

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Tinjauan Teoretis

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Olahraga Futsal

2.1.1. 1. Pengertian Futsal

Olahraga futsal merupakan olahraga permainan yang sangat banyak penggemarnya terutama di kalangan kaum muda. Permainan futsal merupakan alternatif dari permainan sepak bola yang sudah lebih lama hadir dan penggemarnya pun sangat banyak. Mengingat lapangan sepak bola cukup besar dan semakin sulit ditemukan, maka permainan futsal yang tekniknya hampir sama dengan sepak bola namun memiliki ukuran lapangan yang jauh lebih kecil dari sepak bola.

Perkembangan futsal di Indonesia termasuk di Kota Tasikmalaya sangat pesat di dukung dengan makin banyaknya lapangan futsal yang dapat di sewa bahkan lapangan bola basket sekalipun dapat dimodifikasi menjadi lapangan futsal. Menurut Sucipto (2015) futsal adalah: “Permainan dua regu, masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain, termasuk salah satunya penjaga gawang”. (hlm. 1). Pengertian Futsal dijelaskan John, (2008) sebagai berikut,

Futsal adalah singkatan dari *Futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Perancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim. (hlm. 15)

Muhammad (2014) menjelaskan: “Secara sederhana, futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak”. (hlm. 2)

Berdasarkan kutipan-kutipan mengenai pengertian futsal tersebut dapat dianalisis bahwa Futsal adalah suatu olahraga Permainan beregu dimana setiap regu terdiri dari 5 orang pemain dengan menggunakan bola dan lapangan yang sempit dan permainannya cepat sehingga dibutuhkan keterampilan berbagai teknik yang diperlukan untuk memasukan bola ke gawang.

Tujuan olahraga futsal dijelaskan Muhammad (2014):”Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerja sama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut”. (hlm. 2)

Ada beberapa faktor yang memberikan Manfaat dalam bermain futsal. Benny (2017) menjelaskan lima manfaat dari bermain futsal,

1. Kecerdasan. Disini perbedaan sepak bola dan futsal begitu terlihat. Di futsal seorang pemain dituntut bisa melakukan sebuah improvisasi dalam menghadapi masalah dalam bermain, secara spontan pemain harus bisa mengeluarkan tekniknya. Futsal ini sangat ideal sebagai sarana mengembangkan intelegensi dalam bermain sepak bola.
2. Keahlian teknik; Teknik lebih berperan dari tenaga dalam bermain futsal. Jika teknik yang dimiliki pemain tidak memenuhi syarat, pemain tidak bisa melepaskan diri dari pressing lawan. Kondisi ini membuat pemain mau tidak mau harus meningkatkan skill nya. Baik dalam hal kontrol bola, pergerakan dengan dan tan pa bola. footwork passing, dribbling dan shooting.
3. Total *football*; Di futsal, jumlah pemain yang sedikit membuat seluruh pemain bermain dengan total football. Jadi, saat tim menyerang. tidak hanya pemain depan yang bekerja. Begitu pula saat bertahan, pemain depan juga turun membantu pertahanan. Maka dari itu, pemain futsal dituntut memiliki stamina yang prima, karena harus selalu bergerak.
4. Kecepatan; Ruang gerak yang sempit memnbuat aliran bola bergerak cepat diantara kaki pernain. Jadi, pemain futsal dituntut untuk bermain cepat, baik dalam hal passing, gerak tipu dan shooting. Tentu hal ini menjadikan nilai lebih jika digunakan dalam bermain sepakbola lapangan besar.
5. Hiburan; Di futsal terjadinya gol jauh lebih sering daripada di sepakbola. Dengan skill pemain yang tinggi, pergerakan bola yang cepat dan seringnya terjadi gol, maka futsal menjadi tontonan yang menyenangkan. (hlm. 9 – 10)

Ke lima manfaat tersebut sangat beralasan yang menjadikan permainan olahraga futsal cepat memasyarakat dan memiliki bnayak penggemar dari berbagai

kalangan. Permainan yang cepat dengan lapangan yang berukuran 20 sampai 25 meter X 40 sampai 45 meter, menuntut setiap pemain menguasai bola dan lapangan sehingga baik umpan, tendangan ataupun menggiring bola harus benar-benar cermat karena jarak dengan lawan sangat berdekatan.

2.1.1.2. Teknik Dasar Permainan Futsal

Semua cabang olahraga memiliki teknik dasar yang harus dikuasai pemain agar dapat menampilkan permainan yang menarik dan mampu memberikan kepuasan bagi dirinya maupun teman satu regu termasuk orang yang menonton menyaksikan pemain berlakga dengan teknik yang baik dan benar.

Demikian pula permainan futsal memiliki teknik dasar sendiri. Menurut Sucipto (2015) menjelaskan: “Beberapa Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain futsal adalah menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)”.(hlm. 53-54).

Justinus (2012) menjelaskan, ”diperlukan beberapa 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*), (5) teknik dasar menembak bola (*shooting*), dan (6) Teknik Dasar Heading. Kemampuan menguasai teknik dasar futsal sangat diperlukan dalam modern futsal” (hlm. 29)

Jaya, (2008) menjelaskan mengenai teknik dasar futsal secara lengkap terdiri dari,

- 1) Menendang (*kicking*) terdiri dari:
 - a. Menendang dengan kaki bagian dalam,
 - b. Menendang dengan dengan punggung kaki bagian dalam
 - c. Menendang dengan punggung kaki;
- 2) Menerima/menghentikan bola meliputi:
 - a. Menerima bola dengan kaki bagian dalam,
 - b. Menghentikan bola dengan punggung kaki,
 - c. Menghentikan bola dengan telapak kaki,
 - d. Menghentikan bola dengan paha,

- e. Menghentikan bola dengan dada;
- 3) Menggiring bola (*dribbling*)
 - a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam,
 - b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
 - c. Menggiring bola dengan punggung kaki;
- 4) Menyundul bola (*heading*);
- 5) Lemparan Ke dalam (*throw in*);
- 6) Merampas bola (*tackling*) dan
- 7) Penjaga gawang (*gol keeper*). (hlm. 62-67)

Pembahasan teknik dasar dalam penelitian ini tidak akan membahas secara keseluruhan, namun hanya membahas teknik dasar *dribbling* yang menjadi salah satu variabel penelitian ini.

2.1.1.3. Teknik Dasar *Dribbling*

Dribbling sama artinya dengan menggiring bola dimana seorang pemain harus mengatur antara posisi badan, kaki dan bola dalam kontrol jangkauan sehingga tidak mudah bola dapat di rebut oleh lawan. Menurut Muhammad (2014) bahwa teknik menggiring bola disebut juga dengan kemampuan *dribbling*. Teknik *dribbling* ini harus dikuasai oleh para pemain agar si pemain mampu menguasai bola dengan baik saat bola berada di kakinya”. (hlm. 54).

Benny (2017) menjelaskan mengenai *dribbling* yaitu: “*Dribble* merupakan cara membawa bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki kita sebagai pengontrol. (hlm. 14). Pengertian *dribbling* dikemukakan Sucipto (2015: 63) sebagai berikut: “Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki untuk menendang bola”.

Andri, (2000) mengemukakan: “menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dengan kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung”. (hlm. 31)

Berdasarkan pengertian *dribbling* tersebut dapat dijelaskan bahwa *dribbling* adalah gerakan memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain tanpa dapat diambil

oleh lawan dilakukan oleh kaki. Kaki yang digunakan untuk *dribbling* dapat menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. Andri (2000:32) menjelaskan: “Dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (*sole of foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*insaid of foot*), kaki bagian luar (*outside of the foot*) dan bagian punggung kaki (*instef ofof the foot*)”.

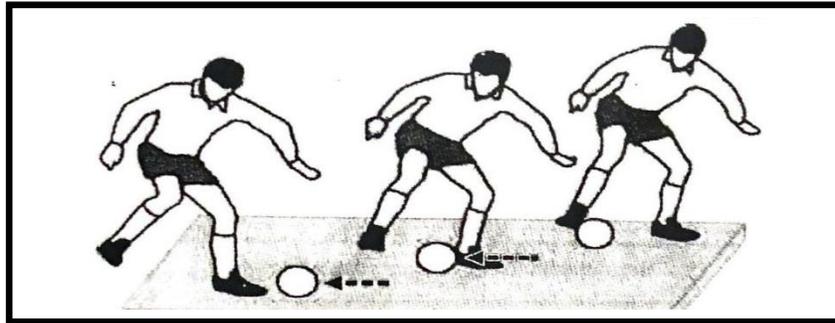
Dalam penjelasannya Irawan, Andi mengemukakan bahwa situasi permainan futsal dituntut untuk menggiring bola dengan telapak kaki (*sole of foot*) dengan alasan permukaan lapangan yang rata sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai.

Dribbling dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu dengan menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam dan bagian punggung kaki, masing-masing akan dibahas sebagai berikut:

1) Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam.

Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan.
- c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan. (Sucipto, 2015. Hal 64)

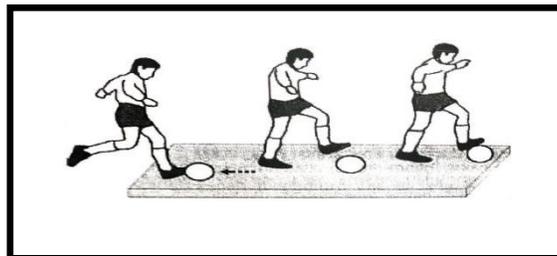


Gambar 2.1. Cara melakukan *Dribbling* Dengan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: John D. Tenang, 2008:70)

2) Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar.

Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis teknik menggiring bola dengan kaki bagian keluar adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
- c) Tiap melangkah kaki menyentuh bola.
- d) Bola selalu dekat agar bola tetap dikuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan badan. (Sucipto, 2015: 64-65)

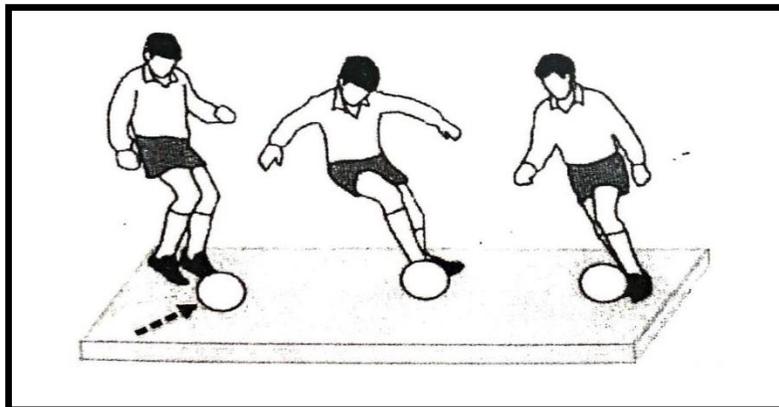


Gambar 2.2. Cara melakukan *Dribbling* Dengan Kaki Bagian Luar
(Sumber: John D. Tenang, 2008:71)

3) Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki.

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Analisis menggiring bola dengan punggung kaki sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan. (Sucipto, 2015:65-66)



Gambar 2.3. Cara melakukan *Dribbling* Dengan Punggung Kaki
(Sumber: Tenang, John D. 2008:71)

2.1.2. Latihan

2.1.2.1. Pengertian Latihan

Dalam olahraga ada beberapa istilah yang berkaitan dengan latihan, *practice*, *exercise* dan *training*. *Practice* merupakan Aktifitas untuk meningkatkan keterampilan dengan menggunakan peralatan sesuai kebutuhan, kemudian *exercise* berkaitan dengan

Perangkat utama dalam proses latihan untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh yang dirancang pelatih untuk 1 sesi latihan, sedangkan *training* merupakan *training* disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya”. (Sukamdianto dan Dangsin Moeloe, 2011, hlm. 4). (Harsono, 2017) menjelaskan: “*training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari ini menambah beban latihan atau pekerjaannya”. (hlm. 50).

Ambarukmi, Dwi Hatmisari, *et all* (2007:1) menjelaskan berapa pengertian latihan dari beberapa ahli sebagai berikut:

Pengertian latihan dalam terminologi asing disebut dengan *training exercise, practice*. Beberapa ahli mengemukakan pendapatnya tentang pengertian latihan (*training*) olahraga sebagai berikut:

1. Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan (Hare, 1982)
2. Program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi (Bompa, 1999:394)
3. Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih.

Berdasarkan pada beberapa pengertian latihan (*training*) tersebut dapat tarik konklusi bahwa latihan olahraga pada hakekatnya adalah:

- Proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi
- Memperhatikan aspek pendidikan
- Menggunakan pendekatan ilmiah

Berdasarkan pengertian-pengertian latihan tersebut, jelaslah bahwa latihan futsal akan ada manfaat atau pengaruhnya apabila dilakukan secara rutin dan sistematis didasarkan pada prinsip-prinsip latihan yang berlaku.

Setiap individu ketika melakukan latihan olahraga berbeda-beda tujuannya ada yang untuk kebugaran, untuk rekreasi, untuk mencapai pendidikan dan ada juga yang berlatih untuk tujuan prestasi sesuai cabang olahraga yang diminatinya. Menurut

Mylsidayu, Afta dan Febi Kurniawan (2015.hlm 49) menjelaskan mengenai tujuan latihan sebagai berikut:

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara khusus adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi.

Latihan futsal yang dilakukan oleh anggota Indocar Futsal Club Kecamatan Cipedes Kota Tasikmalaya merupakan upaya yang dilakukan tidak hanya sekedar untuk rekreasi, tetapi mereka berlatih satu minggu 3 kali dengan harapan apabila ada kejuaraan setelah masa pandemi *Covid 19* berlalu dapat berprestasi hingga menjadi juara.

2.1.2.2. Komponen Latihan

Olahraga adalah aktifitas manusia yang melibatkan berbagai bagian anggota tubuh untuk menampilkan keterampilan suatu cabang olahraga, sementara manusia adalah makhluk sempurna yang memiliki jiwa dan raga yang tidak dapat diisahkan. Atas dasar hal tersebut ketika seseorang berlatih olahraga, apalagi untuk prestasi, maka latihan yang harus dilakukan meliputi latihan fisik, latihan teknis cabang olahraga, latihan taktik dan latihan mental. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Harsono (2018) yang menjelaskan “ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”. (hlm. 39).

Latihan fisik merupakan latihan dari fungsi alat-alat tubuh untuk mendukung penampilan maksimal suatu cabang olahraga. Komponen fisik yang biasa harus dilatih yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot baik lengan, tungkai dan perut, fleksibilitas, kelincahan, kekuatan, power, stamina, kecepatan, koordinasi, keseimbangan (Harsono 2018). Masing-masing kondisi fisik harus diberikan ketika jauh sebelum musim pertandingan, latihan fisik dapat diberikan berupa latihan fisik secara umum maupun latihan fisik sesuai dengan cabang olahraga.

Latihan teknik suatu cabang olahraga harus diberikan secara bertahap mulai dari latihan yang sederhana sampai ke yang kompleks, dari gerakan yang mudah sampai yang sulit dilakukan. Futsal merupakan cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik mengumpan bola (*passing*), menahan bola (*controlling*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*), teknik menangkap bola bagi penjaga gawang (*goal keeper*). (Benny, 2017. hlm 2).

Latihan taktik khususnya dalam permainan futsal secara umum dibagi dua, yaitu taktik menyerang dan taktik bertahan. Dalam perkembangannya latihan taktik dapat dikembangkan dengan berbagai model. Benny (2017) menjelaskan taktik menyerang terdiri dari formasi 1-2-2, formasi 1-1-2-1, formasi 1-3-1 dan formasi *power play*. Model latihan taktik bertahan meliputi sistem *the square* (2-2), sistem man to man marking, Sistem *the diamond* (1-2-1), sistem bentuk segitiga (1-1-2), sistem tekanan (*pressing*) dan sistem *power play*. Tentu saja semua taktik yang dikembangkan harus sering di latih sehingga ketika bermain dapat menyesuaikan taktik mana yang paling efektif yang dapat digunakan.

Latihan mental atau *mental training* merupakan salah satu komponen latihan yang harus diberikan seiring dengan latihan fisik, teknik dan taktik. Banyak cabang olahraga ketika kedua pemain atau kedua team memiliki keseimbangan dalam hal fisik dan teknik serta taktik, maka siapa yang lebih siap mentalnya, itulah yang berpeluang besar untuk memenangkan pertandingan. Komarudin (2013) menguraikan komponen latihan mental yaitu motivasi dalam olahraga, kesadaran diri (*self awareness*), *goal setting* dalam olahraga, kepercayaan diri, *imagery*, latihan relaksasi otot secara progresif (*progresive muscle relaxation*), *self-talk*, perhatian dan konsentrasi. Sedangkan Monty (2000) selain yang dibahas seperti yang dikemukakan Komarudin memasukan latihan kepribadian sebagai faktor penting dalam latihan mental.

2.1.2.3. Latihan Kondisi Fisik

Latihan kondisi fisik merupakan program latihan yang harus disiapkan oleh pelatih dan dipahami tujuannya oleh atlet, sehingga atlet akan bersungguh-sungguh melakukan program latihan karena tahu manfaat dan tujuannya. Demikian pula dalam

olahraga futsal, kondisi fisik sangat diperlukan karena dalam lapangan yang relatif kecil kelima pemain dalam satu tim harus bekerja keras dengan menggunakan segala kemampuannya hingga bertahan sampai selesai pertandingan tanpa merasa kelelahan yang berarti dan mampu menampilkan permainan yang baik. Kondisi fisik yang baik mencerminkan kebugaran jasmani yang baik, karena pada dasarnya kondisi fisik merupakan unsur dari kebugaran jasmani. Menurut Dewi (2013) kebugaran jasmani adalah “kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keseokan harinya”. (hlm. 31). Berdasarkan pengertian tersebut jelas sekali bahwa dengan latihan kondisi fisik maka akan melatih kebugaran seseorang sehingga jika kondisi fisiknya baik maka kebugaran jasmaninya baik pula.

Karena kondisi fisik berhubungan erat dengan kebugaran jasmani, maka komponen kondisi fisik mengacu kepada komponen kebugaran jasmani. Komponen kebugaran jasmani dijelaskan Dewi (2013) meliputi “kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiorespirasi, dan daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi, serta memiliki komposisi tubuh yang ideal”.

Pentingnya kondisi fisik dalam olahraga dijelaskan Harsono (2018) yaitu “Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik”. (hlm. 3).

Harsono (2018) menjelaskan lebih rinci mengenai 10 dampak dari kondisi fisik yang baik dalam berlatih olahraga sebagai berikut,

Kalau kondisi fisik baik, maka:

1. Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (serve) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.

2. Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lainlain komponen kondisi fisik; jadi orang tidak akan cepat merasa lelah.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.
6. Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
7. Akan kurang mengalami rasa sakit (soreness) otot, sendi, tendon.
8. Kurang peka terhadap cedera-cedera; pemulihan lebih cepat dari cedera.
9. Dapat menghindari mental fatigue, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
10. Rasa percaya diri (self-confidence) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap. (hlm. 3-4)

Latihan kondisi fisik dengan baik tidak menjamin akan menjadi juara, karena dalam pertandingan tidak hanya fisik yang dibutuhkan namun teknik, taktik dan mental pun turut berpengaruh. Harsono (2018) mengatakan “Latihan kondisi fisik memang tidak selalu menjanjikan sukses. Namun, tidak berlatih fisik hampir selalu cenderung mengakibatkan kegagalan dalam pertandingan. Karena itu setiap atlet harus berlatih fisik, apa pun cabang olahraga yang diikutnya”. (hlm. 6).

Ada 10 manfaat dari latihan kondisi fisik yang dikemukakan Harsono (2018), yaitu:

1. Peningkatan pemakaian O_2 di dalam otot sehingga meningkatkan energi kontraksi muskular.
2. Peningkatan kemampuan otot-otot dalam menggunakan lemak sebagai sumber energi.
3. Ukuran serabut otot menjadi lebih besar yang menyebabkan otot bisa mengerahkan *force* (kekuatan) yang lebih besar.
4. Menambah jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah.
5. Respirasi lebih efisien dengan lebih banyak menggunakan kapasitas paru-paru; dan daya tahan otot-otot pernapasan juga akan lebih baik.
6. Menambah volume darah ke sel-sel tubuh, dan perbaikan distribusi darah ke bagian-bagian yang memerlukannya.

7. Meningkatkan efisiensi sistem saraf dalam mengontrol gerakangerakan sehingga memungkinkan tubuh untuk menggunakan sesedikit mungkin energi dalam melakukan sejumlah aktivitas yang sama.
8. Meningkatkan kemampuan jantung untuk memompa darah dalam setiap denyut (*increased stroke volume*) dan menurunkan heart rate istirahat dan denyut jantung latihan (*exercise*).
9. Meningkatkan kemampuan membakar lemak yang tidak diperlukan, sehingga orang tidak menambah bobot yang tidak diperlukan (yang *carry unneeded weight*).
10. Tulang-tulang, ligamen, dan tendon menjadi lebih kuat sehingga mengurangi kemungkinan cedera-cedera. (hlm. 6-7)

2.1.2.4. Latihan Koordinasi Mata dan Kaki

Sebagaimana telah disinggung di sub bagian judul komponen kondisi fisik, bahwa koordinasi merupakan salah satu unsur dari kebugaran jasmani dan kondisi fisik seseorang. Emerald (2017) mengatakan “Komponen biomotorik koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan, sebab unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan”. (hlm. 220). Berdasarkan penjelasan tersebut, futsal sebagai salah satu cabang olahraga sangat memerlukan koordinasi baik saat menendang bola, mengumpan dan saat *dribbling*.

Pengertian koordinasi disampaikan beberapa ahli, Dewi (2013) menjelaskan “Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu”. (hlm. 10). James Tangkudung dan Wahyuningtyas Pusitorii (2012) menjelaskan: “Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Latihan koordinasi dapat dikembangkan di usia dini umur 8-13 tahun karena di usia ini anak mempunyai karakteristik, yaitu memiliki kecepatan belajar yang luar biasa”. (hlm. 37). Arti koordinasi dijelaskan Lumintuarso, Ria (2013) yaitu: “Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan pada berbagai tingkat kesulitan dengan cepat, tepat, dan efisien”. (hlm. 66). Emerald (2017) mengutip pengertian koordinasi dari dua orang ahli sebagai berikut, “Koordinasi adalah

kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus (Grana dan Kalenak, 1991: 253). Menurut Schmidt (1988: 265) koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya salingberkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. (hlm. 222).

Berdasarkan pengertian koordinasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah salah satu komponen kondisi fisik dalam melakukan berbagai macam gerakan yang sebaiknya dikembangkan pada usia 8-13 tahun dengan gerakan yang cepat, tepat dan efisien.

Pentingnya koordinasi dalam olahraga dikemukakan Emeral (2013) sebagai berikut,

tanpa memiliki kemampuan koordinasi yang baik, maka atlet akan kesulitan dalam melakukan teknik secara selaras, serasi, dan simultan, sehingga tampak luwes dan mudah. Keuntungan bagi atlet yang memiliki kemampuan koordinasi baik, akan mampu menampilkan keterampilan dengan sempurna dan dapat dengan cepat mengatasi permasalahan tugas (gerak) selama latihan yang muncul secara tidak terduga. (hlm. 221)

Koordinasi pada dasarnya terbagi kedalam dua kelompok sebagaimana Emeral (2017) mengutip pendapat Bompa (1994) “Pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua jenis, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus” (hlm. 221-222). Dalam penjelasannya dikemukakan bahwa koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak yang dilakukan dengan melibatkan semua atau sebagian besar otot-otot, sistem saraf, dan persendian. Untuk itu, pada koordinasi umum ini diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan yang lainnya, agar gerak yang dilakukan dapat harmonis dan efektif sehingga dapat menguasai keterampilan gerak yang dipelajari. Koordinasi umum merupakan unsur penting dalam penampilan motorik dan menunjukkan tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang. Koordinasi umum juga merupakan dasar untuk mengembangkan koordinasi yang khusus.

Koordinasi khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengorganisasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara

simultan. Pada umumnya, setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan hasil dari perpaduan antara pandangan mata-tangan (*hand eye-coordination*) dan kerja kaki (*footwork*), oleh karena itu, koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga. Ciri-ciri orang yang memiliki koordinasi khusus yang baik dalam menampilkan keterampilan teknik dapat secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, dan luwes. Untuk itu, baik koordinasi umum maupun koordinasi khusus kedua-duanya sangat diperlukan dalam cabang olahraga sebab keduanya saling berpengaruh terhadap keterampilan gerak seseorang.

Koordinasi mata-kaki dalam permainan futsal merupakan koordinasi khusus yang memerlukan gerakan kaki secara cepat baik menggunakan kaki bagian luar, bagian dalam atau punggung kaki dengan tidak boleh lepas dari kontrol mata agar jarak bola dengan kaki masih dalam penguasaan sehingga lawan tidak mudah untuk mengambil bola yang sedang di *dribbling*.

Selanjutnya ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan dalam melatih koordinasi. Menurut Emeral (2017) prinsip-prinsip tersebut meliputi,

- a. Bentuk latihan koordinasi dalam waktu yang pendek dengan mengembangkan keterampilan gerak yang baru dan sama atau menyerupai dengan keterampilan teknik cabang olahraganya.
- b. Latihan melalui bentuk teknik yang spesifik dengan berbagai tingkat kesulitan dan dalam berbagai situasi.
- c. Latihan yang disusun dapat menarik dan meningkatkan motivasi atlet dalam mengadaptasi berbagai keterampilan dengan cepat.
- d. Latihan koordinasi sebaiknya dilakukan dengan menggunakan berbagai peralatan.
- e. Latihan koordinasi harus mampu melibatkan berbagai jenis keterampilan gerak pada cabang olahraga lain.
- f. Latihan koordinasi dapat diberikan (dikenalkan) sejak masa anak-anak antara usia 8 sampai 12 tahun, sehingga pada usia anak-anak harus sudah dilatih dengan berbagai bentuk latihan koordinasi.
- g. Dalam latihan koordinasi, kedua sisi.(kanan-kiri) dari anggota badan (tungkai dan lengan) harus dilatihkan secara seimbang.

Bentuk-bentuk latihan koordinasi dikemukakan Harsono (2018) “Latihan yang baik untuk memperbaiki koordinasi adalah dengan melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan. Atlet-atlet yang mempunyai spesialisasi suatu cabang olahraga tertentu sebaiknya dilibatkan dalam keterampilan dalam berbagai cabang olahraga lainnya”. (hlm. 162).

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang ada kaitannya dengan penelitian ini adalah penelitian Ilham Nashrul Haq (2019) yang meneliti tentang Korelasi Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Hasil *Dribbling* Dalam Permainan Futsal. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Ilham Nashrul Haq, sama-sama meneliti tentang korelasi, Variabel bebasnya sama-sama mengenai futsal.

2.3. Kerangka Konseptual

Saat melakukan dribble bola pada permainan futsal permasalahan yang nampak ada beberapa atlet yang ketika sedang mendribbling mudah sekali diambil bolanya oleh lawan, saat menerima bola, mata kurang jeli melihat datangnya bola demikian pula kaki yang digunakan untuk menghentikan bola kemudian dilanjutkan dengan *dribbling*, seolah-olah tidak ada koordinasi sehingga perkenaan bola dan sentuhan bola kadang-kadang terkontrol, kadang-kadang terlalu jauh mendorong bola, oleh karena itu peneliti ingin melihat korelasi koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan *dribbling* dalam permainan futsal

Adapun hipotesis yang peneliti ajukan adalah terdapat korelasi yang signifikan koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan *dribbling* dalam permainan futsal anggota Indocar Futsal Club Di Kecamatan Cipedes Kota Tasikmalaya, selain itu penelitian yang serupa juga pernah dilakukan oleh Ilham Nashrul Haq (2019) yang meneliti tentang Korelasi Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Hasil *Dribbling* Dalam Permainan Futsal sehingga penelitian ini dapat dilakukan.

Kerangka konseptual dalam istilah lain disebut Anggapan Dasar, merupakan kebenaran yang diyakini peneliti berdasarkan teori, pendapat ahli dan kenyataan yang sudah diterima di masyarakat, Anggapan Dasar menurut Surakhmad dalam Arikunto

(2014:104) adalah: “Sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik.” Sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, penulis merumuskan anggapan dasar penelitian ini sebagai berikut :

- a. Futsal merupakan olahraga permainan yang memerlukan keterampilan fisik, teknik, taktik dan mental agar menghasilkan kemenangan dalam suatu pertandingan
- b. Kondisi fisik yang baik akan mendukung terhadap kemampuan teknik.
- c. Koordinasi mata dan kaki dalam permainan futsal merupakan komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan futsal
- d. *Dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang diperlukan dalam bermain futsal.
- e. Keuntungan mencari korelasi dari kondisi fisik koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan *dribbling* dapat menjadi masukan kepada pelatih dan atlet tentang pentingnya koordinasi mata dan kaki dalam melakukan *dribbling* permainan futsal.
- f. Kelemahan penelitian ini, tidak bisa di generalisasikan bahwa *dribbling* hanya memerlukan koordinasi mata dan kaki, tetapi sangat dimungkinkan ada kondisi fisik lain yang mempengaruhinya..

7. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian perlu diajukan, untuk mempermudah dalam langkah-langkah pengolahan data hasil penelitian. Hipotesis menurut Arikunto Suharsimi (2013. Hlm. 110) adalah: “Suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data terkumpul.” Berdasarkan penjelasan tersebut maka penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut: “terdapat korelasi yang signifikan koordinasi mata dan kaki dengan keterampilan *dribbling* dalam permainan futsal anggota Indocar Futsal Club Di Kecamatan Cipedes Kota Tasikmalaya”.