

BAB 2

PEMBAHASAN

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Futsal

Futsal merupakan bentuk permainan sepak bola modifikasi yang dimainkan di dalam ruangan dengan ukuran lapangan lebih kecil serta jumlah pemain yang lebih sedikit dibanding sepak bola konvensional. Istilah “futsal” berasal dari bahasa Spanyol *fútbol sala* atau Portugis *futebol de salão* yang berarti sepak bola ruangan. Permainan ini berkembang pesat karena dinamis, cepat, dan sangat menekankan kemampuan teknik individu serta kerja sama tim dalam ruang gerak yang terbatas.

Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain inti, yaitu empat pemain lapangan dan satu penjaga gawang. Selain itu terdapat pemain cadangan yang dapat masuk dan keluar lapangan tanpa batas selama pertandingan berlangsung, sistem yang dikenal sebagai rolling substitution. Hal ini membuat intensitas permainan tetap tinggi karena pemain dapat bergantian menjaga kebugaran dan tempo permainan. Lapangan futsal umumnya berbentuk persegi panjang dengan permukaan keras seperti vinyl, kayu, atau bahan sintetis yang rata sehingga memungkinkan bola bergerak cepat dan akurat.

Salah satu karakteristik utama futsal adalah penggunaan bola khusus yang berukuran lebih kecil dibanding bola sepak standar serta memiliki pantulan yang lebih rendah. Sifat bola ini membuat permainan lebih terkendali di permukaan lantai dan mendorong pemain mengandalkan teknik dasar seperti kontrol bola, umpan pendek, dan penguasaan ruang sempit. Kecepatan aliran bola yang tinggi menuntut pemain untuk berpikir cepat, membaca situasi, serta membuat keputusan dalam waktu singkat.

Durasi pertandingan futsal umumnya terdiri dari dua babak dengan waktu efektif masing-masing 20 menit. Waktu efektif berarti jam pertandingan akan dihentikan ketika bola keluar atau terjadi pelanggaran tertentu. Sistem ini membuat permainan berlangsung padat, tanpa banyak jeda, sehingga aspek konsentrasi dan ketahanan mental pemain sangat diuji. Dalam konteks pembelajaran pendidikan

jasmani, model permainan seperti ini sangat efektif untuk melatih fokus, kedisiplinan, dan kesiapan respons.

Secara teknis, futsal menuntut penguasaan keterampilan dasar yang solid. Teknik passing dalam futsal cenderung menggunakan kaki bagian dalam dengan jarak pendek dan kecepatan tinggi. Kontrol bola harus dilakukan dengan sentuhan pertama yang presisi agar tidak kehilangan penguasaan. Dribbling dilakukan dengan langkah pendek dan perubahan arah cepat, sementara shooting sering dilakukan dalam ruang sempit dengan reaksi cepat terhadap peluang yang muncul. Penjaga gawang juga memiliki peran strategis karena sering terlibat dalam membangun serangan dari belakang.

Dari sisi taktik, futsal sangat menekankan pola pergerakan tanpa bola, rotasi posisi, dan kerja sama kolektif. Karena ruang sempit, pemain harus saling mengisi posisi, membuka ruang, dan menjaga keseimbangan antara menyerang dan bertahan. Komunikasi menjadi faktor penting agar tim dapat menjaga organisasi permainan. Pola seperti one-two pass, overlap, dan pressing cepat merupakan bagian tak terpisahkan dari dinamika futsal.

Futsal juga memiliki aturan yang berbeda dari sepak bola lapangan besar. Kontak fisik dibatasi sehingga permainan cenderung lebih mengedepankan teknik daripada kekuatan tubuh. Terdapat sistem akumulasi pelanggaran tim yang dapat berujung pada tendangan bebas tanpa pagar jika melewati batas tertentu. Aturan ini mendidik pemain untuk bermain disiplin dan mengontrol agresivitas.

Dalam konteks pendidikan, futsal memiliki nilai pedagogis yang tinggi. Permainan ini mengembangkan berbagai aspek kebugaran jasmani seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Selain itu, futsal juga menumbuhkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan saling percaya antar anggota tim. Karena setiap pemain sering terlibat dalam permainan, tingkat partisipasi menjadi lebih merata dibanding sepak bola lapangan besar.

Dari sisi psikologis, futsal membantu membangun kepercayaan diri karena setiap pemain memiliki peluang menyentuh bola lebih sering. Situasi permainan yang cepat juga melatih keberanian mengambil keputusan. Kegagalan dan

keberhasilan terjadi silih berganti dalam waktu singkat, sehingga pemain belajar mengelola emosi dan tetap fokus pada tujuan tim.

Perkembangan futsal secara global menunjukkan bahwa olahraga ini bukan sekadar alternatif sepak bola, tetapi cabang olahraga tersendiri yang memiliki sistem kompetisi, organisasi, dan pembinaan terstruktur. Banyak negara menjadikan futsal sebagai media pembinaan usia dini karena efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik yang kemudian dapat ditransfer ke sepak bola.

Futsal dapat dipahami sebagai permainan bola beregu di ruang tertutup yang mengombinasikan teknik, taktik, kebugaran, serta nilai-nilai karakter dalam satu aktivitas yang dinamis. Keunikan futsal terletak pada tempo cepat, ruang sempit, dan tuntutan kerja sama intensif. Oleh karena itu, futsal tidak hanya berfungsi sebagai olahraga rekreasi atau kompetisi, tetapi juga sebagai sarana pendidikan yang efektif untuk mengembangkan kemampuan fisik, kognitif, sosial, dan emosional peserta didik secara menyeluruh.

2.1.2 Bentuk dan Ukuran Lapangan Futsal

Lapangan pada permainan Futsal berbentuk persegi panjang dengan proporsi yang lebih kecil dibanding lapangan sepak bola konvensional. Bentuk ini dirancang untuk menciptakan permainan yang cepat, intens, dan penuh interaksi antarpemain. Garis sisi lapangan memiliki ukuran lebih panjang daripada garis gawang, sehingga tetap mempertahankan karakter dasar permainan sepak bola, tetapi dalam skala yang lebih ringkas. Seluruh garis pembatas berfungsi sebagai bagian dari area permainan, sehingga bola yang menyentuh garis masih dianggap berada dalam lapangan.

Ukuran lapangan futsal bervariasi sesuai dengan standar penyelenggaraan pertandingan. Untuk pertandingan tingkat internasional, panjang lapangan berkisar antara 38 hingga 42 meter dengan lebar 20 hingga 25 meter. Sementara itu, pada tingkat non-internasional seperti di sekolah, kampus, atau kegiatan rekreasi, ukuran lapangan dapat lebih fleksibel, yaitu panjang antara 25 hingga 42 meter dan lebar 16 hingga 25 meter. Variasi ukuran ini memungkinkan futsal dimainkan di berbagai fasilitas dalam ruangan tanpa menghilangkan karakter dasar permainan.

Meskipun demikian, proporsi panjang dan lebar tetap dijaga agar permainan berlangsung seimbang dan tidak terlalu sempit atau terlalu luas.

Permukaan lapangan futsal harus rata, keras, dan tidak licin. Bahan yang umum digunakan antara lain vinyl, kayu, atau bahan sintetis khusus. Permukaan keras ini berpengaruh langsung terhadap karakter gerak bola yang cenderung cepat dan memiliki pantulan rendah. Oleh karena itu, pemain dituntut memiliki kontrol bola yang baik serta kemampuan umpan pendek yang akurat. Penggunaan permukaan seperti ini juga mendukung keamanan pemain karena mengurangi risiko cedera akibat permukaan yang tidak stabil.

Pada bagian tengah lapangan terdapat garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua wilayah sama besar. Di titik pusat garis ini terdapat titik tengah yang menjadi tempat dilakukannya tendangan awal atau *kick-off*. Mengelilingi titik tengah terdapat lingkaran dengan jari-jari tiga meter yang berfungsi sebagai batas jarak pemain lawan saat *kick-off* berlangsung. Keberadaan lingkaran ini memastikan permainan dimulai dengan tertib dan sesuai aturan.

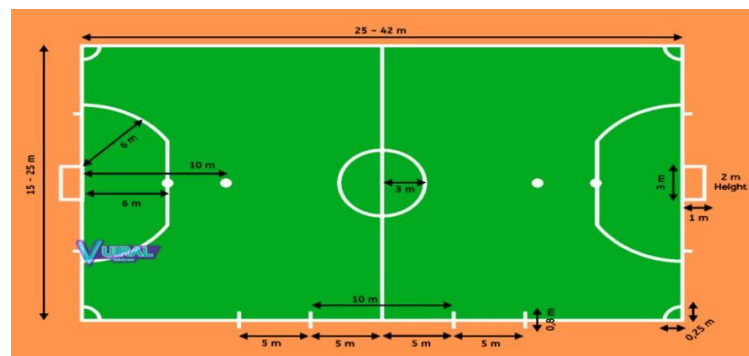
Di depan setiap gawang terdapat daerah penalti yang berbentuk setengah lingkaran dengan radius enam meter dari masing-masing tiang gawang. Area ini menjadi wilayah khusus penjaga gawang dalam menggunakan tangan untuk mengontrol bola. Daerah penalti juga menjadi titik krusial dalam pertahanan karena banyak peluang gol tercipta di area ini. Selain itu terdapat dua titik penalti, yaitu titik pertama berjarak enam meter dari garis gawang dan titik kedua berjarak sepuluh meter, yang digunakan dalam situasi tertentu seperti akumulasi pelanggaran tim.

Pada setiap sudut lapangan terdapat seperempat lingkaran kecil sebagai area tendangan sudut. Meskipun tampak sederhana, bagian ini memiliki peran penting dalam strategi menyerang, terutama dalam situasi bola mati. Selain itu, di sisi lapangan juga terdapat area pergantian pemain yang memungkinkan proses pergantian berlangsung cepat tanpa mengganggu jalannya pertandingan.

Gawang futsal dipasang tepat di tengah garis gawang dengan ukuran lebar tiga meter dan tinggi dua meter. Ukuran gawang yang lebih kecil dibanding sepak

bola lapangan besar menuntut akurasi tembakan pemain sekaligus meningkatkan peran penjaga gawang dalam membaca arah bola dan menutup ruang tembak.

Bentuk dan ukuran lapangan futsal dirancang untuk menciptakan permainan dengan tempo tinggi, ruang gerak terbatas, serta kebutuhan koordinasi tim yang kuat. Struktur lapangan ini tidak hanya menentukan aspek teknis permainan, tetapi juga memengaruhi pengembangan keterampilan fisik, taktik, dan kerja sama antarpemain. Dalam konteks pendidikan jasmani, desain lapangan futsal sangat mendukung pembelajaran gerak yang aktif, partisipatif, dan kolaboratif.



Gambar 2. 1 Lapangan Futsal

(Sumber: <https://vuiral.com>)

2.1.3 Teknik Dasar Permainan Futsal

Ada beberapa teknik dasar dalam permainan futsal yang hampir memiliki kesamaan dengan teknik dasar sepak bola, tetapi yang membedakan diantara keduanya adalah permainan futsal dimainkan didalam lapangan yang lebih kecil dari pada lapangan sepak bola. Permukaan lapangan yang digunakan dalam permainan futsal ialah datar maka terjadi sedikit perbedaan dalam melakukan teknik dasar, sedangkan menurut Hamzah et al. (2018). Permainan futsal dapat berlangsung lancar, teratur dan menarik apabila pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan futsal adalah penguasaan teknik dasar.

Menurut Hawindri (2016) Teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain, karena dalam setiap cabang olahraga pemain dituntut untuk melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan tempo permainan. Tidaklah mudah untuk menguasai dan melatih teknik dasar tersebut sehingga dapat melahirkan pemainpemain yang berkualitas. Pembinaan sejak usia dini merupakan salah satu

usaha untuk mencetak pemain-pemain yang berkualitas. Setiap teknik yang diajarkan harus diikuti dengan program latihan yang berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai oleh setiap pemain dan berubah menjadi sebuah keterampilan yaitu kemampuan menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi atau keadaan saat bertanding.

Dalam futsal kemampuan melakukan teknik dasar sangatlah penting untuk menunjang mencapai prestasi yang optimal, karena modal awal menjadi seorang atlet futsal harus memiliki dan menguasai beberapa teknik dasar permainan futsal. Asmar dalam Hawindri (2016) mengatakan bahwa untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola.

Luas lapangan yang lebih kecil, durasi permainan yang lebih pendek serta tempo permainan yang lebih cepat membutuhkan pemain yang bergerak cepat dalam pengambilan keputusan, dan lincah dalam mengontrol bola sehingga diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Adapun teknik dasar dalam permainan futsal diantaranya mengumpan bola (*passing*), menahan/menerima bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola ke arah gawang (*Shooting*), mengumpan bola dengan cara dilambungkan (*chipping*), dan menyundul bola (*heading*). Berikut adalah contohnya:

a. Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Tujuan utama dalam permainan futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya agar menjadi pemenang saat selesai nya permainan, semakin banyaknya melakukan tembakan ke gawang lawan, semakin banyak kesempatan untuk mencetak gol. Seorang pemain belum dikatakan bagus apabila tidak memiliki kemampuan *Shooting* yang baik. Menurut Gunawan dalam Mustofa & Adnan (2019) *Shooting* adalah menendang bola menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan ujung kaki untuk menembak ke arah gawang.



Gambar 2. 2 Teknik Dasar Menendang Bola

(Sumber: [Justinus Lhaksana, 2019, p. 34])

Dengan melihat uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Shooting* adalah teknik yang diperlukan seorang pemain untuk menciptakan golsebanyak mungkin agar dapat memenangkan pertandingan.

Shooting dibagi menjadi dua teknik yaitu *Shooting* menggunakan punggung kaki, dan ujung sepatu atau ujung kaki. teknik dasar *Shooting* merupakan hal yang utama karena tujuan olahraga futsal yaitu mencetak gol, dikarenakan ukuran lapangan yang lebih kecil jadi seorang pemain dapat melakukan teknik ini dengan baik dan harus memiliki tingkat konsentrasi yang baik, semakin terampil dalam menguasai teknik dasar akan semakin mudah juga untuk menguasai gerakangerakan selanjutnya.

b. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan hal awal dalam melakukan kerja sama dalam permainan tim, passing dapat mempermudah pemain atau tim untuk mendapatkan penguasaan dan kolektivitas permainan, menurut Santoso Nurhadi (2014) Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Passing yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan, lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil diperlukan passing yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan passing. Untuk menjadi pemain futsal

yang hebat, pemain harus memperbaiki kemampuan dalam mengumpan dan harus melatih kedua kaki supaya dapat mengumpan yang baik. Didalam futsal pemain akan lebih banyak mengoper bola ketimbang menendang sehingga pengetahuan dasar tentang cara mengoper bola yang baik harus dipahami oleh setiap pemain, termasuk penjaga gawang.



Gambar 2. 3 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

(Sumber: [Justinus Lhaksana, 2019, p. 30])

Berdasarkan uraian diatas dan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa teknik dasar mengoper (passing) adalah suatu usaha untuk memberikan bola kepada rekan satu tim dalam rangka membangun serangan yang bertujuan untuk mencetak gol

c. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Setiap pemain futsal dituntut untuk menguasai semua teknik termasuk menggiring bola, karena teknik menggiring bola bisa menjadi salah satu solusi saat didalam permainan mengalami kebuntuan, biasanya pemain yang berposisi sebagai flank yang memiliki kemampuan terbaik dalam menggiring bola. Menurut Hadiqie dalam Mariyono et al. (2017) dribbling adalah teknik yang paling penting dikuasai oleh seorang pemain untuk menciptakan ruang dan melewati lawan yang nantinya akan menciptakan peluang.



Gambar 2. 4 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

(Sumber: [Justinus Lhaksana, 2018, p. 32])

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

d. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Walaupun lapangan futsal memiliki ukuran yang kecil, tetap saja membutuhkan teknik dasar mengumpan lambung, karena dalam futsal modern banyak yang mengandalkan umpan lambung sebagai salah satu taktik dan sistem dalam permainan futsal dan bisa dibilang efektif keberadaannya. Menurut Wijaya Kusuma (2021) teknik chipping adalah teknik mengangkat atau mencukil bola menggunakan ujung kaki. Walaupun lapangan futsal tidak begitu besar seperti lapangan sepak bola tetapi teknik ini sering digunakan, contohnya pada saat tim lawan memberikan tekanan di daerah pertahanan dan terkadang digunakan untuk membuat gol indah.



Gambar 2. 5 Teknik Dasar *Chipping*

(Sumber: Justinus Lhaksana, 2019, p. 32)

Menurut uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar mengumpan lambung adalah salah satu teknik mengoper bola dengan menendang jauh ke arah depan atau samping lapang menggunakan ujung kaki ataupun kaki bagian dalam, teknik ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola belakang lawan, karena situasi.

e. Teknik menyundul bola (*Heading*)

Menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepak bola konvensional, sedangkan menurut Rohman (2019) heading pada hakekatnya memainkan bola menggunakan kepala tujuannya untuk menyundul bola ke arah gawang untuk menciptakan gol maupun memutuskan serangan dari lawan ataupun memberikan mengumpan. Dalam permainan futsal teknik menyundul (*heading*) jarang digunakan dikarenakan lebih dominan menggunakan pasingpasing dari kaki ke kaki dan bergerak cepat.



Gambar 2. 6 Teknik Dasar Menyundul (*Heading*)

(Sumber: [garudasports.co.id])

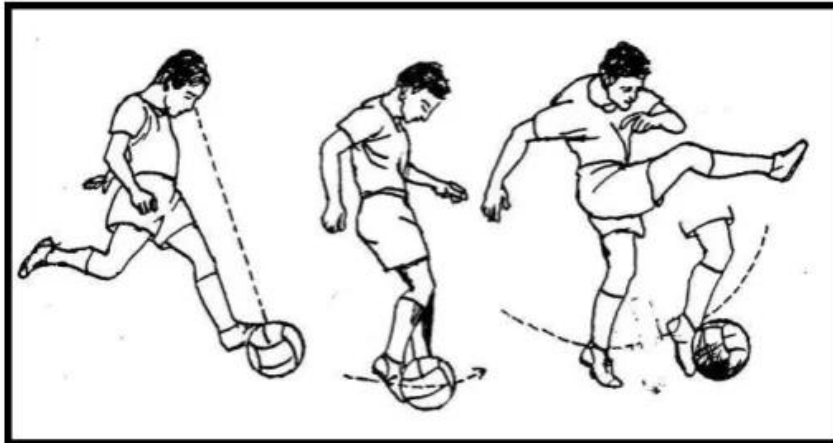
Menurut uraian diatas penulis mengartikan menyundul adalah sebuah gerakan mendorong kepala ke arah bola bertujuan untuk menciptakan peluang maupun menggagalkan atau memutuskan serangan lawan.

f. Teknik *Shoting* Permainan Futsal

Menurut (Irfan et al., 2020) *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu :

1) Teknik *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu

Teknik ini sama halnya dengan Teknik *Shooting* menggunakan ujung kaki, bedanya pada saat *Shooting* perkenaan kaki tepat diujung sepatu atau diujung kaki.



Gambar 2. 7 Teknik *Shooting* Menggunakan Ujung Kaki

(Sumber: Remmy Muchtar, 2015 :31)

2) Teknik *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki menurut Roeslan Hatta (2006, p. 29).

- (a) Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki
- (b) lurus menghadap ke arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- (c) Gunakan punggung kaki untuk melakukan *Shooting*.
- (d) Konsentrasi pandangan kearah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- (e) Kunci atau kuatkan tumit agar sentukan dengan bola lebih kuat.
- (f) Posisi badan agak condong ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola dibagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
- (g) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *Shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2. 8 Teknik *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki

(Sumber: Remmy Muchtar, 2015 :31)

2.1.3 Kondisi Fisik

Menurut Syafruddin (2011: 64) “Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan”. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan oleh seorang atlet diantaranya untuk mempermudah dalam menguasai teknik-teknik gerakan yang sedang dipelajari, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Selain itu secara psikologis atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan dan ketegangan-ketegangan dalam latihan maupun pertandingan.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik atlet yang baik memungkinkan terjadinya peningkatan terhadap kemampuan dan

kekuatan tubuh atlet itu sendiri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Harsono (2001: 4) yang mengatakan bahwa keuntungan kondisi fisik yang baik, sebagai berikut:

- a. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung;
- b. Peningkatan dalam kekuatan, kelemntukan/ stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik yang lain;
- c. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan;
- d. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan;
- e. *Respons* yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu *respons* demikian diperlihatkan.

2.1.4 Komponen Kondisi Fisik

Kualitas kondisi fisik seseorang mencerminkan hasil latihan yang dilakukan secara sistematis sesuai prinsip latihan. Dalam futsal, komponen kondisi fisik memiliki peran yang sangat penting karena karakter permainan berlangsung cepat, eksplosif, dengan pergantian transisi menyerang dan bertahan yang sangat singkat. Setiap pemain dituntut aktif bergerak tanpa henti dalam ruang terbatas, sehingga tuntutan fisiologisnya tinggi.

Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji, komponen kondisi fisik dasar meliputi daya tahan, kekuatan, kelentukan, stamina, power, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi. Dalam konteks futsal, komponen-komponen tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan tubuh bekerja dalam waktu relatif lama tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Dalam futsal, daya tahan sangat penting karena permainan berlangsung dengan tempo tinggi dan sedikit waktu pemulihan. Pemain terus melakukan lari pendek, sprint berulang, pressing, serta pergerakan membuka ruang. Tanpa daya tahan yang baik, pemain akan cepat kehilangan konsentrasi dan kualitas teknik menurun pada menit-menit akhir pertandingan.

b. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot menghasilkan gaya untuk melawan beban. Dalam futsal, kekuatan berperan pada saat perebutan bola, menjaga

keseimbangan tubuh saat kontak, menahan dorongan lawan, serta saat melakukan shooting keras. Kekuatan otot tungkai membantu stabilitas tubuh ketika melakukan perubahan arah cepat.

c. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelenturan adalah kemampuan persendian bergerak dalam jangkauan luas. Pada futsal, fleksibilitas membantu pemain melakukan gerakan teknis seperti kontrol bola, putaran tubuh cepat, dan jangkauan kaki saat tackling atau intercept bola. Kelenturan juga menurunkan risiko cedera otot akibat gerakan eksplosif mendadak.

d. Stamina

Stamina berkaitan dengan kemampuan bertahan dalam kondisi lelah namun tetap mampu melakukan aktivitas intensitas tinggi. Dalam futsal, sistem energi anaerobik sangat dominan karena banyak sprint pendek dan gerakan eksplosif. Pemain dengan stamina baik tetap mampu melakukan pressing dan transisi cepat meskipun sudah memasuki fase kelelahan.

e. Daya Ledak Otot (*Power*)

Power adalah perpaduan kekuatan dan kecepatan dalam waktu singkat. Dalam futsal, power terlihat saat pemain melakukan sprint mengejar bola, shooting keras, serta gerakan start cepat dari posisi diam. Hampir semua aksi krusial dalam futsal bersifat eksplosif.

f. Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)

Daya tahan otot adalah kemampuan otot bekerja berulang tanpa cepat lelah. Dalam futsal, otot tungkai bekerja terus-menerus untuk bergerak, menutup ruang, dan melakukan manuver kecil. Daya tahan otot yang baik membantu pemain mempertahankan performa gerak sepanjang pertandingan.

g. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dari satu titik ke titik lain dalam waktu singkat. Dalam futsal, kecepatan menentukan keberhasilan melakukan counter attack, menutup ruang pertahanan, serta memenangkan duel sprint jarak pendek.

h. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan memungkinkan pemain mempertahankan posisi tubuh saat bergerak cepat atau saat kontak fisik. Dalam futsal, keseimbangan penting ketika mengontrol bola di bawah tekanan lawan atau saat melakukan shooting sambil bergerak.

i. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Futsal dimainkan di ruang sempit, sehingga pemain harus terus berbelok, berputar, dan menghindari lawan dalam waktu singkat.

j. Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*)

Kecepatan reaksi adalah kemampuan merespons rangsangan secepat mungkin. Dalam futsal, bola bergerak sangat cepat sehingga pemain harus segera bereaksi terhadap umpan, pantulan bola, atau pergerakan lawan.

k. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan gerakan tubuh secara efektif. Dalam futsal, koordinasi mata–kaki sangat penting untuk kontrol bola, passing akurat, dan shooting presisi dalam ruang sempit.

Semua komponen kondisi fisik tersebut hanya dapat ditingkatkan melalui program latihan terstruktur berdasarkan prinsip latihan seperti progresivitas, overload, spesifisitas, dan pemulihan. Pada fase awal latihan, risiko cedera tinggi karena tubuh belum siap menerima beban intensitas tinggi khas futsal. Oleh karena itu, pembinaan kondisi fisik harus dilakukan bertahap agar pemain mampu memenuhi tuntutan permainan futsal yang cepat, eksplosif, dan berulang.

2.1.5 Power Otot Tungkai

Otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha atas dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan *Shooting* secepat mungkin. Oleh karena itu, dalam permainan sepak bola seorang pemain dituntut memiliki power yang baik, karena hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraih oleh tim tersebut. Untuk mendapatkan tendangan yang kuat seorang atlet harus memiliki daya ledak yang

besar. Jadi daya otot tungkai sebagai tenaga pendorong tendangan pada saat melakukan tendangan jarak jauh atau (*Shooting*) sehingga dapat menambah jauh jarak tendangan yang dilakukan.

Menurut Giri Wiarto (2013, p. 77) Otot adalah sebuah jaringan koneksi yang tugas utamanya adalah berkontraksi yang berfungsi untuk menggerakkan bagianbagian tubuh baik yang disadari maupun yang tidak. Sedangkan menurut Widiyanto (2016, p. 9) menjelaskan umumnya seorang pemain sepak bola harus dibekali dengan power otot tungkai yang baik, mengingat sepak bola hamper sebagian besar kegiatannya menggunakan tungkai.

Berdasarkan kutipan di atas maka power merupakan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Sesuai dengan gerakan eksplosif power yang kuat dan cepat maka power sering menjadi ciri khas pola bermain yang digunakan dalam suatu olahraga seperti pada permainan sepak bola. Kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama bagi tindakan yang membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan tendangan ke gawang atau *Shooting*.

2.1.6 Anatomi Power Otot Tungkai

Tungkai merupakan salah satu unsur postur tubuh yang sangat diperlukan untuk melakukan *Shooting* dalam permainan sepak bola. Tungkai manusia dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu tungkai atas dan bawah, tungkai atas merupakan bagian tungkai sebelah atas dari pangkal paha hingga lutut, adapun tungkai bawah merupakan bagian bawah dari lutut hingga telapak kaki. Otot memiliki fungsi utama yaitu sebagai alat gerak aktif, pada dasarnya gerakan suatu organisme dilayani oleh sel-sel otot khusus yang disebut fibra otot, sedangkan pengawasan energi penggeraknya oleh sel-sel saraf. Fibra otot ini merupakan sel-sel eksitabel yang artinya sel-sel otot bila dipacu akan menghasilkan suatu gerakan.



Gambar 2. 9 Anatomi *Power* Otot Tungkai

(Sumber: [Rendy dalam Ihsan 2024, p. 22])

2.1.7 Koordinasi Mata Kaki

Koordinasi mata–kaki merupakan kemampuan motorik yang sangat penting dalam permainan Futsal, khususnya dalam pelaksanaan teknik shooting. Koordinasi ini merujuk pada kemampuan seseorang mengintegrasikan fungsi penglihatan dengan gerakan kaki sehingga terbentuk pola gerak yang selaras, efektif, dan tepat sasaran. Mata berperan sebagai penerima rangsang visual yang memberikan informasi mengenai posisi bola, jarak ke gawang, posisi lawan, serta ruang tembak yang tersedia. Informasi tersebut kemudian diproses oleh otak dan diterjemahkan menjadi perintah gerak yang dieksekusi oleh kaki dalam bentuk ayunan, arah sentuhan, serta kekuatan tendangan.

Secara teoretis, koordinasi dipahami sebagai kemampuan menghasilkan gerakan yang halus dan akurat melalui kerja sama sistem saraf dan otot. Bob Davis menekankan bahwa koordinasi berkaitan dengan kehalusan gerak yang melibatkan serangkaian kontraksi otot yang terorganisasi untuk menjaga posisi dan keseimbangan tubuh. Sementara itu, Harrow menyatakan bahwa koordinasi mencakup aktivitas yang terdiri atas dua atau lebih pola gerak yang digabungkan menjadi satu kesatuan tindakan. Dengan demikian, koordinasi mata–kaki dalam konteks shooting bukan hanya sekadar menendang bola, tetapi merupakan hasil

integrasi antara persepsi visual, pengambilan keputusan, serta kontrol gerak anggota tubuh bagian bawah.

Dalam praktik permainan, kemampuan ini terlihat ketika pemain mampu menyesuaikan waktu sentuhan kaki dengan arah datangnya bola, menentukan sudut tembakan, dan mengatur kekuatan tendangan secara presisi meskipun berada dalam tekanan lawan. Koordinasi yang baik membuat gerakan menjadi efisien, tidak kaku, dan meminimalkan kesalahan teknis. Selain itu, koordinasi mata–kaki juga berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh selama proses shooting berlangsung.

Dengan demikian, koordinasi mata–kaki dapat dipahami sebagai kemampuan menyatukan fungsi penglihatan dan gerak kaki dalam satu rangkaian gerakan terpadu sehingga menghasilkan tindakan yang efektif, akurat, dan efisien dalam situasi permainan.

2.1.8 Hubungan *Power Otot Tungkai dan Shooting*

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot kaki bawah dan atas untuk menghasilkan kekuatan maksimal secara eksplosif dalam waktu singkat, melibatkan kontraksi cepat pada otot seperti *quadriceps*, *hamstring*, dan *gastrocnemius* saat melakukan gerakan tendang. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen terpenting dalam melakukan shooting (Rosita et al., 2019). Otot tungkai adalah sebagai penopang tubuh serta untuk memberikan dorongan tenaga awal (Wanena, 2018). Selain itu Syaputra et al., (2021) otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Dapat disimpulkan komponen kondisi fisik kekuatan otot tungkai ini dibutuhkan oleh para pemain futsal terutama untuk melakukan shooting pada saat bermain.

2.1.9 Hubungan koordinasi mata kaki dan *shooting*

Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan sensorik-motorik yang mengintegrasikan pandangan mata (visual input) dengan gerakan presisi kaki untuk mengontrol bola secara akurat, esensial dalam situasi dinamis futsal di mana pemain harus merespons bola cepat sambil menjaga keseimbangan.

Menurut Marseving (2024): Koordinasi mata-kaki adalah kecermatan pandangan untuk mengantisipasi bola dan ketepatan gerak kaki dalam menendang atau mengontrol bola sesuai sasaran, krusial untuk semua teknik dasar futsal. Selain itu para ahli juga mengemukakan Hasbillah & Herman (2021): Integrasi mata-kaki memungkinkan adaptasi cepat terhadap pergerakan bola, dengan kontribusi signifikan hingga 80,5% terhadap shooting akurat pada klub futsal seperti BTP FC.

2.1.10 Kontribusi Bersama *Power* Otot Tungkai dan Kontribusi Terhadap *Shooting*

Kontribusi bersama merujuk pada efek ganda atau simultan dari power (kekuatan eksplosif tungkai untuk dorongan tendangan) dan koordinasi mata-kaki (integrasi visual-motorik untuk presisi arah), yang secara statistik dihitung melalui korelasi berganda atau regresi, memberikan pengaruh lebih besar daripada masingmasing secara terpisah ($R^2=48,3\%-79,17\%$). Menurut Lawanis (2020), koordinasi mata – kaki Adalah kemampuan saraf untuk mengintegrasikan indera penglihatan dengan gerakan kaki secara tepat dan efisien. Dalam futsal, koordinasi yang baik meminimalkan terjadinya kesalahan dalam perkenaan bola (impact), sehingga bola hasil shooting lebih terarah ke sasaran.

Namun menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2018:121), koordinasi merupakan kerja sama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalanya suatu gerakan secara terarah. Hirtz dalam Syafruddin (2017:121), mengemukakan bahwa koordinasi adalah kemampuan yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan Gerakan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah (2020) dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut terhadap Akurasi *Shooting* pada Ekstrakurikuler Futsal” menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara komponen kondisi fisik dengan keterampilan *Shooting* futsal. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan sampel siswa ekstrakurikuler futsal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki hubungan

yang signifikan terhadap akurasi *Shooting*, di mana semakin baik kekuatan otot tungkai maka semakin tinggi pula ketepatan *Shooting* yang dihasilkan. Temuan ini menegaskan bahwa otot tungkai memiliki peran penting dalam menunjang efektivitas *Shooting* dalam permainan futsal.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Asyari (2021) dengan judul “Hubungan antara Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata–Kaki dengan Hasil *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional dengan sampel siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara power otot tungkai terhadap hasil *Shooting*, serta kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata–kaki terhadap hasil *Shooting*. Selain itu, secara simultan power otot tungkai dan koordinasi mata–kaki memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap peningkatan kualitas *Shooting*. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian futsal karena karakteristik gerak *Shooting* pada sepak bola dan futsal memiliki kesamaan, terutama pada aspek biomekanik tungkai.

Penelitian oleh Septiadi dan Alficandra (2024) yang berjudul “Kontribusi Koordinasi Mata–Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Passing dan Stopping Permainan Futsal” menggunakan metode korelasional pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koordinasi mata–kaki dan kekuatan otot tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar futsal. Meskipun fokus penelitian ini pada passing dan stopping, hasilnya memperkuat asumsi bahwa kedua variabel fisik tersebut berperan penting dalam keterampilan teknik futsal, termasuk *Shooting*.

Penelitian lain dilakukan oleh Ramadhan (2023) dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal”. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan sampel atlet futsal klub. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap ketepatan *Shooting* futsal. Temuan ini menguatkan bahwa komponen kondisi fisik, khususnya otot tungkai, merupakan faktor dominan dalam menentukan kualitas *Shooting* dalam permainan futsal.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa power otot tungkai dan koordinasi mata–kaki memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *Shooting*, baik pada permainan sepak bola maupun futsal. Oleh karena itu, penelitian mengenai kontribusi power otot tungkai dan koordinasi mata–kaki terhadap hasil *Shooting* dalam permainan futsal pada Tim Futsal SMK Negeri Bantarkalong memiliki landasan teoritis dan empiris yang kuat serta relevan untuk diteliti lebih lanjut.

2.3 Kerangka Konseptual

Anggapan dasar merupakan fondasi epistemologis yang mendasari pelaksanaan suatu penelitian ilmiah. Surakhmad menyatakan bahwa anggapan dasar atau postulat adalah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh peneliti sebagai landasan dalam melakukan kegiatan penelitian tanpa perlu dibuktikan terlebih dahulu secara empiris. Anggapan dasar berfungsi sebagai kerangka berpikir awal yang mengarahkan peneliti dalam merumuskan hipotesis, memilih variabel penelitian, serta menentukan metode yang digunakan secara sistematis dan logis.

Dalam penelitian ini, anggapan dasar disusun berdasarkan kajian teori dan temuan empiris yang relevan dengan keterampilan *Shooting* dalam permainan futsal. Kebenaran anggapan dasar bersifat relatif dan terbuka untuk diuji, sesuai dengan karakteristik penelitian ilmiah yang dinamis dan berkembang. Oleh karena itu, anggapan dasar berikut diterima sebagai asumsi ilmiah yang rasional dan relevan untuk diteliti lebih lanjut.

Power Otot Tungkai Berkontribusi terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Futsal. Anggapan dasar pertama dalam penelitian ini adalah bahwa power otot tungkai memiliki kontribusi terhadap hasil *Shooting* dalam permainan futsal. Power merupakan komponen biomotorik yang merupakan hasil kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, sebagaimana dikemukakan oleh Sajoto, dan sangat dibutuhkan dalam aktivitas olahraga yang menuntut gerakan eksplosif.

Dalam permainan futsal, *Shooting* dilakukan dalam kondisi ruang yang sempit, waktu yang singkat, dan tekanan lawan yang tinggi. Situasi tersebut

menuntut pemain mampu menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat agar bola memiliki kecepatan tinggi dan sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Gerakan *Shooting* melibatkan kontraksi eksplosif otot-otot tungkai, seperti *quadriceps*, hamstring, *gastrocnemius*, dan gluteus, sehingga power otot tungkai menjadi faktor fisik yang menentukan kualitas hasil tendangan.

Berdasarkan anggapan tersebut, semakin tinggi power otot tungkai yang dimiliki pemain, maka semakin besar pula kemampuan pemain dalam menghasilkan *Shooting* yang kuat dan efektif dalam permainan futsal.

Koordinasi Mata-Kaki Berkontribusi terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Futsal. Anggapan dasar kedua adalah bahwa koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap hasil *Shooting* dalam permainan futsal. Koordinasi merupakan kemampuan kompleks yang melibatkan integrasi sistem saraf pusat dalam mengatur gerak tubuh secara tepat dan terkontrol (Irianto). Dalam konteks *Shooting* futsal, koordinasi mata-kaki berperan penting dalam menentukan waktu kontak kaki dengan bola, arah tendangan, serta ketepatan sasaran. Proses ini melibatkan pengamatan visual terhadap posisi bola dan gawang, pemrosesan informasi oleh sistem saraf pusat, serta pelaksanaan gerakan motorik kaki secara presisi.

Permainan futsal yang berlangsung cepat dan dinamis menuntut pemain mampu melakukan *Shooting* dengan akurasi tinggi meskipun berada dalam tekanan lawan. Oleh karena itu, semakin baik koordinasi mata-kaki yang dimiliki pemain, maka semakin tinggi pula tingkat ketepatan dan efektivitas hasil *Shooting* yang dihasilkan.

Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Secara Bersama-sama Berkontribusi terhadap Hasil *Shooting* dalam Permainan Futsal. Anggapan dasar ketiga adalah bahwa power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersamasama berkontribusi terhadap hasil *Shooting* dalam permainan futsal. Kedua komponen fisik tersebut tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling berinteraksi dalam menghasilkan keterampilan *Shooting* yang optimal. Power otot tungkai menyediakan tenaga eksplosif yang dibutuhkan untuk menghasilkan kecepatan bola, sedangkan koordinasi mata-kaki memastikan bahwa tendangan tersebut

dilakukan dengan ketepatan, arah, dan timing yang sesuai. Tanpa power yang memadai, *Shooting* akan lemah, sedangkan tanpa koordinasi yang baik, *Shooting* cenderung tidak akurat.

Dengan demikian, hasil *Shooting* yang efektif dalam permainan futsal dipengaruhi oleh sinergi antara kondisi fisik dan kontrol gerak. Pemain yang memiliki power otot tungkai tinggi serta koordinasi mata–kaki yang baik akan memiliki peluang lebih besar untuk menghasilkan *Shooting* yang kuat, akurat, dan efektif dalam mencetak gol.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah sebagai teori sementara atau merupakan penduga tentang apa saja yang kita amati Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa “hipotesis merupakan jawaban terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”(hlm69). Berdasarkan anggapan dasar dan pengertian hipotesis diatas, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

- a. Terdapat kontribusi power otot tungkai terhadap hasil *Shooting* dalam permainan futsal pada Tim Futsal SMK Negeri Bantarkalong.
- b. Terdapat kontribusi koordinasi mata–kaki terhadap hasil *Shooting* dalam permainan futsal pada Tim Futsal SMK Negeri Bantarkalong.
- c. Terdapat kontribusi power otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap hasil *Shooting* dalam permainan futsal pada Tim Futsal SMK Negeri Bantarkalong.