

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Olahraga

2.1.1.1 Pengertian Olahraga

Olahraga merupakan salah satu bagian aktivitas dalam hidup manusia, karena dengan olahraga seseorang dapat menjaga kesehatan, kebugaran tubuhnya, serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas dan bisa mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Menurut Tirtayasa, (2020) dalam Subekti, Maryoto., Santika, (2020) “Olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan, dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam”. Olahraga sangat penting bagi masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan kebugaran masyarakat Indonesia.

2.1.1.2 Tujuan Olahraga

Dalam berolahraga mempunyai tujuan-tujuan tertentu untuk melakukan olahraga, karena olahraga dapat mengembangkan dan meningkatkan dalam tujuan kita untuk melakukan olahraga. Olahraga tersebut memiliki beberapa pembinaan dan pengembangan olahraga harus memproses diri dalam olahraga yang berkesinambungan. Olahraga dapat dikemukakan oleh Giriwijoyo dalam Akhmad, (2012) sebagai berikut “1. Olahraga Prestasi yaitu tekanannya pada pencapaian prestasi 2. Olahraga Rekreasi yaitu tekanannya pada rekreasi 3. Olahraga Kesehatan yaitu tekanannya pada pencapaian kesehatan 4. Olahraga Pendidikan yaitu tekanannya pada pencapaian tujuan pendidikan.” (hlm. 17).

1. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.
2. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan

kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

3. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.
4. Olahraga kesehatan dapat dilakukan diri sendiri ataupun kelompok tetapi alangkah baiknya dalam melakukan olahraga kesehatan dengan berkelompok agar tidak terlalu membosankan bagi pelaku olahraga. Menurut Giriwijoyo dalam Akhmad, (2012) menjelaskan bahwa:

Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan/ atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari (dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/atau mengatasi keadaan gawat darurat. (hlm. 23)

2.1.1.3 Manfaat Olahraga

Aktivitas olahraga yang dilakukannya mempunyai manfaat dan tujuan yang ingin diperolehnya dalam melakukan aktivitas olahraga. Menurut Faizati Karim dalam Vladimir, (2002) menjelaskan manfaat yang diambil dalam berolahraga diantaranya adalah:

1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung. Yaitu ditandai dengan denyut nadi istirahat menurun, kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang.
2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang.
3. Meningkatkan kelenturan (fleksibilitas) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cidera.
4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal.
5. Mengurangi resiko terjadinya penyakit. Seperti tekanan darah tinggi sistolik dan diastolik, penyakit jantung menambah HDL-kolesterol dan mengurangi lemak tubuh.
6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifitas hormon terhadap jaringan tubuh.
7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh. (hlm. 15)

2.1.2 Kondisi Fisik

2.1.2.1 Pengertian Kondisi Fisik

Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung dalam mengembangkan aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain futsal. Menurut Mochamad Sajoto (2019) “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.” (hlm. 57) Sedangkan menurut Sugiyanto (2015) “kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik.” (hlm. 221) Lain halnya dengan pengertian kondisi fisik menurut Mochamad Sajoto (2019) “kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.” (hlm.8-9)

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus menerus, dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala, serta dapat menyelesaikan latihan berat. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah landasan olahraga prestasi yang terdiri dari komponen-komponen yang utuh dan tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya, dilakukan sejak dini, terus menerus, dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan fisik untuk mencapai kondisi fisik yang optimal.

2.1.2.2 Komponen-komponen Kondisi Fisik

Menjaga Kondisi Fisik perlu waktu teratur dalam membinanya secara terprogram. Memberikan beban dalam pekerjaan fisik pada setiap orang berbeda- beda. menurut Badriah dalam Studi et al., (2021) “sangat individual

dan tergantung pula dari jenis pekerjaannya.”(hlm. 12) Berdasarkan kutipan di atas bahwasanya setiap pembebanan kondisi fisik sangat tergantung pada usia, jenis kelamin, dan jenis pekerjaan. Muspita dalam Studi et al., (2021) berpendapat bahwa “ada beberapa komponen yang dapat membangun pondasi kondisi fisik berdasarkan dapat dikelompokkan menjadi komponen komponen yang berkaitan dengan aspek kesehatan melalui pendidikan jasmani di sekolah dan dalam kehidupan sehari hari meliputi, daya tahan jantung paru, kekuatan, daya tahan otot, dan kelentukan.” (Hlm. 35)

Tingkat kondisi fisik merupakan faktor penting seseorang dalam menjalankan aktivitas baik dari kalangan usia muda sampai usia tua, dengan memiliki tingkat kondisi fisik yang mumpuni maka tubuh akan mampu melakukan penyesuaian fungsi fisiologi.

Kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan ataupun menjaga kebugaran jasmani. Pengembangan dan peningkatan kondisi fisik ini harus terencana dan terprogram, dalam mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik membutuhkan kualifikasi pelatih yang mempunyai pengalaman sehingga dapat membina atlet secara menyeluruh tanpa memunculkan efek negatif dikemudian hari, karena dalam melatih kondisi fisik ini rentan untuk menimbulkan cedera pada atlet. Program dalam latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik, sehingga atlet dapat mencapai prestasi atau kondisi fisik yang lebih baik. Kondisi fisik mempunyai beberapa komponen yang harus ditingkatkan atau dilatih, Menurut Harsono, (2018) “Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari: daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strenght*), daya ledak otot (*Muscular power*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Kelentukan (*Flexibility*), Keseimbangan (*Balance*), Kordinasi (*Coordination*), daya tahan otot (*Muscular Endurance*).” (hlm. 3)

2.1.2.2.1 Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Harsono, (2018) keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut.” (hlm. 11).

2.1.2.2.2 Kekuatan (*Strenght*)

Menurut Badriah (2011) dalam (Izzaty et al., 1967b) menyatakan kekuatan adalah “Kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot” (hlm.35). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu kontraksi isometrik, kontraksi isotonik, dan kontraksi isokinetik. Selanjutnya Badriah (2011) dalam (Izzaty et al., 1967b) menjelaskan “Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik)” (hlm.35).

2.1.2.2.3 Daya Ledak Otot (*Muscular power*)

Menurut Hidayat, Dan Kusnadi, (2018) “Daya ledak otot (*Muscular power*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (hlm. 48) Menurut Harsono, (2018) “Daya ledak otot (*Muscular power*) adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan.”

2.1.2.2.4 Kecepatan (*Speed*)

Menurut Badriah (2011) dalam (Izzaty et al., 1967) kecepatan adalah “Kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat”. (hlm. 37). Terdapat dua tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat dan kecepatan bergerak adalah kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara cepat.

2.1.2.2.5 Kelincahan (*Agility*)

Menurut Widiastuti, (2015, 137) Dalam (Asshiddiqi & Wahyudi, 2020). “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.” Menurut kutipan di atas, sependapat dengan (Subarjah, 2013) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah secepat-cepatnya dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.”

2.1.2.2.6 Kelentukan (*Flexibility*)

Menurut Subarjah, (2013) “Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan persendian seluas-luasnya dan keelastisan otot-otot disekitar persendian.”

(hlm. 6) Fleksibilitas sangat penting dalam hampir seluruh cabang olahraga. Terutama dalam cabang olahraga yang membutuhkan dan menuntut gerakan persendian seperti senam, beberapa nomor atletik, dan hampir seluruh cabang olahraga permainan.

2.1.2.2.7 Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Harsono, (2018) Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* (sistem saraf-otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf-otot agar tidak jauh atau roboh, atau kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam kondisi statis atau mengontrol suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. (hlm. 164).

2.1.2.2.8 Kordinasi (*Coordination*)

Menurut Badriah (2011) dalam (Izzaty et al., 1967b) koordinasi adalah “Kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan” (hlm.40).

2.1.2.2.9 Daya tahan otot (*Muscular Endurance*)

Menurut Harsono, (2018) “Daya tahan otot (*Muscular Endurance*) adalah mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi otot-otot secara berturut-turut.” (hlm. 61).

Menurut (Maliki, Hadi, & Royana, 2017) menyatakan bahwa :

bahwa kondisi fisik khusus adalah keadaan fisik seorang atlet yang memiliki karakteristik tertentu dan sesuai dengan kebutuhan gerak cabang olahraga tertentu. Hal tersebut dikarenakan setiap cabang olahraga memiliki pola gerak yang unik dan berbeda dengan cabang olahraga yang lain sehingga seorang atlet harus memiliki kondisi fisik khusus, terlebih-lebih pada cabang olahraga bulu tangkis. (hlm. 2)

Dalam olahraga futsal sangat diperlukan dikarenakan untuk menunjang kondisi fisik yang prima dalam bermain futsal, bimoto yang diperlukan diantara adalah kecepatan, kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, dan daya tahan. Permainan Futsal membutuhkan kecepatan, kelincahan, kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan hal tersebut sejalan dengan beberapa unsur kebugaran jasmani yang diungkapkan oleh Nurhasan “antara lain : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, fleksibilitas dan daya tahan” (2007). Menurut Untoro (2002), permainan futsal memerlukan keterampilan yang berhubungan dengan kebugaran tubuh, yaitu

kekuatan atau daya ledak otot, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan dan kelincahan. (hlm. 4)

2.1.2.3 Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (2018), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, diantaranya:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan. (hlm.153)

Apabila keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa manfaat kondisi fisik bagi seseorang yaitu adanya peningkatan pada sistem sirkulasi, kerja jantung, dan komponen-komponen kondisi fisik, adanya gerak yang efektif dan efisien, serta terjadinya pemulihan yang lebih cepat pada tubuh.

2.1.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam Depdiknas (2000), “komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

- a. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan

kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

b. Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara laki-laki dan perempuan berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara laki-laki dan perempuan tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena perempuan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan laki-laki.

c. Genetik

Daya tahan kardiovaskuler dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada pada tubuh seseorang dari sejak lahir.

d. Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat kardiorespirasi yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

e. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200- 300 kali lebih kuat daripada oksigen (O₂).

f. Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat agar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Lebih lanjut, menurut Djoko Pekik Irianto, (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

a. Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan bahan makanan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, mempertahankan kondisi tubuh, dan menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

b. Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- Istirahat yang cukup.
- Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

e. Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial. (hlm. 9)

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang antara lain: umur, makanan dan gizi, waktu istirahat, kebiasaan hidup sehat, lingkungan, dan latihan. Jadi untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

2.1.3 Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Di Indonesia Kompetisi futsal resmi tingkat nasional telah diadakan sejak tahun 2008 yang di kelola oleh Badan Futsal Nasional (BFN), lembaga yang khusus didirikan oleh PSSI untuk mengelola Futsal di Indonesia. Saat itu kejuaraan Indonesia Futsal *League* (IFL) diikuti tujuh klub futsal seluruh provinsi Indonesia

Menurut (Aprilianto & Fahrizqi, 2020) Pada prinsipnya permainan futsal sama dengan permainan sepakbola yakni menerapkan permainan yang teknik, fisik dan strategi. Dari Segi permainan futsal dan sepakbola sama-sama bertujuan untuk

menciptakan dan memasukkan bola/gol sebanyak mungkin. Dan untuk menciptakan gol tersebut aspek teknik, fisik dan strategi sangat diperlukan. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan masalahmasalah lingkungan.

Mendengar kata futsal mungkin sudah tidak asing lagi di telinga bagi semuanya karena perkembangan permainan futsal di Indonesia pun perkembangannya sangat pesat. Menurut Royana, (2017) futsal merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan futsal yang harus di penuhi oleh setiap pemain, karena kemenangan tidak dapat diraih perseorangan dalam permainan tim.selain itu pemain futsal juga dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik, dan mental bermain yang baik pula.

Menurut Syafaruddin et al., (2020)Futsal berasal dari bahasa spanyol yaitu dari kata *football sala*, artinya sepak bola rungan. Pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay, futsal di perkenalkan oleh pelatih sepak bola yang bernama juan carlos ceriani. Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan, dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kondisi fisik yang bagus, dan kerjasama antar pemain. Permainan futsal menjadi semakin mengemuka ketika FIFA memberi pengakuan secara resmi pada tahun 1989 dimanan kejuaraan dunia futsal mulai diselenggarakan. Kejuaraan dunia tersebut diikuti oleh 16 tim nasional dari 16 negara dan diselenggarakan setiap empat tahun sekali. (Syafaruddin et al., 2020) sebagai cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan atau sebagai olahraga prestasi, permainan futsal banyak diminati oleh bergabgai kalangan masyarakat. Popularitas permainan futsal yang semakin meningkat tersebut memungkinkan untuk membina bakat-bakat baru untuk menjadi pemain futsal profesioanal yang akan mengahrumkan nama negaranya di kancah internasional.

Menurut (Raibowo et al., 2021) “Olahraga futsal, merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima pemain dan

dimainkan baik didalam ruangan maupun diluar ruangan dengan ukuran lapangan panjang 25 meter dan lebar 18 meter”. Menurut Aprilianto & Fahrizqi,(2020) Futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dimainkan satu timnya berjumlah lima pemain, kedua tim tersebut bermain memasukan bola ke dalam gawang, danmengumpulkan gol sebanyak mungkin agar keluar menjadi sebuah tim pemenang. Menjadi seorang atlet futsal berprestasi tidaklah gampang, sebab seorang atlet futsal dituntut untuk bisa menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan futsal dengan baik sehingga dapat menunjang permainannya dilapangan. Dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kebugaran jasmani yang baik. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, karena di futsal seorang pemain selalu berubah tempat dan atau terus bergerak (Fitrianto et al., 2020).

Futsal adalah suatu permainan yang kompleks. Jika kita menganalisis setiap pertandingan dari keseluruhan yang terekam dalam sejarahnya, kita tidak akan menemukan situasi yang identik dengan futsal. Futsal merupakan suatu permainan yang mengalir begitu saja tanpa ada persiapan khusus. Artinya, seorang pemain harus melakukan improvisasi untuk menghadapi situasi yang bakal berubah dalam pertandingan. Futsal merupakan medium ideal untuk mengembangkan *intelegensi* sepakbola.

a. Keahlian Teknik

Futsal lebih menekankan *skill* dibandingkan dengan fisik. Bola yang lebih kecil dan ringan menjadi instrument yang bagus dalam membantu mengembangkan teknik individu. Pemain bisa lebih matang dalam melakukan penguasaan bola dibandingkan dengan sepakbola konvensional. Itu memudahkan pemain untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan kedua kaki saat melakukan gerakan dengan atau tanpa bola (*foot work*) secara matang. Penguasaan bola saat menerima dan mengoper serta perubahan gerakan tubuh akan sangat berguna saat bermain bola dilapangan.

b. Total Soccer

Jumlah pemain yang sedikit dalam sebuah tim futsal menjadi sangat krusial bagi seluruh pemain dalam bertahan dan menyerang. Tidak ada pembagian posisi,

tapi seluruh pemain saling membantu dan harus memiliki mental serta karakter bertahan dan menyerang. Ini membantu pemain untuk menyesuaikan dengan segala posisi sesuai tuntutan sepakbola modern dan mengatasi berbagai masalah taktik dan strategi permainan. Pemain sadar, mereka tidak boleh santai, tapi harus aktif karena permainan futsal butuh peran aktif dari seluruh pemain.

c. Permainan Cepat

Futsal modern memiliki ciri khas yang spesifik lewat permainan yang cepat. Dalam futsal, karena ruang gerak yang sempit, bola akan bergulir dengan cepat diantara kaki pemain. Hal ini membantu pemain untuk mengembangkan permainan cepat secara individu dan tim. Dengan cara ini, pemain bisa memutuskan teknik dan taktik permainan secara cepat. Tentu akan sangat bermanfaat untuk diterapkan dalam permainan di luar lapangan.

d. Hiburan

Futsal adalah permainan cepat dan *exciting*, ketika pemain terus bergerak ketimbang menunggu datangnya bola. Dengan kondisi lapangan yang kecil, maka sering terjadi gol dalam jumlah yang banyak dicetak oleh para pemain.

1. Peraturan permainan futsal

Peraturan futsal menurut (Fitrianto et al., 2020) Futsal memiliki peraturan tersendiri dibandingkan sepak bola, semua peraturan permainan futsal sudah disepakati dan diatur tersendiri oleh FIFA. Tetapi, dengan menghormati kesepakatan dari asosiasi-asosiasi terkait dan yang telah mempersiapkan prinsip-prinsip dari peraturan-peraturan ini, peraturan permainan futsal dapat diubah penerapannya untuk disesuaikan dengan perintah-perintah pemula khususnya yang berusia di bawah 16 tahun, wanita atau untuk pemain yang sudah cukup berumur (melebihi 35 tahun) dan pemain yang memiliki kekurangan-kekurangan tertentu. Untuk dapat melakukan permainan futsal dengan baik, diperlukan pemahaman dan pengetahuan tentang peraturan permainan sepakbola. Dalam permainan sepakbola terdapat peraturan yang telah diterapkan yang terdapat dalam Peraturan Permainan

(*Laws Of The Game*). Di dalam buku *Laws of The Game* berisi peraturan-peraturan yang diterapkan untuk panduan peraturan permainan resmi futsal di seluruh dunia.

1) Waktu Pertandingan

Periode pertandingan. Futsal dimainkan dalam dua babak. Setiap babak berdurasi 20 menit. Waktu itu tidak termasuk saat bola mati atau pertandingan dihentikan untuk sementara karena insiden tertentu. Waktu yang habis dapat diperpanjang jika terjadi tendangan penalti atau tendangan bebas. Di antara kedua babak, terdapat waktu istirahat maksimal 15 menit.

2) *Time Out*

Tiap-tiap tim berhak mendapatkan satu kali *time-out* setiap babak. Lamanya *time-out* satu menit. *Time-out* diajukan oleh pelatih kepada wasit jika timnya sedang menguasai bola. Jika pada paruh babak pertama tidak mengambil jatah *time-out*, tim tidak berhak mendapatkan dua *time-out* di babak kedua.

3) Penentuan Pemenang

Gol terjadi jika secara keseluruhan, bola melewati garis gawang di antara kedua tiang gawang dan di bawah mistar. Gol baru dianggap sah jika bola itu tidak dilempar, dibawa dengan tangan atau menyentuh tangan seorang pemain dari tim yang sedang menyerang. Dalam hal ini, kiper termasuk yang dilarang. Tim pemenang. Tim yang dianggap menang adalah yang mencetak gol lebih banyak selama pertandingan. Jika kedua tim mencetak gol dalam jumlah yang sama atau samasekali tidak mencetak gol, pertandingan berakhir dengan kedudukan seri. Aturan khusus, FIFA memberikan sejumlah kelonggaran untuk tiap-tiap kompetisi, apakah akan melakukan perpanjangan waktu atau prosedur lainnya untuk menentukan pemenang pertandingan.

4) Pelanggaran

Pertandingan futsal, ada beberapa hal yang tidak boleh dilakukan oleh seorang pemain selama pertandingan. Ini menyangkut teknik dan nonteknik. Sebagai hukuman, kepada tim lawan akan diberikan tendangan bebas. Wasit memiliki kekuasaan mutlak untuk menentukan apakah yang dilakukan pemain termasuk jenis pelanggaran atau bukan. Secara garis besar, ada dua jenis pelanggaran yakni pelanggaran berat dan ringan.

a. Pelanggaran berat:

Menendang atau mencoba menendang lawan, Mengganjal atau mencoba mengganjal lawan, Melompat kepada lawan, Menyerang lawan, meski hanya menggunakan bahu, Memukul atau mencoba memukul lawan, Mendorong lawan, Memegangi lawan, Meludahi lawan, Memegang bola secara sengaja.

b. Pelanggaran ringan.

Seorang kiper memegang bola dari rekan setimnya tanpa terlebih dulu disentuh lawan. Seorang kiper menguasai bola lebih dari empat detik, kecuali jika dia melakukan itu di daerah lawan.

c. Bermain dalam kategori membahayakan

Menghalang-halangi lawan yang tidak sedang menguasai bola, Mencegah kiper lawan melepaskan bola, Menyentuh bola dengan tangan secara tidak sengaja.

5) Kartu

a. Kartu kuning.

Secara individu, seorang pemain yang melakukan pelanggaran akan diberi peringatan. Salah satunya berbentuk pemberian kartu kuning. Itu diberikan jika: Pemain bersalah melakukan hal tidak sportif, Mengeluarkan kata-kata yang tidak pantas, Tetap melakukan pelanggaran meski telah diberi peringatan, Mengulur-ngulur waktu dimulainya kembali pertandingan, Melanggar jarak saat tendangan hukuman berlangsung, Melanggar prosedur pergantian pemain, Sengaja meninggalkan lapangan tanpa seizin wasit.

b. Kartu merah.

Seorang pemain yang diberikan kartu merah, diharuskan untuk meninggalkan lapangan pertandingan dan tidak diperbolehkan bermain lagi. Kartu merah diberikan jika: Bersalah, bermain sangat kasar, Bersalah, berkelakuan kasar, Meludahi lawan atau orang lain, Menghalangi gol yang dibuat tim lawan dengan menggunakan tangan, Secara jelas menggagalkan secara ilegal kesempatan lawan untuk mencetak gol, Menggunakan kata-kata yang bersifat menghina, Menerima kartu kuning kedua. Ketentuan khusus, Ada satu peraturan khusus yang sangat berbeda dengan sepak bola perihal kartu merah. Di futsal, tim yang pemainnya terkena kartu merah berhak memasukkan pemain pengganti dua menit setelah kartu

merah diberikan, kecuali sebelum dua menit itu terjadi sebuah gol. Jika gol terjadi, maka wasit berpatokan pada ketentuan sebagai berikut:

- a. Jika posisi lima melawan empat pemain, dan tim dengan pemain lebih banyak mencetak gol sebelum dua menit, maka tim dengan jumlah pemain lebih sedikit berhak memasukkan pemain.
- b. Jika posisi empat lawan empat dan tercipta gol, pertandingan akan tetap dilanjutkan dengan jumlah itu.
- c. Jika posisi lima lawan tiga atau empat lawan tiga, dan tim dengan pemain lebih banyak mencetak gol sebelum dua menit, tim dengan tiga pemain hanya berhak memasukkan satu pemain tambahan.
- d. Jika posisi tiga lawan tiga dan tercipta gol, pertandingan akan tetap dilanjutkan dengan jumlah itu.
- e. Jika tim yang lebih sedikit mencetak gol sebelum dua menit, pertandingan dilakukan tanpa menambah jumlah pemain.

6) Tendangan Hukuman

Tendangan bebas tidak langsung. Tendangan ini diberikan kepada tim lawan, jika seorang pemain melakukan pelanggaran ringan. Tendangan diambil dari titik di mana pelanggaran terjadi. Jika terjadi di kotak penalti, maka tendangan diambil dari garis penalti terdekat. Gol dapat dicetak hanya jika bola sudah menyentuh pemain lain sebelum masuk gawang. Tim yang bertahan diperbolehkan membentuk dinding pertahanan dengan jarak minimal 5 meter dari bola. Tendangan bebas langsung. Kondisi normal: Diberikan kepada tim lawan jika seorang pemain melakukan pelanggaran berat. Gol dapat langsung tercipta melalui tendangan ini. Tim yang bertahan diperbolehkan membentuk dinding pertahanan dengan jarak minimal 5 meter dari bola.

7) Akumulasi pelanggaran.

Jika tim melakukan pelanggaran lebih dari lima kali setiap babak, maka tendangan bebas yang didapat tim lawan akan dikondisikan sebagai berikut:

- a. Tim yang bertahan tidak boleh membentuk dinding pertahanan. Mereka harus berada di belakang garis *imajiner* yang ditentukan wasit dan sejajar dengan garis gawang.

- b. Tendangan harus ditujukan langsung ke gawang, tidak boleh disodorkan ke pemain lain.
- c. Sebelum menyentuh penjaga gawang atau memantul dari tiang dan mistar gawang, pemain lain tidak boleh menyentuh bola.
- d. Tendangan tidak boleh diambil dengan jarak kurang dari 6 meter dari gawang. Jika itu terjadi di kotak penalti, maka tendangan diambil dari garis penalti terdekat.
- e. Jika pelanggaran keenam ini terjadi di daerah lawan atau di daerah sendiri antara titik penalti kedua dan garis tengah, maka tendangan bebas akan dilakukan dari titik penalti kedua.
- f. Jika pelanggaran ke enam terjadi di daerah sendiri antara garis gawang dan titik penalti kedua di luar kotak penalti, maka tim yang mendapat tendangan bebas boleh memilih titik penalti kedua atau di tempat terjadinya pelanggaran.

8) Tendangan Penalti

Tendangan penalti Diberikan kepada tim yang melakukan pelanggaran di dalam kotak penaltinya sendiri. Tendangan dilakukan dari titik penalti pertama. Gol dapat tercipta secara langsung dari tendangan ini. Selain penendang dan kiper lawan, pemain lainnya harus berada di luar kotak penalti. Aturan khusus, Untuk tendangan penalti dan tendangan bebas langsung ketika lebih dari lima pelanggaran, berlaku ketentuan sebagai berikut:

- a. Ketika seorang pemain tim bertahan melakukan pelanggaran prosedur, maka tendangan akan diulang jika tidak tercipta gol dari tendangan itu. Tendangan tidak akan diulang jika tercipta gol.
- b. Ketika pemain sebuah tim yang melakukan tendangan membuat pelanggaran prosedur, maka tendangan akan diulang jika dari tendangan itu tercipta gol. Tendangan tidak akan diulang jika tidak tercipta gol.
- c. Untuk tendangan bebas langsung dan tidak langsung, jika tim yang mendapat tendangan bebas melakukannya lebih dari 4 detik, maka wasit akan mengalihkan menjadi tendangan bebas tidak langsung bagi tim lawan.

9) Tendangan Memulai Pertandingan Kembali

- a. Tendangan ke dalam. Pengganti lemparan ke dalam pada sepak bola. Tendangan ini diberikan jika bola melewati garis samping lapangan baik di tanah maupun udara. Gol tidak boleh langsung tercipta dari tendangan ini. Jika dilakukan lebih dari 4 detik, maka wasit akan mengalihkan menjadi tendangan bebas tidak langsung bagi tim lawan.
- b. Tendangan gawang. Tendangan ini diberikan jika bola melewati garis gawang dengan sentuhan terakhir dilakukan oleh salah seorang pemain yang sedang menyerang. Tendangan diambil dari titik mana pun di dalam kotak penalti. Gol tidak boleh langsung tercipta dari tendangan ini. Jika dilakukan lebih dari 4 detik, maka wasit akan mengalihkan menjadi tendangan bebas tidak langsung di garis penalti bagi tim lawan.
- c. Tendangan sudut. Tendangan ini diberikan jika bola melewati garis gawang dengan sentuhan terakhir dilakukan oleh salah seorang pemain yang sedang bertahan. Tendangan diambil di dalam busur sudut di sudut terdekat dari keluarnya bola. Gol boleh langsung tercipta dari tendangan ini, tetapi hanya ke gawang tim yang bertahan. Pemain bertahan harus berjarak minimal 5 meter dari bola. 167 Jika tendangan dilakukan lebih dari 4 detik, maka wasit akan mengalihkan menjadi tendangan bebas tidak langsung di dalam busur sudut bagi tim lawan.

10) Lapangan

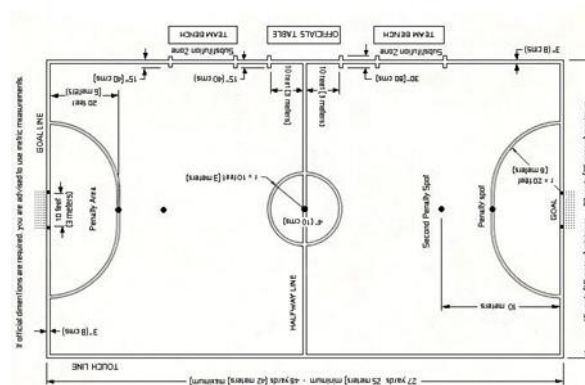
Lapangan berbentuk persegi panjang. panjang garis samping harus lebih besar dari panjang garis gawang. panjang : 25-42 m dan lebar : 15-25 m lapangan ditandai dengan garis berpungsi sebagai pembatas. 2 garis terluar yang lebih panjang disebut sebagai garis pembatas lapangan sedangkan 2 garis yang lebih pendek disebut garis gawang. semua garis lebarnya 8 cm. lapangan dibagi menjadi 2 oleh garis tengah. Tanda pusat ditandai dengan titik tengah dari garis setengah lapangan. lingkaran dengan radius 3 m dibuat sekeliling.

Daerah penalti ditandai pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut : seperempat lingkaran, dengan radius 6 m, ditarik sebagai pusat diluar dari masing-masing tiang gawang. Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing

seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16 m berbentuk vararel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang. Titik pinalti digambarkan 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang jaraknya sama.

Titik pinalti kedua digambarkan dilapangan 10 m dari titik tengah antara ke 2 tiang gawang jarak yang sama. Daerah pergantian pemain terletak pada samping lapangan yang sama dengan tempat duduk tim dan secara langsung berada di didepannya dan dimana para pemain masuk dan meninggalkan lapangan untuk pergantian pemain. daerah pergantian pemain terletak secara langsung dibagian depan tempat duduk time dan dengan panjang 5 m.

Daerah ini ditandai pada masing-masing sisi dengan garis. disudut kanan pada garis samping, lebarnya 8 cm dan pang 80cm, 40 cm digambarkan di bagian dalam lapangan dan 40 cm diluar lapangan. Terdapat jarak sepanjang 5 meter diantara ujung terdekat dari masing-masing daerah pergantian pemain dan garis samping. ruang bebas ini, secara langsung didepan pencatat waktu, harus tetap terjaga kebebasan pandangannya.



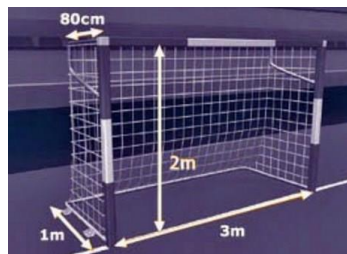
Gambar 2. 1 Ukuran Lapangan Futsal
Sumber: (Fitrianto et al., 2020)

11) Gawang

Gawang ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. gawang terdiri dari dua tiang tujuh tegak yang sama dari masing-masing sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh palang gawang mendatar dan tiang tiang tersebut berbentuk bulat jarak (pengukuran dalam) antara tiang tegak tersebut

adalah 3 meter dan jarak dari ujung bagian bawah dari palang gawang ke tanah adalah 2 meter.

Kedua tiang gawang dan palang gawang memiliki lebar dan dalam yang sama yakni 8 cm. jaring, terbuat dari rami, goni, atau nilon, diikat ketiang gawang dan palang gawang dibelakang bidang gawang. bagian bawahnya ditopang oleh balok atau digambarkan dengan jarak sisi dalam tiang gawang terdapat luar lapangan paling tidak 80cm pada bagian atas 100cm pada garis datar tanah. gawang boleh dipindahkan, tetapi harus dipasang secara aman ditanah selama permainan.



Gambar 2. 2 Ukuran gawang futsal
Sumber: (Fitrianto et al., 2020)

12) Bola

Bola futsal berbentuk bulat sempurna, terbuat dari kulit atau bahan yang sesuai lainnya. kelilingnya tidak boleh kurang dari 62cm dan tidak boleh lebih dari 64cm beratnya tidak kurang dari 400 gram dan tidak lebih dari 440 gram pada permulaan pertandingan. memiliki tekanan = 0,4-0,6 atmosper (400-600/cm) pada permukaan laut.



Gambar 2. 3 Ukuran bola futsal
Sumber: (Vannisa, 2018)

13) Jumlah Pemain

Satu pertandingan dimainkan oleh 2 tim masing-masing terdiri tidak lebih 5 pemain salah satu diantaranya adalah penjaga gawang.jumlah pemain pengganti maksimal yang diperkenalkan adalah 7 orang seorang pemain dan pengganti untuk pemain lainnya (pergantian pemain tidak terbatas).pergantian pemain terjadi ketika bola didalam atau diluar permainan.penjaga gawang dapat/boleh berganti jika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit.

2. Teknik Permainan Futsal

Dalam olahraga futsal terdapat beberapa teknik dasar futsal yang harus di pelajari.Menurut (Sintaro et al., 2020) teknik dasar futsal diantaranya adalah :

1). Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain.dilapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan ukuran karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit.ini disebabkan hampir sepanjang pemain futsal menggunakan passing.langkah-langkah melakukan teknik dasar passing adalah:

- a. Tempatkan kaki tumpu disamping bola,bukan kaki yang akan melakukan passing
- b. Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan passing.kunci atau kuatkan tumit agar.saat bersentuhan dengan bola lebih kuat.kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung.
- c. Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan passing, ayunkan kaki jangan dihentikan.

2). Teknik dasar menahan bola (*stopping*)

Teknik dasar dalam keterampilan menahan bola (*control*) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*) dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Adapun langkah-langkah melakukan teknik dasar keterampilan menahan bola sebagai berikut :

- a. Selalu lihat dan jaga ke seimbangan pada saat datangnya bola.
- b. Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole sepatu*),agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

3). Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*)

Keterampilan *chiping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu teknik ini hamper sama dengan teknik *passing*. Perbedaanya terletak pada *chiping* menggunakan kaki bagian atas ujung sepatu dan perkenaanya tepat dibawah bola.adapun langkah-langkah dalam melakukan teknik dasar *chiping* adalah sebagai berikut :

- a. Tempatkan kaki tumpu disamping,bukan kaki yang melakukan *chiping*.
 - b. Gunakan ujung sepatu yang diarahkan kebagian bawah bola agar bola melambung.
 - c. Teruskan dengan gerakan lanjutan. setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *chiping*,ayunan kaki jarang dihentikan.
- 4). Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak goal.

Adapun langkah-langkah melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut :

- a. Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
 - b. jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*
 - c. Pokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
 - d. Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.
- 5). Teknik Dasar Menembak Bola Ke Gawang (*shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk mencetak gol.ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu.adapun langkah-langkah dalam melakukan teknik *shooting* adalah sebagai berikut :

- a. Posisi badan sedikit dicondongkan kedepan. tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jarak kaki lurus menghadap arah gawang,bukan kaki yang untuk menendang.

- b. Gunakan bagian punggung atau ujung kaki untuk melakukan *shooting*.konsentrasikan pandanganmu kea rah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat kaki menyentuh bola.
- c. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian ini mengenai “Analisis Kondisi Fisik Pada Anggota Bianco Futsal Club Tasikmalaya”. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Penelitian yang relevan pertama dari Jauhar Irsyad Al Kindi, (2016) yang berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA 1 Seyegan, Kabupaten Sleman, DIY”. Penelitian ini dilatar belakangi peserta ekstrakurikuler futsal putra belum memiliki tingkat kondisi fisik yang baik sehingga pencapaian prestasi rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan Kabupaten Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal Kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Ngaglik dan SMA 1 Seyegan, Kabupaten Sleman, DIY yang berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah instrumen dari Nur Hasan dengan item tes berupa (1) tes kecepatan dengan lari 60 meter dengan validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (2) tes kekuatan otot tungkai dengan leg and back dynamometer dengan validitas sebesar 0,601 dan reliabilitas sebesar 0,651 (3) tes power otot tungkai dengan vertical jump dengan validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (4) tes daya tahan kardiorespirasi dengan multistage test dengan validitas sebesar logical validity dan reliabilitas sebesar 0,860. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang berupa presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra Kelas Khusus Olahraga SMA N 2 Ngaglik adalah 7,69% kategori baik sekali, 30,77% kategori baik, 15,38% kaegori sedang, 46,15% kategori kurang dan SMA N 1

Seyegan adalah 16,67% kategori baik sekali, 25,00% kategori baik, 16,67% kategori sedang, 41,67% kategori kurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal kelas khusus olahraga di SMA N 2 Ngaglik lebih baik dari SMA N 1 Seyegan

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan argumentasi logis untuk sampai pada penemuan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Menurut Sugiono, (2017) “Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis peraturan antar variable yang diteliti” (hlm. 60).

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam sebuah tim, begitu pula tim futsal. Semua kegiatan olahraga tidak terlepas dari kondisi fisik dan setiap cabang olahraga memiliki kekhususan tersendiri dalam mengembangkan kondisi fisik atletnya. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharanya. Futsal merupakan permainan beregu yang membutuhkan keterampilan khusus. Faktor kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap atlet itu berbeda-beda. Setiap sesi latihan dalam cabang olahraga tertentu memiliki porsi sendiri-sendiri dalam upaya meningkatkan kondisi fisik atlet. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh penulis kepada pelatih bahwa kondisi fisik atlet futsal Bianco FC Kota Tasikmalaya sudah diketahui sejak persiapan umum menuju Pertandingan Liga Futsal 2023 dengan kategori Baik.

Dalam penelitian ini komponen kondisi fisik yang diteliti adalah daya tahan otot, kekuatan (strength), kecepatan (speed), kelenturan (flexibility), kelincahan (agility). Menurut Yudha (2016) menyatakan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik. Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan (hlm. 157)

Untuk dapat mengetahui kondisi fisik pada pemain Atlet Futsal Bianco FC Tasikmalaya maka dapat dianalisis indikator indikatornya dengan tes dan pengukuran secara langsung, maka akan diketahui tingkat kondisi fisik pada pemain Atlet Futsal Bianco FC Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiono, (2017) berpendapat “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah menurut (Arikunto, 2019) berpendapat “Sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sebagai terbukti melalui data yang terkumpul”. (hlm. 110).

Hipotesis merupakan teori yang masih bersifat sementara sampai kemudian dibuktikan kebenarannya melalui suatu penelitian. Menurut uraian diatas, jadi hipotesis dalam penelitian ini adalah “Tingkat Kondisi Fisik Pada Anggota Bianco Futsal Club Tasikmalaya Tergolong Baik”