

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1. Tinjauan Pustaka**

##### **2.1.1. Hakikat Permainan Futsal**

###### **2.1.1.1. Pengertian Permainan Futsal**

Di Indonesia futsal terkenal sangat popular dan di gemari oleh kalangan masyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang dewasa hal ini terbukti dengan banyaknya berdiri lapangan futsal, klub-kub futsal yang berdiri, bahkan sudah terjun kesekolah dan universitas untuk dijadikan kegiatan ekstra, banyak sekali *event-event* antar pelajar dan umum, 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 *skill* individu yang baik.

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis, dan cenderung berjalan dengan intensitas yang tinggi. Teknik dasar dalam permainan futsal yaitu *passing*, *control*, *dribbling* dan *shooting*. Teknik dasar tersebut harus dilakukan secara efektif dan efisien, salah satu teknik yang sangat penting dalam olahraga futsal adalah menggiring bola karena teknik dasar ini penting dikuasai dalam permainan futsal. Dengan menguasai teknik dasar ini, pemain dapat menggerakkan bola menuju pertahanan lawan untuk menciptakan skor. Menggiring bola umumnya dilakukan dengan kaki bagian punggung.

Permainan futsal hampir sama dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan ialah durasi waktu, jumlah pemain, ukuran lapang, aturan dalam permainan. Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan. Permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan sepakbola (Lhaksana, 2011, p. 13).

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat didefinisikan bahwa futsal adalah olahraga sejenis sepakbola yang dimainkan didalam ruangan dan memiliki dimensi ukuran lapang yang kecil, bola yang lebih kecil dan memiliki aturan

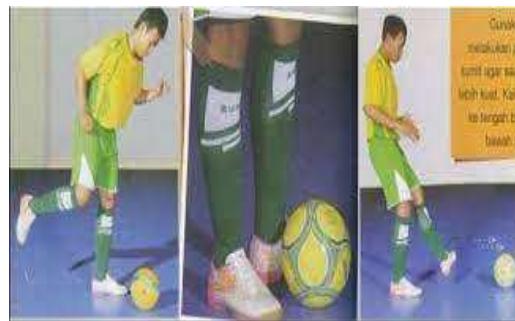
permainan tersendiri dari pada sepakbola, dengan ciri khas permainan yang cepat dan mengandalkan teknik dasar dan kerja sama tim yang baik, karena kedua tim cenderung melakukan jual beli serangan di setiap pertandingannya.

#### **2.1.1.2. Teknik Dasar Permainan Futsal**

Didalam permainan futsal apabila seseorang ingin menjadi pemain yang mahir dan hebat harus di dukung dengan teknik dasar yang baik, teknik dasar merupakan hal yang fundamental dari semua jenis olahraga, dengan memiliki teknik dasar yang baik maka individu itu lebih mudah dalam menguasai teknik selanjutnya dan menjadi pondasi dalam menguasai cabang olahraga, suatu tim akan berprestasi maksimal apabila sejalan dengan pengasaan teknik dasar yang baik dibarengi dengan kerja sama tim dan taktik yang baik juga.

##### **1) Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)**

*Passing* merupakan hal awal dalam melakukan kerja sama dalam permainan tim, *passing* dapat mempermudah pemain atau tim untuk mendapatkan penguasaan dan kolektifitas permainan, menurut Skogvang (Farizi, 2019, p. 32) *passing* adalah keterampilan menyerang yang paling umum digunakan dalam futsal, tanpa kemampuan untuk bisa melakukan *passing*, pemain tidak bisa menggerakkan bola ke posisi saat ingin mencetak gol. 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 menjadi pemain futsal yang hebat, pemain harus memperbaiki kemampuan dalam mengumpan dan harus melatih kedua kaki supaya dapat mengumpan yang baik. Didalam futsal pemain akan lebih banyak mengoper bola ketimbang menendang sehingga pengetahuan dasar tentang cara mengoper bola yang baik harus dipahami oleh setiap pemain, termasuk penjaga gawang.



Gambar 2. 1 Teknik Dasar Mengumpam

(Sumber: Lhaksana, 2011, p. 30)

Berdasarkan uraian diatas 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* dalam permainan futsal diperlukan juga teknik mengontrol bola sebagai hal awal untuk menguasai permainan dilapangan. Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa memerima bola dengan baik dan pemain tidak bisa banyak mengumpam dan menggiring bola. Teknik 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, ditekankan lebih banyak menerima bola dengan menggunakan telapak kaki, sehingga para pemain harus menahan bola dengan baik, apabila menerima bola jauh dari kaki maka lawan akan mudah merebut bola.



Gambar 2. 2 Teknik Dasar Menahan Bola Conrtolling

(Sumber: Lhaksana, 2011, p. 31)

Menurut John D. Tenang (Rizal, 2016, p. 12) melakukan sentuhan pertama yang sempurna memerlukan *skill* yang vital bagi pemain dalam mengontrol bola. Ketika menerima operan dari rekannya. Menurut uraian diatas dapat disimpulkan setiap pemain 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 mengumpam, tetapi tidak baik dalam menahan bola karena futsal merupakan permainan tim bukan individu.

### 3) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Walaupun lapangan futsal memiliki ukuran yang kecil, tetap saja membutuhkan teknik dasar mengumpan lambung, karena dalam futsal modern banyak yang mengandalkan umpan lambung sebagai salah satu taktik dan sistem dalam permainan futsal dan bisa dibilang efektif keberadaannya. Menurut (Narlan et al., 2017) “keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu” (hlm. 3). Teknik ini hampir sama dengan *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan kaki bagian atas ujung sepatu perkenaan tetap dibawah bola.



Gambar 2. 3 Teknik Dasar *Chipping*

(Sumber: Lhaksana, 2011, p. 32)

Menurut uraian diatas dapat disimpulkan bahwa 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, 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 Menggiring Bola (*Dribbling*)

Setiap pemain futsal dituntut untuk menguasai semua teknik termasuk menggiring bola, karena teknik menggiring bola bisa menjadi salah satu solusi saat didalam permainan mengalami kebuntuan, biasanya pemain yang berposisi sebagai *flank* yang memiliki kemampuan terbaik dalam menggiring bola. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh tetiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk mentiptakan peluan dalam mencetak gol (Narlan et al., 2017, p. 7).



Gambar 2. 4 Teknik Dasar Menggiring Bola

(Sumber: Lhaksana, 2011, p. 32)

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 mencetak gol. *Dribbling* dibagi menjadi dua teknik yaitu *dribbling* menggunakan punggung kaki dan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam.

##### a. Teknik dalam *Dribbling*

Dalam menggiring bola, terdapat beberapa teknik yang harus diperhatikan oleh pemain agar dapat melakukan teknik ini dengan baik. Untuk itu, Sucipto, dkk. (2000) menguraikan teknik-teknik tersebut sebagai berikut:

- Menggiring bola menggunakan kaki dalam  
Menggiring bola dengan teknik ini
- Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar
- Menggiring bola menggunakan punggung kaki.

b. Manfaat menggiring bola

Menggiring bola merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola. Sebagai salah satu teknik yang penting, tentu teknik ini memiliki manfaat khususnya untuk menunjang keberhasilan tim dalam menciptakan permainan yang baik untuk kemudian meraih kemenangan. Kusuma K. C. A. (2018) mengungkapkan bahwa teknik *dribbling* atau permainan sepakbola memiliki manfaat sebagai 1) usaha untuk dapat melewati lawan, 2) memberi waktu untuk melihat situasi tepat untuk mengoper bola kepada kawan dan 3) menjaga bola agar tetap dalam penguasaan tim. Ketiga hal tersebut menjadi manfaat dari teknik menggiring bola.

Pada saat menggiring bola, seorang pemain harus menggunakan teknik ini sebaik mungkin agar tidak membuang-buang stamina dan waktu dalam pertandingan. Karena teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik yang menguras stamina. Hal tersebut dikarenakan teknik ini mengombinasikan beberapa gerakan seperti berlari, menendang dan menjaga keseimbangan tubuh. Sendang W. S. (2019) mengutarakan bahwa teknik *dribbling* dapat digunakan untuk fungsi 1) mendekati sasaran, 2) melewati pertahanan lawan dan 3) menghambat permainan lawan.

5) Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Tujuan utama dalam permainan futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya agar menjadi pemenang saat selesai nya permainan, semakin banyaknya melakukan tembakan ke gawang lawan, semakin banyak kesempatan untuk mencetak gol. Seorang pemain belum dikatakan bagus apabila tidak memiliki kemampuan *shooting* yang baik. *Shooting* merupakan cara untuk mencipta gol. (Narlan et al., 2017, p. 3).



Gambar 2. 5 Teknik Dasar Menendang

(Sumber: Lhaksana, 2011, p. 34)

Dengan melihat uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah teknik yang diperlukan untuk mencipta gol agar seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dibagi menjadi dua teknik yaitu *shooting* menggunakan pinging kaki, dan ujung sepatu atau ujung kaki. teknik dasar *shooting* merupakan hal yang utama karena tujuan olahraga futsal yaitu mencetak gol, dikarenakan ukuran lapangan yang lebih kecil jadi seorang pemain dapat melakukan teknik ini dengan baik semakin terampil dalam menguasai teknik dasar akan semakin mudah juga untuk menguasai gerakan-gerakan selanjutnya.

## 2.1.2. Latihan

### 2.1.2.1. Pengertian Latihan

Pengertian training atau latihan menurut (Harsono, 2018, p. 50) adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya. Menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis, berulang-ulang dan kian hari ditambah bebannya (*over load*) sebagai berikut:

Sistematis: berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih komplek latihan teratur dan sebagainya. Berulang-ulang: maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi.Kian hari ditambah bebannya: maksudnya ialah setiap kali, secara periodik,dan manakala sudah tiba saatnya untuk ditambah, bebannya harus diperberat.Kalau beban tidak pernah ditambah maka prestasi pun tidak akan meningkat (Harsono, 2018, p. 50).

Dari paparan di atas dapat disimpulkan yang dikatakan latihan harus sistematis,

yaitu harus berencana dari yang mudah ke yang sukar. Harus dilakukan berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit akan menjadi mudah bukan hanya mudah akan tetapi menjadi otomatisasi dan reflektif. Sedangkan beban kegiatannya atau materimnya harus bertambah.

#### **2.1.2.2. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlit dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut (Kusnadi & Hartadji, 2015, p. 3) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan. Sejalan dengan pendapat diatas (Harsono, 2018, p. 49) mengemukakan bahwa “tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

#### **2.1.2.3. Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan futsal ini. Prinsip-prinsip latihan :

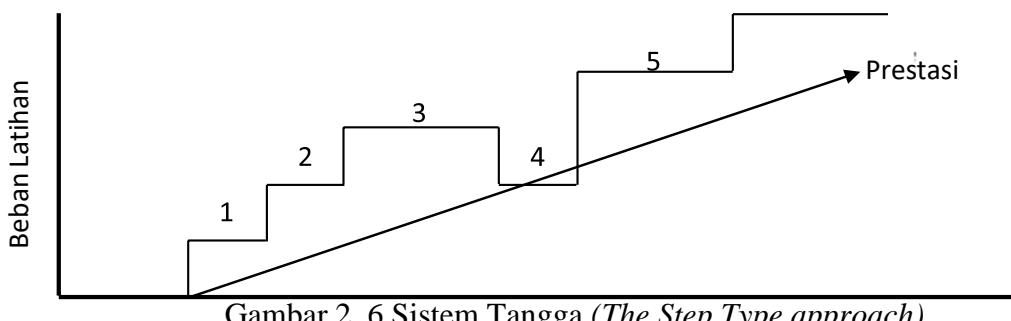
Prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip overkompensasi (superkompensasi), prinsip reversibility, prinsip pulih asal (Harsono, 2018, p. 102–122).

Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan variasi latihan.

### 1) Prinsip Beban Berlebih (*Over Load*)

Prinsip ini menekan pada penerapan beban lebih yang maksimal atau sub maksimal, sehingga otot bekerja atas ambang kekuatannya. Badriah, Dewi Laelatul (2013) mengatakan bahwa “prinsip peningkatan beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya “Dalam meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”(hlm.6).

Berdasarkan kutipan diatas, maka beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam suatu bentuk latihan. Penerapan prinsip beban latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah pengulangan latihan.



Sumber: (Harsono, 2018, p. 54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya. Perubahan-perubahan fisiologis dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih **atau** berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada

prinsip *overload*, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

## 2) Prinsip Individualisasi

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu dengan melakukan individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama.:

Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologi persis sama. Setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya (Harsono, 2018, p. 64).

Sejalan dengan pendapat Harsono kenyataan dilapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis nya persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu, program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasarkan paparan diatas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana dan prasarana yang ada. Karena itu program latihan yang dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerpan prinsip individualisasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara: (a) masing-masing individu (siswa atau atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing seperti jumlah repetisi dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

## 3) Kualitas Latihan

Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan

kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan (Harsono, 2018, p. 75).

Selanjutnya Menurut Harsono (2015) menjelaskan latihan yang bermutu adalah:

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

Konsekuensi yang logis dari system latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih dan ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training* yaitu hasil-hasil evaluasi pertandingan-pertandingan.

Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas latihan yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

#### 4) Variasi Latihan

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

Selanjutnya Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* atas misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan menggunakan alat bantu sasaran ban sepeda. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari,

dan tujuan latihan meningkatkan ketepatan *passing* atas tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdik akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan.

### **2.1.3. Variasi Latihan *Dribbling***

Peningkatan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) dapat dilaksanakan dengan mengandalkan beragam variasi latihan. Berikut merupakan beberapa variasi pada futsal berdasarkan pendapat Joseph S.Blatter dalam buku “*FIFA Futsal Coaching Manual*” yang dapat diadopsi, dua variasi latihan ini dilakukan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*

#### **2.1.3.1. Variasi Latihan *Collecting the Ball and Dribbling***

*Collecting the Ball and Dribbling* (berlatih menggiring bola melawan lawan) merupakan variasi latihan menggiring bola pada futsal yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam *dribbling*, kegunaan *dribbling* bola untuk melewati lawan biasanya terjadi sebagai usaha seorang pemain untuk membebaskan bola dari hadangan lawan yang menghambat dan merebut bola. Berikut merupakan prosedur latihan, variasi latihan, dan poin pembinaan pada variasi pertama latihan.



Gambar 2. 7 Variasi Latihan *Collecting the Ball and Dribbling*

Sumber: Joseph S.Blatter. *FIFA Futsal Coaching Manual* (2011:34)

Latihan dengan menggunakan variasi *Collecting the Ball and Dribbling*

dilakukan dengan dua tim duduk di lantai pada garis sentuh yang berlawanan itu pelatih, di tengah lapangan dengan sebuah bola meneriakan sebuah angka dan menjatuhkan bola ke tanah, pemain dari setiap sisi dengan nomor itu berlari kearah bola pemain pertama yang mencapai bola menjadi penyerang dan pemain lainnya bek. Penyerang kemudian mencoba menggiring bola melewatinya bek untuk mencapai tujuan dan menembak.

- a. Tujuan latihan variasi latihan fokus pada penyerangan (*Dribbling* dan *Finishing*)

- **1 v 1 garis finish**

- Persiapan

Dua pemain berhadapan di area tertentu dengan gawang di salah satu ujungnya. Pemain penyerang memulai dengan bola.

- Latihan

Penyerang berusaha melewati pemain bertahan dan mencetak gol sebelum bola keluar dari garis samping atau garis belakang. Bertahan berusaha merebut bola atau menggiring bola keluar lapangan.

- Variasi

Batasi jumlah sentuhan penyerang, tentukan area *dribbling*, atau tambahkan pemain ketiga sebagai target man setelah melewati bek.

- **1 v 1 dengan target shooting**

- Persiapan

Satu gawang dengan penjaga gawang

- Latihan

Penyerang berusaha melewati bek dan melakukan tembakan ke gawang.

Bek berusaha merebut bola atau memblokir tembakan.

- Variasi

Penyerang harus melakukan satu sentuhan sebelum menembak setelah melewati bek, bek mendapat poin jika berhasil memblokir tembakan, atau tentukan area tembakan yang diperbolehkan.

1. Penguasaan Bola yang Dekat (*Close Ball Control*) Beberapa ahli seperti Suparno (2015) dan Rinaldi dan Rohaedi (2020) menekankan bahwa *dribbling*

yang baik adalah seni menguasai bola agar selalu dekat dengan kaki. Ini memungkinkan pemain untuk bermanuver dengan cepat dan mengontrol bola dalam ruang sempit. Sentuhan-sentuhan kecil dan teratur dengan berbagai bagian kaki (bagian dalam, luar, telapak, dan punggung kaki) sangat penting untuk menjaga bola tetap dalam jangkauan.

2. Visi dan Kesadaran Spasial: Pranata (2016) dan ahli lainnya menyoroti pentingnya menjaga kepala tetap tegak saat dribbling. Ini memungkinkan pemain untuk melihat lapangan, posisi rekan tim, lawan, dan ruang kosong. Kemampuan untuk membaca situasi permainan sambil membawa bola adalah kunci untuk membuat keputusan yang tepat dalam *dribbling*.
3. Kecepatan dan Agilitas: Dalam futsal, perubahan kecepatan dan arah yang cepat sangat krusial. Latihan *dribbling* harus melatih agilitas dan kemampuan pemain untuk mengubah tempo lari sambil mempertahankan kontrol bola. Fiqhan Ilman Nirwana dan Firman Adityatama (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa latihan dribbling bolak-balik dan zig-zag efektif dalam meningkatkan kecepatan *dribbling*.

#### **2.1.1.1. Variasi Latihan *Dribbling Against Two Defenders***

*Dribbling Against Two Defenders* (meggiring melawan dua bek) merupakan variasi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam menggiring bola disaat keadaan yang sangat sulit. Kegunaan dari latihan ini antara lain untuk mencari peluang dari serangan, mencari kesempatan memberikan umpan kepada teman dengan tepat, menerobos pertahanan lawan, atau memperlambat tempo permainan.



Gambar 2. 8 Variasi Latihan *Dribbling Against Two Defenders*

Sumber: Joseph S.Blatter. *FIFA Futsal Coaching Manual* (2011:35)

Seorang penyerang mencoba untuk mencapai gawang dari lini tengah untuk finishtetapi di hadang oleh dua pemain bertahan. Di akhir latihan pemain yang menunggu di samping mengambil peran sebagai pemain bertahan dan penyerang setelah waktu yang ditentukan para penyerang menjadi pemain bertahan dan sebaliknya agar semua pemain bisa berlatih.

a. Tujuan latihan variasi latihan variasi dengan tujuan spesifik:

- **Menciptakan Peluang Tembakan (1 v 2 to Shoot)**

➤ Persiapan

Penyerang memulai dengan bola di area tengah, dua pemain bertahan mencoba menghentikannya sebelum mencapai area tembakan. Gawang dijaga oleh penjaga gawang. Latihan

Penyerang berusaha melewati pemain bertahan dan mencetak gol sebelum bola keluar dari garis samping atau garis belakang. Bertahan berusaha merebut bola atau menggiring bola keluar lapangan.

➤ Latihan

Penyerang berusaha melewati atau mengecoh kedua bek untuk mendapatkan ruang menembak ke gawang.

➤ Variasi

Batasi jumlah sentuhan sebelum menembak, tentukan area tembakan yang diperbolehkan, atau berikan poin jika penyerang berhasil melakukan tembakan tepat sasaran meskipun tidak berbuah gol.

- **Melindungi Bola untuk Rekan Tim Datang Membantu**
  - Persiapan  
Penyerang dengan bola dikepung oleh dua bek.
  - Latihan  
Penyerang fokus pada melindungi bola dengan tubuh dan dribbling lambat sambil menunggu rekan tim datang untuk membantu menciptakan situasi yang lebih menguntungkan (misalnya, menjadi 2 v 2 atau 2 v 1)
  - Variasi  
Batasi waktu penyerang harus mempertahankan bola sebelum rekan tim datang, atau tentukan area di mana rekan tim harus datang untuk membantu.
- 1. Kecepatan dan Agilitas: Dalam futsal, perubahan kecepatan dan arah yang cepat sangat krusial. Latihan *dribbling* harus melatih agilitas dan kemampuan pemain untuk mengubah tempo lari sambil mempertahankan kontrol bola. Fiqhan Ilman Nirwana dan Firman Adityatama (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa latihan *dribbling* bolak-balik dan zig-zag efektif dalam meningkatkan kecepatan *dribbling*.
- 2. Perlindungan Bola: Mengingat ketatnya pertahanan dalam futsal, kemampuan melindungi bola saat *dribbling* sangat penting. Pemain harus menggunakan tubuhnya untuk menjaga jarak antara bola dan lawan, seperti yang diungkapkan oleh Gilford (2007). *Dribbling* dengan kaki terjauh dari lawan juga menjadi teknik penting dalam melindungi bola.

Secara keseluruhan, teori latihan *dribbling* futsal menurut para ahli berfokus pada pengembangan kontrol bola yang sangat baik, visi yang tajam, kemampuan mengubah kecepatan dan arah, perlindungan bola yang efektif, penguasaan berbagai teknik *dribbling*, pemahaman taktis tujuan *dribbling*, serta pentingnya latihan yang terukur dan mendorong kreativitas pemain.

## 2.2. Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini antara lain:

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Alcholty Harita Fitri, Mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan Universitas Dharmas Indonesia dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepak Bola”.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya, salah satunya permainan sepak bola. Tujuan yang harus dicapai dalam bermain sepak bola adalah menendang bola ke gawang lawan untuk mendapatkan angka sehingga dapat memenangkan pertandingan. Adapun keterampilan yang harus dilatih agar atlet dapat bermain dengan baik dan mencetak goal, yaitu seperti; keterampilan *dribbling, passing, control, shooting, heading* dan *goal keeping*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini studi literatur Penelitian yang dilakukan dengan desain studi literatur yaitu penelitian yang dilakukan peneliti pada prinsipnya sama dengan penitian pada umumnya lainnya akan tetapi yang membedakan adalah sumber dan metode pengumpulan data yang berbeda, yaitu dengan mengambil data di pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian yang sudah ada.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan SepakBola. ditinjau dari latihan klub apa bila seorang pemain melakukan latihan dengan baik dan mengikuti ajaran dari pelatih tersebut maka akan timbul dampak berhasil atau tidaknya suatu proses latihan tersebut, melalui latihan dribbling menggunakan variasi latihan yang diberikan oleh pelatih bahwa latihan tersebut sangat berpengaruh besar terhadap peningkatan kemampuan teknik dribbling pada pemain, tetapi ada keharusan yang wajib dilakukan bagi seorang pelatih untuk memberikan pelatihan yang tidak membosankan bagi pemain seperti memberi variasi dalam latihan atau membuat hal yang tidak menimbulkan rasa bosan pada pemain agar disaat melatih atau berlatihnya pemain bisa menimbulkan semangat dalam latihannya, karna hal tersebut akan meningkatkan kemampuan pada pemain, tetapi dalam melakukan latihan teknik *dribbling* ada hal yang harus pelatih siapkan untuk para pemainnya, yaitu dengan melatih fisik dan mental tehadap pemain tersebut karena apabila seorang pemain sudah siap fisik dan mentalnya maka di saat

melakukan *dribbling* pemain akan lebih tenang dan tidak membuat kesalahan dalam mengiring bola ke gawang.

Peneliti oleh Ahmad Hadari, Andika Triansyah, Uray Gustian yang berjudul “Variasi Latihan untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring pada Permainan Sepak Bola”. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Permainan yang memerlukan perhatian dalam peningkatannya melalui proses latihan. Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatih dalam permainan sepakbola bersama-sama teknik, maka dapat dilihat temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Lhaksana, 2011, hal.33). Maka sangat penting untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam bermain sepak bola.

Dalam penelitian ini digunakan bentuk desain penelitian Pre Experimental Design dengan bentuk *pretest-posstest one group design* (Sugiyono, 2010, hal.110). Pada desain ini dilakukan untuk mengetahui kondisi subyek yang di teliti sebelum (*pre-test*) atau sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan yang hasilnya dapat dibandingkan atau di lihat perubahannya. (Emzir, 2013, hal. 96).

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari variasi latihan terhadap keterampilan menggiring pada permainan sepak bola. Dengan hasil analisis data maka diperoleh  $t$ - test  $8,29 > t$ -tabel 2,14 dengan ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil perlakuan yang di berikan maka terdapat peningkatan keterampilan menggiring pada permainan sepak bola sebesar 20,32%.

### **2.3. Kerangka Konseptual**

Anggapan dasar adalah titik tolak pemikiran peneliti terhadap penelitian yang akan dilakukannya. Titik tolak pemikiran peneliti tersebut tentu didasarkan pada teori yang dianut atau digunakan pada penelitiannya.

Pada teknik Menggiring bola semakin baik kualitas menggiring pemain maka akan menumbuhkan kepercayaan diri ketika melakukannya dan akan menciptakan sebuah skema penyerangan serta lawan pun merasa terancam keadaannya. Jika teknik Menggiring bola pemain sudah baik maka akan

memudahkan dalam melakukan penyerangan terhadap pertahanan lawan sehingga akan memudahkan untuk mencetak gol. Dalam buku *FIFA Futsal Coaching Manual* (2011, p. 32) Saat berlari dengan bola, apapun kaki yang di gunakan yang terpenting adalah bola harus menjadi perpanjangan kaki sehingga pemain tidak harus melihat ke bawah melainkan bisa melihat ke sekeliling untuk melihat apa yang terjadi. Dalam permainan, ini berarti bahwa keputusan taktis yang diambil akan jauh lebih efektif dengan bidang pandang yang lebih luas ini daripada jika pemain harus berkonsentrasi pada bola.

Berdasarkan hal yang hendak di capai secara optimal melalui teknik Menggiring Bola, pemain harus melalui proses latihan. Adapun latihan yang dapat digunakan ialah *Collecting the Ball and Dribbling* dan *Dribbling Against Two Defenders*. Kedua jenis Latihan ini memiliki tujuan atau fungsi yang berbeda. Jika *Collecting the Ball and Dribbling* berorientasi pada upaya untuk meningkatkan keterampilan dalam menggiring bola 1 vs 1 dengan lawan, maka *Dribbling Against Two Defenders* berorientasi pada Meningkatkan keterampilan menggiring bola 1 vs 2 dimana 1 penyerangan dan 2 pertahanan. Berdasarkan hal yang telah disampaikan, penulis beranggapan bahwa kedua jenis latihan tersebut terdapat pengaruh terhadap keterampilan dalam menggiring bola.

Berdasarkan pada prinsip latihan, yaitu jika di lakukan secara berulang-ulang dan berkelanjutan maka akan meningkatkan keterampilan, dalam hal ini ada keterampilan *dribbling*. Untuk mencapai prinsip tersebut di butuhkan pula latihan yang berkualitas, yaitu latihan yang memberikan tantangan dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Sejalan dengan pedapat lain menjelaskan bahwa semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan di usahakan untuk terus di tingkatkan (Harsono, 2018, p. 76).

Dari pernyataan di atas maka di harapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada permainan Futsal agar lebih baik lagi. Sehingga tidak terjadi lagi permasalahan bervariasi dan menjadikan latihan itu terlihat monoton.

## 2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut (Sugiyono, 2017, p. 64) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dijelaskan sebelumnya dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini, yakni “terdapat pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada cabang olahraga futsal”.