

BAB II

KOORDINASI MATA-KAKI DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN AKURASI *SHOOTING*

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Futsal

Futsal adalah sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan dengan lima pemain inti dan tujuh pemain cadangan. Uruguay adalah negara pertama yang menjadi tuan rumah kejuaraan futsal dunia pada tahun 1930. Futsal pertama kali dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil (Suhardianto & M.Januar:2018).

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya melawati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat persetasi. Futsal harus dimainkan dengan *fun* dan *enjoy*, jika kita bermain dari hati tanpa beban dan menikmati permainan maka prestasi akan lebih cepat datang. Hal ini penting sekali untuk di ketahui oleh sang pelatih agar mampu mengangkat moral pemain.(Justin Lhaksana,2011:7

Futsal merupakan satu dari sekian banyak permainan yang digemari oleh penduduk di seluruh dunia. Ada keasyikan tersendiri yang dirasakan oleh mereka yang memainkan olahraga bola besar ini. Selain mampu menciptakan suasana kebersamaan antar individu dalam satu tim, olahraga ini juga mampu menciptakan suasana kompetisi antar tim yang bertanding. Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepak bola. Futsal juga dapat di mainkan di lapangan yang berukuran relatif lebih kecil dari sepakbola, dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing-masing tim.(M.Asriady Mulyono, 2014: 1)

2. Sejarah Futsal

Permainan futsal dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceraini di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Saat itu, bersamaan dengan piala dunia di Uruguay. Permainan tersebut di beri nama *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *fubol sala* (bahasa Spanyol) dengan makna yang sama, yaitu sepak bola ruangan. Dari kedua bahasa tersebut muncullah istilah baru, yaitu futsal.

pertandingan futsal internasional pertama yaitu diselenggarakan dalam piala Amerika Selatan I, tahun 1965. Dalam pertandingan tersebut, Paraguay keluar sebagai juara. (Teguh Sutanto, 2016:132)

Olahraga futsal masuk ke Indonesia, olahraga ini mendapat sambutan terutama mereka pencinta sepak bola. Kompetisi resmi tingkat nasional di Indonesia pertama mulai diadakan pada tahun 2008 oleh Badan Futsal Nasional (BFN). (Teguh Sutanto, 2016 : 132)

Futsal merupakan olahraga permainan yang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi futsal yang diselenggarakan baik tingkat umum, mahasiswa, maupun pelajar, sampai ada liga profesionalnya (Sutiana et al., 2020), bahkan futsal sangat diminati oleh seluruh kalangan dari anak-anak hingga dewasa baik pria maupun wanita (Ilham et al., 2021). Karakter permainan futsal juga cocok dengan karakter orang Asia salah satunya negara Indonesia. Hal itu dikarenakan postur tubuh orang Indonesia tidak jauh berbeda dengan postur tubuh orang dari Negara Asia lainnya (Syarifudin et al., 2020). Akan tetapi kepopuleran dan kesesuaian karakteristik pemainnya, tidak serta merta di ikuti dengan prestasi yang tinggi. Hal ini disebabkan, untuk pencapaian pembinaan atlet harus dilakukan dengan membuat strategi dan rancangan yang rasional (Irianto, 2002), rancangan tersebut dinamakan program latihan yang disusun oleh seorang pelatih. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fitrianto & Ijatna, 2019) menunjukkan bahwa pelatih futsal yang ada di Indonesia belum ada pelatih yang mempunyai lisensi Level 3 AFC yang merupakan lisensi tertinggi di Asia dan hanya 14 orang pelatih Level 2 AFC dan 24 Level 1 AFC serta 3 orang Level 1 Nasional.

Futsal di Indonesia masuk pada tahun 2000 dan berkembang hingga sekarang. Awal mula kemunculan futsal di tanah air sebetulnya bukanlah suatu

hal yang baru masyarakat indonesia telah mengenal futsal jauh sebelum permainan ini diketahui bernama futsal. Masyarakat indonesia yang menggemari sepakbola dan memainkannya di segala tempat yang memungkinkan permainan ini di lakukan. Sebetulnya telah mengaenal permaiann yang mirip dengn futsal sejak lama. Logika didapat jika menurut keseharian masyarakat indonesia yang memaikan sepakbola dilapangan mini termasuk lapangan yang berada didalam ruangan. Hal ini kemudian berkembang dan di ketahuai secara luas dengan permaan bernama futsal.

Indonesia juga dikenal sebagai negara yang pernah menyelenggarakan kejuaraan futsal tingkat Benua asia dibawah kendali organisasi sepak bola asia, AFC tepatnya tahun 2002. Indonesia terpilih sebagai tuan rumah piala Futsal AFC, pada kejuaraan futsal tingkat asia tersebut di ikuti oleh 15 negara yang menjadai peserta termasuk indonesia sebagai tuan rumah. Ke-14 negara tersbut adalah Bahrain, Brunei Darusalam, Thailand Korea Selatan, Iraq, Iran, Taiwan, Uzbekistan, Malaysia, Turkmenistan, Jepang, Kuwait, Kyrgystan, dan China

3. Peraturan Permainan Futsal

a. Aturan Pertandingan

Dalam bermain futsal tidak jauh berbeda dengan bermain sepak bola pada umumnya, butuh kekuatan dan stamina,mental dan strategi. Ada sedikit perbedaan mendasar dalam hal pola permainan dan pengaturan serangan. Didalam futsal jarang sekali terdapat umpan-umpan panjang.

- Jumlah pemain :
 - Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah 5 orang masing-masing tim salahsatunya penjaga gawang
 - Jumlah pemian untuk mengahiri pertandingan sekurang-kurangnya 2 orang (tidak termasuk cedera)
 - Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang
 - Jumlah wasit 4 orang termasuk yang bertugas untuk mencatat dan yang mengawasi jalanya pertandingan
 - Batas jumlah pergantian pemain tak terbatas
- Durasi permainan
 - Lama permainan normal 2x20 menit

- Lama istirahat 10 menit
 - Lama perpanjangan waktu 2x10 menit
 - Adu penalti (maksimal 3 gol) jika kedua tim seri pada saat perpanjangan waktu selesai
 - Time out 1x kesempatan untuk satu tim dalam satu babak
- (Mikanda Rahmi, 2014 : 142)

b. Jumlah Pemain

Olahraga futsal merupakan olahraga tim, dimana dalam hal ini untuk satu klub dalam pertandingan terdiri dari 5 pemain termasuk penjaga gawang. Yang mana pemain itu semua membutuhkan kerjasama tim dan berusaha untuk mencapai kemenangan. Menurut (Andika bayu putro dan Achmad Widodo,2020:2). Futsal dimainkan oleh dua tim dengan jumlah pemain masing-masing 5 orang dengan salah satunya bertindak sebagai penjaga gawang, futsal memiliki durasi 2 x 20 menit pada setiap periode atau babak. Dalam buku *Futsal Laws of the Game 2014/2015* disebutkan bahwasanya setiap pertandingan futsal dimainkan dalam dua babak atau periode dan setiap babak berdurasi 20 menit. Sedangkan menurut Muhammad Arsiadi Mulyono (2014:41) mengatakan “bahwa pertandingan futsal dimainkan oleh dua tim dengan jumlah pemain lima orang untuk masing-masing Setiap tim. Setiap tim memiliki satu kiper yang bertugas untuk menjaga gawang. kiper di perbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya di dalam daerah penalty yang berukuran setengah lingkaran 6 meter. pemain lainnya tidak di perbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola. Tetapi mereka menggunakan kaki, tungkai, atau kepala. Gol di ciptakan dengan menendang atau menanduk bola ke dalam gawang lawan. setiap gol di hitung dengan skor satu, dan tim yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan.

Penempatan ke lima pemain berbeda-beda. kebanyakan system permainan menetapkan satu a pemain untuk bertahan di belakang. Dua ditempatkan di sayap penyerangan dan dua pemain tersebut juga di haruskan membantu pertahanan. Dan satu pemaian lagi di tempatkan di depan sebagai targetmen atau oarang yang bertugas untuk menyelesaikan peluang yang di

dapat hingga terjadinya sebuah gol, pemian ini juga dapat bertugas sebagai pemantul untuk rekannya supaya bisa menciptakan peluang gol yang baik. Pemain juga di perbolehkan bergerak kemana pun juga di dalam lapangan walaupun masing-masing memiliki tanggung jawab khusus sesuai dengan system permainan yang di gunakan oleh tim tersebut.

Berikut ini merupakan posisi pemain futsal :

1. Kiper tugasnya adalah sebahagai pertahanan terakhir dalam menjaga gawang
2. Permain pertahanan (*anchor*) tugasnya adalah menghalangi dan menutup pergerakan tim lawan.
3. Pemain sayap (*ala,flank*) pemain ini bertugas di sisi kanan dan kiri serangan.
4. Penyerang (*pivot*) mempunyai tugas utama untuk mencetak gol ke gawang lawan.

c. Pelanggaran dan Hukuman

Untuk olahraga futsal benturan dan kontak fisik tidak bisa terhindarkan lagi dan kerap terjadi dalam suatu pertandingan. Namun, walaupun begitu tetap ada batasannya bahwa hal tersebut bias di lakukan atau tidak boleh di lakukan. Dan apabila pemain menyerang pemain lawan dan mengakibatkan pemain lawan cidera maka akan dinyatakan sebagai pelanggaran. Pelanggaran bias terjadi secara sengaja yang mengakibatkan diberikan tendangan bebas langsung oleh wasit Asmar Jaya. (2008:36) menjelaskan sebagai berikut:

Menendang lawan atau sengaja menendang lawan.

1. Menjegal lawan.
2. Menahan seorang lawan.
3. Menahan seorang lawan
4. Melakukan *selding tackel* dengan brutal kearah kaki lawan.
5. Mengang bola secara sengaja, kecuali untuk penjaga gawang didalam wilayah penaltinya sendiri.
6. Menendorong lawan, walaupun dengan bahu.
7. Menyerang lawan atau mencoba menyerang lawan.
8. Menabrak atau berusaha menabrak lawan atau hal yang sama lainnya.

9. Memegang lawan.
10. Membawa dan merebut bola dengan menggunakan tangan atau melempar (pelanggaran ini tidak berlaku bagi kipper di dalam daerah penaltinya).

Adapun untuk sanksi tendangan bebas tidak langsung dikenakan karena pelanggaran yang dilakukan oleh pemain sebagai berikut:

1. Pelanggaran *backpass* kipper .
2. Jika salah satu pemain dengan sengaja memegang atau menyentuh bola yang di tendang ke arah dia
3. Jika dia (kipper) memainkan bola baik dengan kaki atau tanganya lebih dari empat detik.
4. Bermain dengan cara membahayakan.
5. Dengan cara merintangai langkah pemain lawan tanpa bola.
6. Menggang bola secara sengaja, kecuali untuk penjaga gawang didalam wilayah penaltinya sendiri.

Merupakan kebijakan wasit untuk menegur pemain yang terus melakukan pelanggaran. Wasit akan mengeluarkan kartu kuning untuk secara resmi memperingatkan permainan ketika melakukan pelanggaran. Namun apabila pemain masih saja melakukan pelanggaran yang sama maka wasit akan memberikan kartu merah yang menambahkan pemain di dikeluarkan dari permainan. “pemain dapat dikeluarkan dari lapangan dan diberi kartu merah jika, menurut pendapat wasit” Pemain itu:

1. Bersalah karena bersikap kasar.
2. Bersalah karena melakukan pelanggaran yang serius.
3. Menggunakan kata-kata kasar atau kotor.
4. Bersalah karena melakukan pelanggaran yang sama setelah menerima peringatan.

Dan sanksi yang paling berat untuk kesalahan langsung dalam permainan futsal selain di keluarkannya dari permainan adalah tendangan penalty. Tendangan penalty terjadi ketika pemain melakukan pelanggaran penyerangan langsung di dalam daerah penalty tim nya sendiri. Tendangan ini di lakukan di titik penalty, yaitu 6 meter di depan dan di tengah gawang.

d. Tanda batas lapangan

Aturan yang mengatur batas lapangan ditujukan agar pemain mengetahui sampai mana bola dikatakan masih aktif. Batas lapangan permainan futsal ditandai dengan garis-garis yang melekat pada lapangan. Ada dua garis utama dalam permainan futsal yang terdiri dari garis pembatas lapangan serta garis gawang. Kedua garis ini sama halnya dengan garis pembatas dalam sepak bola di sisi terluar dari lapangan futsal. Dua garis ini berbeda satu sama lain. Jika garis lapangan ukurannya lebih panjang maka garis gawang ukurannya lebih pendek. Garis-garis yang menandai batasan lapangan futsal dibuat menggunakan cat dan memiliki lebar tidak lebih dari 8 cm.

Pada lapangan futsal, keseluruhan lapangan dibagi menjadi dua bagian yang dipisahkan oleh satu garis tengah lapangan. Diameter lapangan ditandai dengan titik bulat yang tepat berada di tengah-tengah lapangan. Titik tengah lapangan ini berfungsi sebagai tempat melatakan bola sebelum pertandingan dimulai.

e. Tanda daerah penalti

Sama dengan sepakbola, futsal juga mengenal adanya tendangan penalti. Tendangan penalti merupakan sebuah tendangan yang diberikan kepada tim yang sebelumnya pemain dari tim bersangkutan dilanggar oleh pemain lawan yang sedang bertanding. Jika pada permainan sepakbola hanya dikenal satu titik penalti, dalam permainan futsal terdapat dua titik penalti. Dalam permainan sepakbola, titik penalti disebut dengan titik putih.

Pada masing-masing lapangan yang digunakan sebagai wilayahnya kedua tim yang bermain, terdapat daerah penalti. Jika pada lapangan sepakbola daerah penalti wilayah yang berbentuk persegi, pada permainan futsal berbentuk garis seperempat lingkaran yang terletak di setiap sisi akhir lapangan. Seperempat lapangan yang merupakan wilayah penalti pada permainan futsal memiliki radius hingga 6 meter. Radius 6 meter ini terletak di tengah-tengah garis gawang. Garis yang menjadi penanda seperempat lingkaran daerah penalti dihubungkan dari sisi luar dua tiang gawang. Garis seperempat lingkaran ini selain memiliki sisi luar, juga memiliki sudut atau bagian atas

yang garisnya lebih lurus. Bagian atas seperempat lingkaran daerah penalti ini memiliki panjang 316 cm. Garis bagian atas seperempat lingkaran ini berada tepat sejajar dengan garis gawang.

1. Titik penalti pertama

Dalam hal ini merupakan titik penalti pertama. Letak titik penalti pertama ini merupakan titik tengah posisi kedua tiang gawang yang ditarik lurus secara vertikal dengan jarak antara titik tengah gawang tersebut dengan titik pengambilan tendangan penalti adalah sepanjang 6 meter.

2. Titik penalti kedua

Jika pada titik penalti pertama, letak titik hanya berjarak 6 meter dari titik tengah tiang gawang, titik penalti kedua ini berjarak 10 meter dari titik tengah tiang gawang, atau lebih panjang 4 meter dari titik penalti pertama.

f. Titik tendangan sudut

Tendangan sudut atau disebut juga tendangan pojok yang dalam perandingan internasional dinamakan *corner kick* merupakan istilah dalam permainan sepakbola maupun futsal yang merujuk pada sebuah tendangan yang diberikan kepada sebuah tim dimana bola terlebih dahulu keluar melwati garis belakang lapangan akibat kesalahan yang dilakukan oleh tim yang bertahan.

Untuk memudahkan para pemain dan wasit, wilayah tendangan sudut biasanya ditandai dengan bendera yang ditancapkan di sekitar garis bujur di wilayah tendangan sudut. Akan tetapi untuk permainan futsal tanda bendera ini tidak digunakan karena faktor efisiensi ruangan lapangan futsal yang memang lebih kecil dari lapangan sepakbola. Titik tendangan sudut pada permainan futsal hanya ditandai dengan bentuk seperempat lingkaran, memiliki radius tidak lebih dari 25 cm. Letak seperempat lingkaran tendangan sudut ini berada di kedua sudut terluar pada garis lapangan yang sejajar dengan tiang gawang. Seorang pemain yang ingin melakukan tendangan sudut harus mampu memanfaatkan ruangan yang sempit ini karena umumnya jarak antara wilayah tendangan sudut dengan jaring pengaman tidak terlalu luas.

g. Wilayah pergantian pemain

Pada permainan futsal wilayah pergantian pemain lebih spesifik, kendati pada proses pergantian pemain nantinya lebih fleksibel daripada pergantian pemain dalam permainan sepakbola. Banyak terjadi kesalahan yang dilakukan oleh tim futsal yang tengah bertanding ketika melakukan pergantian pemain sehingga berbuah teguran bahkan kartu dari wasit.

Untuk itu perlu dipahami bahwa wilayah maupun zona yang menjadi tepat pergantian pemain pada permainan futsal berada tepat di depan bangku tim cadangan maupun *official* tim itu sendiri. Pergantian pemain yang dilakukan oleh suatu tim yang sedang bermain futsal dapat dilakukan berkali-kali tanpa batasan pemain yang masuk maupun keluar dalam suatu pertandingan futsal. Jika dalam permainan sepakbola pergantian pemain hanya boleh dilakukan sebanyak tiga kali, dalam permainan futsal pergantian bebas dilakukan berkali-kali, tidak dibatasi. Uniknyanya juga pemain yang sudah keluar bisa kembali masuk dan bermain seperti sebelumnya.

h. Aturan bagi wasit

Peran wasit dalam sebuah pertandingan futsal sangat penting. Jalannya suatu pertandingan futsal yang lancar, juga merupakan andil besar dari wasit yang menjalankan tugasnya dengan baik dan profesional. Berikut adalah wewenang, kekuasaan, tanggung jawab seorang wasit :

1. Wasit berkewajiban menegakkan aturan pertandingan
2. Wasit berhak melanjutkan pertandingan, manakala tim yang sedang menguasai bola sebelumnya dilanggar oleh pemain lawan, namun kondisi saat itu menguntungkan bagi tim tersebut. Akan tetapi, wasit berkewajiban memberikan hukuman bagi tim lawan, manakala tim tersebut tidak mampu mengambil keuntungan dari penguasaan bola sebelumnya.
3. Wasit berkewajiban membuat catatan jalannya pertandingan. Hal ini juga diperlukan sebagai laporan pertandingan kepada pengawas pertandingan yang telah ditunjuk.
4. Wasit memiliki keajuban tambahan, manakala penjaga waktu tidak berada di tempat.

5. Wasit memiliki hak penuh untuk menghentikan, menunda, serta melanjutkan suatu pertandingan futsal apabila terjadi hal-hal (gangguan) dari luar yang tidak diinginkan.
6. Wasit berhak mengambil keputusan secara cepat terhadap pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan oleh pemain di dalam lapangan.
7. Wasit berkewajiban memeriksa bola, apakah sudah sesuai dengan aturan yang berlaku atau tidak.
8. Keputusan wasit bersifat mutlak berdasarkan pada fakta-fakta yang terjadi di lapangan selama pertandingan berlangsung.
9. Wasit utama memiliki kewenangan penuh dalam mengambil keputusan, sekalipun nantinya terjadi perbedaan pendapat dengan wasit kedua.
10. Adapun wasit kedua, secara umum bertugas untuk membantu tugas wasit utama. Wasit kedua juga berhak menghentikan atau melanjutkan pertandingan. Tugas wasit kedua terutama mengenai *kick in* serta pergantian pemain yang harus sesuai dengan ketentuan.
11. Wasit kedua dibatasi kewenangannya oleh wasit utama. Jika wasit kedua melakukan tindakan-tindakan yang diluar ketentuan yang berlaku, dapat dikeluarkan dari lapangan oleh wasit utama bila dirasa perlu.
12. Adapun wasit ketiga berkewajiban untuk mencatat penjelasan jika terjadi penghentian pertandingan.
13. Wasit ketiga diberikan kewenangan jika terjadi hal-hal seperti sakit yang menimpa wasit kedua, maka wasit ketiga berhak untuk menggantikan tugas wasit kedua.

4. Sarana dan Prasarana Futsal

Futsal merupakan permainan yang sangat di gemari oleh masyarakat dunia, baik usia muda hingga dewasa. Futsal juga memerlukan sarana dan prasarana penunjang yang di gunakan ketika bermain. adapun sarana dan prasarana tersebut adalah:

1) Perlengkapan pemain.

Dalam sebuah pertandingan olahraga terdapatnya atribut yang digunakan seorang atlet. Dimana atribut tersebut digunakan agar menghindari terjadinya cedera pada atlet yang sedang bertanding. Adapun untuk perlengkapan pemain menurut Teguh Sutanto (2016:177) adalah sebagai berikut;

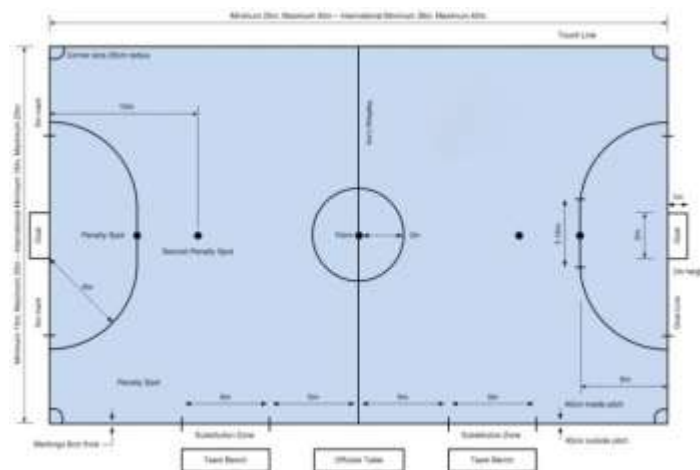
- a. Baju kaos olahraga atau kostum.
- b. Kaos kaki.
- c. Pelindungan tulang kering atau deker.

Sepatu.

1. Lapangan permainan

Menurut Teguh Sutanto (2016:177) mengatakan “bahwa permainan futsal di mainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang”. Untuk ukurannya adalah sebagai berikut:

- 1) Ukuran : panjang 25-42 m x lebar 15- 25 m
- 2) Garis batas : garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan, 3 m lingkaran tengah, tidak ada tembok penghalang atau papan
- 3) Daerah penalti : Setengah melingkar berukuran 6 m.
- 4) Garis penalti : 6 m dari titik tengah garis gawang.



Gambar 2.1 Lapangan Futsal

Sumber: Mohammad Sofyan Wirawan (2017)

2. Ukuran bola



Gambar 2.2 Bola futsal
Sumber: Endri Dwi Prasetyo (2018)

3. Bola

- 1) Ukuran : 40 cm
- 2) Keliling : 62-64 cm
- 3) Berat : 390-430 gram
- 4) Lambungan : 55-65 cm pada pantulan pertama
- 5) Bahan : kulit atau bahan yang cocok lainnya

3. Teknik Dasar Futsal

Dalam sebuah permainan tentunya adalah teknik dasar yang perlu di pahami dalam bermain. Seperti halnya permainan sepak bola juga mempunyai teknik-teknik dasar yang di pakai dalam permainan. karena teknik dasar sangatlah di perlukan dalam permainan futsal. dengan di kuasanya teknik dasar maka akan memudahkan seorang pemain dalam bermain dan bisa mengurangi kesalahan dalam bermain seperti halnya passing maupun shooting ketika dalam permainan berlangsung. Menurut Amiq (2014:11), “teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan keahlian khusus oleh setiap pemain futsal antara lain, mengontrol bola (*controlling*), mengumpan bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*shooting*)”.

Teknik dasar futsal harus dikuasai dengan kemampuan khusus oleh pemain futsal, karena dalam permainan futsal keempat teknik dasar tersebut selalu digunakan. Teknik dasar futsal harus dikuasai oleh setiap pemain futsal, karena dalam futsal pemain dituntut untuk melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan ritme permainan. Tidaklah mudah untuk melatih teknik dasar tersebut sehingga dapat melahirkan pemain-

pemain yang berkualitas. Pembibitan sejak dini merupakan usaha untuk melahirkan pemain-pemain yang berkualitas dan profesional. 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 dilapangan. Apabila salah satu teknik dasar tersebut belum dikuasai, maka dalam permainan futsal tidak akan berjalan dengan baik sehingga menyebabkan kerugian bagi tim. dalam permainan futsal terdiri dari :

- 1) Mengontrol bola (*controlling*)
- 2) Mengumpan bola (*passing*)
- 3) Menggiring bola (*dribbling*)
- 4) Menendang bola ke arah gawang (*shooting*)

Dengan terkuasainya teknik-teknik tersebut diatas maka permainan akan menjadi lebih baik dalam bermain futsal di bandingkan dengan pemain yang masih kurang menguasai teknik dasar futsal.

a. *Passing*

Passing dalam permainan futsal merupakan unsur yang sangat penting. Dimana dalam permainan futsal seorang pemain harus bisa mengimpan bola dengan baik tepat kepada rekan se-tim. dengan berhasilnya *passing* yang baik maka pemain akan di katakana pemain handal. Tujuan dari *passing* sepak bola adalah untuk mengoper atau mengumpan bola kepada rekan se-tim agar menciptakan ruang. Sehingga dapat menciptakan ruang. Sehingga dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan.

Teknik dasar mengumpan (*passing*) menurut Lhaksana (2001:30) Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai, sedangkan menurut Mielke (2007:19) *passing* adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju. Tindakan pemain futsal yang lebih dieksplorasi yang mempelajari efek

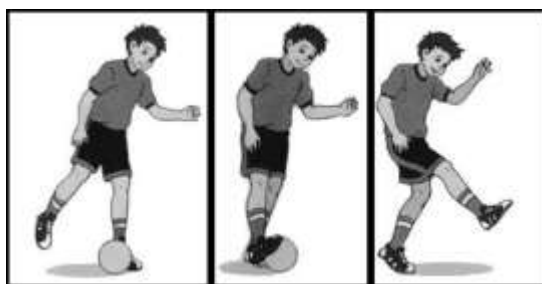
manipulasi dalam suatu tindakan. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju.

Dalam teknik *passing* terbagi menjadi bermacam-macam, seperti *passing* menggunakan kaki bagian dalam dan *passing* menggunakan kaki bagian luar. Dalam *passing* futsal yang harus di perhatikan adalah kaki tumpuan dan kaki ayunan, perkenaan kaki dengan bola, dan gerakan akhir. Adapun A. Handoyo (2021:36) menjelaskan tentang beberapa teknik *passing* diantaranya sebagai berikut :

a) *Passing* dengan kaki bagian dalam

Cara melakukannya :

1. Berdiri tegak, kaki tumpu (kanan/kiri) diletakan di samping bola dengan jarak satu kepal.
2. Sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap sasaran. Sikap kedua lengan tidak kaku.
3. Ayunkan kaki yang di gunakan untuk menendang adari belakang ke depan ke arah bola. Perkenaan pada kaki bagian dalam dan pada bola tepat di tengah-tengah. Pindahkan berat badan ke depan sebagai gerak ikutan mengikuti arah gerakan.



Gambar 2.3 *passing*
Sumber: Handoyo (2012:39)

b) *Passing* dengan menggunakan kaki bagian luar

Cara melakukannya:

1. Berdiri tegak, kaki tumpu (kanan/kiri) diletakan di samping bola dengan jarak satu kepal.

2. Sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap sasaran. Sikap kedua lengan tidak kaku.
3. Pergelangan kaki yang di gunakan untuk menendang di putar ke dalam.
4. Ayunkan kaki yang di gunakan untuk menendang dari belakang ke depan ke arah bola. Perkenaan kaki bagian luar pada bola tepat di tengah-tengah bola. Pindahkan berat badan kedepan sebagai gerak ikutan mengikuti arah gerakan.

c) *Passing* menggunakan punggung kaki

Cara melakukannya :

1. Berdiri tegak, kaki tumpu (kanan/kiri) diletakan di samping bola dengan jarak satu kepal.
2. Sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap sasaran. Sikap kedua lengan tidak kaku.
3. Pergelangan kaki yang digunakan untuk menendang di tekuk kebawah.
4. Ayunkan kaki yang di gunakan untuk menendang dari belakang ke depan ke arah bola. Perkenaan pada bagian punggung kaki dan pada bola tepat di tengah-tengah bola. Pindahkan berat badan kedepan sebagai gerak ikutan mengikuti arah gerakan.

b. *Dribbling*

Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) menurut Lhaksana(2011:30) kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bolasebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. cara melakukan *dribbling* menurut Asmar (2008:66) yaitu: (1)menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) menurut Lhaksana (2011:30) kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. cara melakukan *dribbling* menurut Asmar (2008:66) yaitu: (1) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola

dengan menggunakan kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki. Teknik menggiring bola membutuhkan konsentrasi tinggi dan energi dan tubuh santai dalam keseimbangan yang sempurna, dilakukan terus menerus ketika transisi terbebas dari lawan.

Menurut Muharmanto(2008:12) menjelaskan kunci dalam mencapai keberhasilan menggiring bola dengan cepat adalah sebagai berikut:

- a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
 - b) Jaga keseimbangan pada saat *dribbling*.
 - c) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
 - d) Sentuhan bola bisa menggunakan kaki bagian luar, dalam maupun telpak kaki.
- c. Kontrol bola

Teknik dasar menahan bola (*control*), menurut Asmar (2008:64) tujuan menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*.

Sedangkan Mielke (2007:29) mengemukakan bahwa saat melakukan *trapping* pemain menggunakan bagian yang sah (kepala, tubuh dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya. *Trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.

Mikanda Rahmani (2014:101) menyatakan juga “teknik mengontrol bola dalam permainan sepak bola merupakan teknik yang berfungsi untuk mengatur tempo permainan oleh pemain”. Teknik dasar menahan bola (*control*), menurut Asmar (2008:64) tujuan menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*. Sedangkan Mielke (2007:29) mengemukakan bahwa saat melakukan *trapping* pemain menggunakan bagian yang sah (kepala, tubuh dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya. *Trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain

lain. Adapun menurut A. Handoyo (2021: 42) ada 4 cara dalam menghentikan bola pada permainan futsal, yaitu:

a) Dengan kaki bagian dalam

Cara melakukannya :

1. Berdiri tegak, pandangan ke arah datangnya bola.
2. Pergelangan kaki yang menahan di putar ke luar.
3. Julurkan kaki yang akan di gunakan untk menahan bola ke arah datangnya bola.
4. Tarik kembali ke belakang mengikti arah gerakan bola, perkenaan pada kaki bagian dalam dan pada bola tepat di tengah-tengah bola hingga gerak bola tertahan dan terhenti.

b) Dengan kaki bagian luar

Cara melakukannya :

1. Berdiri tegak, pandangan ke arah datangnya bola.
2. Berat badan pada kaki tumpu, condong ke arah datangnya bola.
3. Pergelangan kaki yang di gunakan untuk menaha bola di putar ke arah dalam.
4. Julurkan kaki yang akan di gunakan untk menahan bola ke arah datangnya bola.
5. Tarik kembali ke belakang mengikti arah gerakan bola, perkenaan pada kaki bagian luar dan pada bola tepat di tengah-tengah bola hingga gerak bola tertahan dan terhenti.

c) Dengan menggunakan punggung kaki

Cara melakukannya :

1. Berdiri tegak, pandangan ke arah datangnya bola.
2. Kaki penahan diangkat dengan lutut ditekuk.
3. Kaki tumpu bengkok pada lutut.
4. Punggung kaki siap menerima bola yang datang.
5. Pada saat kontak dengan bola, kaki penahan ditarik kebawah arah bola.

d) Dengan menggunakan telapak kaki

Cara melakukannya :

1. Berdiri tegak, pandangan ke arah datangnya bola.
2. Berat badan pada kaki tumpu, condong ke arah datangnya bola.
3. Lutut kaki tumpu sedikit di tekuk.
4. Julurkan kaki yang akan di gunakan untk menahan bola ke arah datangnya bola.
5. Angkat kaki dan hentikan bola di telapak kaki.

d. Menyundul Bola

Menyundul bola adalah suatu teknik dasar dalam permainan futsal yang artinya menanduk bola dengan kepala. Dalam peraktek di dalam lapangan menyundul bola sangatlah di perlukan ketika bermain sepak bola ketika bola sedang berada di posisi udara. Dimana dalam teknik ini sangat di butuhkan sekali ketika ingin berduel sama lawan saat bola di udara. adapun tujuan dari teknik menyundul dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpam, mencetak gol. dan untuk mematahkan serangan lawan. Menurut Mikanda Rahmani (2014:101) mengatakan “bahwa teknik menyundul bisa di gunakan pemain pada saat memberikan operan atau tendangan sudut dan bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan untuk menghindari gawang dari kemasukan bola yang di oper lawan”.

Joseph A. Luxbacher (2016:87) juga mengatakan “bahwa teknik menyundul adalah teknik yang digunakan pemain dengan cara *jump header* (meloncat ke atas untuk menanduk bola) untuk mengoper bola ke rekannya, untuk mencetak gol dengan mengarahkan bola ke gawang lawan atau membuang bola yang mengarah ke gawang sendiri”. Adapun untuk tahap melakukan teknik menyundul adalah sebagai berikut:

a). Persiapan

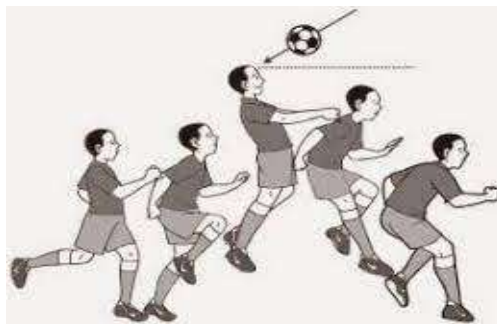
1. Luruskan bahu dengan bola yang datang.
2. Tekukkan lutut.
3. Tahan berat badan pada bantalan telapak kaki.
4. Tarik tangan ke belakang.
5. Fokuskan perhatian kearah bola.

b). Pelaksanaan

1. Melompat ke atas.
2. Melompat dengan kedua kaki.
3. Angkat tangan ke atas.
4. Melengkungkan badan.
5. Tarik dagu ke dada.
6. Leher tidak bergerak.
7. Sentakkan badan kedepan.
8. Menyundul bola dengan kening.

c). *Follow-through*

1. Gerakan kening pada saat menyundul bola.
2. Lanjutkan gerakan akhir dengan badan.
3. Tangan di tentangkan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
4. Mendarat dengan lurus di atas permukaan lapangan dengan ke dua kaki.



Gambar 2.4 menyundul
Sumber: Joseph A. Luxbacher (2016:87)

e. *Shooting*

Dalam permainan seseorang pemain sangatlah di tuntut untuk bisa melakukan tembakan atau *shooting* apabila sudah mendekati daerah penalty lawan. dalam hal ini ketika ingin melepaskan tembakan gawang haruslah bisa tepat dan menciptakan gol. Oleh karena itu seseorang pemain menguasai teknik *Shooting* dalam permainan futsal. Menembak adalah cara untuk menendang bola dengan kaki yang keras dengan tujuan menciptakan gol. “Shooting adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepakbola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang” (Utomo, 2017).

Teknik shooting yaitu tendangan keras ke arah gawang. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik shooting adalah melatih tendangan shooting berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Teknik dasar shooting merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam penyelesaian akhir untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke arah gawang. Menurut Tenang, (2008:84) teknik dasar shooting adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Teknik dasar shooting ini juga perlu diajarkan pada setiap latihan agar pada saat pertandingan dapat memperoleh hasil tembakan bola yang terarah ke arah gawang. Laksana (2011:34) menjelaskan teknik dasar shooting dapat dibagi menjadi dua, yaitu: shooting menggunakan punggung kaki dan shooting menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu”.

Teknik *Shooting* merupakan teknik menembak dalam permainan futsal yang bertujuan mencetak gol ke dalam gawang lawan. Menurut (Robi Syuhada Fahrial Amiq, 2016:106) menyatakan bahwa “*Shooting* adalah tendangan bola untuk mencetak gol atau membuat suatu gol”.

Shooting merupakan proses menendang bola keras dan akurat. Keberhasilan dalam melakukan tendangan ke gawang yang akurat, tidak lepas dari kekuatan tungkai kaki dan posisi tendangan yang tepat. Adapun teknik melakukan shooting dalam permainan futsal menurut (Laksana, 2012) : *shooting* dengan menggunakan punggung kaki dan ujung kaki

Selanjutnya untuk tahap *Shooting* dalam permainan futsal adalah sebagai berikut:

a). *Shooting* dengan punggung kaki :

1. Posisikan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari mengarah ke gawang, dan bukan kaki yang akan menendang.
2. Gunakan punggung kaki untuk melakukan tendangan.
3. Fokuskan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah pada saat punggung kaki menyentuh bola.
4. Posisi tumit dikunci agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
5. Badan agak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah lebih melambung tinggi.

6. Dilanjutkan dengan gerakan, mengayunkan kaki setelah melakukan shooting dengan tidak berhenti.

b). *Shooting* dengan kaki bagian dalam :

Tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam tidak beda jauh dengan tendangan menggunakan punggung kaki, hanya berbeda pada saat melakukan tendangan, perkenaan kaki tepat di kaki bagian dalam.

1. Dengan sikap berdiri tubuh menghadap ke arah bola.
2. Kaki tumpu berada di samping bola dengan posisi lutut sedikit ditekuk.
3. Posisi badan dicondongkan sedikit ke belakang.
4. Agar seimbang, kedua tangan di samping agak ditekuk sedikit.
5. Pandangan harus fokus pada bola dan sasaran yang dituju.
6. Dengan kaki bagian dalam bidik bolanya tepat di bagian tengahnya.
7. Lalu tendang bolanya menggunakan kaki kanan yang di ayunkan dari belakang ke depan tepat pada sasaran bola yang berada di samping.
8. Setelah melakukan tendangan, berat badan bertumpu pada kaki kanan yang melakukan tendangan.

c). *Shooting* dengan bagian ujung kaki/sepatu :

Melakukan tendangan dengan ujung kaki/sepatu tidak berbeda jauh dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan. Keuntungan dalam menendang menggunakan ujung kaki/sepatu dapat dilihat dari aspek waktu dan kecepatan terhadap sasaran, maka teknik ini yang paling efektif dibandingkan dengan menggunakan punggung kaki.

Dalam melakukan *shooting* menggunakan ujung kaki ada hal-hal yang perlu diperhatikan yaitu:

1. Badan harus berada di belakang bola.
2. Posisi tumpuan berada pada kaki.
3. Ujung kaki/sepatu berada tepat di bagian tengah bola.
4. Saat melakukan tendangan, bola di dorong menggunakan ujung kaki/sepatu..
5. Posisi kaki sedikit di tarik setelah melakukan tendangan.

5. Ketepatan Koordinasi mata-kaki

Dalam permainan futsal unsur koordinasi antara mata dan kaki sangatlah penting. Hal ini di karenakan dalam permainan futsal membutuhkan ketepatan dalam menendang bola. koordinasi merupakan kemampuan *Biomotorik* yang kompleks. Koordinasi juga sangat erat kaitannya dengan ketepatan, kekuatan, daya tahan dan *Fleksibilitas* yang sangat penting untuk di pelajari dan menyempurnakan teknik serta taktik dalam permainan futsal. Menurut Wening Nugraheni dan Agung Widodo dalam Ucu Ginanjar (2018:229) menyatakan “bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan memadukan beberapa kemampuan dengan tepat dan irama yang terkontrol sehingga menghasilkan gerak yang efektif dan efisien”. Menurut Broer dan Zernicke dalam Ucu Ginanjar (2018:229) menambahkan “bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk mengombinasikan beberapa gerakan tanpa tegangan, dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan. Dan beberapa anggota tubuh terdapat dalam gerakan koordinasi mata dan kaki merupakan gerakan kombinasi antara gerakan mata dan gerakan kaki yang di satukan menjadi gerakan tunggal.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakangerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (Iswoyo & Junaidi, 2015). Pemain harus mempunyai keterampilan yang diperlukan (menembak, mengontrol bola, koordinasi) untuk membangun dan melakukan pola kegiatan yang akan menghasilkan konsekuensi yang diinginkan. Misalnya untuk berhasil menembak ke gawang yang dikelilingi oleh lawan, mengontrol bola dalam pertandingan. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Nurhidayah & Sukoco, 2015). Koordinasi yang baik akan dapat melakukan berbagai gerakangerakan dengan berbagai tingkat kesulitan secara cepat dan penuh sasaran dan tentunya efisien dalam gerakannya. Oleh karena koordinasi sangatlah penting karena akan menampilkan hasil yang baik dan maksimal dalam melakukan shooting khususnya cabang olahraga futsal.

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan dengan cepat, efisien, penuh ketepatan dan merangsang

bekerjanya suatu otot pada saat seseorang menghentikan rangsangan yang berlawanan dengan otot itu (Hakim, 2018). Dalam permainan futsal koordinasi antara mata dan kaki menjadi hal mutlak dalam bermain futsal. Ketika pemain mengumpan bola, mata adalah pusat dimana pandangan atau arah untuk mengetahui kondisi sekitar lapangan yang dilihat, sedangkan kaki berperan sebagai pengolah bola saat melakukan permainan di lapangan.

Sehingga koordinasi akan terlihat ketika pemain dapat mempertahankan bola saat mengumpan bola. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan kecermatan pandangan dalam mengantisipasi bola dan ketepatan gerak untuk menendang bola atau memberikan umpan sesuai sasaran.

Permainan futsal koordinasi antara mata dan kaki menjadi hal mutlak dalam bermain futsal. Ketika pemain mengumpan bola, mata adalah pusat dimana pandangan atau arah untuk mengetahui kondisi sekitar lapangan yang dilihat, sedangkan kaki berperan sebagai pengolah bola saat melakukan permainan di lapangan. Sehingga koordinasi akan terlihat ketika pemain dapat mempertahankan bola saat mengumpan bola. Hal ini juga dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa memiliki koordinasi mata-kaki yang baik maka kemampuan passing akan meningkat (Fahrizqi, 2018). Dalam permainan futsal dibutuhkan kecermatan pandangan dalam mengantisipasi bola dan ketepatan gerak untuk menendang bola atau memberikan umpan sesuai sasaran.

6. Power Otot Tungkai

a. Pengertian *Power* Otot Tungkai

Power atau sering pula di sebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Kemampuan *power*/daya eksplosif ini akan menentukan hasil gerak yang baik. (Widiastuti, 2015: 107)

Power adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan sepak bola. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi (Wafan, 2007 : 7).

Power merupakan kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dalam *power* terdapat dua unsur kondisi fisik yang harus menunjang, yaitu kekuatan dan kecepatan, karena saat seseorang melakukan gerakan yang kuat dan cepat maka akan memunculkan *power* (daya ledak) yang baik. Hampir semua cabang olahraga memerlukan *power*, oleh karena itu penting sekali komponen *power* ini untuk diperhatikan. (A.Narlan & Dicky Tri. J, 2020:87)

Menurut Suharjana (2013: 144), *power* adalah hasil kali dari kekuatan dan kecepatan. Daya ledak digunakan dalam berbagai cabang olahraga seperti: sepak bola, bola basket, bola voli, anggar, dayung, lompat tinggi, lempar lembing dan cabang olahraga lainnya. Dengan demikian daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan maupun kecepatan kontraksi otot.

Besarnya kemampuan daya ledak seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

1. Kekuatan

“Kekuatan atau strength merupakan komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu tertentu” (Sajoto, 1988:58) dan kemudian (Sajoto, 1988 : 16) mengatakan kekuatan adalah “komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk beban sewaktu bekerja”.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi dalam satu kali usaha maksimal melawan beban. Kekuatan adalah salah satu komponen yang sangat penting dalam segala bentuk aktivitas gerak memiliki peran sebagai penggerak. Oleh karena itu tes kekuatan merupakan suatu prosedur yang dilakukan untuk mengukur kontraksi maksimal otot atau sekelompok otot. (A.Narlan & Dicky Tri. J, 2020:57)

“Kekuatan adalah suatu gaya sekelompok otot yang digunakan untuk melawan atau menahan beban dalam waktu maksimal” (Fox, 1999 : 308). Berdasarkan pendapat di atas, maka kekuatan dapat dikatakan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan serta menerima beban

sewaktu bekerja yang dapat diperlihatkan setiap individu untuk menarik, mendorong, atau menekan suatu objek, dan akibatnya dari itu adanya kontraksi otot sebagai efek kekuatan dari kerja otot-otot tungkai.

2. Kecepatan

Kecepatan dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menggerakkan anggota badan, pada umumnya kecepatan diartikan sebagai sesuatu yang menggerakkan tubuh untuk mencapai suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (Widiastuti, 2015:125)

Firdian Waluyo (2009: 13), menyatakan bahwa Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur-unsur yang sangat penting pada nomor lempar termasuk di dalamnya nomor peluru dapat menolakkan peluru lebih jauh. Seorang pemain futsal dapat menendang lebih keras untuk menyangarkan bola ke gawang lawannya. Seorang petinju dapat memukul lawannya lebih kelas mengangkat barbel lebih berat. Dengan demikian, kekuatan merupakan dasar dari semua komponen kondisi fisik.

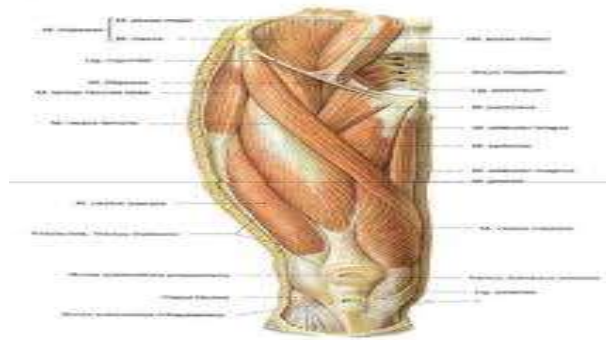
Kecepatan adalah komponen kondisi fisik yang penting dalam aktivitas olahraga tertentu. Pada umumnya kecepatan merupakan suatu kemampuan menggerakkan tubuh untuk menempuh jarak dalam waktu yang singkat. Ada dua kata kunci dalam pengertian kecepatan yaitu kemampuan dalam melakukan gerakan yang samasecara berturut-turut dalam waktu yang sangat singkat atau kemampuan menempuh jarak yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (A.Narlan & Dicky Tri. J, 2020:67) "Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk bergerak sangat cepat atau sesingkat mungkin. Kecepatan juga seperti kemampuan biomotorik lain, dapat dikembangkan menjadi beberapa tipe atau macam. Bisa berarti seluruh badan bergerak, dan kecepatan maksimal seperti dalam sprint" (Widodo, 2007 : 18).

Dengan adanya pendapat para ahli diatas maka dapat dinyatakan bahwa kekuatan atau daya ledak otot merupakan kemampuan otot untuk mempergunakan kemampuan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

b. Macam-macam Otot Tungkai

1. Otot Tungkai Atas

Otot tungkai atas terdiri dari tiga golongan yaitu: *Flexores*, *Exteriosores*, dan *Adductores*. Yang terdiri dari *Triceps Femoris* dan *Biceps Femoris*. Otot tersebut terletak pada batas pangkal paha sampai sendi lutut (pada bagian depan dan belakang). Contoh gambar yang bisa dilihat dibawah ini:



Gambar 2.5 Otot Tungkai Atas

Sumber: Ashari & Adi (2019)

2. Otot Tungkai Bawah

Otot tungkai bawah terdiri dari tiga golongan yaitu: *Flexores*, *Exteriosores*, dan perenci otot . ketiga otot ini terletak pada batas bagian lutut bawah. Seperti contoh gambar dibawah ini:



Gambar 2.6 Otot Tungkai Bawah

Sumber: Zulfa & Kurniawan (2020)

7. Akurasi Menembak Bola

c. Pengertian menembak Bola (*shooting*)

(Hidayat & Rusdiana, 2018) menyatakan bahwa teknik *shooting* adalah teknik yang sangat penting dimiliki oleh setiap pemain. Namun demikian berdasarkan analisis data yang didapatkan teknik *shooting* jarang dilakukan dalam permainan, pemain lebih sering mengarahkan bola ke tiang kedua untuk menciptakan gol, sehingga tidak diperlukan teknik *shooting* yang keras.

Teknik dasar yang baik dipengaruhi dan ditunjang oleh banyak faktor, contohnya ketika seorang pemain melakukan shooting, maka salah satu faktor yang menunjang adalah power yang baik. Ketika power yang digunakan itu sesuai dengan yang seharusnya, maka akan menghasilkan tendangan yang sulit untuk dibendung oleh penjaga gawang sehingga dapat memperbesar peluang terjadinya gol. Maka selain harus bisa menguasai teknik dasar yang baik, kita juga perlu untuk melatih komponen penunjang yang mempengaruhi baik tidaknya teknik dasar. Jika akurasi tendangan baik, maka kemungkinan gol yang terjadi juga akan lebih besar, apalagi jika bola diarahkan ke pojok gawang yang mana penjaga gawang akan sulit menghalaunya, sehingga hal ini dapat menguntungkan bagi tim dalam hal mencetak sebuah gol.

Teknik menendang bola membutuhkan ketepatan atau akurasi tendangan yang baik. Apabila tingkat akurasi seorang pemain bola itu buruk, maka akan mengakibatkan hasil tendangan yang diharapkan melenceng dari arah yang semestinya. Akurasi tendangan juga dapat membuka peluang terjadinya sebuah gol, karena semakin banyak tendangan yang mengarah ke gawang, maka akan memperbesar peluang terjadinya gol. Akurasi tendangan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah tumpuan kaki, core stability, kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, daya tahan otot, koordinasi neuromuscular, keseimbangan, serta konsentrasi dan fokus pada sasaran.

Menurut Lhaksana (2012, hal. 34) “Menembak atau *Shooting* merupakan salah satu cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan permainan”. Kesempatan untuk menciptakan gol bukan hanya melalui strategi-strategi

permainan, namun seringkali gol tercipta melalui titik penalti apabila terjadi pelanggaran atau pertandingan berjalanimbang dan harus dilakukan adu penalti untuk menentukan pemenang. Untuk itu penguasaan lapangan pertandingan akan terlihat ketika para pemain mampu memanfaatkan kemampuan menggiring bola untuk menjelajahi semua sektor area pertahanan lawan. Dengan demikian untuk memenangkan sebuah pertandingan, seorang pemain harus menguasai lapangan pertandingan sebelum menguasai jalannya pertandingan untuk memperoleh kemenangan (Batty, 2003:34).

teknik *shooting* ini sebenarnya mirip seperti saat kita passing akan tetapi pada *shooting* perlu kekuatan, *power* yang lebih besar sehingga menghasilkan laju bola yang cepat. Cara melakukan *shooting* yang benar bisa menggunakan kaki bagian dalam yang dekat dengan ujung, sisi kaki bagian luar dan dengan punggung kaki (Frayogha, J., 2019).

“Shooting adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepakbola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang” (Utomo, 2017).

8. Prinsip-Prinsip Menembak bola

(Hidayat & Rusdiana, 2018) menyatakan bahwa teknik *shooting* adalah teknik yang sangat penting dimiliki oleh setiap pemain. Namun demikian berdasarkan analisis data yang didapatkan teknik *shooting* jarang dilakukan dalam permainan, pemain lebih sering mengarahkan ke tiang kedua untuk menciptakan gol, sehingga tidak diperlukan teknik *shooting* yang keras. Melakukan teknik shooting dapat dilakukan dengan menggunakan 2 bagian yaitu shooting dengan menggunakan punggung kaki dan shooting dengan menggunakan ujung kaki.

Shooting merupakan salah satu unsur penting dalam futsal, dikarenakan lapangan yang tentunya lebih kecil dari lapangan sepakbola, jadi para pemain dapat banyak melakukan teknik ini untuk mencetak gol. Akan tetapi untuk mencetak gol melalui teknik ini bukanlah hal yang mudah, ada beberapa aspek

komponen fisik harus dimiliki pemain, akan tetapi ada beberapa komponen terpenting yang harus dimiliki pemain untuk melakukan shooting.

Keseimbangan, *power* otot tungkai dan koordinasi merupakan komponen fisik terpenting dalam melakukan shooting. Shooting dilakukan tidak hanya dari satu posisi, para pemain harus bisa melakukan dari berbagai posisi, masih banyak pemain yang melakukan shooting yang hanya dengan kekuatan tanpa memperhatikan akurasi bola. Untuk menguasai dan dapat melakukan shooting dari berbagai posisi tentunya diperlukan keseimbangan dan koordinasi yang bagus dari pemain, permainan futsal yang notabene banyak kontak tubuh dengan pemain lawan membuat pemain harus mempunyai keseimbangan serta koordinasi yang baik dalam melakukan shooting.

Kekuatan menendang bola yang bagus tanpa akurasi yang tepat, serta keseimbangan dan koordinasi yang kurang baik akan mempermudah seorang penjaga gawang menjangkau bola tersebut. Shooting dengan akurasi yang tepat diperlukan untuk menyelesaikan suatu serangan yang sudah dibangun. Semua itu tidak lepas dari latihan yang secara terus menerus dan sistematis akan membuat otomatisasi yang baik untuk para pemain. Menembak bola harus menggunakan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- a. Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan dan bola selalu terkontrol
- b. Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan,
- c. Bola di tendang dengan kaki kanan atau kaki kiri, sesuaikan dengan kaki terkuat seorang pemain tersebut.
- d. Pada waktu menembak bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan, kawan dan target ke arah mana bola akan di tendang
- e. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

9. Kegunaan menembak bola (*shooting*)

menurut (Wibawa,1997) menjelaskan “tujuan *shooting* adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan, dan itu sangat diperlukan untuk memenangkan pertandingan”. “*Shooting* adalah salah satu kemampuan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang. Teknik dasar menendang bola dengan kaki kura-kura penuh biasa digunakan para pemain sepakbola dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam tiang gawang”.

(Utomo, 2017). Pemain dengan kemampuan akurasi menembak bola yang baik dapat menjadi pemain yang cukup berbahaya untuk tim lawan. Yang sangat penting untuk melakukan power dan akurasi yaitu keterampilan teknik *shooting*. Keterampilan ini dapat menjadi senjata yang paling ampuh untuk mencetak gol. Dengan demikian teknik menendang atau *shooting* sangat penting untuk dikuasai dengan benar.

B. Penelitian Relevan

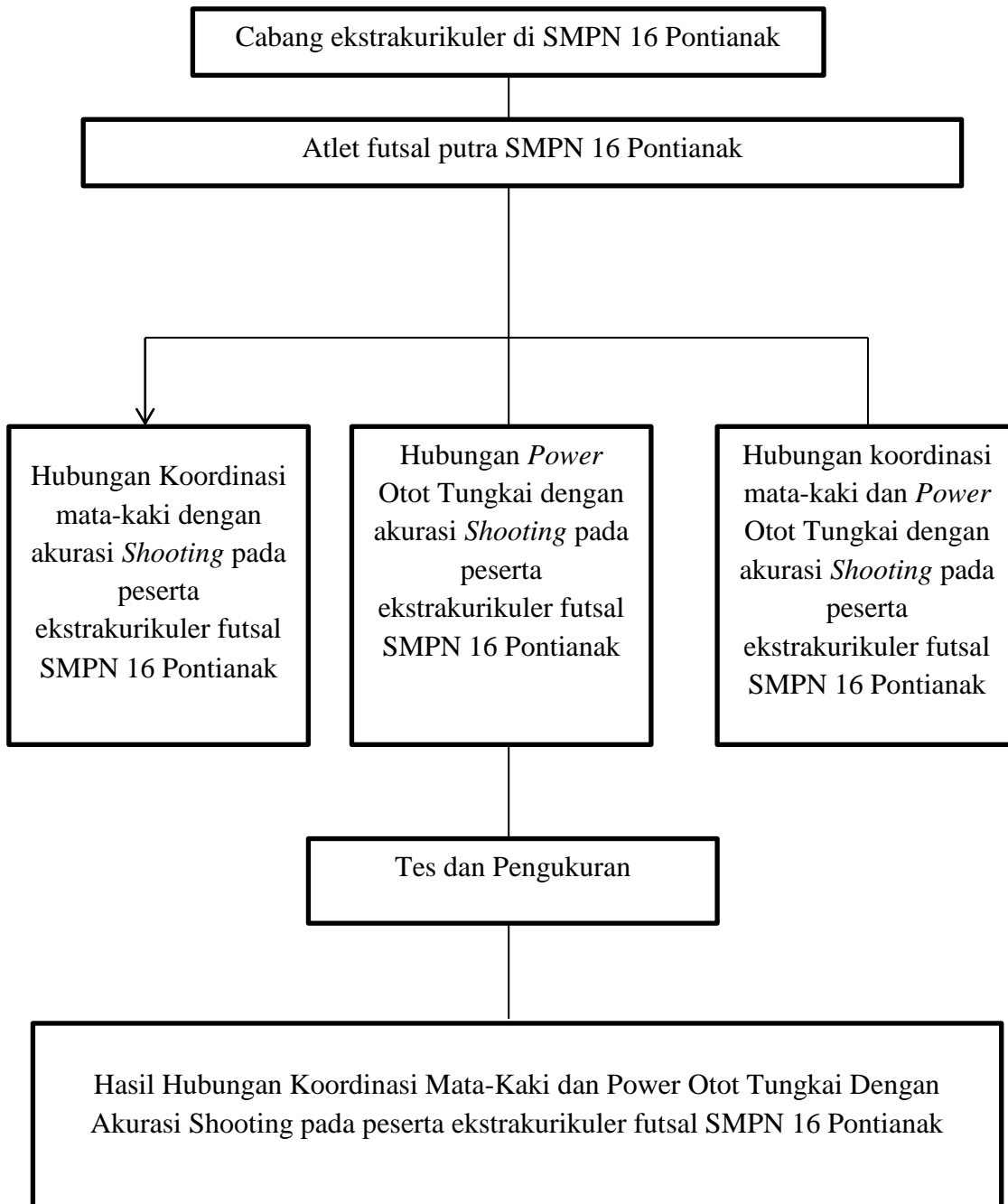
Beberapa penelitian yang relevan di bawah ini diharapkan dapat membantu memberikan arahan agar penelitian lebih fokus. Penelitian tersebut antara lain:

- Penelitian ini dilakukan Florensus Handoko 2018/2019 dalam judul “Hubungan koordinasi mata-kaki dengan ketepatan *shooting* sepak bola pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Melayu Rayak Kabupaten Ketapang. Dan hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan ketepatan *shooting* sepak bola pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sungai Melayu Rayak Kabupaten Ketapang dengan dibuktikan nilai signifikansi $0,005 \leq 0,05$. Temuan peneliti menunjukan bahwa siswa yang memiliki koordinasi mata kaki yang baik akan dapat melakukan *shooting* sepak bola dengan optimal.
- Hasil penelitian Amran Hadi tahun 2006 dengan judul, ”Hubungan Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, dan Kelentukan terhadap Keterampilan *Shooting*.” Sampel yang digunakan adalah pemain sepakbola UKM UGM sebanyak 35 orang yang diambil dengan cara purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan sumbangan kelincahan 16,009 %, keseimbangan sebesar 17,602 %, koordinasi sebesar 18,352 %, dan kelentukan sebesar 17,802 %. Selain itu, diketahui juga

sumbangan yang diberikan oleh gabungan variabel bebas terhadap keterampilan *shooting* sebesar 59,679 %.

- Penelitian ini dilakukan juga oleh Vinsensius Budi Wicaksono 2013 dalam judul “Kemampuan *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMP Negeri 3 Godean. Dan hasil pada penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan futsal di SMP Negeri 3 Godean sebagai berikut: Kemampuan yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola berada pada kategori “Kurang” sebanyak 10 siswa (45.45%), kekuatan otot tungkai berada pada kategori “Sedang” sebanyak 11 siswa (50%) dan kelincahan berada pada kategori “Sedang” sebanyak 10 siswa (45.45%). Sedangkan kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebgaaian besar kemampuan *power* otot tungkai berada pada kategori “Sedang” sebanyak 10 siswa (50%), kekuatan otot tungkai berada pada kategori “Sedang” 7 siswa (31.82%) dan kelincahan berada pada kategori “Baik” sebanyak 9 siswa (45%)

C. Kerangka Berpikir



Kegiatan ekstrakurikuler olahraga secara umum bertujuan untuk mengisi ruang dengan kegiatan positif dengan cara bermain. Maka dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat mengembangkan bakat dan minat olahraga yang diminati. Futsal memiliki karakteristik permainan dan tujuan yang sama. Dengan gerakan lincah, menendang, menyundul bola ke arah gawang adalah tujuannya. Namun para pelatih futsal dan hanya memberikan teknik saja belum memperhitungkan fokus yang mendukung terciptanya gol.

Permainan futsal memiliki berbagai teknik dasar. Yang menggunakan kemampuan koordinasi mata-kaki di gunakan untuk melakukan *passing, control*, menendang bola (*shooting*) dan berlari, koordinasi mata-kaki juga di gunakan untuk menggiring bola dan menghindari lawan saat membawa bola. Beberapa kemampuan tersebut sangat mempengaruhi keberhasilan dalam mencetak gol ke gawang lawan. Koordinasi mata-kaki, cara untuk mengukur koordinasi mata-kaki adalah dengan *multicel soccer test*.

Permainan futsal memiliki berbagai teknik dasar. Yang menggunakan kemampuan *power* otot tungkai untuk meloncat/melompat menyundul bola, kekuatan otot tungkai untuk menendang dan berlari, untuk menggiring bola dan menghindari lawan saat membawa bola. ketiga kemampuan tersebut sangat mempengaruhi keberhasilan dalam mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai, yang di ukur dengan tes yang berbeda *power* otot tungkai dengan menggunakan *leg and back dynamometer*,

Kemampuan *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai, antara siswa satu dengan yang lain berbeda-beda, termasuk tes *dynamometer, Standing vertical jump*, antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal juga berbeda, tergantung dari jenis olahraga, peraturan dan tes antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Permainan olahraga futsal adalah salah satu permainan yang sangat populer pada saat ini. Dalam permainan Olahraga futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal yaitu:

Menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menembak (*shooting*). Selain melatih pemain-pemain futsal ekstrakurikuler dengan teknik pelatih juga harus melatih pemain-

pemainnya agar memiliki kemampuan fisik yang baik dalam melakukan *shooting* koordinasi mata-kaki sangat diperlukan guna tercapainya akurasi *shooting* yang baik sehingga peluang yang di dapatkan dapat di selesaikan secara maksimal.

Kemampuan fisik dibedakan menjadi 2 yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus, menurut Suharno (1985:24) komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi stamina, *power*, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan. Kecepatan adalah merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat sedangkan ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menempatkan sesuatu dengan baik dan tepat . Kecepatan dan faktor ketepatan adalah bagian dari pada faktor kondisi fisik yang merupakan yang terpenting dalam menunjang akurasi menembak bola pada permainan olahraga futsal.

Semakin baik kondisi fisik seseorang khususnya kecepatan, ketepatan, dan kekuatan diharapkan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam menembak bola. Kecepatan, ketepatan, dan kekuatan sangat diperlukan dalam bermain futsal, karena teknik dasar dalam futsal akan lebih baik dan sangat bagus apabila didukung oleh faktor kecepatan dan ketepatan. Karena dengan kecepatan dan ketepatan yang baik seorang pemain akan lebih mudah dalam menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan futsal.

Kemampuan fisik yang paling dominan dalam melakukan *shooting* dapat disimpulkan dari penjelasan teori dan menurut pendapat ahli di atas di jelaskan bahwa koordinasi mata-kaki dan *power* otot tungkai itu sangat penting untuk memlakukan tembakan bola ke arah gawang (*shooting*). Untuk mencapai sebuah goal tentulah seorang atlit harus mempunyai koordiansi mata-kaki yang baik agar bisa mengarahkan bola ke arah yang tidak terjangkau oleh penjaga gawang sedangkan *power* otot tungkai berguna agar tendangan seorang pemaian futsal melaju denagan keras sehingga tidak tertepis oleh penjaga gawang.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan rumusan untuk menggambarkan hubungan dua variabel akibat. Hipotesis juga merupakan pernyataan yang penting kedudukannya dalam peneliti. Menurut Sugiyono(2014:96) menyatakan “bahwa hipotensis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disampaikan bahwa hipotensis adalah jawaban sementara yang masih perlu di uji kebenarannya melalui pemecahan masalah. Dalam penelitian ini untuk rumusan hipotensisnya yaitu:

1. Hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan akurasi *shooting*.

a) Ha (Hepotesis Alternatif)

Terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan akurasi menembak bola (*shooting*) bola pada peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 16 Ponontianak.

b) Ho (Hepotesis Nol)

Tidak terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan akurasi menembak bola (*shooting*) bola pada peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 16 Ponontianak.

2. Hubungan antara *power* otot tungkai dengan akurasi *shooting*.

a) Ha (Hepotesis Alternatif)

Terdapat hubungan antara koordinasi *power* otot tungkai dengan akurasi menembak bola (*shooting*) bola pada peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 16 Ponontianak.

b) Ho (Hepotesis Nol)

Tidak terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan akurasi menembak bola (*shooting*) bola pada peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 16 Ponontianak.

3. Hubungan anantara koordinasi mata-kaki dan *power* otot tungkai dengan akurasi *shooting*.

a) Ha (Hepotesis Alternatif)

Terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dan *power* otot tungkai terhadap akurasi menembak bola (*shooting*) bola pada peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 16 Ponontianak.

b) Ho (Hepotesis Nol)

Tidak terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dan *power* otot tungkai dengan akurasi menembak bola (*shooting*) bola pada peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 16 Ponontianak