

## BAB 2

### LANDASAN TEORITIS

#### 2.1 Kajian Pustaka

##### 2.1.1 Pengertian Olahraga

Olahraga tentunya sangat penting untuk menunjang kesehatan tubuh, salah satunya adalah untuk menjaga kondisi fisik agar tetap bugar. Bagi sebagian orang olahraga juga tidak hanya untuk menjaga kondisi fisik melainkan sebagai sarana hiburan untuk menghilangkan stres. Menurut Masden (dalam Sulastri, 2018) olahraga adalah kegiatan yang dapat mengurangi stres yang bisa dilakukan oleh manusia dengan biaya yang sangat murah dan mudah untuk dilakukan (hlm.18). Sedangkan menurut Tandra (dalam Sulastri, 2018) olahraga merupakan sebuah gerakan dari tubuh yang berirama atau mempunyai irama dan teratur guna memperbaiki serta meningkatkan kebugaran tubuh (hlm.18). Menurut Pandjaitan (dalam Mubarak, 2015) olahraga berasal dari istilah “*sport*” dari bahasa latinnya “*disportore*” yang artinya menyenangkan, menghibur, dan bergembira. Jadi dapat diartikan olahraga adalah kesibukan manusia untuk menggembirakan diri sendiri sambil menjaga kesehatan jasmani (hlm.7).

Olahraga yang paling banyak diminati pada zaman sekarang adalah futsal, futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh 5 orang pemain dan dilakukan di dalam ruangan. Menurut Mulyono (dalam jurnal Saputra, 2017) futsal merupakan permainan bola yang dimainkan dalam ruangan tertutup, permainan dapat dilakukan di ruangan terbuka (hlm.1). Sedangkan Menurut Mulyono (dalam Wicaksono, 2021) futsal merupakan cabang olahraga yang cara bermainnya hampir mirip dengan sepakbola, hanya saja futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil (hlm.1). Olahraga yang paling banyak diminati pada zaman sekarang adalah futsal, futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh 5 orang pemain dan dilakukan di dalam ruangan. Menurut Mulyono (dalam jurnal Saputra, 2017) futsal merupakan permainan bola yang dimainkan dalam ruangan tertutup, permainan dapat dilakukan di ruangan terbuka (hlm.1). Sedangkan Menurut Mulyono (dalam Wicaksono, 2021) futsal merupakan cabang olahraga yang cara bermainnya hampir

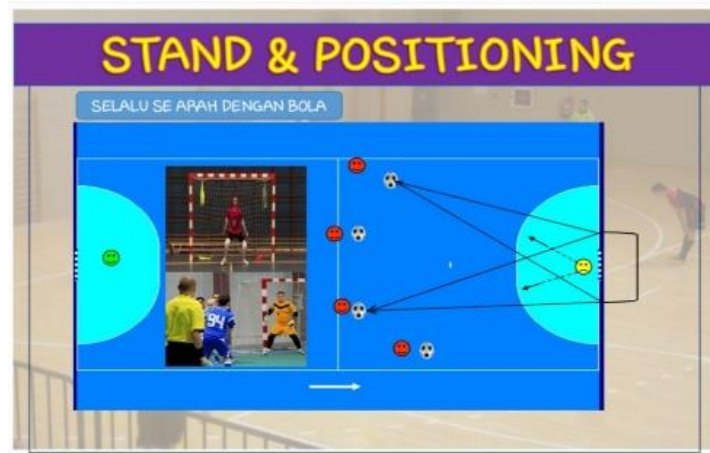
mirip dengan sepakbola, hanya saja futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil (hlm.1).

### 2.1.2 Pengertian Kiper

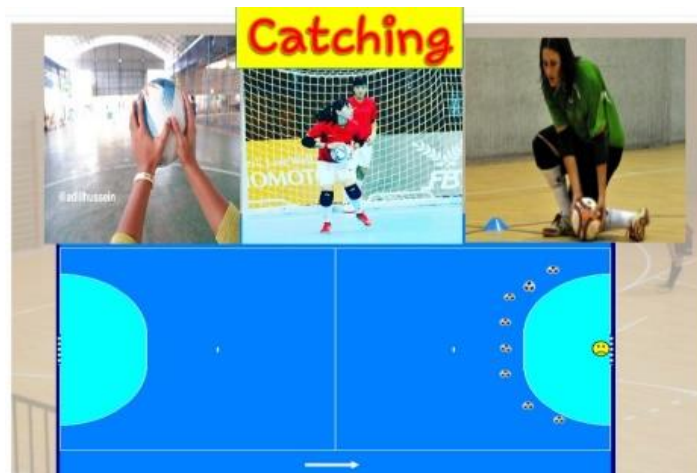
Hermans dan Engler (dalam Fadi *et al*, 2019) berpendapat bahwa ada lima kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang kiper futsal yakni : kecepatan dasar (*basic speed*), kecepatan reaksi (*fast reaction*), kekuatan umum (*general strenght*), fleksibilitas (*fleksibility*), dan kewaspadaan (*alerness*) (hlm.2). Peran penting seorang kiper dalam pertandingan merupakan pemain yang memiliki peran yang begitu penting dalam menjaga gawang agar tetap aman dari serangan lawan. Adapun beberapa teknik yang harus dikuasai untuk menjadi kiper futsal antara lain:

1. *Possitioning*, merupakan teknik berdiri yang dilakukan kiper futsal berdiri dibawah mistar gawang untuk melindungi gawang dari serangan lawan. Tempatkan posisi tubuh searah dengan garis bola, untuk mempersempit ruang *shooting* atau mempersempit sudut *passing*.
2. *Catching*, teknik tangkapan yang harus dikuasai oleh kiper futsal, tangkapan bola harus dicengkram dan dikuasai baik bola atas, bawah ataupun bola sebadan (perut).
3. *Shoot stoping dive*, penyelamatan bola dengan blok dari segala arah serangan, pada saat tim kehilangan bola di area setengah lapangan harus selalu siap menahan serangan.
4. *Distribution*, teknik mengumpan atau memberikan bola pada rekan satu tim untuk melakukan serangan.

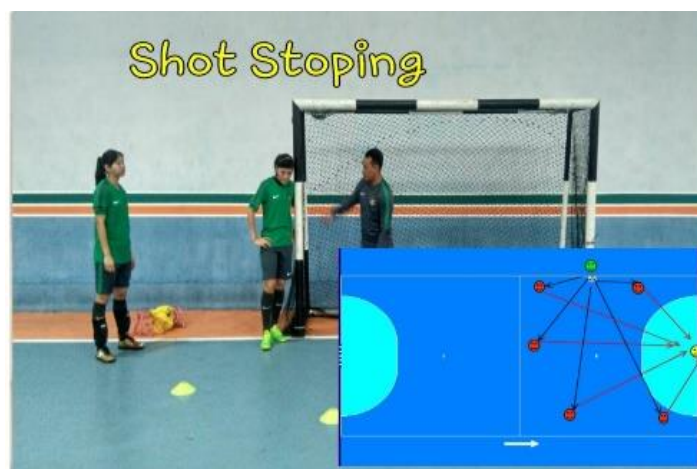
Selain beberapa teknik tersebut, kiper futsal juga dituntut untuk faham mengenai taktik. Situasi yang berhubungan dengan taktik yang harus dikuasai oleh kiper, berikut adalah taktikal individu pada kiper diantaranya: *decision marking* (pengambilan keputusan), taktik bertahan, taktik bertahan saat bola mati, taktik bertahan saat transisi, dan taktik saat menyerang (Irawan, 2021, hlm.37-49).

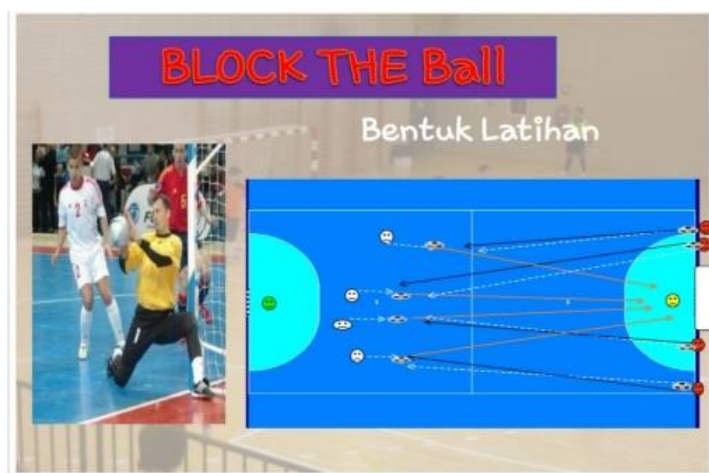


Gambar 2. 1 Latihan Possitioning



Gambar 2. 2 Latihan Catching





Gambar 2. 3 . Latihan Shot Stopping



Gambar 2. 4 . Latihan Distribusi

Sumber: (Irawan A *et al.* (2021, hlm.23-32).

Seorang kiper yang bagus tentunya akan memberikan rasa nyaman terhadap pemain yang lain terutama pada situasi dimana pemain lawan mulai mendekati area *circle*. Menjadi seorang kiper futsal harus memiliki reflek dan mampu membaca arah bola dengan baik, serta memiliki *timing* yang tepat kapan ia harus menangkap bola dan keluar dari sarangnya sehingga kiper harus memiliki koordinasi yang baik antara mata dan tangannya dalam menghalau bola.

### 2.1.3 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan penunjang utama dalam setiap cabang olahraga salah satunya adalah olahraga futsal. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas olahraga. Menurut Sumosardjono

(dalam Mubarak, 2015) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari tanpa rasa lelah yang berlebih dan mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya (hlm.8). Dengan kata lain kebugaran jasmani adalah kemampuan kondisi tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani dirasakan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani mempunyai beberapa komponen penting. Menurut Sajoto (dalam Fadi *et al*, 2019) diantaranya : a. Kekuatan (*strength*), b. Daya Tahan (*endurance*), c. Daya Ledak (*power*), d. Kecepatan (*speed*), e. Daya lentur (*fleksibilitas*), f. Kelincahan (*agility*), g. Kordinasi (*coordination*), h. Keseimbangan (*balance*), i. Ketepatan (*accurac* ) dan j. Reaksi (*reaction*) (hlm.2).

### **2.1.3.1 Komponen Kebugaran Jasmani**

Ada beberapa komponen kebugaran jasmani yang cukup besar perannya yang harus dimiliki oleh seorang kiper futsal yaitu salah satunya adalah koordinasi.

#### **1. Daya Tahan (*Endurance*)**

Menurut Rusli Lutan (2000) daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang cukup lama. Tujuan dari latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet atau olahragawan untuk melawan kelelahan selama aktivitas berlangsung (hlm.71).

#### **2. Kekuatan (*Strength*)**

Menurut Rusli Lutan (2000) kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan, tingkat kekuatan atlet di antaranya dipengaruhi oleh keadaan: panjang otot, besar kelcilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, potrsni otot, teknik dan kemampuan kontraksi otot (hlm.66).

#### **3. Kecepatan (*Speed*)**

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak (Rusli Lutan,2000, hlm.74). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan

gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.

#### 4. Daya Lentur (*Flexibility*)

Menurut Rusli Lutan (2000) *flexibility* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan yang luas (hlm.75). Istilah lain yang sering dipergunakan adalah *elasticity* yakni kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang atau memendek

#### 5. Koordinasi (*Coordination*)

Menurut Rusli Lutan *et al*(dalam Sopyan, 2018) Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien dan penuh ketepatan. Kootdinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

### **2.1.4 Konsep Latihan**

#### **2.1.4.1 Pengertian Latihan**

Menurut Harsono (2017) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kiah hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (hlm.50). Menurut Harsono tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin (hlm.39). Menurut Harsono (2017) ada empat aspek yang perlu diperhatikan yaitu : (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik dan (d) Latihan mental (hlm.39).

Agar prestasi dapat meningkat, latihan harus berpedoman teori serta prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal. Menurut Harsono (2017) beberapa prinsip latihan yang paling penting untuk dijadikan pedoman untuk meningkatkan performa serta prestasinya dalam olahraga ialah sebagai berikut; pemanasan tubuh, metode latihan, berpikir positif, prinsip beban lebih, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, metode bagian dan metode menyeluruh, perbaikan kesalahan, perkembangan menyeluruh (hlm.52).

#### 2.1.4.2 Prinsip-Prinsip Latihan

##### 1. Prinsip Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya. Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak. Hal inilah yang menggambarkan kecepatan gerak seseorang. Kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan termasuk gerak lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan dan gerak bagian tubuh, seperti pukulan. Komponen kecepatan sangat penting. Misalnya, dalam permainan futsal atau sepak bola, pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan dengan cepat. Komponen kecepatan dalam kebugaran jasmani juga bermakna untuk seorang atlet yang harus cepat dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh.

Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 2015, hlm.216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Dalam permainan futsal, kedua tipe gerak di depan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (movement).

##### 2. Prinsip *Overload*

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*, oleh karena itu penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat dalam penerapan system *overload* M. Sajoto (2000, hlm. 30) mengatakan bahwa kelompok otot akan akan berkembang kekuatannya secara efektif dan akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot. Dengan prinsip *overload* ini akan menjamin agar system didalam

tubuh yang menjalankan latihan, mendapat tekanan-tekanan beban yang besarnya makin meningkat serta diberikan secara bertahap.

Supaya prestasi atlet dapat meningkat, atlet harus selalu berusaha dengan beban kerja yang lebih berat dari pada yang mampu yang di lakukan pada saat itu atau dengan perkataan lain, dia harus berusaha senantiasa berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (threshold of sensitivity). Hal ini harus diperhatikan sehingga betul-betul dalam berlatih, atlet mendapat prestasi yang optimal. Perkembangan menyeluruh adalah salah satu prinsip latihan yang harus di terapkan terutama untuk atlet pemula yang baru bergabung dengan aktivitas cabang olahraga apapun.

### 3. Prinsip Peningkatan Beban Trus Menerus dan Progresif

Beban latihan adalah sejauh intensitas, volume, durasi dan frekuensi dari suatu aktivitas yang harus dijalani oleh atlet dalam jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuhnya agar mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sesuai dengan tujuan latihan. Peningkatan pemberian beban hendaknya dilakukan secara progresif dan bertahap. Progresif artinya beban Latihan selalu meningkat, dari awal sampai akhir latihan. Peningkatan berat beban dilakukan tidak sekaligus, tetapi bertahap. Diawali dengan beban rendah dan dilanjutkan ke beban yang semakin tinggi, bukan sebaliknya pada awal latihan diberikan beban berat, kemudian makin lama beban latihanya semakin ringan.

#### **2.1.4.3 Komponen-Komponen Latihan**

Dalam mencapai prestasi maksimal juga harus memperhatikan beberapa komponen-komponen dari latihan. Komponen-komponen dari latihan tersebut meliputi:

##### 1. Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan suatu ukuran atau besarnya beban yang memperlihatkan kualitas rangsangan yang diberikan selama proses latihan itu berlangsung.



## 2. Volume Latihan

Volume latihan adalah beban yang dinyatakan dengan jarak, waktu, berat dan jumlah latihan. Untuk volume latihan yang mempergunakan dalam program latihan ini adalah banyaknya set dalam melakukan latihan koordinasi mata tangan yang semakin meningkat dari waktu ke waktu.

## 3. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah berapa kali latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap set nya. Untuk program latihan *metode drill and practic* unruk meningkatkan koordinasi mata tangan menggunakan frekuensi 3 kali dalam setiap minggunya.

## 4. Ritme

Ritme adalah irama suatu latihan. Ritme juga merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat tingginya atau latihan dalam suatu set latihan.

### **2.1.5 Koordinasi Mata-Tangan**

Koordinasi merupakan salah satu dari komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang individu, salah satunya harus dimiliki oleh kiper futsal untuk bisa menangkap atau menghalau bola yang datang kegawang. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Menurut Rusli Lutan *et al* (dalam Sopyan, 2018) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan berbagi tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan.

Menurut Sajoto (dalam Lestari *et al*, 2016) koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi mata tangan adalah gerakan yang terjadi dan informasi yang terintegrasi kedalam gerakan anggota badan.

### **2.1.6 Metode *Drill and Practic***

#### **2.1.6.1 Pengertian Metode *Drill and Practic***

Untuk meningkatkan kecepatan reaksi tentunya diperlukan banyak latihan, salah satunya dengan menerapkan metode *drill and practic* (latihan yang dilakukan secara berulang-ulang). Metode ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan koordinasi mata tangan kiper dalam menangkap dan membaca arah bola.

Menurut Sagala (dalam Saputra *et al*, 2019) metode *drill and practic* merupakan pembelajaran yang digunakan untuk bisa memberikan kebiasaan tertentu , juga dapat digunakan sebagai langkah untuk mendapatkan ketangkasan dan ketepatan suatu teknik dasar (hlm.2). Sedangkan menurut Shalahuddin (dalam Sari, 2017) menjelaskan metode *drill and practic* merupakan suatu kegiatan dalam melakukan suatu hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu keterampilan supaya menjadi permanen (hlm.2).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa metode *drill and practic* adalah suatu pembelajaran yang dilakukan secara *continue* untuk menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi sebuah long term memory yang nantinya menjadi suatu kebiasaan yang sering dilakukan.

#### **2.1.6.2 Kelebihan dan Kelemahan Metode *Drill and Practic***

Sebagaimana dengan metode lainnya, metode *drill and practic* memiliki kelebihan dan kekurangan, karena secara prinsip tidak ada satupun metode pembelajaran yang sempurna. Menurut Adhitya (2013, hlm. 19) semua metode pembelajaran saling melengkapi satu sama lain. Penggunaannya dalam proses pembelajaran dapat dikolaborasikan, bergantung dari karakteristik materi pokok pelajaran yang diajarkan kepada siswa.

1. Kelebihan metode *drill and practic*:
  - 1) Bahan yang diberikan secara teratur.
  - 2) Adanya pengawasan atau bimbingan dan koreksi yang segera diberikan oleh guru atau pelatih memungkinkan atlet atau murid untuk segera melakukan perbaikan untuk kesalahannya.
  - 3) Pengetahuan dan keterampilan siap terbentuk sewaktu-waktu dapat digunakan untuk keperluan sehari-hari baik keperluan studi atau keperluan hidup dimasyarakat.
  - 4) Memberikan kesempatan kepada siswa atau atlet untuk memperdalam kemampuan secara spesifik.
  - 5) Menambah kesiapan siswa atau atlet meningkatkan kemampuan respon yang cepat.

- 6) Berbagai macam strategi dapat meningkatkan kemampuan.
2. Kelemahan Metode *drill and practic*
  - 1) Menghambat bakat dan inisiatif peserta didik, karena peserta didik lebih banyak dibawa kepada penyesuaian dan diarahkan jauh dari pengertian.
  - 2) Menimbulkan penyesuaian secara statis kepada lingkungan.
  - 3) Latihan dilaksanakan secara berulang ulang menjadi hal yang monoton, membosankan.
  - 4) Menimbulkan verbalisme.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat diperlukan guna mendukung tinjauan teoritis dan kerangka konseptual yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai acuan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Arga Muhamad Sopyan (2018) dari Pendidikan Kepelatihan Olahraga UPI Bandung dengan judul “Dampak Latihan *Bounce and Catch* Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata-Tangan”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada peningkatan koordinasi mata tangan penjaga gawang cabang olahraga futsal dengan menggunakan metode latihan *Bounce and Catch*.

Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti: Persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif dan variabel terikat yaitu peningkatan koordinasi mata tangan, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebasnya, variabel bebas Arga Muhamad Sopyan yaitu dampak metode *bounce and catch* sedangkan variabel bebas penulis adalah penerapan metode *drill and practic*.

## **2.3 Kerangka Konseptual**

Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh 5 orang dalam setiap tim nya dan dilakukan di dalam ruangan. Melihat dari karakteristiknya futsal merupakan olahraga yang membutuhkan mobilitas dan pergerakan yang sangat tinggi sehingga setiap pemain harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Salah satunya adalah kiper, kiper merupakan posisi yang sangat penting dalam olahraga futsal. Kiper harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik terutama dalam hal kecepatan reaksi.

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Menurut Rusli Lutan *et al* (dalam Sopyan, 2018) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi mata tangan adalah gerakan yang terjadi dan informasi yang terintegrasi kedalam gerakan anggota badan. Koordinasi antara mata tangan ini sangat dibutuhkan kiper untuk dapat menebak dan menangkap atau menghalau bola yang datang kearah gawang. Untuk meningkatkan koordinasi mata tangan tentunya dibutuhkan suatu latihan yang dilakukan secara serius, salah satu cara meningkatkan koordinasi mata tangan adalah dengan menggunakan metode *drill and practic*.

Metode *drill and practic* adalah gerakan yang dilakukan secara berulang ulang. Metode *drill and practic* adalah pembelajaran yang digunakan untuk memberikan kebiasaan tertentu mengenai sebuah gerakan atau teknik dasar, dengan menerapkan metode ini diharapkan nantinya terdapat perubahan peningkatan kecepatan reaksi kiper futsal.

#### **2.4 Hipotesis**

Hipotesis adalah sebuah pendapat atau kesimpulan yang sifatnya masih sementara. Budiwanto (2017) menjelaskan bahwa hipotesis merupakan kemungkinan jawaban dari masalah yang diajukan (hlm.33). Sedangkan menurut Sugiyono (2008) menjelaskan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan (hlm.64). Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan beru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2013, hlm. 96). Pendapat tersebut selaras dengan pernyataan Winarno (2013), bahwa hipotesis merupakan dugaan sementara yang didasarkan pada pendekatan berfikir deduktif (hlm.19).

Berdasarkan anggapan dasar dan pengertian hipotesis diatas, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikuat :

Ada pengaruh yang signifikan *metode drill and practic* terhadap peningkatan koordinasi mata tangan kiper di ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Tasikmalaya.