

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Permainan Futsal

Futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditunjukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Murhananto (2006) menyatakan “futsal adalah permainan yang sangat mirip dengan sepakbola, hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan, gawang dan bola yang lebih kecil serta relatif lebih berat” (hlm. 49). Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*) hal ini disebabkan karena area lapangan yang sempit sehingga pemain harus bermain efektif. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Saryono (2006) yang mengatakan bahwa “Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya” (hlm. 49). Pernyataan lain mengungkapkan bahwa “Futsal adalah permainan yang membutuhkan kecepatan. Semakin cepat permainan tim anda, akan semakin memperbesar peluang untuk menang. Gunakan sentuhan one-two dengan rekan anda. Jangan terlalu sering membawa bola, karena hanya akan menguras tenaga anda. Anda hanya perlu mengoper dan berlari mengisi ruang kosong. Jangan pernah menunggu bola, bergeraklah aktif” (Halim, 2009, hlm. 78).

Dari beberapa pengertian futsal diatas, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa futsal adalah sepakbola mini yang biasa dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan jumlah pemain lima lawan lima orang. Futsal dimainkan dalam

kondisi lapangan, gawang yang lebih kecil, bola yang relatif lebih kecil dan berat serta waktu yang lebih singkat. Sehingga, setiap pemainnya harus memiliki kondisi fisik dan keterampilan yang baik. Dan kemenangan dalam permainan futsal ditentukan oleh banyaknya gol yang diciptakan.

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Futsal

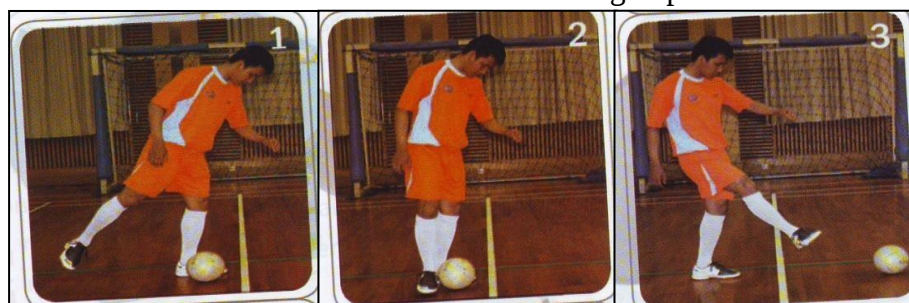
Dilihat dari kebutuhan teknik serta taktik, olahraga futsal hampir sama dengan sepakbola. Perbedaan yang mencolok adalah saat melakukan kontrol bola atau *stop ball*. Dalam olahraga futsal, tingkat kematangan teknik dari setiap pemain akan sangat berpengaruh terhadap hasil akhir. Proses permainan yang berjalan cepat dan sentuhan bola yang cenderung lebih banyak dibandingkan sepakbola, maka sangat mustahil jika hanya mengandalkan kemampuan fisik saja.

Seperti halnya pada sepakbola, olahraga futsal juga memiliki beberapa teknik yang digunakan dalam permainannya. Menurut Jaya (2008) beberapa teknik tersebut adalah sebagai berikut :

2.1.2.1 Kemampuan Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal, karena dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dibutuhkan *passing* yang akurat dan keras. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasarannya akan sesuai dengan yang diinginkan. Kualitas *passing* menentukan keberhasilan dalam mengumpan, tiga hal dalam mencapai kualitas mengumpan, yaitu : (1) keras, (akurat) dan (mendatar). Teknik mengumpan (*passing*) dapat dilihat pada gambar berikut ini.

Gambar 2.1. Teknik Dasar Mengumpan



Sumber : (Andri Irawan, 2009, hlm. 38)

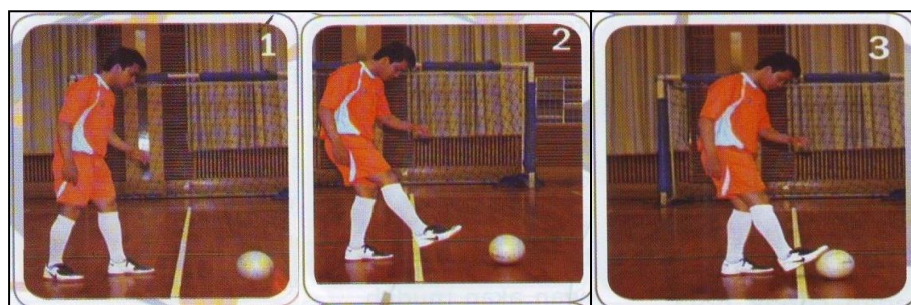
Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang akan melakukan *passing*.
- 2) Gunkan kaki bagian dalam untuk *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola kaki terasa lebih kuat. Kaki dalam dari arah atas digerakan ke tengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung.
- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.

2.1.2.2 Kemampuan Dasar Menahan Bola (*Controlling*)

Teknik menahan bola (*controlling*) merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menahan bola dengan baik kita tidak akan bisa melakukan *passing* ataupun *dribbling* dengan baik. Menurut Lhaksana (2011) “keterampilan *control* haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*)” (hlm. 31). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergerak dengan cepat sehingga para pemain harus mengontrol bola dengan posisi yang baik. Jika bola yang akan ditahan jauh dari kaki, maka lawan akan dengan mudah merebut bola. Teknik *controlling* ini lebih dominan menggunakan kaki, walaupun sebenarnya bisa menggunakan semua anggota tubuh selain tangan. Teknik menahan bola (*controlling*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Gambar 2.2. Teknik Dasar Mengontrol Bola



Sumber : (Andri Irawan, 2009, hlm. 38)

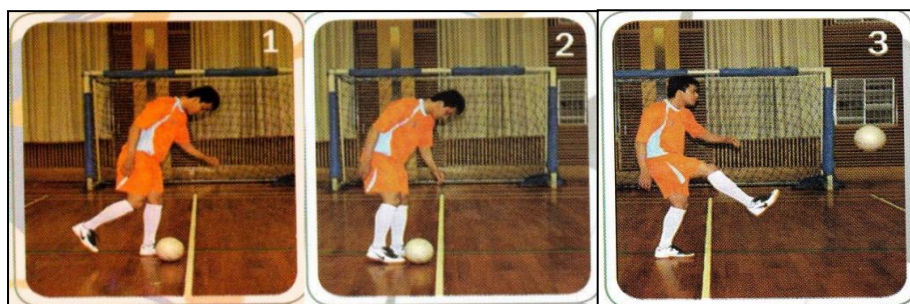
Keterangan :

- 1) Selalu melihat arah datangnya bola.
- 2) Menjaga keseimbangan tubuh saat bola datang.
- 3) Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam dan mudah dikuasai.

2.1.2.3 Kemampuan Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*, hanya saja pada saat melakukan teknik *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Gerakan yang dimaksud lebih cenderung sebagai gerakan menyendok bola. Teknik ini juga sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan. Karena, terkadang pada saat melakukan serangan seringkali pemain dihadapkan dengan situasi tekanan, sehingga kita dapat melakukan serangan dengan mengumpan lambung (*chipping*). Menurut Irawan (2009) “*Chipping* yaitu operan yang digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bola bawah. Situasi ini juga dapat terjadi dalam permainan jika lawan membentuk dinding untuk bertahan menghadapi tendangan bebas” (hlm. 27). Teknik mengumpan lambung (*chipping*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Gambar 2.3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung



Sumber : (Andri Irawan, 2009, hlm. 38)

Keterangan :

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus ke arah yang akan dituju, buka kaki yang akan melakukan.

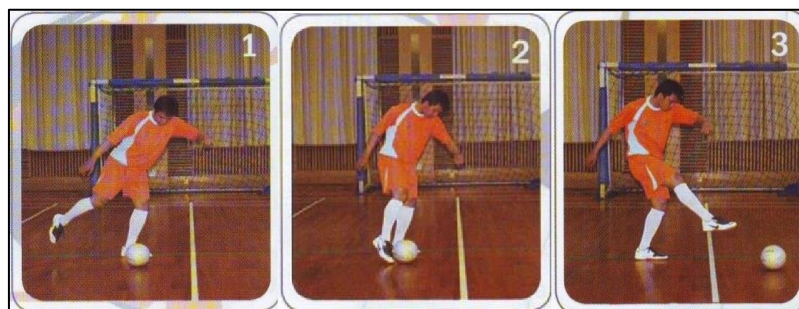
- 2) Gunakan ujung kaki bagian atas (ujung sepatu) untuk mengumpan lambung, konsentrasikan pandangan ke arah tepat dibawah bola. Serta kunci atau kuatkan tumit agar sentuhan dengan bola lebih kuat.
- 3) Lakukan gerakan lanjutan, ayunan kaki jangan dihentikan setelah mengumpan lambung.

2.1.2.4 Kemampuan Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk mencetak gol. Seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan. Menurut Irawan (2009) “menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan futsal” (hlm. 33). *Shooting* memiliki ciri khas laju bola yang sangat cepat, keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu menggunakan punggung kaki dan menggunakan ujung sepatu. Adapun teknik menembak (*shooting*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

- a. Teknik *shooting* menggunakan punggung kaki

Gambar 2.4. *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki



Sumber : (Andri Irawan, 2009, hlm. 38)

Keterangan :

- 1) Pada saat melakukan *shooting*, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan jari-jari lurus menghadap ke arah gawang.
- 2) Konsentrasikan pandangan ke arah tengah-tengah bola. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*, lalu posisi badan agak dicondongkan ke depan supaya perkenaan bola tidak dibagian bawah dan kunci tumit supaya sentuhan bola semakin kuat.

- 3) Lakukan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.
- b. Teknik *shooting* menggunakan ujung sepatu

Gambar 2.5. *Shooting* Menggunakan Ujung Kaki



Sumber : (Andri Irawan, 2009, hlm. 38)

Keterangan :

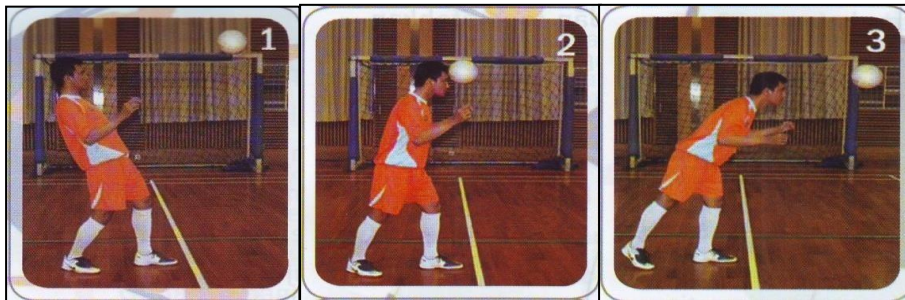
- 1) Pada saat melakukan *shooting*, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan jari-jari lurus menghadap ke arah gawang.
- 2) Konsentrasikan pandangan ke arah tengah-tengah bola. Gunakan bagian ujung sepatu (ujung kaki) untuk melakukan *shooting*, lalu posisi badan agak dicondongkan ke depan supaya perkenaan bola tidak dibagian bawah dan kunci tumit supaya sentuhan bola semakin kuat.
- 3) Lakukan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.

2.1.2.5 Kemampuan Dasar Menyundul Bola (*Heading*)

Menyundul bola dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol atau mengendalikan bola serta melakukan sundulan untuk menciptakan gol. Menurut Komarudin (2011) “salah satu keterampilan dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola yang umumnya dilakukan oleh kepala” (hlm. 62). Dilihat dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan dengan posisi berdiri, melompat dan meloncat. Teknik menyundul bola pada permainan futsal berbeda dengan permainan sepakbola konvensional, pada permainan futsal ada situasi dimana pemain perlu menggunakan teknik ini untuk melawan serangan lawan dan dalam

menciptakan gol. Teknik menyundul bola (*heading*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Gambar 2.6. Teknik Dasar Menyundul



Sumber : (Andri Irawan, 2009, hlm. 38)

Keterangan :

- 1) Berdirilah dengan sejajar dengan bola, dengan satu kaki di depan, tekuk lutut dan punggung agak condong ke belakang
- 2) Saat bola datang mendekat, usahakan mata tetap terbuka dan tetap santai.
- 3) Sundul bola dengan dahi dan dorong bola menjauh sambil mengencangkan otot leher, sehingga kepala dapat mengarahkan bola tersebut kearah yang diinginkan.

2.1.2.6 Kemampuan Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

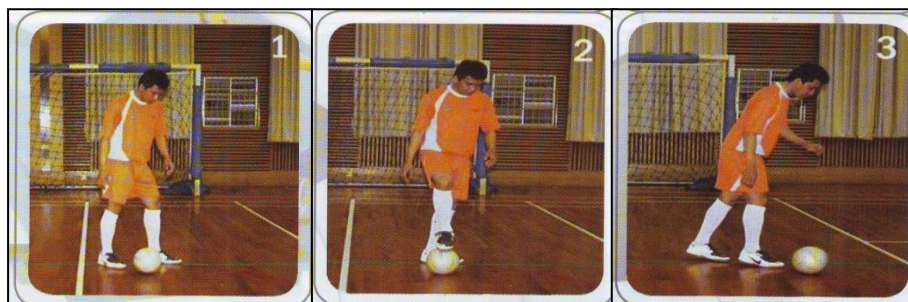
Teknik dasar menggiring bola merupakan teknik yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain. Karena dalam permainan futsal menggiring bola (*dribbling*) sangat diperlukan untuk mengecoh dan melewati lawan hingga mendekati gawang lawan untuk dapat mencetak gol. Menurut Irawan (2009) “Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung” (hlm. 31). Sedangkan Menurut Mielke (2007) “*dribbling* adalah keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (hlm. 1). Dalam permainan futsal, macam-macam *dribbling* sesuai dengan perkenaan kaki dibagi menjadi 4, menurut Irawan (2009) “dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*),

menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*out side of the foot*), dan bagian punggung kaki (*instep of the foot*)” (hlm. 32). Akan tetapi situasi permainan menuntut untuk menggiring bola dengan telapak kaki (*sole of the foot*) dengan alasan permukaan lapang yang rata. Yang perlu diketahui dalam menggiring bola dengan telapak kaki yaitu: Tempatkan kaki tumpu disamping bola, sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan, fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola, gulirkan bola ke arah depan tubuh, jaga keseimbangan saat menggiring bola, dan atur jarak bola sedekat mungkin dengan kaki.

Kemampuan menggiring bola yang dimiliki pemain, memungkinkan pemain untuk menguasai bola lebih lama dan dapat menyusun strategi kemana bola akan dialirkan. Selain itu, pemain dapat memilih apakah bola akan dioperkan kepada teman atau menggiring bola mendekati gawang lalu *shooting*. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Komarudin (2011) yang mengatakan bahwa “Tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan” (hlm. 50). Adapun manfaat dari *dribbling* diantaranya yaitu, para pemain dapat mengekspresikan keterampilan individu mereka dengan berbagai teknik dan trik di lapangan, selain untuk menyerang *dribbling* juga dapat membantu dalam pertahanan, dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain, dan *dribbling* juga dapat membantu pemain dalam mengembangkan penguasaan bola. Akan tetapi, di dalam permainan futsal tidak disarankan untuk menguasai bola terlalu lama, karena akan mudah terebut oleh lawan melihat ukuran lapangan yang lebih kecil dibandingkan dengan ukuran lapangan sepak bola. Maka kenyataan di lapangan masih banyak pemain-pemain yang sering melakukan kesalahan-kesalahan pada saat melakukan *dribbling* yang dapat merugikan tim ketika bermain. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat pemain melakukan *dribbling* diantaranya yaitu, sering mengabaikan posisi rekan setim pada saat melakukan *dribbling*, berlebihan dalam trik, kurangnya kesadaran tentang lawan, hilangnya pengendalian bola pada saat melakukan *dribbling*, tidak menyesuaikan kecepatan pada saat melakukan

dribbling, dan tidak dapat mempertahankan keseimbangan pada saat melakukan *dribbling*. Dengan demikian, penting bagi pemain futsal untuk mengidentifikasi kesalahan-kesalahan ini dan berusaha untuk memperbaikinya melalui latihan agar diperoleh kemampuan *dribbling* yang baik. Karena pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* yang baik dapat memberikan dampak positif pada permainan dan kesuksesan timnya pada saat bertanding. Adapun teknik menggiring bola (*dribbling*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Gambar 2.7. Teknik Dasar Menggiring Bola



Sumber : (Andri Irawan, 2009, hlm. 38)

Keterangan :

- 1) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- 2) Jaga keseimbangan badan pada saat menggiring bola.
- 3) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- 4) Gulirkan bola ke depan badan.
- 5) Dalam melakukan *dribbling*, sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

2.1.3 Hakikat Latihan

2.1.3.1 Konsep Latihan

Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yaitu *practice*. Menurut Sukadiyanto (2011) “makna latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga” (hlm. 7).

Latihan merupakan salah satu cara untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Singh (2012) menyatakan “latihan

merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi, prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis untuk meningkatkan kemampuan seseorang” (hlm. 26). Sedangkan menurut Lumintuarso (2013) “latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan” (hlm. 21). Dalam hal ini, latihan yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Bahkan atlet yang berbakat sekalipun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur dan terarah prestasi optimal yang diharapkannya akan sulit diraihinya. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Irianto (2002) yang mengatakan bahwa “latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya” (hlm. 11). Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi dengan optimal.

Berdasarkan beberapa pengertian latihan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan adalah suatu aktivitas olahraga bersifat sistematis yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang atlet sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Selain itu dengan latihan dapat membantu atlet dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi kompetisi agar dapat menjadi atlet dengan prestasi yang maksimal.

2.1.3.2 Ciri Latihan

Salah satu ciri dari latihan adalah beban, oleh karena itu agar proses latihan berpengaruh dan mengalami peningkatan diperlukan adanya beban. Sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang lebih singkat dan dapat bertahan lebih lama.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006) Ciri-ciri latihan adalah :

1. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
2. Proses latihan harus dilakukan secara konsisten, maju, dan berkelanjutan (kontinu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan

mulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang berat.

3. Pada tugas satu kali tatap muka (satu sesi atau satu unit) latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.
4. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
5. Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu merupakan cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan perhitungan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan (hlm.9).

2.1.3.3 Tujuan dan Sasaran Latihan

Sebelum melakukan latihan perlu menentukan tujuan dan sasaran latihan, agar hasil yang diperoleh lebih maksimal. Menurut Sukadiyanto (2005) Tujuan dan sasaran latihan secara garis besar, antara lain untuk :

1. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.
2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus.
3. Menambah dan menyempurnakan teknik
4. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.
5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. (hlm.9)

2.1.3.4 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan perlu diperhatikan sebagai acuan dalam melakukan latihan. Sukadiyanto (2005) berpendapat bahwa “prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan” (hlm. 12).

Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip *individual*, prinsip beban lebih, prinsip intensitas latihan, dan prinsip kualitas latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut :

2.1.3.4.1 Prinsip Individual

Menurut Badriah (2011) “Prinsip *individual* didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda” (hlm. 4). Sejalan dengan itu kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan

psikologis sama 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 prestasi yang baik.

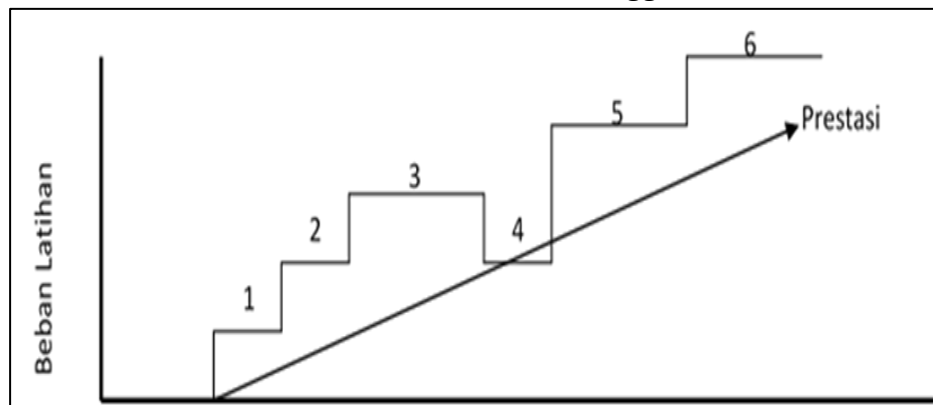
2.1.3.4.2 Prinsip beban lebih (*Overload*)

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) Harsono (2015) menjelaskan “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental” (hlm. 51). Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang.

Harsono (2015) menjelaskan “Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali” (hlm. 52). Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan. Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan oleh Harsono (2015, hlm. 54) dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar dibawah ini.

Gambar 2.8. Sistem Tangga



Sumber : (Harsono, 2015, hlm. 54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis diatas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*macrocycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada cycle ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi tangga-tangga berikutnya.

2.1.3.4.3 Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Menurut Harsono (2015) “Mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan stanleness, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya” (hlm. 68),

Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu. Intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah:

waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian.

2.1.3.4.4 Kualitas Latihan

Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah Latihan dan *drill-drill* 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 *overload* diterapkan.

Selanjutnya Latihan yang bermutu menurut (Harsono, 2015) adalah “(a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet” (hlm. 76). Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil evaluasi dari pertandingan. Latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan harus dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan terus ditingkatkan.

3.1.2 Latihan *Diagonal Dribbling*

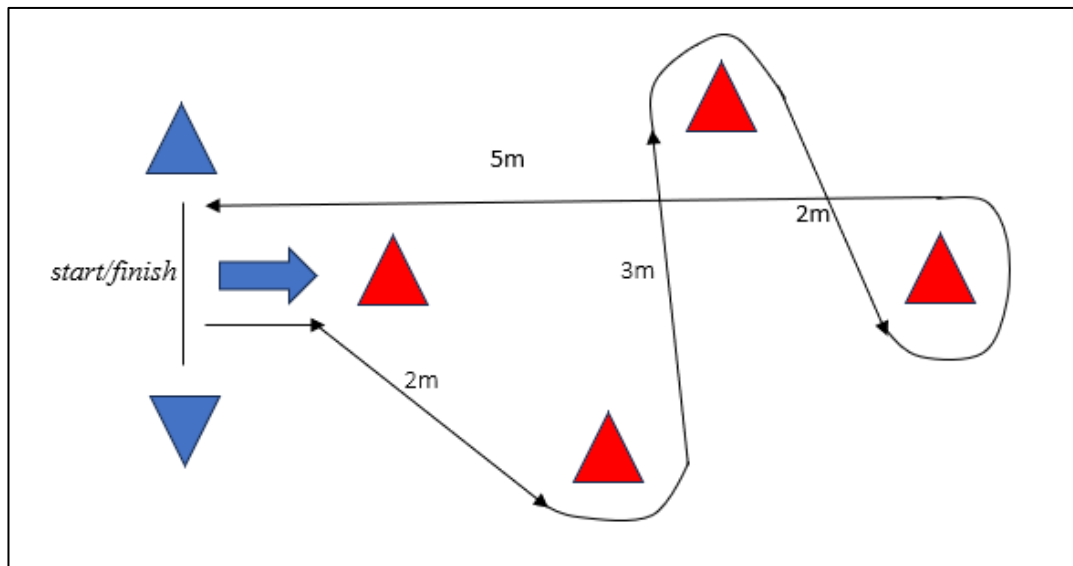
Futsal adalah varian sepak bola yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dengan tim yang terdiri dari lima pemain. Dalam permainan futsal, *diagonal dribbling* mengacu pada teknik menggiring bola dengan melakukan pergerakan *diagonal* di lapangan. Menurut Simbolon (2019) “*Diagonal dribbling* merupakan teknik menggiring bola dengan melakukan pergerakan *diagonal* di lapangan yang umumnya dilakukan dengan cara menggerakkan bola dari satu sisi lapangan ke sisi lainnya atau dengan menggunakan gerakan *diagonal* untuk mengelabui lawan” (hlm. 52). *Diagonal dribbling* merupakan salah satu teknik penting dalam futsal

yang dapat membantu pemain mengatasi tekanan dari lawan, dapat meningkatkan keterampilan kaki, dapat meningkatkan kecepatan dan ketepatan kontrol bola saat melakukan *dribbling*, dapat melatih kemampuan mengubah arah secara cepat, serta dapat membantu pemain untuk menciptakan ruang dan memanfaatkan celah di antara pemain lawan untuk menciptakan peluang serangan.

Dalam *diagonal dribbling* futsal, pemain menggiring bola dengan gerakan *diagonal* yang cepat dan lincah. Mereka dapat menggunakan kedua kaki mereka untuk mengendalikan bola saat bergerak secara *diagonal* dari satu sisi lapangan ke sisi lainnya. Adapun cara dalam melakukan latihan *diagonal dribbling* yaitu melakukan *dribbling* secara *diagonal* melewati *cone* awal sampai *cone* terakhir dan kembali lagi sampai ke garis *finish* dengan menggunakan kaki bagian dalam/luar untuk *dribbling*, kemudian gunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar pada saat melakukan manuver kiri/kanan. Keunggulan dari latihan *diagonal dribbling* ini yaitu memungkinkan pemain untuk menciptakan ruang dan memanfaatkan celah di antara pemain lawan untuk menciptakan peluang serangan.

Salah satu manfaat utama dari *diagonal dribbling* dalam futsal adalah kemampuannya untuk mengubah arah dengan cepat dan mengelabui lawan. Dengan melakukan pergerakan *diagonal* yang tiba-tiba, pemain dapat mengambil keuntungan dari momentum pergerakan mereka dan menghindari tekanan lawan. Hal ini memungkinkan pemain untuk menciptakan kejutan dan memberikan waktu ekstra untuk mengambil keputusan. Penting untuk melatih teknik *diagonal dribbling* dalam konteks futsal. Latihan seperti menggiring bola secara *diagonal* melintasi lapangan futsal, berlatih dalam situasi permainan kecil dengan tekanan dari pemain lawan, atau melibatkan teknik *diagonal dribbling* dalam permainan posisi dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan mereka dalam menguasai teknik ini.

Dengan menguasai teknik *diagonal dribbling* dalam futsal, pemain dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menggiring bola, mengatasi tekanan lawan, menciptakan peluang, dan memberikan kontribusi yang lebih besar bagi tim mereka dalam pertandingan futsal. Berikut ini gambar latihan *diagonal dribbling* :

Gambar 2.9. *Diagonal Dribbling*

Sumber : (Koleksi Pribadi)

Keterangan :

1. Jarak antar *cone* warna biru di garis *start* 2 meter.
2. *Cone* warna merah: lintasan lari.
3. *Cone* warna biru : batas garis *start/finish*.
4. Jarak antar *cones* sesuai yang tertera pada gambar.
5. Panah warna hitam tanda bahwa pemain harus melakukan latihan *diagonal dribbling* dari garis *start* melewati *cones* awal sampai ke *finish* dengan gerakan *diagonal*.

Pelaksanaan bentuk latihan *Diagonal Dribbling* :

1. Pada latihan ini peneliti akan membuat 2 lintasan dengan masing-masing lintasan di isi oleh 8 orang peserta.
2. Peserta membawa bola di garis *start*.
3. Kemudian peserta melakukan *dribbling* secara *diagonal* melewati *cone* awal sampai *cone* terakhir dan kembali lagi sampai ke garis *finish* dengan menggunakan kaki bagian dalam/luar untuk *dribbling*, kemudian gunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar pada saat melakukan manuver kiri/kanan.

4. Selanjutnya, peserta yang sudah melakukan bergantian dengan peserta yang belum melakukan.
5. Latihan ini tidak diukur oleh waktu melainkan dengan repetisi/pengulangan.
6. Pada latihan ini setiap pemain melakukan latihannya dengan intensitas latihan yang tiap sesi/pertemuannya kian bertambah.

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. Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, diantaranya yaitu:

- 1) Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Deya Eka Pangestu (2022) dari Universitas Lampung dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Kotabumi”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *small side games* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh bentuk latihan *diagonal dribbling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Rajadesa. Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti: persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif dan variabel terikatnya yaitu tentang kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebasnya, variabel bebas Deya Eka Pangestu yaitu pengaruh latihan *small side games* sedangkan variabel bebas penulis adalah pengaruh bentuk latihan *diagonal dribbling*. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Deya Eka Pangestu ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *small side games* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Kotabumi.
- 2) Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh Seprianto Linggan, Muhammad

Salahuddin, dan Abu Bakar (2021) dari Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai dengan judul “Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Futsal Pada Club PSD Desa Dowiwi”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *agility ladder* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh bentuk latihan *diagonal dribbling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Rajadesa. Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti: persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif dan variabel terikatnya yaitu tentang kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebasnya, variabel bebas Seprianto Linggan, Muhammad Salahuddin, dan Abu Bakar yaitu pengaruh latihan *agility ladder* sedangkan variabel bebas penulis adalah pengaruh bentuk latihan *diagonal dribbling*. Hasil dari penelitian yang dilakukan Seprianto Linggan, Muhammad Salahuddin, dan Abu Bakar ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *agility ladder* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi.

- 3) Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh Fahrul Fauzi (2022) dari STKIP Setia Budhi Rangkasbitung dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMAN 19 Kabupaten Tangerang”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 19 Kabupaten Tangerang. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh bentuk latihan *diagonal dribbling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Rajadesa. Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti: persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif dan variabel terikatnya yaitu tentang kemampuan menggiring bola (*dribbling*)

dalam permainan futsal, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebasnya, variabel bebas Fahrul Fauzi yaitu pengaruh latihan *ball feeling* sedangkan variabel bebas penulis adalah pengaruh bentuk latihan *diagonal dribbling*. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Fahrul Fauzi ini dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *ball feeling* dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola. Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan karena diberi perlakuan latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 19 Kabupaten Tangerang.

- 4) Selain itu, penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Natanael Tarigan (2022) dari Universitas Negeri Medan dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Swasta Santa Maria Kabanjahe”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Swasta Santa Maria Kabanjahe. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh bentuk latihan *diagonal dribbling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Rajadesa. Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti: persamaan terletak pada jenis penelitian kuantitatif dan variabel terikatnya yaitu tentang kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebasnya, variabel bebas Natanael Tarigan yaitu pengaruh variasi latihan sedangkan variabel bebas penulis adalah pengaruh bentuk latihan *diagonal dribbling*. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Natanael Tarigan ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian variasi latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Swasta Santa Maria Kabanjahe.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan landasan teori diatas maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, dilihat dari karakteristiknya futsal merupakan olahraga yang membutuhkan mobilitas dan pergerakan yang cepat, tepat dan dalam situasi yang bervariasi maka dari itu setiap pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar yang baik salah satunya kemampuan *dribbling* agar dapat mendukung performa saat bermain. *Dribbling* adalah kemampuan untuk mengendalikan bola dengan kaki secara individual dan bergerak maju ke depan dengan menghindari lawan-lawan yang berusaha merebut bola. Semakin baik kemampuan *dribbling* yang dimiliki oleh setiap pemain, maka akan menambahkan rasa percaya diri ketika pemain akan melewati lawan hingga menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan dan juga dapat memberikan dampak yang positif pada permainan dan kesuksesan timnya pada saat bertanding.

Dalam membentuk pemain agar mempunyai teknik *dribbling* futsal yang baik dan benar maka diperlukan juga sebuah proses latihan yang teratur dan terencana agar pemain merasa nyaman sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai dan kemampuan pemain dalam melakukan *dribbling* meningkat. Dalam hal ini, bentuk latihan *Diagonal dribbling* dianggap tepat untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal. Karena *Diagonal Dribbling* ini dapat membantu pemain mengatasi tekanan dari lawan, dapat meningkatkan keterampilan kaki, dapat meningkatkan kecepatan dan ketepatan kontrol bola saat melakukan *dribbling*, dapat melatih kemampuan mengubah arah secara cepat, serta dapat membantu pemain untuk menciptakan ruang dan memanfaatkan celah di antara pemain lawan untuk menciptakan peluang serangan. Dengan demikian, berdasarkan keunggulan bentuk latihan tersebut jika latihan *dribbling* dilakukan secara teratur dan terencana maka kemampuan *dribbling* seorang pemain dapat meningkat. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Harsono (2005) yang menyatakan bahwa “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm. 39).

Berdasarkan uraian diatas, diharapkan kemampuan *dribbling* siswa semakin meningkat agar bisa memberikan dampak yang positif pada permainan dan kesuksesan timnya dan semakin baik pula kemampuannya dalam bermain futsal terutama saat menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan. Serta tidak ada lagi kesalahan pemain seperti kehilangan kontrol saat melakukan *dribbling*, ketika melakukan *dribbling* lawan mudah merebut bola serta perkenaan bola dengan kaki yang menyebabkan jarak bola dengan kaki setelah menggiring bola terlalu jauh sehingga kurang efektif ketika melakukan fase penyerangan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu pernyataan atau dugaan yang diajukan sebagai dasar untuk menguji atau menjelaskan fenomena atau peristiwa tertentu.

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut:

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm. 96)

Berdasarkan kerangka konseptual diatas dan pengertian mengenai hipotesis, maka dari itu penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “Terdapat pengaruh yang berarti bentuk latihan *Diagonal Dribbling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rajadesa”.