

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Pengertian Permainan Futsal

Futsal pertama kali dimainkan di Uruguay tepatnya berada di Kota Montevideo pada tahun 1930, dengan Versi five-to-five yang dicetuskan oleh Juan Carlos Ceriani. Selanjutnya Irawan, Andri (2009) menjelaskan, Tahun 1950 Profesor warga negara Uruguay Juan Carlos Ceriani timbul ide atau gagasan untuk memodifikasi empat cabang olahraga dijadikan satu cabang olahraga yang disebut futsal. Empat cabang olahraga itu, adalah :

1. *Football*/ sepak bola, mencetak goal dengan kaki atau sundulan kepala
2. *Basketball*/ bola basket, jumlah pemain dalam tim dan wasit dua orang
3. *Handball*/ bola tangan, ukuran lapangan dan larangan mencetak gol dari samping
4. *Waterpolo*/polo air, tidak diperkenankan kontak badan yang kasar, yang dirangkum dalam cabang olahraga versi baru yang disebut futsal. (hlm.1).

Olahraga futsal adalah olahraga sepak bola mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter, dan dimainkan oleh 5 orang pemain termasuk penjaga gawang. Menurut Narti, Aulia (2009) futsal adalah “Permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang” (hlm.2). Memainkan futsal hampir sama dengan sepak bola, diantaranya dua tim memperebutkan dan memainkan bola diantara 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.

Menurut Irawan, Andri (2009) futsal adalah “Olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, yang menuntut para pemainnya untuk selalu bergerak dan punya keterampilan yang baik dan determinasi tinggi” (hlm.1-2). Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepak bola. Perbedaannya, futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran

lapangan yang kecil sehingga bola tidak boleh jauh dari kaki dengan jarak 1,5 meter, karena jika jarak bola dengan kaki melebihi 1,5 meter lawan akan cepat merebut bola.

Olahraga permainan futsal akan menjadi sumber kesenangan serta rekreasi yang sehat serta konstruktif bagi olahragawan pemula, bagi amatir dan profesional dan bagi sejumlah pecinta olahraga yang sedang berkembang ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan futsal ini bersifat rekreatif dan konstruktif, sehingga diramalkan akan menjadi cabang olahraga yang menyenangkan dan digemari oleh semua masyarakat pencinta olahraga.

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.

2.1.2. Teknik Dasar Permainan Futsal

Teknik dasar dalam permainan futsal hampir sama dengan teknik dasar permainan sepak bola. Teknik-teknik yang digunakan dalam permainan futsal relatif tidak jauh berbeda dalam permainan sepak bola namun karena faktor lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai yang lebih rata menyebabkan perbedaan-perbedaan penggunaan teknik. Menurut Justinus 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 karena itu, diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal yang meliputi.

Menurut Irawan, Andri (2009) “Teknik dasar permainan futsal perlu dilatih dan dimainkan dari usia muda. Seperti yang telah dijelaskan para pemain sepak bola yang terkenal memulai karirnya melalui olahraga futsal” (hlm.4).

1. Teknik Dasar Mengumpan

Menurut Irawan, Andri (2009)

Mengumpan adalah merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dalam lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* keras dan akurat karena bola yang meluncur

sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. (hlm.23).

Selanjutnya Irawan, Andri (2009) menjelaskan “Tipe *passing* berdasarkan jarak terbagi dalam 3 jenis, yaitu :

1. Jarak pendek (short pass) antara 0 meter sampai dengan 4 meter atau 10- 12 feet.
2. Jarak menengah (medium pass) 4 meter sampai dengan 10 meter atau 10-30 feet.
3. Jarak jauh (long pass) diatas 10 meter atau lebih dari 30 feet. (hlm.23).

Perlu diketahui bahwa perkenaan (impact) kaki dengan bola menentukan arahnya. Seperti bisa anda lihat dari diagram pie, arah (dari) bola tergantung pada bagian mana bola yang bersentuhan dengan kaki. Irawan, Andri (2009) menjelaskan sebagai berikut :

1. Bola bergulir mendatar ke arah kanan penendang
2. Bola bergulir mendatar lurus ke arah depan penendang
3. Bola bergulir mendatar ke arah kiri penendang
4. Tidak ada pergerakan bola
5. Bola bergulir ke atas dengan putaran bola ke belakang. (hlm.24).

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

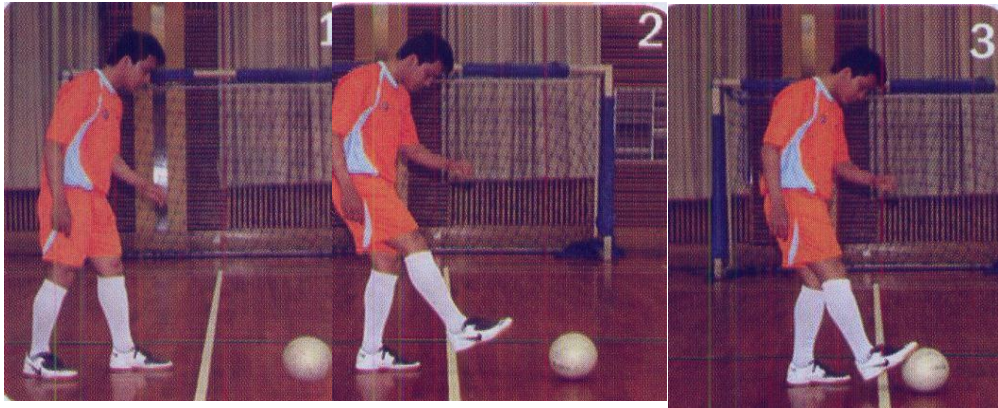


Gambar 2.1 Teknik Dasar Mengumpan
Sumber: Irawan, Andri (2009,hlm.25)

2. Teknik Dasar Menerima Bola

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 Irawan, Andri (2009) “Teknik menerima bola terdiri dari teknik menerima menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar, paha, dada dan kepala tergantung situasi dan kondisi bola yang datang ke arah kita”. Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan

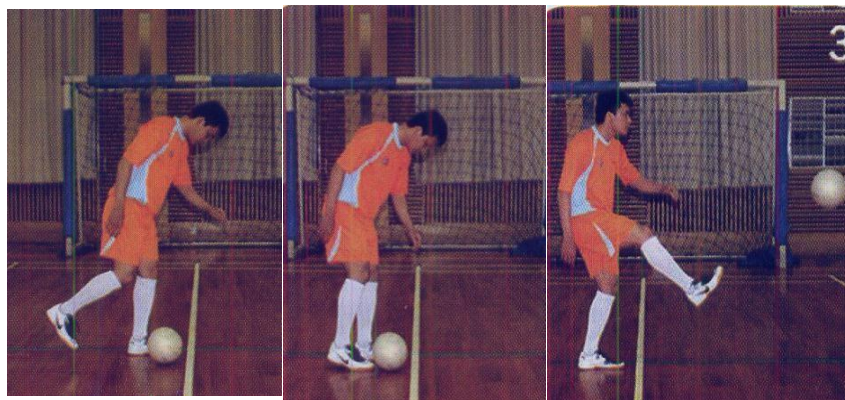
bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik” (hlm.29). Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Teknik menahan bola (Control) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.2 Teknik Dasar Menerima Bola
Sumber: Irawan, Andri (2009,hlm.25)

3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung

Teknik dasar 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, Andri (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 2.3 Teknik Dasar Mengumpan Lambung
 Sumber: Irawan, Andri (2009,hlm.25)

4. Teknik Dasar Menggiring Bola

Teknik dasar menggiring bola merupakan teknik yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain. Menurut Irawan, Andri (2009) “Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung” (hlm.31). Teknik menggiring bola (*Dribbling*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.4 Teknik Dasar Menggiring Bola
 Sumber : Irawan, Andri (2009,hlm.32)

5. Teknik Dasar Menembak

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Menurut Irawan, Andri (2009) “Menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan futsal. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki” (hlm.33). Teknik menendang (*shooting*) dengan punggung kaki dapat dilihat pada gambar selanjutnya ini.



Gambar 2.5 Teknik Dasar Menembak Bola
Sumber : Irawan, Andri (2009,hlm.33)

Teknik menendang dengan ujung sepatu atau ujung kaki dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.6 Teknik Menendang Dengan Ujung Kaki
Sumber: Justinus Lhaksana, (2011,hlm.35)

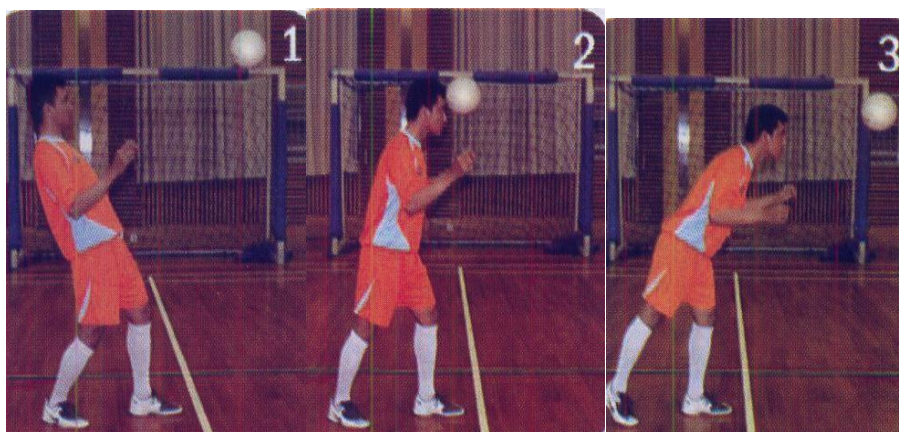
6. Teknik Menyundul Bola

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 Irawan, Andri (2009) “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 menyundul 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 : Irawan, Andri (2009,hlm.38)

2.1.3. Komponen Kondisi Fisik yang Dominan Dalam *Shooting*

Atlet harus dapat memperoleh keberhasilan dalam melakukan *shooting*, atlet harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan. Ada empat tahapan yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. (Harsono,2015,hlm.39). Empat persiapan latihan menunjukkan bahwa latihan yang baik harus mempersiapkan kondisi fisik atlet. Kondisi fisik atlet yang baik akan dapat menerima latihan dengan baik dan diharapkan dapat mencapai prestasi maksimal.

Latihan mempersiapkan kondisi fisik atlet sangat diperlukan untuk meningkatkan potensi fungsi alat-alat tubuh atlet dan untuk mengembangkan kemampuan biomotor menuju tingkatan yang tertinggi dalam menunjang keberhasilan *shooting*. Komponen dasar biomotor adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Komponen lain seperti *power*, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi merupakan kombinasi dan perpaduan dari beberapa komponen dasar biomotor (Sukadiyanto,2010,hlm.82). Atlet yang memiliki kekuatan dan koordinasi yang baik akan dapat melakukan latihan futsal terutama *shooting* dengan baik.

1. Kekuatan (*Strength*)

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Kekuatan adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekeompok otot” (hlm.35). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu kontraksi isometrik, kontraksi isotonik, dan kontraksi isokinetik. Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (2011) menjelaskan “Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik)” (hlm.35).

2. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik” (hlm.35). Daya tahan terbagi atas daya tahan otot (*muscle endurance*), daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah (*respiratori cardiovasculatoir endurance*), dan *recovery* internal (masa istirahat diantara latihan). Daya tahan otot sangat ditentukan oleh dan berhubungan erat dengan kekuatan otot. Peningkatan daya tahan jantung-pernapasan-peredaran darah terutama dapat dicapai melalui peningkatan tenaga aerobik maksimal (VO₂ maks) dan ambang anaerobik. Beban latihan dapat diterjemahkan kedalam tempo, kecepatan dan beratnya beban.

3. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian. Jadi, dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian” (hlm.38).

4. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) adalah “Kemampuan memepertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan” (hlm.39). Dalam keseimbangan ini yang perlu diperhatikan adalah waktu refleks, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Selanjutnya Badriah, Dewi Laelatul (2011) “Keseimbangan dibagi menjadi dua : keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis” (hlm.39).

5. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. (Badriah, Dewi Laelatul,2011,hlm.37). Terdapat dua tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba- tiba atau cepat dan kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat.

6. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. (Badriah, Dewi Laelatul,2011,hlm.38). Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

7. *Power (Elastic/ Fast Strength)*

Power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. (Badriah, Dewi Laelatul,2011,hlm.36) *Power* sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan *eksplosif*, seperti lari *sprint*, nomor-nomor lempar dalam atletik, atau cabang-cabang olahraga

yang gerakannya didominasi oleh meloncat seperti dalam bola voli, dan juga pada bulutangkis, dan olahraga sejenisnya.

8. Stamina

Stamina adalah komponen fisik yang tingkatannya lebih tinggi dari daya tahan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet yang memiliki stamina yang tinggi akan mampu bekerja lebih lama sebelum mencapai hutang-oksigenya, dan dia juga mampu untuk pemulihan kembali secara cepat ke keadaan semula.

9. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. (Badriah, Dewi Laelatul, 2011, hlm.40).

Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, penulis hanya akan membahas komponen kondisi fisik *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan fleksibilitas panggul.

2.1.4. Koordinasi Mata-kaki

Koordinasi mata-kaki sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain dalam melakukan sebuah *shooting*. Dengan koordinasi yang baik diharapkan pemain dapat melakukan *shooting* dengan benar. Dalam permainan futsal, untuk melakukan *shooting* koordinasi mata-kaki mutlak dibutuhkan dimana kaki digunakan untuk menendang dan mata yang akan melihat posisi bola/ mengarahkan bola dan mengukur seberapa besar kekuatan kaki yang akan digunakan.

Dalam melakukan gerakan *shooting*, mata dan seluruh bagian tubuh haruslah dapat terkoordinasi dengan baik. Dalam gerakan *shooting* posisi mata harus melihat ke arah bola pada saat tubuh berdiri dengan satu kaki, sedang kaki yang lain sedang mengayun dan tangan sedang membantu tubuh menjaga keseimbangannya. Hal ini menunjukkan adanya koordinasi yang baik antara mata, kaki, dan tangan pada saat bersamaan yaitu pada saat melakukan *shooting*.

Berdasarkan uraian diatas bahwa koordinasi dalam futsal merupakan kemampuan seorang pemain futsal dalam melakukan gerakan yang kompleks, baik

dengan bola atau tanpa bola pada tingkat kesulitan tertentu dengan cepat dan efisien. Contohnya ketika melakukan *shooting* pada gawang, koordinasi antara mata dan kaki melakukan gerakan *shooting* dan ayunan tangan untuk menunjang keseimbangan tubuh saat melakukan *shooting* sangat diperlukan agar tendangan tersebut dapat dilakukan dengan baik dan menghasilkan kearah gawang.

2.1.5. Fleksibilitas

a. Pengertian Fleksibilitas

Kelentukan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011) adalah “Kemampuan ruang gerak persendian. Jadi, dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian” (hlm.38). Sedangkan fleksibilitas menurut Harsono (2010) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot tendon dan ligamen” (hlm.163). Menurut Lutan dkk (2001) “Fleksibilitas adalah Kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Fleksibilitas optimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak dengan efisien” (hlm.80).

Dari kutipan-kutipan tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan fleksibilitas adalah kemampuan ruang gerak sendi untuk melakukan gerakan seluas-luasnya, dan fleksibilitas sendi dipengaruhi oleh bentuk sendi, otot, tendon, ligamen dan fleksibilitas panggul.

b. Manfaat Fleksibilitas

Fleksibilitas penting dimiliki oleh semua orang dari segala umur dan juga para atlet pada hampir semua cabang olahraga. Suatu derajat fleksibilitas yang tinggi dibutuhkan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan untuk mencegah terjadinya cedera pada otot maupun persendian. Seseorang pemain dapat bergerak lebih lincah apabila mempunyai kelentukan yang baik. Harsono (2010) mengemukakan bahwa, “Tanpa memiliki fleksibilitas orang tidak akan bisa bergerak lincah” (hlm.172). Mengenai keuntungan seorang atlet mempunyai fleksibilitas yang baik, Harsono (2010) mengemukakan bahwa,

Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa perbaikan dalam kelentukan akan dapat : (1) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi, (2) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan (Agility), (3) membantu memperkembang prestasi, (4) menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, dan (5) membantu memperbaiki sikap tubuh. (hlm.163)

Berdasarkan kutipan tersebut jelas bahwa kelentukan diperlukan oleh setiap manusia atau atlet dalam rangka efisiensi tugas gerakanya. Kelentukan sangat penting dimiliki oleh anak, terutama untuk kegiatan dalam bermain. Bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat (kelincahan). Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan kelentukan tubuh atau bagian tubuh yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerakan dapat mengakibatkan regangan otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan terjadinya cedera otot (muscle sprain) apabila kelentukan otot yang dimiliki rendah.

c. Faktor-faktor yang Mendukung Fleksibilitas

Baik tidaknya fleksibilitas ditentukan oleh beberapa faktor. Menurut Harsono (2010) “Faktor utama yang membantu menentukan fleksibilitas adalah elastisitas otot. Pengalaman-pengalaman menunjukkan bahwa elastisitas otot akan berkurang (jadi juga fleksibilitas) kalau orang lama tidak berlatih” (hlm.163). Hairy (1999), “Fleksibilitas ditentukan oleh lima faktor: (1) tulang, (2) otot, (3) ligamen dan struktur lainnya yang berhubungan dengan bonggol sendi, (4) tendon dan jaringan ikat lainnya, dan (5) kulit” (hlm.4.36). Badriah (2011), mengemukakan, “Faktor fisiologis yang mempengaruhi kelentukan adalah: usia, aktivitas, dan elastisitas otot” (hlm.26).

d. Cara Melatih Fleksibilitas

Metode latihan untuk mengembangkan fleksibilitas atau kelentukan, sesuai dengan batasan kelentukan sebagaimana dijelaskan di atas, kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan-latihan peregangan untuk memperluas ruang gerak sendi-sendi. Ada beberapa metode latihan peregangan yang dapat diberikan untuk mengembangkan kelentukan. Harsono (2010) membaginya menjadi 4 faktor yaitu; “(1) Peregangan dinamis, (2)

Peregangan statis, (3) Peregangan pasif, (4) Peregangan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)” (hlm.164).

Sesuai dengan karakteristik bentuk permainan tanpa alat, bentuk latihan fleksibilitas yang akan dibahas adalah cara peregangan dinamis, statis, proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) dan pasif.

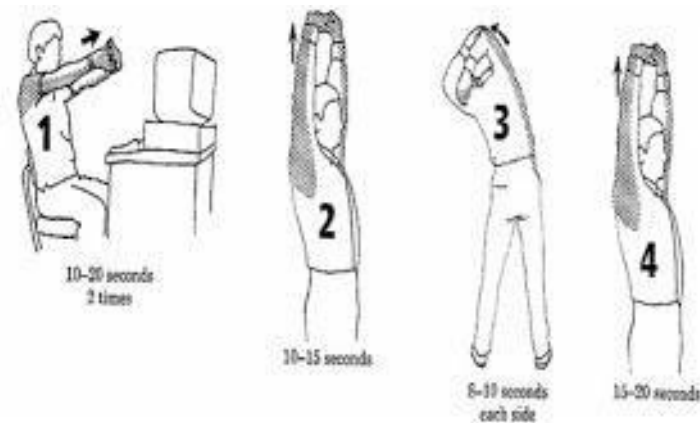
1) Peregangan Dinamis

Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013) “Metode ini dilakukan dengan melakukan renggutan-renggutan dengan maksud untuk mencapai sebesar mungkin luas pergerakan persendian, melampaui batas kemampuan yang ada pada saat ini”(hlm.186). Metode peregangan dinamis (dynamic stretch) yang sering disebut peregangan balastik (ballistic stretch), biasanya dilakukan dengan menggerak-gerakkan tubuh atau anggota-anggota tubuh secara ritmis (berirama), dengan cara memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa teregang. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi-sendi secara bertahap.

Ada beberapa contoh bentuk latihan peregangan dinamis yang dijelaskan Harsono (2010) sebagai berikut.

1. Duduk dengan tungkai lurus, kemudian mencoba menyentuh jari-jari kaki dengan jari-jari tangan, kedua tungkai diusahakan tetap tinggal lurus.
2. Berbaring telungkup, kemudian mengangkat kepala dan dada berkali-kali setinggi-tingginya ke atas.
3. Berdiri tegak dengan kaki terbuka, lengan di atas kepala kemudian badan digerakkan membungkuk dan menegak berkali-kali.
4. Seperti nomor 3, kemudian putarkan tubuh ke samping kiri dan kanan dengan pinggang sebagai poros.
5. Sikap push-up dengan kaki terbuka. Kemudian berganti-ganti melemparkan kepala ke atas belakang dan kebawah sedemikian rupa sehingga pantat bergerak ke atas dan ke bawah kedua tungkai dan lengan tetap lurus
6. Sikap push-up, kemudian kaki kiri dan kanan perbantian ke depan dan ke belakang sambil mengeper pada pinggang.
7. Menyepakkan kaki kiri dan kanan bergantian ke atas setinggi mungkin.
8. Berdiri tegak dan lengan lurus ke depan. Kemudian lemparkan lengan berkali-kali ke samping. (hlm.164-165).

Untuk lebih jelasnya penulis gambarkan contoh peregangan dinamis pada Gambar di bawah ini:



Gambar 2.8 Peregangan Dinamis
Sumber: <http://aksispenpatra.blogspot.com>

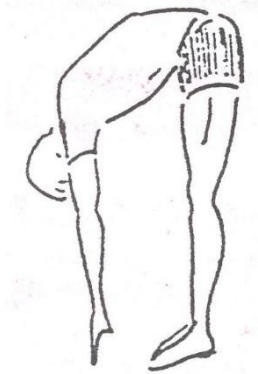
2) Peregangan Statis

Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013) “Metode ini adalah perbaikan terhadap metode peregangan dinamis. Pada metode ini tidak ada renggutan, oleh karena itu tidak akan terjadi stretch reflect” (hlm.187). Latihan ini sebenarnya sudah lama dipraktikkan oleh penggemar yoga, dan sekarang banyak dilakukan dalam program latihan kesegaran jasmani. Dalam latihan ini, pelaku mengambil sikap sedemikian rupa sehingga dapat meregangkan suatu kelompok otot tertentu pada waktu si pelaku melakukan peregangan statis, dan jangan melakukan peregangan secara tiba-tiba karena dapat menyebabkan cedera otot.

Misalnya, sikap pertama adalah berdiri tegak dengan tungkai lurus, kemudian badan dibungkukkan secara perlahan-lahan dengan kedua lengan lurus mengarah ke ujung kaki atau mencoba menyentuh lantai, sehingga terasa ada regangan otot tungkai bagian belakang. Sikap demikian meregangkan kelompok otot belakang paha dan sendi panggul. Menurut Harsono (2010), “sikap ini dipertahankan secara statis (tidak digerak-gerakkan) untuk selama beberapa detik, yaitu selama 20 sampai 30 detik” (hlm.167).

Dalam melakukan latihan peregangan statis ini harus dihindarkan peregangan yang tiba-tiba terlalu jauh (ekstrim) sehingga otot terasa sakit. Peregangan demikian

bisa menyebabkan cabik-cabik otot, kadang-kadang terlalu halus. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar di bawah ini.



Gambar 2. 9 Peregangan Statis
Sumber : Harsono (2010,hlm.167).

2.1.6. Fleksibilitas Panggul

Kelenturan (fleksibilitas) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya, faktor utama yang menentukan kelenturan seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas otot dan ligamen. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Setiawan, et al. (2005) “Kelenturan penting untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari, lebih-lebih bagi seorang atlet suatu cabang olahraga yang menuntut keluwesan gerak seperti senam, atletik, gulat, dan permainan” (hlm.67).

Seseorang yang lentur akan lebih lincah gerakannya, dan dengan demikian akan lebih baik prestasinya. Di samping itu tingkat fleksibilitas yang tinggi akan mempengaruhi pergerakan (mobilitas) tubuh. Atlet yang mempunyai tingkat fleksibilitas yang tinggi yaitu mempunyai ruang gerak persendian yang luas dan disertai kekuatan otot akan memungkinkan untuk bergerak lebih cepat, oleh karena itu fleksibilitas penting sekali dalam semua cabang olah raga terutama cabang olahraga futsal.

Begitu pula dalam melakukan *shooting* pemain futsal yang memiliki fleksibilitas panggul yang baik, mampu melakukan sebaran yang lebih besar yaitu pada saat bentuk gerak tungkai ditarik ke belakang, kemudian dilanjutkan dengan

ayunan ke depan sampai gerakan lanjutan, sesuai dengan yang dikatakan Irawan, Andri (2009) sebagai berikut:

Untuk menghasilkan tembakan yang sempurna dibutuhkan keseimbangan dan kelenturan, penempatan posisi kaki yang menjadi tumpuan dan kaki yang menembak bola sangat penting. Kaki yang menendang harus sesuai dengan gerakan untuk menembak, tubuh bagian atas juga memiliki peranan penting ketika badan ditarik ke belakang tendangan akan keras sebaliknya jika badan dicondongkan ke depan tembakan akan pelan. (hlm.34).

Dengan demikian akan menghasilkan awalan yang lebih luas, sehingga akan memperoleh kecepatan tendangan yang lebih maksimal pada saat perkenaan dengan bola (impact), sehingga akan membantu menghasilkan tendangan yang keras. Selain itu, pada otot yang fleksibel akan lebih mampu dengan cepat melakukan kontraksi otot.

Berdasarkan pendapat di atas, gerakan teknik *shooting* dipengaruhi oleh fleksibilitas panggul, terutama dalam memperoleh kecepatan tendangan yang lebih maksimal.

2.2. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Jajang Nurjaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2009. Penelitian yang dilakukan oleh Jajang Nurjaman bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai hubungan *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai kontribusi *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pada Atlet Recta Futsal Garut KU-17. Berdasarkan hasil penelitiannya Jajang Nurjaman Saputra menyimpulkan bahwa,

1. Terdapat hubungan yang berarti *power* otot tungkai dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada UKM sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

2. Terdapat hubungan yang berarti fleksibilitas panggul dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada UKM sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
3. Terdapat hubungan yang berarti *power* otot tungkai dan fleksibilitas panggul secara bersama-sama dengan keterampilan *shooting* dalam permainan sepakbola pada UKM sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Berdasar pada hasil penelitian tersebut penulis menduga terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal. Untuk mengetahui benar tidaknya dugaan tersebut penulis mencoba membuktikannya melalui penelitian.

Dengan demikian, penelitian yang penulis lakukan merupakan penelitian sejenis dengan penelitian yang dilakukan Jajang Nurjaman. Namun demikian terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti dengan penelitian yang diteliti oleh Jajang Nurjaman. Persamaannya terletak pada jenis penelitian. Jenis penelitian yang penulis lakukan sama dengan penelitian Jajang Nurjaman, yaitu penelitian deskriptif. Sedangkan perbedaannya terletak pada cabang olahraga yang diteliti. Jajang Nurjaman populasi meneliti cabang olah raga sepak bola sedangkan penulis meneliti cabang olahraga futsal. Populasi dalam penelitian Jajang Nurjaman adalah UKM sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya sedangkan populasi dalam penelitian penulis adalah Atlet Recta Futsal KU-17. Dengan demikian penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jajang Nurjaman, tetapi objek dan kajiannya berbeda.

2.3. Kerangka Konseptual

Dalam meningkatkan kualitas pola gerak harus didukung oleh faktor kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang memegang peranan penting di setiap cabang olahraga dalam upaya pencapaian hasil yang maksimal. Oleh karena itu, setiap atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima. Untuk memiliki kondisi fisik yang prima, seorang atlet diharuskan mengikuti program latihan yang baik dan sistematis. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2015) sebagai berikut: “Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik

dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik” (hlm.40).

Berdasarkan pada penjelasan tersebut, *power* merupakan gabungan dari kecepatan dan kekuatan sekelompok otot atau serabut otot yang berada di tungkai. Besarnya *power* otot berbanding lurus dengan besarnya penampang otot. Semakin besar *power* yang dimiliki seseorang, maka dapat dinyatakan *bahwa* *power* tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan futsal, khususnya bagi seorang pemain futsal untuk dapat melakukan tendangan yang cepat, kuat, dan akurat.

Hampir semua gerakan dalam olahraga memerlukan koordinasi. Begitu juga di olahraga futsal dimana banyak gerakan-gerakan yang dilakukan, misalnya berlari, melompat, menggiring bola, dan *shooting*. Sebuah gerakan *shooting* adalah gerakan yang cukup kompleks, karena *shooting* melibatkan beberapa anggota tubuh diantaranya kaki, tangan, badan, dan juga mata. *Shooting* memerlukan kemampuan fisik yang baik, diantaranya *power*, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Koordinasi yang dimaksud adalah koordinasi gerakan teknik yang baik. Koordinasi teknik menendang yang baik, antara posisi kaki, perkenaan kaki dengan bola, kaki tumpu, posisi badan, dan lain sebagainya. Disamping itu koordinasi antara otak dan tubuh, otak berfikir lalu direspon dengan gerakan oleh tubuh. Dengan adanya koordinasi yang baik, maka gerakan *shooting* akan lebih efektif. Oleh karena itu, koordinasi mutlak diperlukan untuk dapat melakukan gerakan *shooting* yang baik, yaitu mampu menghasilkan gol pada gawang lawan.

Selain *power* otot tungkai dan koordinasi mata-kaki, faktor ketiga yang mempengaruhi keterampilan *shooting* dalam permainan futsal adalah fleksibilitas panggul. Fleksibilitas panggul mempunyai peranan yang sangat penting pada saat melakukan teknik *shooting* yaitu pada saat gerak tungkai ditarik ke belakang, kemudian dilanjutkan dengan ayunan ke depan sampai gerakan dengan baik, sehingga akan memperoleh hasil tendangan yang maksimal.

Berdasarkan pada beberapa penjelasan diatas, maka jelaslah bahwa *power* tungkai, koordinasi mata-kaki dan fleksibilitas panggul pemain futsal akan berkontribusi besar terhadap keterampilan *shooting* pada olahraga futsal.

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)

Diambil dari kerangka konseptual, maka penulis mengemukakan hipotesis sebagai berikut.

1. Terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pada Atlet Recta Futsal Garut KU-17.
2. Terdapat kontribusi yang berarti koordinasi mata-kaki terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pada Atlet Recta Futsal Garut KU-17.
3. Terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas panggul terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pada Atlet Recta Futsal Garut KU-17.
4. Terdapat kontribusi yang berarti *power* otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *shooting* dalam permainan futsal pada Atlet Recta Futsal Garut KU-17..