

BAB 2

LANDASAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Futsal

Menurut Burns (dalam Muliadi 2019, hlm. 21) mengemukakan bahwa futsal berasal dari bahasa portugis, “*futebol de salao*”, dan bahasa spanyol “*futbol sala*”. Futebol berarti sepak bola, sedangkan sala (salon) berarti ruangan. Jika diterjemahkan maka futsal berarti sepak bola dalam ruangan. Asal mula futsal pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. selatan khususnya brazil, dan terus menyebar keseluruh dunia. Bahkan menembus ke Eropa, Amerika Serikat, Afrika, Asia dan oseania. Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, di amerika selatan yang dimenangkan oleh Paraguay. Enam perebutan piala amerika selatan berikutnya di selenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelar juara disapu habis oleh Brazil. Brazil meneruskan dominasinya dengan meraih piala pan Amerika pertama pada tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya tahun pada tahun 1984. Kejuaraan dunia futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di so Paulo, Brazil pada tahun 1982, yang berakhir dengan Brazil di posisi pertama. Brazil mengulangi kemenangannya pada kejuaraan dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, kemudian menderita kekalahan dari Paraguay dalam kejuaraan dunia ketiga tahun 1988 di Australia.

Di dunia ada badan internasional futsal yakni, AMF (*association mundial de futsal*) dan FIFA yang membawahi sepakbola (pria dan wanita). Pertandingan futsal internasional pertama diadakan di AS pada desember 1985, di universitas negeri Sonoma di Rohnert park, California. Futsal masuk ke Indonesia sekitar tahun 1998- 1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat pada saat itu futsal Indonesia sudah tertinggal jauh dibandingkan dengan Negara tetangga yaitu Malaysia dan Thailand. Namun sejarah dunia mencatat bahwa secara resmi futsal Indonesia dimulai tahun 2002, ketika itu Indonesia di daulat

oleh AFC (*Asian football confederation*) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat asia di jakarta. PSSI membentuk kepengurusan yang dinamakan departemen futsal Indonesia, akan tetapi PSSI mempunyai kebijakan untuk mengubahnya menjadi badan futsal Indonesia (BFN) pada tahun 2005. Pada tahun 2002 indonesia telah berhasil menyelenggarakan kejuaraan futsal di Jakarta. Pada saat itulah lahir tim futsal Indonesia yang pertama kali dihuni oleh pemain sepak bola dari liga Indonesia. Akan tetapi tiga tahun terakhir, futsal telah mengalami perkembangan yang luar biasa.

Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat berkembang. Akan tetapi sampai saat ini olahraga futsal hanya bersifat rekreatif saja, belum menjadi sebuah olahraga profesional. Hal ini menjadi perhatian utama untuk Badan Futsal Nasional (BFN) dan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) agar dapat bekerja bahu-membahu untuk membawa olahraga ini bisa dinikmati semua masyarakat dan menjadi sebuah olahraga yang profesional.

2.1.2 Teknik Dasar Futsal

Futsal memiliki beberapa teknik dasar yang harus diketahui karena berfungsi penting untuk kemenangan tim, berikut teknik-teknik sederhana yang harus dikuasai :

1) Teknik dasar pengoper bola (*passing*)

Teknik ini menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, (*instep drive*) *passing* jarak jauh dan (*chip pass*) titik umpan jarak pendek atau jangka pendek

a. Mengontrol bola (*trapping*)

Hal ini berkaitan dengan pengendalian bola dan penguasaan seluruh tubuh agar keberadaan bola tetap stabil dan mempertahankan penguasaan bola dari lawan.

b. Menggiring (*dribbling*) bola

Teknik ini berkaitan dengan kontrol penuh terhadap bola dengan kecepatan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.

c. Teknik dasar *Shooting*

Teknik ini dilakukan dengan empat tahapan. Pertama adalah membuat ancang-ancang sebelum menendang dengan jarak yang efisien, tidak jauh dan tidak juga dekat. Kemudian, letakkan kaki tumpuan kira-kira satu kepala dengan bola. Jika melakukan *shooting* dengan kaki kanan, maka kaki kiri sebagai tumpuannya. Tarik kaki pada jarak yang efisien. Terakhir, tendang bola dengan perasaan, yakni tidak terlalu keras maupun pelan.

d. Teknik dasar menyundul bola

Teknik ini dilakukan dengan menggunakan dahi atau kening secara rileks.

2.1.3 *Dribbling* dalam Permainan Futsal

Menurut Komarudin (2011, hlm. 72-73), *dribbling* adalah teknik membawa bola untuk melewati lawan, membuka ruang, serta menciptakan peluang menyerang. Definisi ini menegaskan bahwa *dribbling* bukan hanya sekadar keterampilan teknis, tetapi juga memiliki peran strategis dalam jalannya pertandingan. Sejalan dengan itu, Harsono (2016, hlm. 49) menyatakan *dribbling* berfungsi sebagai sarana menguasai bola sambil bergerak, baik untuk melewati lawan maupun mencari posisi menyerang.

Lebih lanjut, Subroto (2001, hlm. 42) menyebut *dribbling* sebagai keterampilan dasar yang wajib dimiliki semua pemain futsal untuk menguasai bola dalam tekanan. Hal ini karena kemampuan menguasai bola dalam kondisi tertekan adalah kunci untuk mempertahankan penguasaan bola dan menjaga alur permainan. Sementara itu, Yolanda & Bahtra (2023, hlm. 45) menyebutkan *dribbling* bertujuan mengendalikan bola, mengelabui lawan, serta menciptakan peluang mencetak gol. Dengan demikian, keterampilan ini sangat menentukan dalam efektivitas permainan individu maupun tim.

Selain aspek fungsi dan tujuan, Luxbacher (2011, hlm. 77) menegaskan *dribbling* harus dilatih dengan berbagai variasi, seperti *zig-zag*, *sprint* dengan bola, atau 1 lawan 1. Latihan variasi ini penting agar pemain terbiasa menghadapi

kondisi permainan yang berbeda, serta mampu mengaplikasikan teknik *dribbling* sesuai kebutuhan di lapangan.

Lebih jauh, *dribbling* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor fisik dan psikis. Faktor-faktor tersebut antara lain kelentukan pinggang yang membantu pemain melakukan perubahan arah dengan cepat, kecepatan yang memungkinkan pemain melewati lawan, koordinasi yang menjaga sinkronisasi gerak antara kaki dan bola, keseimbangan yang diperlukan agar tetap stabil meskipun mendapat tekanan, konsentrasi yang membantu pemain membuat keputusan cepat, serta daya tahan yang memastikan keterampilan *dribbling* tetap optimal sepanjang permainan.

Dribbling atau menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar futsal. Berikut adalah penjelasan mengenai macam-macam *dribbling* dalam futsal. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal. Pada dasarnya, pengertian *dribbling* dalam permainan futsal adalah mengolah atau menguasai bola yang dilakukan sambil bergerak menjelajah lapangan, yaitu berlari atau berpindah posisi.

Dribbling dalam permainan futsal juga dapat diartikan sebagai teknik membawa bola dan mengubah arah dengan sentuhan-sentuhan kaki yang cepat. *Dribbling* dilakukan dengan cara menendang atau melakukan sentuhan ringan terhadap bola, sehingga bola bergerak menyusur tanah. Menurut Yolanda & Bahtra (2023, hlm. 45) *dribbling* bisa menjadi prosedur pemain dalam mengendalikan dan *dribbling* untuk melewati musuh dengan membuat peluang dalam menghasilkan poin. Hal yang perlu diketahui dalam strategi *dribbling* adalah bagaimana mengendalikan bola dan tetap terpisah dengan musuh. Inti dari *dribbling* yaitu memancing datangnya lawan dan melewatinya serta membuat bola mengarah pada ruang kosong sehingga membuka kesempatan bertujuan untuk mendapatkan poin. Setiap pemain futsal wajib memiliki penguasaan yang baik pada teknik ini. Sedangkan menurut Komarudin (2011, hlm. 72-73) Alasan *dribbling* merupakan untuk melewati musuh, mengkoordinasikan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari musuh, membuka ruang bagi temanteman dan membuat peluang untuk menembak ke gawang lawan. *Point* penting dari

dribbling adalah untuk mendorong agar lebih dekat dengan tujuan, melewati musuh, dan merusak permainan lawan. Adapun cara melatih *dribbling* yaitu bisa dilakukan menggunakan variasi latihan, salah satunya yaitu *circuit dribbling*.

Macam-macam *Dribbling* dikutip dari modul pembelajaran Aksi Cerdas Mencetak Gol dalam Kebudayaan (2020, hlm. 27-29), ada tiga macam *dribbling* dalam permainan sepak bola yaitu :

1. *Dribbling* dengan kaki bagian dalam
 - a. Posisi berdiri menghadap arah gerakan dan pandangan ke depan.
 - b. Posisi kaki mampu berada di samping bola, sementara kaki yang digunakan menendang menghadap keluar.
 - c. Doronglah bola maju dengan menggunakan kaki bagian dalam.
 - d. Ikutilah arah bola dengan cara berlari kecil.
 - e. Untuk menghentikan bola, caranya adalah telapak kaki di atas bagian bola.



Gambar 2.1 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
Sumber : <https://share.google/i8fuaLTiSdvZN8vmq>

2. *Dribbling* dengan kaki bagian luar
 - a. Pandangan fokus terhadap bola. Selain fokus terhadap bola, perhatikan juga pergerakan lawan agar bola tidak direbut.
 - b. Posisi badan bagian atas sedikit dibungkukkan. Hal ini bertujuan agar lebih mudah melakukan *dribbling*.
 - c. Satu kaki berada di depan dekat bola dengan pergelangan kaki sedikit diputar kedalam sehingga kaki bagian luar menghadap ke bola, sementara kaki lainnya berada di belakang untuk menjaga keseimbangan.



Gambar 2.2 Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Sumber : <https://share.google/i8fuaLTiSdvZN8vmq>

3. *Dribbling* dengan punggung kaki

- a. Sikap awal berdiri dengan sikap melangkah kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
- b. Sikap badan condong ke depan.
- c. Letakkanlah bola di depan kaki kiri bagian dalam segaris dengan kaki kanan
- d. Bola ditendang menggunakan kaki kanan bagian luar dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
- e. Lakukanlah gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.



Gambar 2.3 Menggiring bola dengan punggung kaki

Sumber : <https://share.google/i8fuaLTiSdvZN8vmq>

Kesimpulannya, *dribbling* merupakan keterampilan fundamental dalam futsal yang tidak hanya mendukung penguasaan bola, tetapi juga menentukan

efektivitas serangan. Dengan dukungan faktor-faktor fisik dan mental seperti kelentukan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, konsentrasi, dan daya tahan, kemampuan *dribbling* seorang pemain dapat berkembang secara maksimal sehingga berkontribusi langsung pada keberhasilan tim di lapangan.

2.1.4 Kondisi Fisik

Kondisi fisik memegang peranan penting karena ditujukan untuk kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh. Menurut Harsono (2016, hlm. 5) bahwa “Proses latihan kondisi fisik atau *physical conditioning* dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar, dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang sedikit demi sedikit ditambah dalam intensitas dan kompleksitasnya, atlet lama-kelamaan atlet akan berubah menjadi orang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil, dan dengan sendirinya lebih efektif’.

Menurut Harsono (2018, hlm. 4) Jika kondisi fisik seorang atlet bagus maka :

- a. Penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik jadi orang tidak akan cepat merasa lelah.
- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- d. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.
- e. Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
- f. Akan kurang mengalami rasa sakit (*sorenes*) otot, sendi, tendon.
- g. Kurang peka terhadap cedera-cedera; pemulihan lebih cepat dari cedera
- h. Dapat menghindari mental fatigue, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.

- i. Rasa percaya diri (*self-confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap.

2.1.5 Kelentukan Pinggang

2.1.5.1 Pengertian Kelentukan Pinggang

Kelenturan pinggang atau fleksibilitas adalah faktor komponen biomotor yang sangat penting dalam Kualitas permainan futsal dan fleksibilitas pergelangan kaki terpengaruh individu yang sedang bergerak menggiring bola. atlet yang fleksibel hal- hal baik membuatnya lebih mudah menggiring bola. Sukadiyanto (2005, hlm. 33-34).

Kelenturan pinggang berperan penting dalam menunjang kemampuan teknik pemain. Pemain yang memiliki kelenturan pinggang yang baik dapat memudahkan untuk melakukan berbagai gerakan seperti bergerak ke kiri dan ke kanan, berbalik badan dengan cepat saat melakukan *dribbling* sehingga bola dapat terarah dengan benar dan tidak mudah direbut oleh lawan.

Menurut Harsono (2020, hlm. 76) kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan seluas mungkin tanpa menimbulkan cedera. Kelenturan pinggang disini merujuk pada kemampuan kombinasi gerak pada tulang belakang lumbar, sendi panggul (hip joint), dan jaringan lunak sekitarnya (otot, tendon, ligament) untuk melakukan fleksi, ekstensi, lateral flexion, dan rotasi. Pandangan ini menegaskan bahwa kelenturan sangat penting untuk menjaga efektivitas sekaligus keamanan dalam beraktivitas fisik. Lebih lanjut, Bempa (2009, hlm. 212) menjelaskan bahwa kelenturan terbagi menjadi statis (kemampuan sendi bertahan dalam posisi tertentu) dan dinamis (kemampuan sendi bergerak dalam rentang luas). Kelenturan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tertentu pada ujung rentang gerak. Sedangkan kelenturan dinamis adalah kemampuan untuk melakukan gerakan melalui rentang gerak secara aktif dan cepat.

2.1.5.2 Ciri-Ciri Kelenturan Pinggang

Ciri ciri kelenturan pinggang yang baik menurut Widiastuti (2011, hlm. 103) meliputi: 1) Rentang gerak sendi luas dan bebas hambatan, 2) Tidak muncul

rasa sakit ketika melakukan gerakan peregangan, 3) Tubuh terasa ringan lentur, dan mudah menyesuaikan arah gerak, 4) Kemampuan mengontrol postur tubuh tetap stabil dalam berbagai posisi, 5) Otot dan ligament mampu menyesuaikan perubahan panjang tanpa kehilangan kekuatan.

2.1.5.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelentukan Pinggang

Selain itu, Widiastuti (2011, hlm. 103) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kelentukan antara lain usia, jenis kelamin, suhu otot, genetik, dan intensitas latihan. Faktor- Faktor tersebut berpengaruh secara langsung terhadap kualitas kelentukan yang dimiliki setiap individu. Sejalan dengan hal itu, Sukadiyanto (2005, hlm. 33–34) menambahkan bahwa kelentukan mempermudah atlet menguasai bola, termasuk menggiring dalam permainan futsal.

2.1.5.4 Manfaat Kelentukan Pinggang

Ada beberapa manfaat Fleksibilitas Antara lain: (1) Lebih mudah bagi atlet untuk memulai Menunjukkan berbagai kemampuan latihan. (2) menghindari kemungkinan cedera saat beraktivitas ilmu urai. (3) Atlet dapat menerima gerakan latihan ekstrem.(4) aliran darah lebih cepat lebih lancar sampai ke serabut otot.

Tidak hanya itu, manfaat kelentukan pinggang disampaikan oleh Sajoto (1995, hlm. 62), latihan kelentukan dapat meningkatkan efisiensi gerak, mengurangi resiko cedera, serta menunjang penguasaan teknik olahraga. Dengan demikian, jika dikaitkan dengan keterampilan dribbling dalam futsal, kelentukan pinggang memiliki kontribusi. Pinggang yang lentur memungkinkan pemain untuk lebih mudah melakukan perubahan arah saat menggiring bola, sekaligus membantu menghindari potensi cedera ketika melakukan gerakan cepat dan mendadak.

2.1.5.5 Pentingnya Kelentukan Pinggang dalam Futsal

Pentingnya kelentukan dalam futsal berkenaan dengan dua hal, jarak yang luas dari kelentukan penting untuk menunjang kelincahan dan kelentukan yang baik akan menurunkan terjadinya cidera dan memperbaiki kesehatan tubuh. Dengan kelentukan yang baik kaki akan dengan mudah membawa bola atau mengarahkan bola sesuai kemauan dan disesuaikan

dengan kondisi dalam lapangan, jadi diduga dengan kelentukan yang baik akan menunjang pemain untuk menggiring bola dengan baik pula. Kelentukan merupakan kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa, bahwa istilah lain yang sering digunakan untuk menyebut kelentukan adalah *elasticity* yaitu , kemampuan otot berubah ukuran memanjang atau memendek Irianto (2004, hlm 37). Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas dengan pergerakan seluasnya, terutama otot-otot ligament disekitar persendian Ridwan & Sumanto (2017, hlm 22).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kelentuka merupakan aspek penting yang tidak hanya mendukung efisiensi gerak dan pencegahan cedera, tetapi juga berperan langsung dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pada permainan futsal.



Gambar 2.4 Kelentukan Pinggang
Sumber : <https://share.google/JSn3skUarlpuTlixw>

2.1.6 Kecepatan

2.1.6.1 Pengertian Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik dasar yang sangat penting dalam olahraga, termasuk futsal. Kecepatan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk bergerak cepat, tetapi juga melibatkan koordinasi antara sistem saraf dan otot agar gerakan dapat dilakukan secara efisien dan tepat waktu.

Menurut Harsono (2016, hlm. 36) kecepatan ialah “kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat” Sedangkan menurut Widiastuti (2011, hlm. 114) “kecepatan adalah sebagai kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan”. Kedua pendapat tersebut menunjukkan bahwa kecepatan berhubungan langsung dengan kemampuan tubuh menghasilkan gerakan cepat secara efisien dalam waktu singkat.

2.1.6.2 Tahapan dan Landasan Latihan Kecepatan

Pada umumnya kecepatan dilakukan setelah atlet dilatih *endurance* dan *strength*, sebab latihan ini harus memiliki landasan (pondasi) aerobik yang memadai, dilanjutkan dengan latihan kemampuan ambang rangsang anaerobik, dan kemampuan anaerobik yang baik, baru dilatih kecepatan (*speed*). Menurut teori fisiologi olahraga, tubuh harus memiliki pondasi aerobik dan kemampuan anaerobik yang baik sebelum memasuki fase latihan kecepatan, agar sistem otot dan pernapasan mampu beradaptasi dengan beban gerak eksplosif.

Peranan anggota tubuh sangat kontras terhadap kecepatan, kondisi fisik yang baik adalah faktor pendukung terciptanya keberhasilan dari proses latihan kecepatan semakin sering kita berlatih semakin baik hasilnya. Dipengaruhi oleh teknik gerak yang dilakukan, sehingga fungsi dari teknik adalah untuk memperbanyak frekuensi gerak dan mempercepat waktu reaksi. Teknik lari cepat merupakan salah satu faktor penentu kecepatan.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan seperti *sprint*, (*mile repeats*) lari jarak panjang, *fartlek* lari berdasarkan durasinya, *squat jump*, tabata bentuk latihan kecepatan dengan intensitas tinggi, *lunges*, pliometrik, dan *hill training*..

Harsono (2020, hlm. 36) mendefinisikan kecepatan sebagai kemampuan melakukan gerakan yang sejenis dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dari sini dapat diketahui bahwa inti dari kecepatan terletak pada seberapa cepat seseorang dapat mengulangi suatu gerakan dalam periode waktu tertentu. Hal ini sejalan

dengan Widiastuti (2011, hlm. 114), kecepatan adalah kemampuan menggerakkan anggota badan atau tubuh secara cepat dalam satu gerakan tunggal maupun berulang. Dengan demikian, kecepatan tidak hanya penting untuk satu momen tertentu, tetapi juga sangat berpengaruh dalam performa berkelanjutan selama pertandingan.

2.1.6.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Menurut Bempa (2009, hlm. 223) menjelaskan bahwa kecepatan dipengaruhi oleh kekuatan otot, panjang tungkai, koordinasi neuromuskular, dan teknik. Keempat faktor ini saling berkaitan dan menentukan apakah seorang atlet mampu memaksimalkan kecepatan yang dimilikinya. Artinya, kecepatan bukan hanya bakat alami, tetapi juga dapat dilatih dan ditingkatkan secara sistematis.

2.1.6.4 Komponen-Komponen Kecepatan

Menurut Sajoto (1995, hlm. 58), kecepatan terdiri dari beberapa komponen: 1) Kecepatan reaksi, yaitu kemampuan merespons rangsangan secara cepat, 2) Kecepatan akselerasi, yaitu kemampuan mempercepat gerakan dari keadaan diam ke kecepatan maksimal. 3) Kecepatan sprint, yaitu kemampuan mempertahankan kecepatan maksimal dalam jarak atau waktu tertentu. Ketiga komponen ini memiliki peranan penting dalam olahraga futsal yang membutuhkan reaksi cepat terhadap situasi permainan, percepatan saat menggiring bola, dan sprint singkat untuk mengejar maupun melewati lawan.

Selain itu, Luxbacher (2011, hlm. 56), futsal adalah permainan dengan tempo tinggi yang membutuhkan transisi cepat antara menyerang dan bertahan. Oleh karena itu, latihan kecepatan menjadi bagian vital dalam pembinaan atlet futsal. Seorang pemain harus mampu berlari, berhenti, dan bergerak kembali dalam waktu singkat agar tetap efektif selama pertandingan. Tanpa kemampuan kecepatan yang baik, pemain akan kesulitan mengikuti dinamika permainan yang cepat dan intens.

2.1.6.5 Bentuk-Bentuk Latihan Kecepatan

Bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan antara lain sprint dengan jarak pendek, *mile repeats* atau lari *interval*, *fartlek*, *squat jump*, tabata dengan intensitas tinggi, *lunges*, latihan pliometrik, serta hill

training. Semua bentuk latihan tersebut bertujuan meningkatkan kekuatan eksplosif dan respons saraf terhadap rangsangan kecepatan.

2.1.6.6 Hubungan Kecepatan dengan Futsal

Dikaitkan dengan keterampilan *dribbling*, kecepatan berperan besar dalam menentukan efektivitas seorang pemain. Semakin cepat seorang pemain dalam bergerak, semakin besar peluangnya untuk melewati lawan, menghindari tekanan, dan menciptakan ruang serangan. Kombinasi antara kecepatan reaksi, akselerasi, dan sprint memungkinkan pemain futsal tidak hanya mampu menguasai bola dengan baik, tetapi juga mengefektifkan strategi tim dalam menghadapi lawan.

Kesimpulannya, kecepatan merupakan komponen fisik fundamental yang tidak hanya memengaruhi performa secara umum, tetapi juga secara langsung meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam futsal. Dengan kecepatan yang baik, pemain dapat bergerak lincah, melakukan perubahan arah secara tiba-tiba, melewati lawan dengan efektif, serta mendukung permainan cepat yang menjadi ciri khas futsal modern.



Gambar 2.5 Kecepatan

Sumber : <https://share.google/9tgPsTmOdbUwn9lpi>

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2015, hlm. 74) yang berjudul “Kontribusi kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola” Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa. Dalam pengolahan data didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan

sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r -hitung : - 0.86 pada taraf signifikan 5%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r -hitung : - 0.38 pada taraf signifikan 5%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r -hitung : 0.985 pada taraf signifikan 5%. Dengan melihat analisa hasil dalam penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada kontribusi antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola. Maka pemain atau atlet sepakbola, agar bisa mencapai prestasi yang maksimal maka harus memperhatikan kecepatan dan kelentukan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Putra & Gazali (2017, hlm. 101) yang berjudul “ Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang dan kelincahan terhadap Kemampuan *dribbling*. Kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris dengan kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang, dengan diperoleh r hitung 0,471 > r tabel 0,396, dengan kontribusi sebesar 22,18%. Kelincahan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris dengan kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang, dengan diperoleh R hitung 0,569 > R tabel 0,396, dengan kontribusi sebesar 32,38%.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Nainggolan, Yulifri, Handayani, & Lawanis (2024, hlm. 2468) Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia: “Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Futsal Di Club SMAN 1 Lubuk Pakam” Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut (1) Terdapat kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal di club SMAN 1 Lubuk Pakam dengan nilai r hitung = 0.477 > r tabel = 0.456 dan

nilai KD sebesar 22.75%. (2) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling atlet futsal di club SMAN 1 Lubuk Pakam dengan nilai $r_{hitung} = 0.464 > r_{tabel} = 0.456$ dan nilai KD sebesar 21.52 %. (3) Terdapat kontribusi kelentukan pinggang dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal di club SMAN 1 Lubuk Pakam dengan nilai $r_{hitung} = 0.636 > r_{tabel} = 0.456$ dan nilai KD sebesar 40.44%. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara bersama.

Ketiga penelitian tersebut memiliki persamaan topik yang diangkat yaitu tentang Kontribusi Kelentukan Pinggang dengan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling. Perbedaannya terletak pada populasi dan sampel, fokus masalah, latar belakang, waktu dan lokasi penelitian, instrumen penelitian serta hasil penelitian yang berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Kelentukan merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani yang berperan dalam menunjang keterampilan teknik seorang atlet khususnya dalam olahraga futsal. Kelentukan pinggang sangat berpengaruh sehingga menguasai teknik adalah yang terpenting, karena bagian tubuh ini menjadi pusat gerak dalam melakukan berbagai aktivitas seperti menekuk, memutar, dan mengubah arah tubuh. Dalam futsal, kemampuan dribbling sangat bergantung pada kelentukan pinggang. Seseorang dengan kelentukan pinggang yang baik akan dapat melakukan gerakan mengubah arah dengan cepat, menjaga keseimbangan tubuh saat mengontrol bola, serta menyesuaikan posisi tubuh ketika berhadapan dengan lawan. Dengan kata lain, kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan dribbling melalui peningkatan rentang gerak yang luas dan control tubuh yang optimal.

Selain itu, faktor kecepatan juga menjadi unsur penting yang memengaruhi kemampuan dribbling dalam olahraga futsal. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berurutan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya, oleh karena itu, kecepatan yang sudah dimiliki pemain

futsal harus selalu ditingkatkan dan dipertahankan. Dalam olahraga futsal yang berlangsung cepat dan dinamis, pemain yang memiliki kecepatan tinggi dapat melakukan dribbling dengan efektif untuk melewati lawan. Mengingat pentingnya kecepatan dalam permainan futsal, maka kecepatan perlu ditingkatkan melalui latihan yang sistematis. Telah diketahui sebelumnya bahwasannya kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerak yang sesingkat-singkatnya dan posisi tergantung situasi serta keadaan yang dihadapi dalam waktu relatif singkat. Kecepatan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi pada saat latihan maupun pertandingan salah satunya adalah permainan futsal khususnya *dribbling*. Oleh karena itu, kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan dribbling terutama dalam aspek tempo, reaksi, dan kelincahan gerak.

Jadi penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan pinggang dan kecepatan memiliki keterkaitan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal. Kelentukan pinggang memberikan ruang dan stabilitas gerak, sedangkan kecepatan mendukung kemampuan bergerak cepat serta responsive sehingga membuat pemain mampu menggiring bola dengan cepat, lincah, serta efektif dalam menghindari lawan. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa semakin baik kelentukan pinggang dan kecepatan yang dimiliki seorang pemain, maka semakin tinggi pula kemampuan *dribbling*-nya, juga dapat diasumsikan bahwa terdapat kontribusi kelentukan pinggang dan kecepatan terhadap *dribbling* futsal di Ekstrakurikuler MTs-Almasbah.

2.4 Hipotesis Penelitian

Dalam suatu penelitian kita sering mendengar dengan bahasa hipotesis. Hipotesis berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari kata *hypo* dan *thesis*. *Hypo* = sementara dan *thesis* = pernyataan atau dugaan, jadi Hipotesis merupakan suatu pernyataan sementara yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2018, hlm. 96) “dalam suatu penelitian hipotesis harus selalu ada karena untuk memberikan kejelasan arah penelitian”.

menurut Sugiyono (2021, hlm. 64) “hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, Dimana rumusan masalah

penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat tanya”. Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka hipotesis yg penulis ajukan sebagai berikut:

- 1) Terdapat kontribusi kelentukan pinggang terhadap *dribbling* futsal di Ekstrakulikuler MTs Al-Mashbah.
- 2) Terdapat kontribusi kecepatan terhadap *dribbling* futsal di Ekstrakulikuler MTs Al-Mashbah.
- 3) Terdapat kontribusi kelentukan pinggang dan kecepatan terhadap *dribbling* futsal di Ekstrakulikuler MTs Al-Mashbah.