

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Relevan

Berikut beberapa penelitian terdahulu sebagai acuan yang relevan sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hari Bayu Wanto (2014) dengan judul “Pengaruh Latihan Coverage Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 8 Pekanbaru”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh Cakupan Kemampuan *Dribbling Drill Ball* Terhadap Permainan Sepak Bola Putra Siswa Kelas VIII SMPN 8 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t dan hasil uji t 9,0, t tabel 1,720. uji t > ttabel. Dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H₁ diterima terdapat perbedaan yang signifikan antara cakupan latihan drill (X) dengan hasil signifikan kemampuan menggiring bola (Y) siswa putra SMPN 8 Pekanbaru.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Adrian Ihsan (2018) dengan judul “Pengaruh Latihan Coverage Drill dan Zig Zag Run Exercise Terhadap Kelincahan Futsal pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Surakarta Tahun 2018”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Terdapat Pengaruh kelincahan pada kelompok coverage drill yaitu peningkatan sebesar 2,38% dan pada kelompok zig zag run exercise yaitu peningkatan sebesar 2,16% Terhadap Kelincahan futsal Pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Surakarta tahun 2018. (2) Latihan Kelincahan coverage drill lebih baik dari latihan zig zag run dalam meningkatkan kelincahan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Surakarta tahun 2018.

Berdasarkan persentase latihan kelincahan menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok perlakuan dengan metode latihan coverage drill) adalah 2.38% > kelompok 2 (kelompok perlakuan metode latihan zig zag run exercise) adalah 2.16%. Keduanya mempunyai selisih yang cukup kecil dan secara statistik ada perbedaan antara keduanya yaitu nilai t hitung coverage drill sebesar 3.352 dengan nilai t table 2.101 dan nilai t hitung zig zag run exercise sebesar 3.170 dengan nilai t tabel 2,101. Penelitian dapat

disimpulkan sebagai berikut: (1) Terdapat Pengaruh Latihan coverage drill dan zig zag run exercise Terhadap kelincahan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Surakarta tahun 2018; (2) Latihan Kelincahan coverage drill lebih baik dari zig zag run dalam meningkatkan kelincahan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Surakarta tahun 2018.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Citra Azhariat Malasari (2019) dengan judul “Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo”. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa (1) latihan shuttle run berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan ($t_{hit} = 61,42 > t_{tab} = 2,26$); (2) latihan lari zig-zag berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan ($t_{hit} = 169,06 > t_{tab} = 2,26$); (3) Latihan lari zig-zag lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan dibandingkan latihan lari shuttle ($t_{hit} = 25,64 > t_{tab} = 2,26$). Kesimpulannya, latihan dengan metode lari zig-zag lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet taekwondo.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Anjely Vebrilian (2021) dengan judul “Pengaruh latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih. Proses dari suatu latihan merupakan suatu dasar dari peningkatan efektifitas jasmani.

Berdasarkan penelitian relevan di atas dalam tercapainya sebuah latihan yang optimal adalah dengan metode latihan benar dan menggunakan program latihan sesuai karakteristik atlet. Dengan kelincahan yang dimiliki oleh seorang atlet merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya yang nantinya akan membuat atlet-atlet

yang berprestasi secara konsisten dalam menghadapi upaya pertandingan. Sejauh ini telah banyak penelitian yang membahas tentang latihan kelincahan atlet. Namun, belum ada penelitian yang mengetahui perbandingan lebih baik metode latihan untuk meningkatkan kelincahan atlet futsal, selain itu belum pernah dilakukan penelitian pada sampel penelitian pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *coverage drill* dan *shuttle run* terhadap kelincahan atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu.

2.2 Pengertian Olahraga

Olahraga harus dimungkinkan oleh siapa saja, kapan saja, di mana saja, tidak terlalu memperhatikan jenis kelamin, kebangsaan, ras, dan lain sebagainya. Harsono (2015:58) menjelaskan, intisari olahraga adalah kesan dari kehidupan area lokal suatu negara. Harapannya, olahraga di Indonesia dimanfaatkan sebagai alat penggerak pembangunan sosial untuk pengenalan orang-orang yang lazim, baik benar-benar, secara intelektual, mental, sosial, dan siap untuk membentuk individu seutuhnya.

Menurut Reale et al., (2020) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Jane E. Reseskia (2014) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial. Olahraga menyatukan individu dan komunitas, menyoroti kesamaan dan menjembatani perbedaan budaya atau etnis.

Sesuai dengan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005 Bab II pasal 4 ditetapkan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara serta tingkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral serta akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat serta membina persatuan serta kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, dan mengangkat harkat, martabat, serta kehormatan bangsa. Berikutnya pada Bab VI pasal 17 menetapkan ruang lingkup berolahraga itu sendiri mencakup 3 pilar, ialah:

olahraga pendidikan, olahraga prestasi, serta berolahraga rekreasi. Ketiga pilar berolahraga tersebut dilaksanakan lewat pembinaan serta pengembangan berolahraga secara terencana, sistematis, berjenjang, serta berkepanjangan, yang diawali dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada umur dini, pemassalan dengan menjadikan berolahraga selaku *style* hidup, pembibitan dengan penelusuran bakat serta pemberdayaan sentra- sentra berolahraga, dan kenaikan prestasi dengan pembinaan berolahraga unggulan nasional sehingga olahragawan andalan bisa mencapai puncak pencapaian prestasi (Ariestika, 2021).

Dalam memperoleh atlet berolahraga yang berprestasi, disamping proses latihan yang terprogram serta terencana dengan mempraktikkan prinsip- prinsip latihan, pula wajib mencermati konsumsi gizi para atlet, tidak hanya itu wajib pula di barengi dengan pengadaan kompetisi- kompetisi secara teratur supaya atlet bisa mempraktikkan metode serta taktik yang diperoleh sepanjang pelatihan di arena sebetulnya serta itu bisa mengasah mental para atlet itu sendiri dalam mengalami kompetisi yang sebetulnya (Mikanda R, 2014:55). Kemudian, menjadi banyak jam terbang atlet dalam sesuatu kompetisi hingga hendak terus menjadi berpengalaman terhadap atlet dalam menghadapi suasana yang berubah- ubah dalam pertandingan. Pembinaan berolahraga prestasi bertujuan buat meningkatkan olahragawan secara terencana, berjenjang, serta berkepanjangan lewat kompetisi buat menggapai yang prestasi yang besar dengan sokongan ilmu pengetahuan serta teknologi keolahragaan (Sumaryanto, 2017).

Olahraga adalah tindakan yang bersifat fisik yang mengandung komponen permainan dan berisi pertempuran dengan diri sendiri maupun orang lain yang diidentikkan dengan komunikasi ekologis atau komponen karakteristik yang tersedia untuk semua lapisan masyarakat sesuai dengan kapasitas dan kegembiraan (Silva et al., 2019). Dengan demikian, aktivitas olahraga bergantung pada sikap seseorang dalam mengartikannya, karena arti yang berbeda dari olahraga disebabkan oleh kualitas permainan yang sebenarnya yang semakin berkembang, yang benar-benar berubah dan lebih membingungkan dari jenisnya. gerakan, dan lebih jauh lagi penekanan pada

proses berpikir yang harus diselesaikan atau pengaturan sosial-sosial tempat pelaksanaannya.

2.3 Olahraga Futsal

Menurut Kundert et al., (2019) futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan sera ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper, futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan.

Menurut Thirsia., et al (2021) disetiap kompetisi pertandingan olahraga atlet dapat memecahkan rekor yang dilakukan sebelum atau sesudah dengan hasil yang jauh lebih baik karena persiapan fisik, mental dan teknis. Menurut Charlim (2013:220) secara alami, hasil pertandingan adalah penentu utama intensitas selama pertandingan futsal. Menjadi tinggi insensitas pemain futsal juga akan lebih cepat ketika merasakan kelelahan antara waktu ketika permainan berlangsung. Permainan bentuk team futsal mampu bertransisi dalam hitungan perdetik, dengan mengiringi perubahan dari posisi bertahan ke serangan begitu pula sebaliknya (Lhaksana, 2012:7).

Rinaldi, M., & Rohaedi (2020:21) berpendapat bahwa futsal merupakan penyeragaman permainan sepakbola mini di seluruh dunia oleh FIFA, dengan mengadopsi permainan sepakbola dalam bentuk law of the game yang disesuaikan. Supaya tidak rancu dengan keberadaan FIFA sebagai badan tertinggi sepakbola, maka dibentuk komite futsal yang difokuskan untuk menangani masalah-masalah tentang futsal. Hal ini menunjukkan keseriusan FIFA dalam mengembangkan futsal karena merupakan elemen yang dapat mendukung peningkatan sepakbola. Permainan futsal memang identik dengan

lapangan yang lebih kecil dan dimainkan dengan pemain yang jumlahnya lebih sedikit atau separuh dari permainan sepakbola.

Permainan futsal sendiri merupakan permainan yang cara bermainnya sangat cepat dan agresif, karena pemain mempunyai komitmen ad lib dari pelatih ketika menghadapi berbagai keadaan baik saat mengejar maupun menghadapi posisi hati-hati, sehingga memerlukan fiksasi dan pengetahuan tinggi. Setiap pemain diharapkan berjuang untuk terus mendominasi penguasaan bola, serta dibimbing secara cermat dan konsisten berlari dengan ritme yang tinggi, untuk itu dalam futsal para pemain diharapkan mempunyai kekuatan yang besar untuk suatu hal, baik dari segi kecepatan maupun ketangkasan, kewibawaannya. strategi, ketekunan, pemulihan. keputusan. Hal ini sesuai dengan penegasan Lhaksana (2012:4) bahwa futsal merupakan permainan yang dinamis dan cepat, dan perkembangan dari safeguard ke setelahnya harus disesuaikan. Mulai dari permukaan lapangan futsal hingga perputaran sepatu pemain, setiap atlet melakukan berbagai macam gerakan tubuh yang baik.

Olahraga futsal mempunyai kemiripan dengan pertandingan sepak bola, karena futsal merupakan adaptasi dari pertandingan sepak bola. Dari beberapa kemiripan yang ada, tujuannya adalah untuk merebut bola dari penguasaan lawan dan mencetak gol sebanyak yang diharapkan dalam situasi tersebut, serta menjaga pertahanan agar bola tidak menyerah, dan tidak sepenuhnya ditentukan oleh gol absolut yang dicetak setelah waktu berakhir.

Dari paparan diatas, permainan futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua kelompok yang masing-masing kelompok beranggotakan lima orang. Permainan futsal merupakan konsekuensi dari penerimaan permainan sepak bola yang diubah menjadi suatu permainan dan mempunyai tujuan yang sama, yaitu mempertahankan bola dari penguasaan lawan serta mencetak gol sebanyak-banyaknya. diharapkan dalam situasi tersebut, dan tetap menjaga pertahanan agar bola tidak menyerah. Permainan ini mirip dengan sepak bola dimana pada saat start up sedang berlangsung pemain tidak boleh menggunakan dua tangan, kecuali penjaga gawang. Futsal merupakan olahraga yang peraturannya sangat spesifik sehingga dapat membedakan sepak bola dan futsal. Sehubungan dengan pedoman

yang jelas di lapangan, baik ukuran tertentu, misalnya ukuran bola, ukuran objektif, ukuran lapangan, permainan, dan tidak dibatasi pada penggantian.

2.4 Teknik Dasar Olahraga Futsal

Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil yang maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang baik pula, seperti mengumpan, menerima, menggiring, menembak dan menyundul bola. Di bawah ini merupakan teknik dasar olahraga futsal antara lain sebagai berikut:

a) Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 30) “*passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain”. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan passing. Untuk menguasai passing, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: 1) Keras, 2) Akurat dan 3) Mendatar. Berikut ini adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan passing yaitu:

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan.
- 2) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan passing.
- 3) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- 4) Kaki dalam dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung.
- 5) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, di mana setelah melakukan passing ayunan kaki jangan dihentikan.

b) Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Mulyono (2017:21) menjelaskan *controlling* adalah kemampuan pemain saat menerima bola, kemudian berusaha menguasai bola sampai saat pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola. Gerakan

selanjutnya tersebut seperti mengumpan, menggiring, ataupun menembak ke gawang. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik controlling yang dominan digunakan adalah dengan kaki, meskipun dapat dilakukan dengan semua anggota tubuh badan selain tangan.

Menurut Justinus Lhaksana (2012:31) teknik dasar dalam keterampilan kontrol (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Di bawah ini adalah hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola yang dijelaskan oleh Agus Susworo (2014: 150) yaitu (1) Selalu lihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola, (2) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

c) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 32) keterampilan chipping ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. *Chipping* yaitu digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bawah. Situasi ini juga dapat terjadi dalam permainan atau jika lawan membentuk dinding untuk bertahan menghadapi tendangan bebas.

Teknik ini hampir sama dengan teknik passing. Perbedaannya terletak pada saat chipping menggunakan bagian ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Di bawah ini adalah hal ini harus dilakukan dalam melakukan mengumpan lambung bola oleh Irwan & Risnah (2020) yaitu (1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*. (2) Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung. (3) Teruskan dengan gerakan lanjutan. Setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan passing, ayunan kaki jangan dihentikan.

d) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Lhaksana (2012: 33) teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola

sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Dalam permainan futsal telapak kaki, kaki bagian luar dan bagian punggung kaki. Akan tetapi telapak kaki dengan alasan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai. Di bawah ini adalah yang perlu diketahui dalam teknik menggiring bola.

- 1) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- 2) Jaga keseimbangan badan pada saat dribbling.
- 3) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- 4) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

Perkembangan fundamental dari gerakan menggiring adalah kemampuan yang signifikan dan total yang harus didominasi oleh setiap pemain futsal. Tumpahan merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam mengontrol bola sebelum ditawarkan kepada rekannya untuk membuat peluang untuk mencetak gol (Lhaksana, 2012). *Dribbling* digunakan saat pemain perlu menahan bola lebih lama. Ini akan memberi kesempatan kepada kelompok secara keseluruhan untuk menetapkan sistem (Mulyono, 2017). Ada dua tujuan dalam menyelesaikan gerakan-gerakan penting yang tumpah, yaitu untuk mengakali lawan dengan tujuan menghancurkan perlindungan kelompok lawan, dan yang kedua adalah untuk memberi makan tanpa hambatan di sepanjang bagian luar lapangan dan untuk jerat tubuh.

e) Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Menurut Lhaksana (2012: 34-35) “shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain”. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu shooting menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Di bawah ini adalah langkah-langkah dari teknik tersebut.

1) Teknik Shooting Menggunakan Punggung Kaki

Langkah-langkah teknik shooting menggunakan punggung kaki yaitu tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah

gawang, bukan kaki yang untuk menendang. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan shooting. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola dan Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

2) Teknik Shooting Menggunakan Ujung Kaki

Menendang dengan ujung kaki merupakan salah satu teknik dasar yang sering kita jumpai dalam permainan futsal. Tujuan menendang bola dengan ujung kaki adalah untuk mengumpan (*passing*) dan yang paling sering dilakukan adalah untuk menembak gawang, dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Teknik tendangan dengan ujung kaki hampir sama dengan teknik tendangan pada umumnya akan tetapi perkenaan tendangan berada di ujung kaki atau ujung sepatu.

f) Teknik Dasar Menyundul (*Heading*)

Justinus Lhaksana (2012: 30) mengungkapkan pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepakbola konvensional, tetapi ada situasi ketika anda perlu menggunakan teknik menyundul bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol. *Heading* adalah pendekatan untuk mengontrol bola dengan berpikir secara hati-hati. Heading antara lain dilakukan sebagai jebakan kepada partner dan untuk mencetak objektif saat posisi memungkinkan mencetak gol lewat kepala (Lhaksana, 2012). Bagian kepala yang digunakan untuk melakukan heading adalah kening. Namun, ada pemain yang belum mahir dalam melakukan heading menggunakan bagian atas kepala. Bagian ini sebenarnya cukup berbahaya, apalagi saat bola datang dengan laju yang cepat, supaya aman heading harus dilakukan dengan kening. Dan pada prosesnya tenaga dalam melakukan heading berasal dari otot leher (Charlim, 2013).

Di bawah ini adalah hal yang hendaknya perlu diperhatikan untuk menyundul bola.

- 1) Lihat datangnya bola.
- 2) Melengkungkan tubuh.
- 3) Jaga keseimbangan dengan melebarkan badan.
- 4) Sentuh bola dengan dahi (bagian kepala yang keras)

- 5) Ada gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola, sehingga
- 6) jalannya bola lebih cepat ke arah yang dituju.

2.5 Dribbling

Menggiring bola (*dribbling*) adalah menedang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar (Nugraha, 2014:19). Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang menurut Emral (2016:27) adalah sebagai berikut: (1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. (2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) Bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) Pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) Dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.

Mulyono (2017) mengungkapkan terdapat beberapa teknik dalam menggiring bola yang harus dikuasai dalam bermain futsal, berikut ini beberapa teknik dalam menggiring bola pada permainan futsal:

1) *Dribbling* menggunakan kaki bagian luar

Dengan strategi ini, jika menggunakan kaki yang benar, pemain futsal bisa mengakali kiri lawan atau sebaliknya. Bagaimanapun, metode ini tidak dapat mengakali musuh ke satu sisi saat menggunakan kaki yang benar, dan sebaliknya.



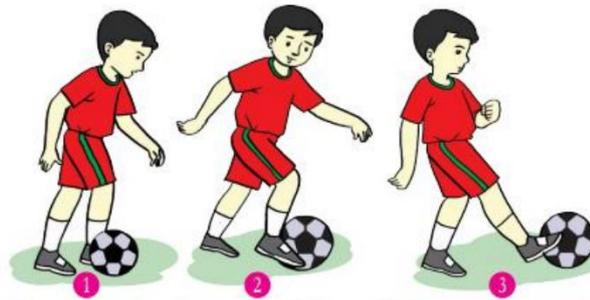
Gambar 2.1 Menggiring bola dengan kaki bagian luar
Sumber: (Emral, 2016:22)

Menggiring bola (*dribbling*) tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua-duanya kiri dan kanan (Mahfud et al., 2020). Hal itu dilatihkan sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bola yang baik dan secara bergantian akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan.

Menurut Taranto et al (2018) untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip menggiring bola di antaranya adalah: (1) Bola harus dikuasai sepenuhnya, berarti tidak dapat dirampas lawan, (2) Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, (3) Dapat mengawasi situasi pemain pada waktu menggiring bola. Bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut oleh lawan (Rodriquez et al., 2020). Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Sedangkan untuk memiliki kesempatan memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukkan bola dibutuhkan kecepatan dalam menggiring bola.

2) *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam

Dengan prosedur ini, pemain futsal bisa mengungguli lawan ke satu sisi lawan dengan memanfaatkan kaki yang benar atau sebaliknya. Meskipun demikian, strategi ini tidak dapat mengakali lawan ke satu sisi ketika menggunakan kaki yang benar, dan sebaliknya.



Gambar 2.2 Menggiring Bola dengan kaki bagian dalam
Sumber: (Emral, 2016:22)

menggiring dengan punggung kaki berarti posisi bola umumnya berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyulitkan lawan untuk menahan bola. Selain itu, pemain yang menumpahkan bola secara efektif menuju ke jalur yang berbeda jika pemain lawan mencoba merebut bola. Jadi identitas pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau bola selalu berada di antara kedua kaki penggiring bola sehingga bola dapat terus diamankan. Begitu pula jika mengelompokkan.

2.6 Kondisi Fisik

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan.

Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet seperti yang dikatakan Ariestika & Nanda (2020) bahwa kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas.

Housman (2015) kondisi fisik dalam kebugaran fisik terdiri dari 10 komponen. Komponen tersebut sebagian besar komponen biomotorik ditambahkan dengan komponen komposisi tubuh (terkait dengan masalah kesehatan). Kesepuluh komponen kebugaran fisik tersebut adalah:

a. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

Kekuatan otot yaitu kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit. Kita dapat melatih kekuatan otot lengan dengan latihan angkat beban, jika beban tersebut hanya dapat diangkat 8-12 kali saja (Suharjana, 2013).

Dengan kekuatan otot yang lebih, tubuh manusia dapat melakukan kegiatannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Otot merupakan salah satu penunjang bagi seseorang yang ingin mencapai prestasi maksimal. Otot akan berkontraksi lebih kuat apabila diberikan beban yang lebih berat (sampai pada batas maksimal) (Nurhasan, 2015). Apabila otot diregangkan kekuatannya berbeda-beda, hal ini tergantung pada besar atau panjang otot.

Kekuatan otot merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting peranannya dalam mendukung keberhasilan aktivitas manusia. Kekuatan merupakan salah satu fungsi penting yang harus dimiliki oleh seseorang pelaku olahraga terutama atlet, karena setiap gerakan dalam olahraga memerlukan kekuatan otot disamping unsur-unsur lain. Kekuatan otot juga memegang peranan penting dalam melindungi dari kemungkinan cedera.

b. Daya Tahan Otot (*Muscular endurance*)

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (Yuliatin & Noor, 2012). Jika otot tidak kuat dan daya tahannya kurang baik maka tidak akan tercapai tujuan pelatihan (Anderson & Kearney, 2017). Seseorang dengan keterampilan yang tinggi sekalipun tidak ada artinya tanpa dukungan oleh daya tahan yang baik (Budiwanto, 2012).

Dengan kata lain berhubungan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energinya. Daya tahan otot dapat disebut juga daya ledak otot (*explosive power*). Latihan yang dapat melatih daya ledak otot adalah latihan yang bersifat cepat atau berlangsung secepat mungkin (McMorris, T. & Hale, 2017). Daya tahan otot berhubungan erat dengan kekuatan otot (Prentice-Dunn & Prentice-Dunn, 2012). Daya tahan otot akan mengalami penurunan jika dalam waktu dua minggu tidak melakukan aktivitas. Daya tahan otot ditentukan oleh

berbagai faktor, termasuk diantaranya adalah kemampuan oksidasi mitokondria, sintesis ATP, tipe serabut otot dan vaskularisasi (Grgic et al., 2020).

c. Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan merupakan kegiatan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan segala aktivitas dengan tubuh yang luas dan ulur (Budiwanto, 2012). Dengan kemampuan pada kelenturan untuk menggerakkan tubuh dan anggota tubuh seluas-luasnya, berhubungan erat dengan kemampuan gerakan kelompok otot besar dan kapasitas kinerjanya (Debbian & Rismayanthi, 2016). Semakin tua usia seseorang kelenturan akan semakin menurun yang di sebabkan karena elastik otot semakin berkurang. Ketentuan membuat sendi-sendi dapat digerakkan dengan baik dan sepenuhnya ke segala arah yang diinginkan pelatihan-pelatihan kelenukan sangat penting dan perlu dilaksanakan karena dapat memperbaiki keluwesan dan kekenyalan, mengembangkan aliran darah yang lebih efisien dalam jaringan kapiler untuk mengurangi cedera (Hadi, 2015).

d. Komposisi Tubuh (*Body Composition*)

Jaringan lemak menambah berat badan, tetapi tidak mendukung kemampuan untuk secara langsung menggunakan selama olahraga berat. Komposisi tubuh adalah komponen yang menggambarkan perbandingan bagian tubuh yang secara metabolisme aktif terutama otot di bandingkan dengan bagian yang kurang aktif yaitu lemak (Yuliatin & Noor, 2012). Komponen tubuh dihitung dengan menggunakan perhitungan IMT atau Indeks Massa Tubuh (Erselcan Taner, 2013). Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Makin kecil persentase lemak makin baik kinerja seseorang. Erselcan Taner (2013) membuktikan bahwa jumlah porsi "*muscle mass*" dan lemak yang rapat akan menambah kekuatan.

Tubuh yang mempunyai berat jenis yang tinggi berarti massa ototnya banyak sedangkan kadar lemak relatif lebih kecil. Secara garis besar indeks massa tubuh di pengaruhi oleh usia, jenis kelamin, kebugaran tubuh, ras, asupan nutrisi serta rasio pinggang atlit yang sesuai dengan kesehatan estimasi

tingkat minimum dari lemak tubuh adalah 5% untuk pria dan 12% untuk wanita (Wells & Fewtrell, 2012).

e. Daya Tahan Kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*)

Daya tahan kardiovaskuler merupakan keahlian seorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru serta peredaran darahnya secara efisien serta efektif untuk melakukan kerja secara terus menerus (Irianto, Djoko, 2010). Olahraga yang teratur dapat meningkatkan kesehatan yang kita miliki karena jantung kita menjadi kuat dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Secara praktis kebugaran paru jantung dapat diprediksi dengan mengukur detak jantung istirahat, yaitu detak jantung yang dihitung saat bangun tidur pagi hari ketika belum turun dari tempat tidur, tidak stress fisik maupun psikis, dan tidak sedang sakit, serta sebaiknya dilakukan selama 3 hari berturut-turut, untuk mendapatkan angka rata-rata (Wells & Fewtrell, 2012).

Daya tahan paru jantung sering disebut juga sebagai daya tahan kardiovaskuler. Sungguh penting sekali peranan daya tahan kardiovaskuler bagi tubuh manusia, karena daya tahan kardiovaskuler merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Seperti yang diungkapkan Joshi & Dodge (2020) bahwa apabila memiliki jantung dan paru-paru yang bekerja lebih efisien, maka akan menjadi lebih berenergi dan lebih bervitalitas.

Seseorang yang memiliki sistem jantung, paru dan pembuluh darah yang baik akan efisien dari pada orang yang tidak terlatih (Kosasih, 2013) . Seperti halnya yang diungkapkan McMorris, T. & Hale (2017) bahwa daya tahan kardiovaskuler merupakan kemampuan sistem peredaran darah dan sistem pernafasan untuk menyesuaikan diri terhadap efek seluruh beban kerja fisik. Dengan melakukan aktivitas gerak dan olahraga yang teratur dan sistematis akan dapat meningkatkan kualitas sistem jantung dan paru.

Daya tahan kardiovaskuler lebih banyak terkait dengan asupan oksigen yang cukup. Saat berolahraga, kebutuhan oksigen meningkat dan paru-paru menangkap oksigen dan dimasukkan ke dalam darah. Jantung dan jaringan pembuluh darah mengedarkannya keseluruh tubuh (Onsiri et al., 2020).

f. Kecepatan Gerak (*Speed Movement*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya (Nurhasan, 2015). Kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, seperti lari pendek 100 m dan lari pendek 200 m. Kecepatan dalam hal ini lebih mengarah pada kecepatan otot tungkai dalam melakukan aktivitas.

Kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kecepatan menjadi faktor penentu keberhasilan di dalam cabang olahraga permainan dan menjadi komponen yang dominan pada nomor-nomor sprint pada atletik. Studi tentang kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi amat kompleks dari yang diduga. Kecepatan gerak, bukan saja kecepatan seseorang berlari (Eijsvogels et al., 2016).

g. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh (Nala, 2015). Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga eksplosif (McMorris, T. & Hale, 2017). Kelincahan juga merupakan kombinasi antara power dengan *flexibility*. Besarnya tenaga dan kecepatan ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf.

Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup baik. Salah satu komponen tersebut adalah elastisitas otot karena makin panjang otot tungkai dapat terulur, makin kuat dan cepat otot dapat memendek atau berkontraksi. Dengan meningkatnya komponen-komponen tersebut maka kelincahan akan mengalami peningkatan (Sukadiyanto, 2017)

h. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan salah satu komponen utama dalam motor fitness dan juga sebagai faktor yang sangat penting dalam menjaga postur

dan aktivitas sehari-hari. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat massa tubuh terhadap bidang tumpu. Keseimbangan yang baik akan mampu mempertahankan penglihatan yang jelas apabila tubuh bergerak, mampu mengidentifikasi jarak dan arah dari gerakan, serta mampu untuk melakukan penyesuaian postur secara otomatis guna mempertahankan posisi dan stabilitas pada berbagai kondisi dan aktivitas (Thompson et al., 2017)

Menurut Nala (2015), keseimbangan ialah kemampuan untuk mempertahankan posisi dan sikap tubuh selama berdiri maupun bergerak. Keseimbangan yang baik akan tercapai apabila terjadi integrasi yang baik antara komponen-komponen keseimbangan. Secara umum keseimbangan dibagi menjadi 2 yaitu Keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis (Aziz, 2016).

Keseimbangan statis merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan diam atau statis. Contoh keseimbangan statis ialah ketika berdiri pada saat upacara bendera serta duduk ketika mengikuti pelajaran. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan bergerak pada landasan yang bergerak (*dynamic standing*) yang akan menempatkan tubuh ke dalam kondisi yang tidak stabil, contoh keseimbangan dinamis yaitu saat berjalan melakukan aktivitas.

Keseimbangan merupakan integrasi yang kompleks dari sistem somatosensorik (*visual, vestibular, proprioceptive*) dan motorik (*musculoskeletal*, otot, sendi jaringan lunak) yang keseluruhan kerjanya diatur oleh otak terhadap respon atau pengaruh internal dan eksternal tubuh. Bagian otak yang mengatur meliputi, *basal ganglia, Cerebellum*, area asosiasi (McMorris, T. & Hale, 2017).

i. Kecepatan Reaksi (*Reaction time*)

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera (Hariono, 2013). Waktu reaksi adalah waktu yang berlalu dari antara seseorang yang diberi stimulus hingga terbentuk repons motorik terhadap stimulus

tersebut (Nala, 2015). Biasanya waktu tersebut adalah di angka mendekati 200 milidetik. Dalam waktu yang singkat ini otak dapat mengenali lingkungan, mengidentifikasi stimulus, memilih keputusan untuk merespon stimulus, dan mengeluarkan perintah motorik sesuai dengan keputusan tersebut. Proses ini mencakup persepsi, pergerakan dan pengambilan keputusan juga motor *planning*.

j. Koordinasi (*coordination*)

Salah satu unsur penting untuk mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi. Koordinasi merupakan salah satu elemen yang relative sulit di definisikan secara tepat, karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik dan sangat di tentukan oleh kemampuan system persarafan pusat (Suharjana, 2013). Kemudian menurut Bompa, T.O & Haff (2014) mengemukakan koordinasi merupak suatu kemampuan yang sangat kompleks, sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan.

2.7 Komponen-Komponen Latihan

Setiap aktivitas fisik (jasmani) dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya (García Reyes, 2017). Olahraga merupakan kegiatan yang terukur dan tercatat, sehingga segala sesuatu yang dilakukan lebih banyak mengandung unsur-unsur yang pasti. Latihan merupakan proses pengakumulasian dari berbagai komponen kegiatan yang antara lain seperti: durasi, jarak, frekuensi, jumlah, ulangan, pembebanan, irama melakukan, intensitas, volume, pemberian waktu istirahat, dan densitas (Sukadiyanto, 2017:40). Oleh karena itu dalam menyusun dan merencanakan proses latihan seseorang pelatih harus mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut komponen-komponen latihan tersebut. Adapun beberapa macam komponen-komponen latihan menurut (Bompa, T.O & Haff, 2014:19) adalah volume latihan, intensitas latihan, densitas latihan dan kompleksitas latihan. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Volume Latihan

Sebagai komponen utama latihan, volume adalah prasyarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pencapaian fisik (Bompa, T.O & Haff, 2014:20). Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2017:41). Bompa, T.O & Haff (2014:21) volume latihan disebut dengan jangka waktu yang dipakai selama sesi latihan atau durasi yang melibatkan beberapa bagian secara integral yang meliputi: waktu atau jangka waktu yang dipakai dalam latihan, jarak atau jumlah tegangan yang dapat ditanggulangi atau diangkat persatuan waktu, jumlah pengulangan bentuk latihan atau elemen teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu. Jadi, diperkirakan bahwa volume terdiri dari jumlah keseluruhan dari kegiatan yang dilakukan dalam latihan.

Volume diartikan sebagai jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau selama fase latihan. Peningkatan volume latihan merupakan puncak latihan dari semua cabang olahraga yang memiliki komponen aerobik, hal yang sama terjadi juga pada cabang olahraga yang menuntut kesempurnaan teknik atau keterampilan taktik (Amansyah, 2019). Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara menambah berat, memperlambat, mempercepat, atau memperbanyak latihan itu sendiri. Apabila volume latihan telah mencukupi, maka lebih bijaksana untuk meningkatkan jumlah satuan latihan daripada menambah volume kerjanya.

b. Intensitas Latihan

Intensitas latihan adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya Bompa, T.O & Haff (2014:22). Elemen yang tidak kalah penting adalah tekanan kejiwaan sewaktu latihan. Jadi intensitas tidak semata-mata diukur dari usaha yang dilakukan oleh otot saja, tetapi juga pengeluaran tenaga pada syaraf selama melakukan latihan. Bompa, T.O & Haff (2014:22) mengatakan, tingkat intensitas dapat diukur sesuai dengan jenis latihannya. Untuk latihan yang

melibatkan kecepatan diukur dalam meter per detik tentang rata-rata gerakan yang dilakukan untuk setiap menitnya. Intensitas kegiatan yang dipakai untuk melawan tahanan, dapat diukur dalam kg atau kgm (satu kg diangkat setinggi 1 meter melawan gaya berat), sedangkan untuk olahraga beregu, ritme permainan dapat membantu untuk mengukur intensitasnya. Intensitas latihan berbeda satu sama lain tergantung dari kekhususan cabang olahraga yang bersangkutan.

c. Densitas Latihan

Kautzner (2020) menyatakan bahwa densitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu perangsangan (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu recovery dan interval. Semakin pendek waktu recovery dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lama waktu recovery dan interval yang diberikan, maka densitas latihannya semakin rendah (kurang padat). Sebagai contoh waktu latihan (durasi) selama 3 jam dalam satu kali tatap muka, densitas latihannya (waktu efektifnya) dapat hanya berlangsung selama 1 jam 30 menit karena dikurangi total waktu recovery dan interval yang lama, sehingga dapat dikatakan densitas latihannya menjadi berkurang (rendah) (Bompa, T.O & Haff, 2014:24).

d. Kompleksitas Latihan

Kompleksitas latihan dikaitkan kepada kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam latihan (Bompa, T.O & Haff, 2014:24). Montero (2020) mengatakan, kompleksitas dari suatu keterampilan membutuhkan koordinasi, dapat menjadi penyebab yang penting dalam menambah intensitas latihan. Keterampilan teknik yang rumit atau sulit, mungkin akan menimbulkan permasalahan dan akhirnya akan menyebabkan tekanan tambahan terhadap otot, khususnya selama tahap dimana koordinasi syaraf otot berada dalam keadaan lemah. Semakin sulit bentuk latihan semakin besar juga perbedaan individual serta efisiensi mekanismenya. Mengenai prinsip-prinsip latihan, Thompson et al (2017) berpendapat latihan olahraga harus meliputi empat macam, yaitu: (1) intensitas

latihan, (2) durasi latihan, (3) frekuensi latihan, dan (4) macam aktivitas latihan, yang masing-masing dapat diterangkan sebagai berikut:

a. Intensitas latihan

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut sebagai intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung seperti yang dikatakan Thompson et al (2017) secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. Latihan untuk membakar lemak tubuh menggunakan intensitas 65% - 75% detak jantung maksimal setiap latihan dilakukan 3-5 kali perminggu (Thompson et al., 2017).

b. Durasi latihan

Takaran lamanya latihan untuk olahraga prestasi adalah 45-120 menit dalam *training zone*, sedangkan untuk olahraga kesehatan seperti akan efisien, atau kurang membuahkan hasil jika takaran latihan di atas tidak terpenuhi. Menurut Thompson et al (2017) takaran lama latihan untuk meningkatkan kebugaran dan menurunkan berat badan dilakukan selama 20-60 menit.

c. Frekuensi latihan

Frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan. Dalam melakukan latihan sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun untuk olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu (Thompson et al., 2017).

d. Macam aktivitas latihan

Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memiliki metode latihan yang tepat. Macam aktivitas fisik dipilih disesuaikan dengan tujuan latihan. Misalnya, bentuk latihan untuk mengembangkan kardiorespirasi ada bermacam-macam seperti: lari, sepeda, *jogging*, berenang, senam aerobik, atau jalan kaki. Latihan yang tepat hendaknya juga menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang.

Menurut Thompson et al (2017) prinsip prinsip dasar latihan yang efektif adalah sebagai berikut:

1) Prinsip beban berlebih (*overload*)

Prinsip beban berlebih maksudnya yaitu bahwa pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari. Pembebanan harus terus ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan pembebanan pada fungsi tubuh. Jadi dalam membuat dan melaksanakan sebuah program latihan harus berpegang pada prinsip beban berlebih (*overload*) untuk meningkatkan kemampuan secara periodik. Pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus program latihan untuk menurunkan berat badan antara 20-30 menit dalam *training zone*. Maksudnya yaitu bahwa latihan-latihan tidak melebihi kemampuan yang dimiliki oleh seseorang, karena itu latihan harus mencapai ambang rangsang. Hal itu bertujuan supaya sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan (Aziz, 2016:14)

2) Kekhususan latihan

Program latihan yang baik harus dipilih secara khusus sesuai dengan kebutuhan atau tujuan yang hendak dicapai. Misalnya, program latihan untuk menurunkan berat badan, maka pilih latihan aerobik setelah itu lakukan latihan untuk pengencangan otot dengan menggunakan latihan beban (*weight training*). Dalam melakukan latihan, setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus oleh setiap orang atau olahragawan. Bentuk latihan yang diberikan sesuai dengan tujuan olahraga yang diinginkan. Dalam hal ini perlu dipertimbangkan prinsip spesifikasi, antara lain mencakup: (1) spesifikasi kebutuhan energi, (2) spesifikasi bentuk atau model latihan, (3) spesifikasi pola gerak dan kelompok otot yang terlibat (García-Hermoso et al., 2020).

3) Individualitas

Setiap individu mempunyai potensi dan kemampuan yang berbeda-beda. Selain potensi dan kemampuan yang berbeda, faktor kematangan, lingkungan, latar belakang kehidupan, serta pola makannya juga berbeda, sehingga akan berpengaruh terhadap aktivitas olahraga yang dilakukannya

(Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Oleh karena itu, dalam menentukan beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu dan tidak boleh disamaratakan.

4) Latihan harus progresif

Latihan bersifat progresif artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan. Jadi dapat dikatakan bahwa dalam proses latihan harus dilakukan secara kontinyu dan meningkat melanjutkan latihan sebelumnya Thompson et al (2017).

5) Pemulihan atau istirahat

Pada program latihan harus dicantumkan waktu pemulihan yang cukup. Waktu pemulihan digunakan untuk mengurangi resiko *over training* akibat beratnya latihan. Kelelahan hebat justru dapat menimbulkan penurunan penampilan atau performa seseorang.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan sebuah aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, dalam jangka waktu yang panjang, dilakukan berulang-ulang, meningkat, dan dengan sebuah metode tertentu sesuai tujuan yang diinginkan. Proses berlatih yang dilakukan secara teratur, terencana, berulang-ulang dan semakin lama semakin bertambah bebannya, serta dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks.

2.8 Shuttle Run

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu *shuttle run* atau lari bolak-balik (Satrio & Winarno, 2019). Bentuk *shuttle run* atau lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya menempuh jarak tertentu. Unsur gerak dalam latihan *shuttle run* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan merupakan komponen gerak kelincahan sehingga latihan ini dapat digunakan

untuk meningkatkan kelincahan (Fenanlampir & Faruq, 2015:11). Kelebihan latihan *shuttle run* adalah latihan ini berorientasi pada *footwork*, *speed* (kecepatan) banyak mendapat porsi dalam latihan ini. *Shuttle run* adalah tes untuk mengukur kelincahan kaki, tetapi dalam tes *shuttle run* testi juga harus memindahkan balok dengan jarak 4 x 10 meter sehingga testi juga harus lincah dalam mengambil balok dengan waktu yang cepat. Tujuan *shuttle run* untuk melatih mengubah gerak tubuh arah lurus. Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain.

Fenanlampir & Faruq (2015:14) yang perlu diperhatikan bahwa dalam latihan *shuttle run*, yaitu:

- a. Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 m, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larynya, dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor kelelahan. Dan kalau kelelahan mempengaruhi kecepatan larynya, maka latihan tersebut sudah tidak sah (valid) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan.
- b. Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak, sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larynya terlalu banyak maka menyebabkan seperti di atas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan.

Murakami et al (2017) keuntungan dari *shuttle run* yaitu, secara psikis gerakan *shuttle run* lebih mudah di ingat sehingga memungkinkan atlet dapat berkonsentrasi penuh pada kecepatan lari, serta bila dilakukan terus menerus atlet terbiasa dengan sudut belok yang tajam (180 derajat), lebih tajam di banding dengan sudut belok lari *zig-zag* (45 dan 90 derajat), sedangkan kerugian dari *shuttle run* adalah pada waktu melakukan latihan, kemungkinan atlet cidera otot lebih besar karena *shuttle run* menuntut kekuatan otot untuk berhenti secara mendadak lalu berbelok arah untuk berlari kearah yang berlawanan, serta banyak membutuhkan konsentrasi pada saat berbalik arah. Hal ini dikarenakan sering terjadi kehilangan keseimbangan.



Gambar 2.3 Lintasan *shuttle run*
 Sumber: (Fenanlampir & Faruq, 2015:24)

2.9 Coverage Drill

Coverage drill adalah cakupan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan seseorang. Dalam permainan futsal sangat banyak manfaatnya terutama pada permainan yang sebenarnya. *Coverage drill* adalah latihan yang juga bersifat merangsang ketepatan tubuh atau badan dalam melakukan kordinasi gerak, latihan ini juga cukup sulit dilakukan karena Membutuhkan presisi dan ketepatan kaki yang baik dan seimbang saat melakukan latihan ini, karena sudut lari yang kecil saat melakukan latihan *coverage drill*, resiko cedera jadi semakin besar dalam melakukan latihan ini. Dalam *coverage drill* juga dapat melatih dan merangsang kelentukan (*flexibility*) tubuh, karena untuk melakukan gerakan latihan ini cukup membutuhkan kelentukan (*flexibility*) yang baik. Pelaksanaan *coverage drill* oleh Utamayasa et al (2020) mengemukakan latihan *coverage* adalah lari bolak balik dengan arah maju, mundur, ke samping kiri dan samping kanan dalam jarak tertentu dengan kecepatan tinggi, dengan kata lain, *coverage drill* adalah latihan yang mencakup lari ke berbagai arah. Latihan ini berguna untuk meningkatkan kelincahan.

a. Posisi Awal

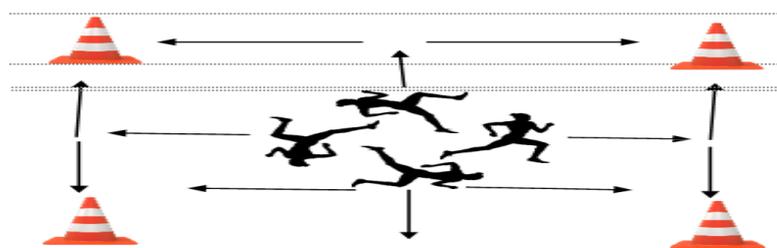
Posisi tubuh sedikit condong ke depan

b. Urutan pelaksanaan

- 1) 4 buah kerucut atau kerucut diletakkan tegak lurus dengan jarak antar masing-masing kerucut 10 meter. Setiap pesaing memulai dari tengah. Pada

tanda lari, peserta berlari di antara dua kerucut. Peserta utama tetap berada di antara kerucut dan menghadap peserta di tengah atau berlari menyamping ke satu sisi menuju kerucut 2 setelah itu kembali ke kerucut 3 dan berlari menuju kerucut 1 dan kembali ke kerucut 3 dengan berlari mundur. Atlet yang satunya juga berada di antara kerucut yang lainnya berlari kearah depan ke cone 1. Atlet pertama lari ke depan kearah cone 1 setelah berlari mundur ke cone 3, Peserta lainnya juga berada di antara kerucut yang berbeda dengan berlari maju ke kerucut 1. Peserta utama berlari maju menuju kerucut 1 setelah berlari mundur ke kerucut 3,

- 2) kemudian berlari menyamping menuju kerucut 2 dan kembali ke kerucut 3. Para peserta melakukan aktivitas tersebut beberapa kali selama kurang lebih 10 detik setiap set. Waktu istirahat 20-30 detik dengan dua kali istirahat, peserta berlari dengan laju lari ke depan, ke belakang, ke kiri atau tepat setelah muncul di cone. Latihan harus terus dilakukan sampai setiap peserta berada di posisi ketiga atau tengah
- 3) Jumlah repetisi dalam latihan *coverage drill* ini berjumlah 4 repetisi dengan 3 set per repetisi. Lalu meningkat menjadi 5 dan 6 repetisi di 2 minggu setelah nya.
- 4) Istirahat antar repetisi 1 menit dan istirahat antar set menit



Gambar 2.4 Gerakan *Covergae Drill*
Sumber: (Widiastuti, 2015:27)

2.10 Kerangka Berpikir

Futsal merupakan salah satu permainan yang saat ini digemari oleh masyarakat luas. Untuk menguasai permainan olahraga futsal perlu adanya proses latihan. Seorang pelatih dapat menciptakan suasana pelatihan yang dapat memotivasi siswa yang dilatihnya. Untuk merealisasikan hal tersebut seorang pelatih dituntut untuk menggunakan sebuah metode latihan yaitu *coverage drill* dan

shuttle run. Kedua metode latihan tersebut menekankan untuk seorang atlet dapat meningkatkan kelincahan *dribbling* pada futsal.

