan teman. Sucipto (2015) menyatakan *dribbling* adalah “Menendang putus-putus atau pelan-pelan”. Oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola samadengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Selain itu menurut (R, Futsal, 2011) menyatakan “*Dribling 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 menambah pengertian menggiring bola (*dribbling*) yang tidak hanya sekedar menggiring atau berpindah tempat dengan bola saja namun agar bola tersebut tidak di ambil lawan. Adapun teknik menggiring menurut Sucipto (2015) di antaranya “1) Menggiring dengan kaki bagian dalam, 2) Menggiring dengan kaki bagian luar, dan 3) Menggiring dengan kaki bagian punggung kaki.”

Ada tiga komponen keadaan yang berperan besar dalam tumpahan, yaitu kecepatan, kelincahan, yang menurut (Saputra, 2019) seharusnya merupakan bagian biomotor. Kecepatan berhubungan dengan kecepatan pemain menyajikan bola, dan kelincahan berhubungan dengan kecepatan menyundul ke arah yang berbeda untuk menghindari rintangan.



Gambar 2.5 *dribbling* dengan menggunakan bawah sepatu
Sumber: Saputra, (2019)

Menumpahkan dapat diartikan sebagai prosedur menumpahkan bola.

Disebutkan oleh Hamka (2018) bahwa menumpahkan adalah menggerakkan bola secara terus-menerus di lapangan sambil berlari. Spilling adalah kemampuan seorang pemain mengejar untuk mengontrol bola untuk melewati lawan, Hamka (2018) juga mengatakan bahwa spilling adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.

Nilai dari *spilling* sangat besar untuk membantu penyerangan dengan memasuki pertahanan lawan. Menumpahkan berguna untuk mengontrol bola dan menahannya sampai pasangan bebas dan mengopernya dalam posisi unggul. Sedangkan menurut (Junaidi, 2013)

1. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam
2. Menggiring bola dengan kura-kura bagian luar
3. Menggiring dengan kura-kura kaki bagian atas ataupun punggung kaki

Dari tiga cara menumpahkan bola yang berbeda, pencipta memutuskan untuk menumpahkan yang melibatkan kura-kura internal dan kura-kuraeksternal dalam ulasan. Strategi menumpahkan seperti yang ditunjukkan oleh Sukatamsi yang dikutip oleh Ibrahim (2019) dengan kaki penyu yang masuk ke dalam adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura sebelah kanan.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti taktik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bolamudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
- c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus sedikit ditekuk,dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola selanjutnya melihat situasi lapangan.

2.1.2 Pengertian Latihan

Pada hakikatnya, faktor penting dari penguasaan terhadap teknik-teknik dasar pada olahraga futsal adalah latihan. Adapun definisi latihan pernah diutarakan oleh Kent (dalam Budiwanto, 2012:16), bahwa “latihan adalah program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari

keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting”. Selain itu, Harsono (dalam Mustofa, 2016:162) menyampaikan pendapatnya tentang latihan, yakni “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Senada dengan pendapat Harsono, Kresnayadi dan Arisanthi Dewi (2017) menyatakan latihan sebagai “suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah”.

Berdasarkan pendapat dari tiga ahli, latihan dapat diterjemahkan sebagai program latihan fisik untuk mempelajari keterampilan yang dilaksanakan secara sistematis, berulang, dan beban pelatihannya kian hari makin bertambah.

Pengertian latihan dapat ditinjau juga dari asal kata, yaitu berasal dari bahasa Inggris *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Selain itu, berasal pula dari kata *exercise* adalah alat utama dari proses latihan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia agar memudahkan atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Susunan materi latihan terdiri dari: pembukaan/pengantar latihan, pemanasan (*warming up*), latihan inti, latihan tambahan (*suplemen*), dan penutup (*cooling down*). Terdapat istilah lain, yaitu *training* adalah pelaksanaan suatu rencana untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, metode dan aturan pelaksanaan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran yang ingin dicapai.

2.1.2.1 Tujuan Latihan

Program latihan dilakukan dengan tujuan tertentu, seperti meningkatkan keterampilan atlet terhadap teknik tertentu dan meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai puncak prestasi. Tujuan tersebut sesuai dengan pendapat Harsono (2015:100), yaitu “tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”.

Pelaksanaan Latihan akan membuahkan hasil yang maksimal jika

memperhatikan keadaan atlet. Selain itu, program Latihan harus disusun dengan mengacu pada prinsip-prinsip Latihan.

2.1.2.2 Prinsip Latihan

Agar tujuan latihan dapat terlaksana sesuai harapan, maka baik pelatih atau atlet harus menaati aturan dan larangan tertentu yang disebut dengan prinsip Latihan. Menurut Budiwanto (2012:17) prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan, diantaranya “prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi, prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi latihan (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), prinsip menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan dan prinsip proses latihan menggunakan model”.

Dari beberapa prinsip yang dijelaskan oleh Budiwanto, penulis hanya akan mengambil 3 prinsip Latihan, prinsip menghindari beban latihan berlebih, prinsip individual dan prinsip beban lebih. Berikut adalah penjelasan dari prinsip yang penulis pilih.

2.1.2.2.1 Prinsip Menghindari Beban Latihan Berlebih (*Overtraining*)

Fisik setiap atlet memiliki kapasitas sehingga perlu mendapatkan perhatian ketika pelaksanaan Latihan. Melalui prinsip ini, keadaan atlet sangat dijaga agar tidak mengalami kelelahan baik secara fisik atau mental. Sementara itu, Kent (dalam Budiwanto, 2012:29), *overtraining* dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan. *Overtraining* dapat disebabkan karena beberapa hal. Berikut merupakan penyebab *overtraining* menurut Budiwanto (2012:29-30), “1) Atlet diberikan beban latihan *overload* secara terus menerus tanpa memperhatikan prinsip interval. 2) Atlet diberikan latihan intensif secara mendadak setelah lama tidak berlatih. 3) Pemberian proporsi latihan dari ekstensif ke intensif secara tidak tepat. 4) Atlet terlalu banyak mengikuti pertandingan-pertandingan berat dengan jadwal yang padat. 5) Beban latihan diberikan dengan cara beban melompat”.

Overtraining dapat dideteksi dari beberapa hal, seperti berat badan menurun, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum, dan suka tidur. Dari segi kejiwaan, antara lain mudah tersinggung, pemarah, tidak ada rasa percaya diri, perasaan takut, *nervous*, selalu mencari kesalahan atas kegagalan prestasi. Tanda-tanda dilihat dari kemampuan gerak, prestasi menurun, sering berbuat kesalahan gerak, koordinasi gerak dan keseimbangan menurun, tendo-tendo dan otot-otot terasa sakit. (Suharno dalam Budiwanto, 2012:30)

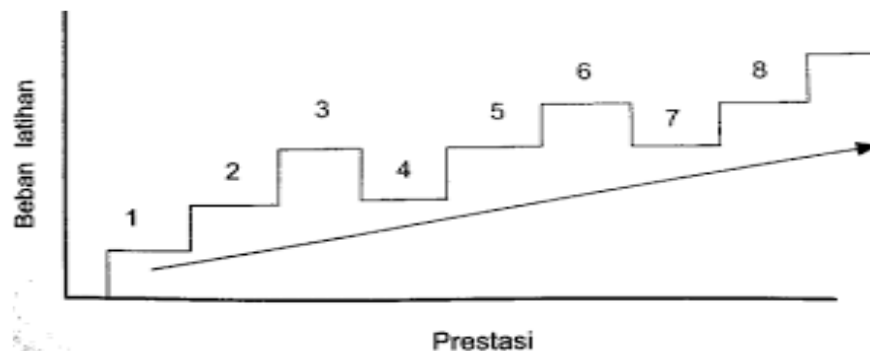
2.1.2.2.2 Prinsip Individual

Prinsip individual menekankan bahwa setiap individu memiliki kemampuan, potensi, semangat, karakteristik dan kesanggupan serta tanggapan yang berbeda terhadap latihan. Oleh karena itu, latihan akan menjadi persoalan pribadi setiap atlet dan tidak bisa dianggap remeh. latihan harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar menghasilkan yang terbaik bagi setiap individu.

Rushall dan Pyke (2012:20), menerangkan bahwa untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga.

2.1.2.1.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. Menurut Badriah (2013) mengatakan bahwa “prinsip peningkatan beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara, misalnya “dalam meningkatkan *intensitas, frekuensi*, maupun lama latihan” (hlm. 6). Pendapat lain mengungkapkan bahwa “prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik maupun mental” (Harsono, 2015, hlm. 51).



Gambar 2.6 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap Diselingi Tahap *Unloading*.

Sumber: (Harsono, 2015:54)

2.1.2.3 Komponen Latihan

Wuest (1995) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (mode), adalah jenis latihan yang dilakukan. Bompa (1994) mengemukakan, jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan. Volume latihan merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik. Volume latihan dapat diwujudkan berupa kesatuan dari bagian-bagian waktu atau lamanya latihan; jarak tempuh atau berat beban per unit waktu; jumlah ulangan (repetisi) suatu latihan atau melaksanakan bagian teknik dalam tempo tertentu.

2.1.2.3.1 Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat melebihi ambang rangsangannya. Hal ini sejalan dengan pendapat lain yang mengungkapkan bahwa “mungkin hal ini disebabkan oleh: (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang akan menimbulkan *staleness*, (b) kurangnya

motivasi, atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya” (Harsono, 2015, hlm. 68). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan “perubahan fisiologi dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet berlatih melalui suatu program latihan yang intensif yaitu latihan yang secara progresif menambah program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut” (hlm. 68). Pendapat berikutnya mengatakan bahwa “intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu, makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi kualitas kerjanya” (Harsono, 2015, hlm. 68). Mengacu pada pendapat di atas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas *Dribbling* sudah bagus dengan cara menambah pengulangan agar kualitas *stop passing* semakin meningkat.

2.1.2.3.2 Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan merupakan bagian penting dalam latihan, baik untuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Volume latihan tidak sama dengan lamanya durasi latihan. Bisa saja latihan berlangsung singkat namun materi latihannya banyak. Atau sebaliknya, latihan berlangsung lama namun hampa dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Adapun pengertian volume latihan menurut Harsono (2015) dijelaskan sebagai berikut: Volume latihan ialah (banyaknya) beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. Contohnya, atlet yang diberi latihan lari interval 10 x 400 m, dengan istirahat diantara setiap repetisi 3 menit, maka volume latihannya ialah $10 \times 400 \text{ m} = 4000 \text{ m}$. Kalau setiap 400 m-nya ditempuh dalam waktu 70 detik, maka volume latihannya ialah $10 \times 70 \text{ detik} = 700 \text{ detik}$. Jadi lamanya istirahat antara setiap repetisi latihan, tetapi termasuk dalam lamanya latihan. Jadi lama latihan (dalam hitungan waktu). (hlm. 101).

Jadi volume latihan adalah jumlah aktivitas yang dilakukan dalam latihan. Volume latihan juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu sesi latihan, atau kita mengacu pada suatu tahap latihan, maka jumlah sesi latihan dan jumlah hari dan jam latihan harus di spesifikasi. Pendapat selanjutnya

menjelaskan bahwa “misalnya latihan dilakukan selama 6 bulan (24 minggu); per minggu 3 hari latihan; setiap latihan berlangsung 3 jam. Jadi volume latihannya selama 6 bulan = $24 \times 3 \times 3 \text{ jam} = 216 \text{ jam}$ ” (Harsono, 2015, hlm. 101).

2.1.3.3.3 Recovery

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery*. *Recovery* dan *Interval* mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan *interval* adalah *recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan *interval* maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaiknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah. Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*

2.1.2.4 Variasi Latihan

Pada hakikatnya, faktor penting dari penguasaan terhadap teknik- teknik dasar pada olahraga futsal adalah latihan. Adapun definisi latihan pernah diutarakan oleh Kent (dalam Budiwanto, 2012:16), bahwa “latihan adalah program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting”. Selain itu, Harsono (dalam Mustofa, 2016:162) menyampaikan pendapatnya tentang latihan, yakni “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Senada dengan pendapat Harsono, Kresnayadi dan Arisanthi Dewi (2017) menyatakan latihan sebagai “suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah”.

Berdasarkan pendapat dari tiga ahli, latihan dapat diterjemahkan sebagai program latihan fisik untuk mempelajari keterampilan yang dilaksanakan secara sistematis, berulang, dan beban pelatihannya kian hari makin bertambah.

Dalam kegiatan olahraga, seperti futsal, sangat diperlukan variasi latihan guna meningkatkan keterampilan dan prestasi para atlet. Selain itu, dengan variasi latihan, peserta didik atau atlet dapat meminimalisasi rasa bosan, mematangkan teknik yang telah dikuasai, menyempurnakan teknik dasar, dan sebagainya. Selain bagi peserta didik atau atlet, variasi latihan sangat membantu para pelatih dalam mencapai tujuan dari latihan yang dilakukan. Dengan kata lain, variasi latihan merupakan bentuk-bentuk atau ragam latihan yang diberikan oleh guru dalam kegiatan latihan.

2.1.2.4.1 Variasi Latihan *Dribbling* (*FIFA Futsal Coaching Manual*)

Peningkatan kemampuan menggiring bola (*Dribbling*) dapat dilaksanakan dengan mengandalkan beragam variasi latihan. Berikut merupakan beberapa variasi pada futsal berdasarkan pendapat Joseph S. Blatter dalam buku "*FIFA Futsal Coaching Manual*" yang dapat diadopsi :

2.1.2.4.1.1 *Collecting The Ball and dribbling*

Collecting The Ball and Dribbling (berlatih menggiring bola melawan lawan) merupakan variasi latihan menggiring bola pada futsal yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan klinchan dalam *Dribbling*. Berikut merupakan prosedur latihan, variasi latihan, dan poin pembinaan pada variasi pertama latihan



Gambar 2.7 Variasi Latihan *Collecting The Ball and Dribbling*

a. Prosedur Latihan

Latihan dengan menggunakan variasi *Collecting The Ball and Dribbling* dilakukan dengan dua tim duduk di lantai pada garis sentuh yang berlawanan itu pelatih, di tengah lapangan dengan sebuah bola meneriakkan sebuah angka dan

menjatuhkan bola ke tanah, pemain dari setiap sisi dengan nomor itu berlari ke arah bola pemain pertama yang mencapai bola menjadi penyerang dan pemain lainnya bek. Penyerang kemudian mencoba menggiring bola melewatinya bek untuk mencapai tujuan dan menembak.

b. Variasi Latihan

Variasi pada latihan tetapkan batas waktu penyelesaian. Jika waktu habis sebelumnya pemain menembak ke gawang, latihan selesai dan di mulai lagi dengan dua pemain lainnya.

c. Poin Pembinaan

Terdapat beberapa poin yang harus mendapat perhatian yang lebih pada latihan menggiring dengan menggunakan *Collecting The Ball and Dribbling*. Berikut merupakan poin pembinaan yang dimaksud :

1. Menangkan bola posisikan tubuh , dribble
2. Segera setelah gerakan selesai, pemain harus pergi lapangan cepat

2.1.2.4.1.2 Dribbling Against Two Defenders

Dribbling Against Two Defenders (menggiring melawan dua bek) merupakan variasi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam menggiring bola disaat keadaan yang sangat sulit



Gambar 2.7 Variasi Latihan *Dribbling Against Two Defenders*

a. Prosedur Latihan

Seorang penyerang mencoba untuk mencapai gawang dari lini tengah untuk finis tetapi di hadang oleh dua pemain bertahan. Di akhir latihan pemain yang

menunggu di samping mengambil peran sebagai pemain bertahan dan penyerang setelah waktu yang di tentukan para penyerang menjadi pemain bertahan dan sebaliknya agar semua pemain bisa berlatih.

b. Variasi Latihan

Berikan waktu yang terbatas untuk penyelesaian. Latihan ini dapat dilakukan menggunakan separuh lapangan.

c. Poin Pembinaan

Berikut merupakan poin pembinaan variasi latihan teknik menggiring, *Dribbling Against Two Defenders*:

1. Pastikan pemain melakukan gerakan ini di tengah lapangan, karna dengan cara ini memiliki lebih banyak ruang kosong untuk memecah sayap
2. Pastikan penyerang tidak memblakangi salah satu dari dua pembela kecuali ketika dia telah pergi.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Penelitian relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dalam penelitian adalah:

Penelitian oleh Akbari, Wahyu et al., (2019) yang berjudul Hubungan Kelincahan Kecepatan Dan *Juggling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Futsal. Permainan futsal membutuhkan dominasi prosedur dasar yang layak untuk membuat permainan yang layak juga. Salah satu metode dalam ronde futsal adalah *spilling*. Kapasitas tumpahan dipengaruhi oleh beberapa elemen. Diantara variabel-variabel yang mempengaruhi kapasitas lempar adalah ketangkasan, kecepatan dan otoritas bola. Studi ini bermaksud untuk memutuskan dampak dari kegesitan, kecepatan dan praktik pengocokan terhadap kapasitas tumpahan. Eksplorasi ini merupakan ujian semi eksploratif dengan menggunakan rencana penelitian one-bunch pretest- posttest. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SDI Surya Buana, Lokal Lowokwaru, Kota Malang dengan jumlah peserta ekstrakurikuler sebanyak 40 orang sebagai tes ujian. Prosedur pemeriksaan informasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah one way annova yang ditentukan dengan menggunakan SPSS. Efek samping dari penelitian ini adalah (1) adanya pengaruh persiapan sigap terhadap

kapasitas tumpahan. (2) ada pengaruh persiapan kecepatan terhadap kapasitas tumpahan. (3) ada dampak latihan pengocokan terhadap kapasitas tumpahan. (4) ada dampak dari kegesitan, kecepatan dan praktik menyeret pada kapasitas tumpahan. Dari ketiga jenis aktivitas tersebut, praktik *shuffle* lebih ampuh dari pada kesiapan dan kecepatan.

2.3 Kerangka Konseptual

Pada teknik *Dribbling* semakin baik kualitas menggiring pemain maka akan menumbuhkan kepercayaan diri ketika melakukannya dan akan menciptakan sebuah skema penyerangan serta lawan pun merasa terancam keadaannya. Jika teknik *Dribbling* pemain sudah baik maka akan memudahkan dalam melakukan penyerangan terhadap pertahanan lawan sehingga akan memudahkan untuk mencetak gol. Dalam buku "FIFA *Futsal Coaching Manual*" (2011) Saat berlari dengan bola, apapun kaki yang di gunakan yang terpenting adalah bola harus menjadi perpanjangan kaki sehingga pemain tidak harus melihat ke bawah melainkan bisa melihat ke sekeliling untuk melihat apa yang terjadi. Dalam permainan, ini berarti bahwa keputusan taktis yang diambil akan jauh lebih efektif dengan bidang pandang yang lebih luas ini daripada jika pemain harus berkonsentrasi pada bola (hal. 32).

Berdasarkan hal yang hendak di capai secara optimal melalui teknik *Dribbling*, pemain harus melalui proses latihan. Adapun latihan yang dapat digunakan ialah *Collecting The Ball and Dribbling* dan *Dribbling Against Two Defenders*. Kedua jenis Latihan ini memiliki tujuan atau fungsi yang berbeda. Jika *Collecting The Ball and Dribbling* berorientasi pada upaya untuk meningkatkan keterampilan dalam menggiring bola 1 vs 1 dengan lawan, maka *Dribbling Against Two Defenders* berorientasi pada Meningkatkan keterampilan menggiring bola 1 vs 2 dimana 1 penyerangan dan 2 pertahanan. Berdasarkan hal yang telah disampaikan, penulis beranggapan bahwa kedua jenis latihan tersebut terdapat pengaruh terhadap keterampilan dalam menggiring bola.

Berdasarkan pada prinsip latihan yaitu jika di lakukan secara berulang-ulang dan berkelanjutan maka akan meningkatkan keterampilan, dalam hal ini ada keterampilan *Dribbling*. Untuk mencapai prinsip tersebut di butuhkan pula latihan

yang berkualitas yaitu latihan yang memberikan tantangan dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Sejalan dengan pendapat lain menjelaskan bahwa “semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan di usahakan untuk terus di tingkatkan” (Harsono, 2015, hal. 76).

Dari pernyataan di atas maka di harapkan siswa dapat meningkatkan Dribbling pada permainan Futsal agar lebih baik lagi. Sehingga tidak terjadi lagi permasalahan kurang lincahnya gerakan saat merubah arah, serta penguasaan bola terhadap kaki masih sering terlepas dan juga mereka terlihat bingung sehingga bola sangat mudah untuk di rebut kembali oleh lawan nya.

2.4 Hipotesis Penelitian

Sebuah penelitian seyogyanya dilakukan untuk memecahkan atau mendapat jawaban dari suatu masalah. Maka dari itu jawaban sementara atau hipotesis perlu di susun sebelum melaksanakan penelitian. Setyawan (2014;2), menyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian yang kebenarannya harus di uji secara empiris. Hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari atau ingin kita pelajari. Hipotesis adalah keterangan sementara dari hubungan fenomena-fenomena yang kompleks”

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah di susun di atas, Hipotesis penelitian ini adalah “terdapat pengaruh variasi latihan *Dribbling (Collecting The Ball and Dribbling dan Against Two Defenders)* terhadap keterampilan *Dribbling* dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler futsal putra SMPN 11 Kota Tasikmalaya”.