

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Tinjauan Teoritis

2.2 Kajian Pustaka

2.3 Konsep Permainan Futsal

Pada saat ini futsal menjadi salah satu olahraga yang sangat digandrungi masyarakat, karena olahraga futsal sangat menyenangkan dan tidak sulit untuk mencari sarana prasarana dalam memainkannya, selain itu olahraga futsal juga sudah menjadi pekerjaan bagi atlet yang memainkannya, dan banyak klubklub futsal di Indonesia yang sudah mempunyai basis supporter yang besar, karena menjadi atlet futsal sudah bisa dijadikan pekerjaan banyak sekali orang yang bersaing demi bisa menjadi atlet yang sesungguhnya, menjadi atlet futsal tidak mudah butuh bakat dan keseriusan dalam berlatih, permainan futsal yang mempunyai ciri khas dengan permainan cepatnya sehingga sering terjadi jual beli serangan disetiap pertandingan yang di mainkannya sehingga memerlukan kerja sama tim dan menuntut setiap pemain memiliki individu *skill* yang baik, Menurut Lhaksana Justinus (2012), “futsal adalah olahraga beregu, Kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting gol yang tercipta” (hlm. 7-8). Menang dan kalah itu terjadi diseluruh pertandingan olahraga, akan tetapi *if you die, you die with honour*. Permainan futsal persis seperti permainan sepak bola namun saat memainkan permainan futsal lebih dominan melakukan sprint pendek serta akselerasi dan deselerasi. Selain itu Yang membedakan dalam permainan ini adalah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, ukuran dan berat bola. Menurut Lhaksana Justinus, (2012) “permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan sepakbola” (hlm. 13). Sedangkan Menurut Rinaldi Muhamad dan Syawal Rohaedi Muhmad (2020), “futsal dapat dikatakan sebagai miniatur sepak bola karena kedua permainan ini sama sama mengharuskan satu tim mencetak gol lebih banyak ketimbang tim lainnya untuk memenangi pertandingan” (hlm. 1).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat didefinisikan bahwa futsal adalah olahraga seperti sepak bola dimana tujuan utama dalam permainan ini

adalah mencetak gol dan menjadi pemenang, untuk melakukan permainan futsal diperlukan teknik dasar yang baik serta pengambilan keputusan yang cepat karena intensitas permainan futsal cukup tinggi.

a. Teknik Keterampilan dasar Bermain Futsal

Didalam permainan futsal banyak sekali faktor yang mendukungnya salah satunya teknik dasar, teknik dasar merupakan hal fundamental yang harus dikuasai oleh atlet futsal melalui teknik dasar yang baik akan semakin mudah untuk menguasai hal lain dalam futsal. ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet futsal antara lain sebagai berikut :

1) Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan hal awal pemain dalam melakukan kerja sama dalam permainan tim, *passing* dapat mempermudah pemain atau tim untuk mendapatkan penguasaan dan kolektivitas permainan, Menurut Justinus Lhaksana (2012), “*Passing* merupakan salah satu teknik dalam permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain”(hlm. 30). Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil diperlukan passing yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan passing. Untuk menguasai passing, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan dicapai.

Untuk permainan yang berorientasi pada permainan dari kaki ke kaki dan dilakukan oleh satu tim, mengoper bola adalah hal yang harus dilakukan agar permainan terus berjalan. Didalam futsal, pemain akan lebih banyak mengoper bola ketimbang menendang sehingga pengetahuan dasar tentang cara mengoper bola yang baik haruslah dipahami betul oleh setiap pemain, termasuk untuk penjaga gawang. Berdasarkan uraian dan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa teknik dasar mengoper (*passing*) adalah suatu usaha untuk membagikan bola dalam rangka membangun serangan yang bertujuan untuk mencetak gol.

2) Teknik Dasar Menerima atau mengontrol Bola (*Receiving*)

Selain teknik passing didalam permainan futsal diperlukan juga teknik mengontrol bola sebagai hal awal untuk menguasai permainan dilawapangan, Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa

menerima bola dengan baik kita tidak dapat bisa banyak mengumpan dan menggiring bola. Ini penting dalam sepak bola tetapi dalam futsal ini sangat penting karena permainannya lebih cepat dan ruangan dalam futsal sangat terbatas. Teknik menerima bola terdiri dari teknik menerima menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Karena permukaan lapangan yang rata maka bola akan bergulir cepat, ditekan lebih banyak menerima bola dengan menggunakan telapak kaki, sehingga para pemain harus dapat menahan bola dengan baik, apabila menerima bola jauh dari kaki maka lawan akan mudah merebut bola.

Menurut Rinaldi Muhamad dan Syawal Rohaedi Muhamad (2020), “menahan bola atau *controlling* sangat penting untuk dikuasai oleh pemain futsal. Sama halnya seperti menembak dan menggiring bola, teknik mengontrol bola masuk kedalam teknik dasar dalam permainan futsal.”(hlm. 64). Menurut uraian diatas dapat disimpulkan Setiap permainan futsal menuntut pemain harus dapat menerima bola dan mengontrol bola dengan baik, karena situasi dan kondisi yang lebih kompleks dibandingkan dengan sepak bola. Sangat sulit jika dalam satu tim hanya ada pemain yang baik dalam mengumpan, tetapi tidak baik dalam menahan bola karena futsal merupakan permainan tim bukan permainan individu.

3) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Walaupun lapangan futsal memiliki ukuran yang kecil tetapi tetap saja membutuhkan teknik dasar mengumpan lambung, karena dalam futsal modern banyak yang mengandalkan umpan lambung sebagai salah satu taktik dan sisitem dalam permainan futsal dan bisa dibilingan sangat efektif keberadaanya, Menurut Justinus Lhaksana (2012) “keterampilan chipping ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu”(hlm. 32). Teknik ini hampir sama dangan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping*, menggunakan bagian ujung sepatu dan perkenaanya tepat di bawah bola. Gerakan umpan lambung akan lebih mudah dilakukan jika bola dalam keadaan diam dan ketika bola menuju kearah kita tetapi akan sulit jika bola tersebut jauh didepan kita atau bola berjalan menjauhi kita.

Menurut uraian diatas dapat disimpulkan Teknik dasar mengumpan lambung adalah salah satu teknik mengoper bola dengan menendang jauh ke arah depan atau samping lapang, teknik ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola belakang lawan juga. Karena situasi pemain futsal terkadang lawan bertahan melakukan tekanan (*Pressure*), sehingga kita dapat melakukan serangan, seringkali pemain dihadapkan dengan situasi tekanan, salah satu cara untuk melepaskannya yaitu dengan mengumpan lambung.

4) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Setiap pemain futsal dituntut untuk menguasai teknik menggiring bola yang baik, karena teknik biisa menjadi salah satu solusi saat di dalam permainan mengalami kebuntuan, biasanya pemain yang berposisi sebagai *flank* yang memiliki kemampuan terbaik dalam menggiring bola, Menurut Justinus Lhaksana (2012) “Teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal”(hlm.33). Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah suatu teknik mendorong bola yang berupaya untuk melewati lawan atau menjauhkan bola dari lawan agar bola tetap dalam penguasaan tim dan dapat menciptakan peluang dan mencetal gol.

5) Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Tujuan utama dalam permainan futsal adalah mencetak gol sebanyak banyaknya agar bisa menjadi pemenang saat selesai permainan, semakin banyak melakukan tembakan ke gawang semakin banyak juga kesempatan untuk mencetak gol. Sebagai manapun bagus mengoper dan menggiring tidak akan bisa mencetak gol apabila tidak memiliki kemampuan *shooting* yang baik. Menurut Justinus Lhaksana (2012), “*Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol.”(hlm. 34-35).

Menurut uraian diatas dapat disimpulkan bahwa shooting adalah teknik yang diperlukan untuk menciptakan gol agar seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting*

dapat dibagi menjadi dua teknik yaitu *Shooting* menggunakan punggung kaki, dan ujung sepatu atau ujung kaki. Dengan demikian untuk mempunyai teknik yang baik harus ditunjang kondisi fisik yang baik agar bisa terus konsisten menggunakan teknik nya,

2.4 Hakikat Kondisi Fisik

2.5 Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan kegiatan dalam cabang olahraga apa pun. Karena itu kondisi fisik perlu dilatih. Untuk dapat meningkatkan kondisi fisik melalui latihan, program latihannya harus direncanakan dengan baik dan sistematis. Dengan perencanaan yang baik dan sistematis diharapkan terjadi peningkatan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuhnya, sehingga memungkinkan atlet tersebut dapat mencapai prestasi yang optimal. Kondisi fisik atlet yang baik memungkinkan terjadinya peningkatan terhadap kemampuan dan kekuatan tubuh si atlet itu sendiri. Semua unsur kondisi fisik yang dapat membantu meningkatkan dan mempertahankan keterampilan teknik dalam upaya mencapai suatu prestasi tertinggi perlu dikembangkan secara maksimal. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Harsono (2018) yang mengatakan bahwa kalau kondisi fisik atlet baik, maka:

- 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung;
- 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan/stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik;
- 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. (hlm.153)

Pada dewasa ini untuk mengikuti pertandingan sepak bola dan agar tetap dapat mempertahankan prestasinya dalam pertandingan diperlukan persiapan teknik maupun kondisi fisik yang matang. Ozalin (dalam Sugiarto, 2013) mengemukakan bahwa “Persiapan fisik harus dipandang sebagai salah satu unsur penting di dalam

latihan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya” (hlm.116).

Sajoto (2015) juga menjelaskan bahwa untuk mencapai suatu prestasi maksimal ada empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, yaitu:

Pengembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-up*), pengembangan mental (*mental build-up*), dan kematangan juara. Sesuai dengan perkembangan pengetahuan, sekarang ini telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari *physical build-up* yaitu *physical conditioning* yang maksudnya adalah pemeliharaan kondisi atau keadaan fisik. Bahwa kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. (hlm.7)

Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Tujuan utama persiapan fisik adalah untuk mencapai potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotorik pada standar yang paling tinggi. Adapun untuk mencapai kondisi fisik yang baik memerlukan persiapan yang cukup lama, maka perlu adanya perhatian yang lebih serius.

Menurut penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang integral untuk menopang aktifitas fisik manusia agar tetap stabil dan tidak mudah mengalami kelelahan. Untuk mempunyai kondisi fisik yang baik harus dibuatkan program latihan yang cocok dan dilakukan secara sistematis agar dapat mencapai hasil yang maksimal.

2.6 Komponen Kondisi Fisik

Dalam melakukan latihan-latihan kondisi fisik serta perkembangan *fitness* yang optimal, banyak tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara keseluruhan yang secara teratur harus ditambah dalam intensitasnya. Dalam *pre-season*, yaitu musim latihan jauh sebelum pertandingan, berbagai komponen kondisi fisik harus dilatih agar pada waktu atlet memasuki musim-musim latihan berikutnya, yaitu *early* dan *mid season*, dia sudah mencapai kondisi fisik yang baik.

Setelah atlet mencapai tingkatan kondisi fisik yang baik untuk menghadapi musim- musim berikutnya, latihan-latihan kondisi tersebut harus tetap dilanjutkan selama musim dekat pertandingan, meskipun tidak se-intensif seperti sebelumnya, agar tingkatan kondisi fisik dapat tetap dipertahankan selama musim-musim

latihan tersebut. 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 teknik menggiring bola. Komponen dasar biomotor menurut Sukadiyanto (2010) adalah “Ketahanan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Komponen lain seperti *power*, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi merupakan kombinasi dan perpaduan dari beberapa komponen dasar biomotor” (hlm. 82). Sedangkan komponen-komponen kondisi fisik menurut Harsono (2010) adalah, “Daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan, dan koordinasi” (hlm.155-176).

1) Kekuatan (*Strength*)

Menurut Badriah (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 (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 (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 cardiovascular 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 (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 (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 (2011) “Keseimbangan dibagi menjadi dua : keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis” (hlm. 39).

5) Kecepatan (*Speed*)

Menurut Badriah (2011) kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat” (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*)

Menurut Badriah (2011) kelincahan adalah “Kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan” (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)*

Menurut Badriah (2011) *power* adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (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 basket, 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

Menurut Badriah (2011) 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” (hlm. 40).

Sesuai dengan permasalahan diatas bahwa kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga futsal sehingga harus dilihat suatu kondisi fisik seseorang agar dapat dilakukan promgram latihan yang baik dan cocok.

2.7 Penelitian yang relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Juniarsyah Dwi Agung, DKK, yang berjudul Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Kondisi Fisik Atlet Futsal Kota Bandung,

Amaludin Aljabar dan Mochammad Purnomo juga pernah melakukan yang berjudul Profil Kondisi Fisik atlit futsal professional tim bintang timur Surabaya, tahun 2023. Hasil penelitian ada beberapa item kondisi fisik yang kurang.

Ayu Pragita dan Tuter Jatnika 2021 profil kondisi fisik atlet futsal pulatkan Sidoarjo tahun 2021 kondisi vo2 max nya baik.

sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan mengungkap informasi mengenai tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal DB Asia Jabar menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan total sampel 20 orang atlit futsal.

2.8 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan suatu konsep yang dibutuhkan peneliti dengan tujuan untuk memecahkan masalah, Anggapan adalah suatu yang diyakini kebenarannya oleh penliti, yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk

tempat berpijak bagi peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya. (Arikunto, 1998, hlm. 9), futsal merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk memainkannya, semakin bagus kondisi fisik atlet semakin besar juga peluang atlet tersebut untuk meraih kemenangan,

Penelitian yang serupa pernah dilakukan oleh Juniarsyah Dwi Agung, DKK, yang berjudul Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung, sehingga penelitian ini dapat dilakukan

Amaludin Aljabar dan Mochammad Purnomo juga pernah melakukan yang berjudul Profil Kondisi Fisik atlet futsal professional tim bintang timur Surabaya, tahun 2023. Hasil penelitian ada beberapa item kondisi fisik yang kurang.

Ayu Pragita dan Tuter Jatnika 2021 profil kondisi fisik atlet futsal pulatkan Sidoarjo tahun 2021 kondisi vo2 max nya baik.

Harsono (2018) “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),

Menurut kutipan para ahli diatas Untuk dapat mengetahui kondisi fisik pada anggota Atlet Futsal Klub DB Asia jabarmaka dapat dianalisis indikator indikatornya dengan tes dan pengukuran secara langsung, maka akan diketahui tingkat Kondisi Fisik Atlet Futsal Klub DB Asia jabar.

2.9 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban awal yang bersifat sementara terhadap permasalahan yang akan diteliti, hipotesis penting peran nya karena dapat menunjukan harapan dari peneliti. Hipotesis menurut Zaenul Fitri Agus dan Haryanti Nik (2020), “hipotesis berasal dari kata *Hypo* yang berarti kurang dari *thesis* pendapat. Jadi, hipotesis adalah pendapat atau kesimpulan yang belum final” (hlm. 87)

Berdasarkan uraian diatas, penulis menggunakan hipotesis sebagai berikut : Tingkat kondisi fisik anggota Atlet Futsal Klub DB Asia jabar berada pada kategori Tinggi.