

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedmikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Mengenai latihan Badriah (2011) menjelaskan,

Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia. (hlm.69).

Menurut Harsono (2015) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan atau *training* menurut Suharjana (2017), adalah “Suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik” (hlm.12). Sedangkan menurut Badriah (2011) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm.70).

Jadi bisa disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang

sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (2015) “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faalialh dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan morotik atau perkembangan *neuromuscular*.

3) Latihan Taktik (*Teatical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan

emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm.39-49).

Keempat aspek tersebut harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Lebih lanjut tujuan dan sasaran latihan menurut Tirtawirya (2016) secara garis besar antara lain: “(1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, serta pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan aspek psikis” (hlm.2-3).

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (2011)

mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm.51).

Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.1.3.1 Prinsip Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola.

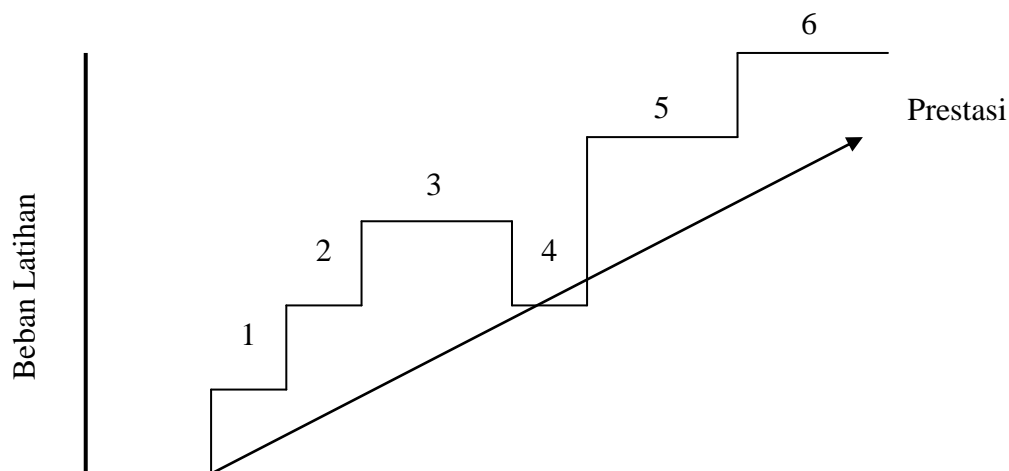
Selanjutnya Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing control*, bisa melakukan variasi latihan *passing control*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan menggiring bola tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Badriah (2011) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan” (hlm.6). Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Secara fisiologi, tubuh.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut “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” (hlm.51). Perubahan-perubahan *physiological* dan fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*”.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis berikut ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga
Sumber : Harsono (2015,hlm.54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2.1.1.3.3 Kualitas Latihan

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan” (hlm.75). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan,

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet (hlm.76).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.2 Keterampilan Teknik

Keterampilan merupakan kemampuan menyelesaikan tugas bisa juga kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Menurut Sukadiyanto (2012), “Keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan” (hlm.279). Menurut Ma'mun dan Saputra (2010) “Keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Penggolongan keterampilan dapat dilakukan dengan cara mempertimbangkan (1) stabilitas lingkungan, (2) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (3) ketepatan gerakan yang dimaksud” (hlm.57-58).

Selanjutnya Ma'mun dan Saputra (2010) menjelaskan keterampilan adalah “Derajat keberhasilan yang konsosten dalam suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut” (hlm.57-58). Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang

dicapai oleh seseorang mengembangkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano dan lainnya. Jika ini yang digunakan maka kata “keterampilan” yang dimaksud adalah sebagai kata benda. Dipihak lain, keterampilan juga bisa digunakan sebagai kata sifat, walaupun kalau hal ini digunakan, kata tersebut sudah berubah strukturnya hingga menjadi terampil. Kata ini digunakan untuk menunjukkan suatu tingkat keberhasilan dalam melakukan sesuatu tugas.

Jika memperhatikan kondisi dari kedua hal yang digambarkan di atas, maka istilah “keterampilan” tersebut harus di identifikasikan dengan dua cara. Pertama, dengan menganggapnya sebagai kata benda, yang menunjuk pada suatu kegiatan tertentu yang berhubungan dengan seperangkat gerak yang harus dipenuhi syarat-syaratnya agar bisa disebut suatu keterampilan. Kedua, dengan menganggapnya dengan sebagai kata sifat. Yang sudah dilakukan orang selama ini dalam kaitannya dengan istilah keterampilan baru terbatas pada penjabaran definisi dalam konteks yang terakhir. Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, dimana energy yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal. Lebih lanjut Schmidt mencoba menggambarkan definisi keterampilan tersebut dengan meminjan definisi yang diciptakan oleh E.R. Guthrie, yang dikutip oleh Mahendra (2012) yang menyatakan bahwa

Keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimal dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Derajat keberhasilan yang konstan dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Kedua definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri-ciri dari batasan keterampilan Unsur-unsur itu adalah

- 1) Didalam keterampilan terdapat beberapa tujuan yang berhubungan dengan lingkungan yang diinginkan, misalnya menahan posisi handstand dalam senam atau menyelesaikan umpan ke depan. Dalam pengertian ini, keterampilan dibedakan dari gerakan yang tidak mesti memiliki tujuan yang berhubungan dengan lingkungan tertentu seperti menggoyang-goyangkan jari tangan tanpa tujuan.

- 2) Di dalam keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau pemenuhan tujuan akhir tersebut dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari unsur kebetulan atau untung-untungan. Jika seseorang harus melakukan suatu keterampilan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.
- 3) Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal. Dalam hal ini bahwa dalam beberapa tugas gerak tertentu, efisiensi tenaga ini bukanlah tujuan utama, sebab tugas gerak seperti dalam tolak peluru atau *sprint* misalnya mengharuskan pelakunya mengerahkan tenaganya dalam takaran yang maksimal. Kaitan pengeluaran energi yang minimum berlaku dalam hal pengorganisasian gerak atau aksi yang tidak hanya dalam arti energi tubuh saja, melainkan juga menunjuk pada pengeluaran energi secara psikologis atau mental. Bergerak secara keras tetapi kaku menunjukkan pengeluaran energi tubuh yang tidak efisien. Demikian juga jika selama pelaksanaan tugas itu si pelaku merasa tegang, tertekan, atau masih memikirkan secara mendalam tentang gerakan yang dimaksud.
- 4) Keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakunya keterampilan orang yang bersangkutan. Dalam hal ini perlu dimengerti bahwa mempercepat gerakan suatu tugas akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, di samping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol ketepatannya. Namun meskipun demikian, lewat latihan dan pengalaman semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi. (hlm.30)

Sebagai perbandingan dari keempat sumber di atas, menurut pendapat Jhonson (dalam Mahendra, 2012) “Mengidentifikasi adanya aspek atau variabel yang mencirikan keterampilan, keempat aspek itu adalah kecepatan, akurasi, bentuk dan kesesuaian” (hlm.31). Artinya, pertama keterampilan harus ditampilkan dalam batasan waktu tertentu, yang menunjukkan bahwa semakin cepat semakin baik, kedua keterampilan harus menunjukkan akurasi yang tinggi sesuai dengan yang ditargetkan. Ketiga keterampilan pun harus juga adaptif, yaitu tetap cakap meskipun di bawah kondisi yang berbeda-beda.

Sebagai kesimpulan, keterampilan pada dasarnya merupakan upaya untuk mencapai tujuan-tujuannya yang berhubungan dengan lingkungan dengan cara :

- 1) Memaksimalkan keterampilan prestasi.
- 2) Meminimalkan pengeluaran energi tubuh dan energi mental.
- 3) Meminimalkan waktu yang digunakan.

2.1.3 Permainan Futsal

2.1.3.1 Sejarah Permainan Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Olahraga baru itu dinamai *futebol de Salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa itu muncullah singkatan yang lebih mendunia, yaitu futsal. Permainan ini sekarang dimainkan dibawah perlindungan *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania. Pertandingan Internasional pertama diadakan pada tahun 1965 dan Paraguay menjuarai piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979 dan semua gelar juara disapu bersih oleh Berazil. Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brazil, tahun 1982, berakhirnya dengan Brazil diposisi pertama. Tahun ke dua Berazil berhasil menjuarai lagi di Spanyol tahun 1985, dan tahun ketiga Berazil harus kalah dengan Paraguay di Australia tahun 1988.

Seiring berkembangnya futsal diberbagai negara, di Indonesia sendiri futsal mulai secara umum dimainkan pada tahun 2000-an. Namun, belakangan ini futsal telah menjadi fenomena bagi banyak kalangan khususnya di daerah perkotaan. Lahan yang semakin sempit di perkotaan, menjadi kendala tersendiri bagi para penggemar bola untuk dapat bermain bola. Menariknya futsal sampai hampir dimainkan oleh semua tingkatan usia. Mulai dari anak-anak, dewasa, bahkan orang tua, walau hanya sekedar untuk mencari keringat. Tidak kalah juga di pedesaan yang memainkan olahraga futsal tetapi kebanyakan kaum dewasa dan anak-anak terutama yang masih sekolah karena futsal sangatlah bergengsi di tingkat sekolah. Kompetisi futsal resmi tingkat nasional di Indonesia mulai

diadakan pada tahun 2008 oleh Badan Futsal Nasional (BFN), lembaga yang khusus didirikan oleh PSSI untuk mengelola Futsal di Indonesia. Indonesia Futsal League (IFL) diikuti tujuh klub futsal seluruh Indonesia, yaitu Elektronik Futsal PLN, Biangbola Futsal Club, Pelindo II FC, My Futsal, SWAP, Mastrans, dan Dupian Fakfak.

2.1.3.2 Pengertian Permainan Futsal

Menurut Lhaksana (2011) futsal adalah “Permainan yang sangat cepat dan dinamis. Melihat dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan” (hlm.7). Menurut Rahmani (2014) “Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Hanya saja, dalam futsal setiap tim terdiri atas lima orang. Selain itu, futsal umumnya dimainkan di lapangan *indoor* atau ruangan” (hlm.157).

Sedangkan menurut Saryono dan Susworo (2012)

Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepak bola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya. (hlm.49)

Memainkan futsal hampir sama dengan sepak bola, diantaranya dua tim memperebutkan dan memainkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenangnya adalah tim yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Kurniawan (dalam Pranata, 2016) yang mengatakan bahwa futsal adalah “Permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke dalam gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki, selain lima pemain yang utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan” (hlm.8). Sedangkan Menurut Hatta (dalam Pranata, 2016) “Olahraga futsal merupakan olahraga futsal mini yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15-25 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang” (hlm.8).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas penulis simpulkan bahwa permainan futsal adalah permainan beregu yang dimainkan oleh lima lawan lima orang dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola.

Untuk mengenal lebih dekat tentang permainan futsal, berikut ini penulis paparkan mengenai peraturan permainan (bentuk dan ukuran lapang, bola yang digunakan, jumlah pemain, wasit, lamanya pertandingan, dan bola di dalam dan di luar pertandingan) dan teknik-teknik dasar permainan futsal.

2.1.3.3 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 perbedaan dalam melaksanakan teknik permainan. Menurut Hermans (2011) teknik adalah “Permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melwati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan tim. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melaksanakan transisi bermain cepat, dari bertahan ke menyerang maupun menyerang dan bertahan” (hlm.23). Sedangkan menurut Lhaksana, (2011), “Modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat” (hlm.29). Oleh sebab itu memerlukan kesanggupan dalam mengontrol teknik dalam permainan futsal dengan benar dan baik.

Menurut Hermans & Engler (2011) beberapa teknik dasar futsal yang harus dikuasai seorang pemain adalah “*Ball reception* (penerimaan bola), *dribbling and ball control* (menggiring dan mengontrol bola), *passing* (mengoper bola), *shooting, feints and trick* (trik dan gerak tipuan), *goal keeping technique* (teknik penjaga gawang)” (hlm.23-41). Selain itu federasi sepak bola dan futsal dunia FIFA (2012) juga mengemukakan bahwa “Teknik dasar futsal meliputi *passing, control, running with the ball, dribbling past opponets*, dan *shooting*” (hlm.3). Lhaksana (2011) juga mengemukakan bahwa “Pemain diperlukan

menguasai teknik dasar bermain futsal seperti a) teknik dasar mengumpan (*passing*), b) teknik dasar menahan bola (*control*), c) teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), d) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan, e) teknik dasar menembak bola (*shooting*)” (hlm.5).

Adapun mengenai teknik futsal yang patut dikuasai akan penulis bahas pada sub bab berikut ini.

2.1.3.3.1 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Teknik *passing* dalam futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, setimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar *passing* sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. *Passing* bola kepada teman dengan kaki bagian dalam agar melakukan *passing* cukup keras dan bola dapat dikontrol oleh teman. Menurut Hermans (2011)

Passing salah satu bagian yang penting dalam permainan futsal yang serba cepat, seperti awal memulai serangan menjadi akurasi yang penting. Dalam keterampilan bermain futsal, *passing* adalah hal yang terpenting dilakukan seorang pemain, namun kebanyakan yang terjadi saat ini ketika melakukan *passing* tidak tepat melakukan *passing* ke arah sasaran. (hlm.31)

Untuk menguasai *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Teknik mengumpan (*passing*) dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2.2 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Sumber : Lhaksana (2011,hlm.25)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*
- 2) Gunakan kaki bagian dalam untuk *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat

bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung.

- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunkan kaki jangan dihentikan.

2.1.3.3.2 Teknik Dasar Menerima Bola (*Control*)

Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat berbicara banyak tentang mengumpan dan menggiring bola.

Menurut Lhaksana (2011) “Teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) harus lah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola” (hlm.31). Sedangkan menurut FIFA (2012) “Kontrol yang baik pada saat menerima bola, memastikan penguasaan bola dan membantu untuk memulai langkah berikutnya lebih cepat dan efektif” (hlm.30).

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *control* merupakan teknik dasar yang paling penting untuk menghentikan laju bola. Pada permainan futsal *control* haruslah menggunakan alas kaki atau sole sepatu agar bola dapat terhenti tanpa terlepas dari penguasaan kaki. Teknik menahan bola (*Control*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.3 Teknik Dasar Menerima Bola
Sumber : Lhaksana (2011,hlm.30)

Keterangan :

- 1) Selalu lihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.

- 2) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

2.1.3.3.3 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Teknik dasar ini mengumpan lambung ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan. Karena situasi bermain futsal terkadang lawan bertahan melakukan tekanan, sehingga kita dapat melakukan serangan dengan mengumpan lambung. Pada saat melakukan serangan seringkali pemain dihadapkan dengan situasi tekanan, salah satu cara untuk melepaskannya yaitu dengan mengumpan lambung. Menurut Irawan (2009) “*Chipping* yaitu operan yang digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bola bawah. Situasi ini juga dapat terjadi dalam permainan atau jika lawan membentuk dinding untuk bertahan menghadapi tendangan bebas” (hlm.27). Untuk umpan lambung (*chipping*) dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.4 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)
Sumber : Lhaksana (2011,hlm.27)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*.
- 2) Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung.
- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.

2.1.3.3.4 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Hermans dan Engler (2011) “*Dribbling* berarti teknik yang memungkinkan pemain untuk bergerak dengan bola dalam arah tertentu dengan bola yang tidak dapat diambil oleh lawan” (hlm.28). Menurut Lhaksana (2011) “Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam gol” (hlm.33). Sedangkan menurut Mahhaendro, dkk (2019) *dribbling* adalah “Kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar” (hlm.150).

Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu di saat terbebas dari lawan. Prinsip utama dalam *dribbling* adalah menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola dan melewati lawan. Dalam futsal *dribbling* sama halnya dengan sepak bola, namun terdapat penambahan dalam *dribbling* di futsal yaitu *dribbling* menggunakan telapak kaki atau *sole* sepatu. Selain itu, dengan ukuran lapangan yang relative lebih kecil dan juga rata, mengharuskan sentuhan kaki setiap pemain dengan bola tidak terlalu jauh. Hal tersebut adalah untuk mempertahankan keseimbangan tubuh serta penguasaan bola. Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola keruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang. Menurut Hermans dan Engler (2011) Terdapat beberapa hal yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik yakni, “Kreativitas, imajinasi, mobilitas, koordinasi tubuh dan kemampuan untuk mengubah kecepatan” (hlm.28). Teknik menggiring bola (*dribbling*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.5 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)
 Sumber : Lhaksana (2011,hlm.32)

Keterangan :

- (a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- (b) Jaga keseimbangan badan saat melakukan *dribbling*.
- (c) Fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- (d) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

2.1.3.3.5 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Dalam bermain futsal tujuan akhir penyerangan adalah melakukan *shooting* atau menendang bola ke gawang. Semakin banyak suatu tim melakukan *shooting* kegawang, maka semakin besar pula peluang untuk menciptakan gol. Menurut Tenang (2018) “*Shooting* adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain alam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper” (hlm.84). Sedangkan menurut FIFA (2012) “*Shooting* tujuannya adalah puncak dari penyerangan dan teknik yang paling menentukan ketika datang untuk memenangkan pertandingan” (hlm.36).

Shooting mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan. *Shooting* dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, terutama padapunggung kaki, sisi kaki bagian dalam, dan sisi kaki bagian luar.

Menurut Lhaksana (2011) “*Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, itu teknik *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* menggunakan ujung

sepatu atau ujung kaki” (hlm.34). Teknik menendang (*shooting*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.6 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)
Sumber : Lhaksana (2011,hlm.33)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- 3) Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

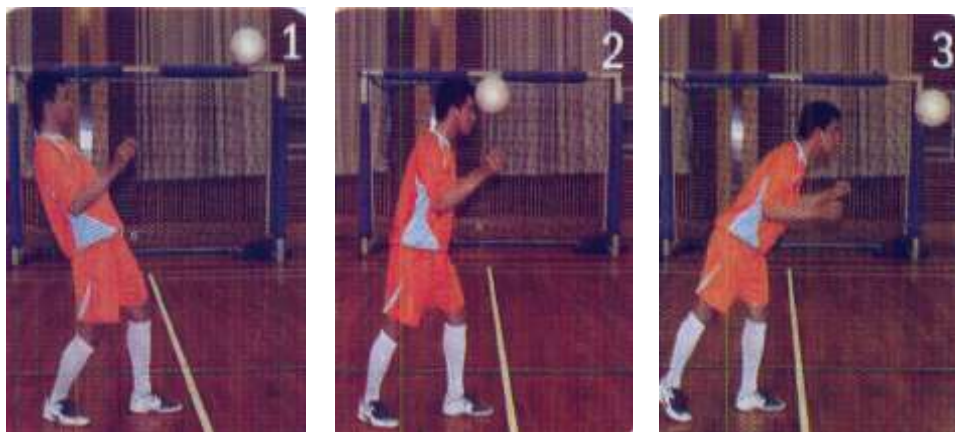
2.1.3.3.6 Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepak bola konvensional, tetapi ada situasi ketika anda perlu menggunakan teknik menyundul bola untuk menghalau bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol.

Menurut Lhaksana (2011) “Tujuan untuk menyundul bola adalah mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan atau membuang bola” (hlm.37). 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 bola pada permainan futsal sama dengan teknik yang dilakukan dalam permainan sepak bola, namun dalam permainan futsal teknik

menundul bola (*heading*) jarang diterapkan. Ada satu istilah dalam menyundul, yakni *driving header* teknik ini memerlukan latihan yang rutin karna tidak mudah melakukannya. Pemain harus menjaga keseimbangan, ketepatan waktu dan kecermatan dalam membaca arah sehingga bola bisa disundul dengan baik dan sempurna kearah gawang. Teknik menyundul bola dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.7 Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Sumber : Lhaksana (2011,hlm.38)

Keterangan :

- 1) Pemain harus menyadari bahwa akan menyundul bola bukan bola menabrak mereka.
- 2) Pemain harus diajarkan cara yang benar dalam menyundul bola, dengan menggunakan dahi, bukan ubun-ubun kepala.
- 3) Satu-satunya cara untuk memastikan bola disundul dengan menggunakan dahi adalah tetap membuka mata. Itu yang penting dalam melakukan sundulan.
- 4) Pemain harus merapatkan gigi (hindari menggigit lidah), mengencangkan otot leher dengan menempatkan posisi kepala dengan benar. Ini akan membantu sundulan lebih akurat dan tajam.

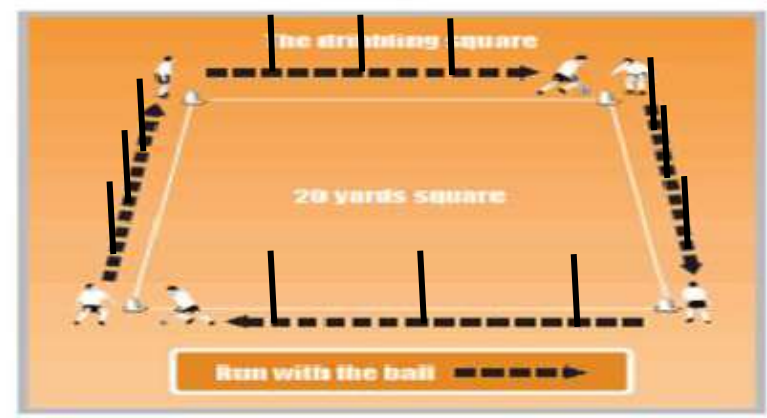
2.1.4 Latihan Dribble 40 Yard Square

Menurut Luxbacher (dalam Komarudin (2019) “Latihan *dribble 40 yard square* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan menggiring bola” (hlm.39). Pada *dribble 40 yard square*, latihan ini menggunakan lapangan yang dibatasi oleh 4 *cone* sebagai penanda pembatas area dengan jarak masing-masing *cone* sekitar 10 *yard* yang berbentuk persegi.

Pelaksanaan latihan *dribble 40 yard square* menggunakan aba-aba “mulai” pemain *dribble* bola ke *cone* pertama lalu membelok ke arah kanan ke *cone* ke 2 dan seterusnya sampai 4 *cone* terlewati.

Melalui latihan *dribble 40 yard square* siswa dapat meningkatkan kemampuan penguasaan bola, ditambah dengan latihan yang banyak bersentuhan dengan bola sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dan bosan dalam latihan. Latihan *dribble 40 yard square* ada beberapa keuntungan yang lain yang bisa diperoleh misalnya: latihan ini tidak membutuhkan tempat latihan yang luas dan dapat dilakukan sendirian (tanpa berpasangan). Latihan *dribble 40 yard square* yaitu, salah satu gerak atau teknik menggunakan bola dengan tujuan memperkenalkan bola dengan bagian tubuh seperti: kepala, dada, paha, dan kaki yang lazimnya digunakan untuk bermain futsal atau sepak bola namun berbeda dengan penjaga gawang yang melibatkan tangannya untuk bermain. Dengan harapan setiap pemain dapat meningkatkan penguasaannya terhadap bola agar tidak mudah direbut oleh lawan. latihan *dribble 40 yard square* adalah salah satu latihan yang baik bagi pemain-pemain usia muda atau pemain yang masih duduk di bangku sekolah menengah, karena biasanya para pemain muda ini belum memiliki perhitungan yang baik sehingga sering mengalami kesulitan dalam penguasaan bola oleh sebab itu pemain harus bisa mengetahui sifat-sifat bola agar bisa lebih menyatu dengan bola.

Keuntungan dari metode latihan *dribble 40 yard square* diantaranya dapat meningkatkan kecepatan *dribble* dan dapat meningkatkan kelincahan pada pemain, sedangkan kelemahan latihan *dribble 40 yard square* bola belum dapat dikuasai dengan baik, tenaga tidak efisien, dan teknik tidak selalu bagus dan sempurna. Faktor kesulitan dalam melakukan latihan ini banyak pemain yang mengalami kejenuhan.



Gambar 2.8 Visualisasi Latihan *Dribble 40 Yard Square*
 Sumber : Komarudin (2019,hlm.39)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Mitos Mahardika, mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2011 dan Cegi Aprianto, mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2014. Mitos Mahardika meneliti tentang pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 3 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/ 2015. Sedangkan Cegi Aprianto meneliti tentang pengaruh latihan *stop passing* dengan bentuk rintangan terhadap keterampilan *stop passing* dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Mitos Mahardika dan Cegi Aprianto hanya objek penelitian serta materi latihannya berbeda. Cabang olahraga yang terdapat dalam penelitian Mitos Mahardika dan Cegi Aprianto adalah sepak bola sedangkan cabang olahraga dalam penelitian ini adalah futsal. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023, sedangkan materi latihannya yaitu latihan *dribble 40 yard square*. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh Latihan *Dribble 40 Yard Square* terhadap Keterampilan *Dribble* dalam Permainan Futsal

(Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023)”.

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Mitos Mahardika dan Cepi Aprianto sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, pembina, dan pemerhati olahraga.

2.3 Kerangka Konseptual

Dribble bola adalah suatu teknik permainan futsal yang harus dimiliki setiap pemain futsal, ketidak mampuan seorang pemain futsal dalam *dribble* bola mengakibatkan kurang bervariasinya permainan. *Dribble* pada permainan futsal juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan, kemampuan *dribble* pada seorang pemain futsal memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya.

Salah satu faktor kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan *dribble* adalah kelincahan dan kecepatan. Banyak cara dalam melatih *dribble* dalam futsal, oleh karena itu untuk dapat melakukan *dribble* dengan baik perlu adanya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribble*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model latihan *dribble 40 yard square*. Latihan *dribble* dengan model ini merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan *dribble* bola. Latihan *dribble 40 yard square* bertujuan untuk meningkatkan arah merubah bola atau posisi dengan cepat, latihan *40 yard square* juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan pada tubuh pemain.

Pelaksanaan latihan *dribble 40 yard square* menggunakan aba-aba “mulai” pemain *dribble* bola ke *cone* pertama lalu membelok ke arah kanan dan seterusnya sampai 4 *cone* terlewati. Keuntungan dari metode latihan *dribble 40 yard square* diantaranya dapat meningkatkan kemampuan *dribble* pada pemain, sedangkan kelemahan latihan *dribble 40 yard square* bola belum dapat dikuasai dengan baik, tenaga tidak efisien, dan teknik tidak selalu bagus dan sempurna, faktor kesulitan dalam melakukan latihan ini banyak pemain yang mengalami kejenuhan dan bola

sulit dikuasai. Berdasarkan uraian diatas latihan *dribble 40 yard square* harus lebih fokus pada bola yang berada dikaki, agar saat melakukannya bola tidak lepas dari penguasaan pemain.

2.4 Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

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).

Mengacu pada kerangka konseptual yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “Latihan *dribble 40 yard square* berpengaruh terhadap keterampilan *dribble* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023”.