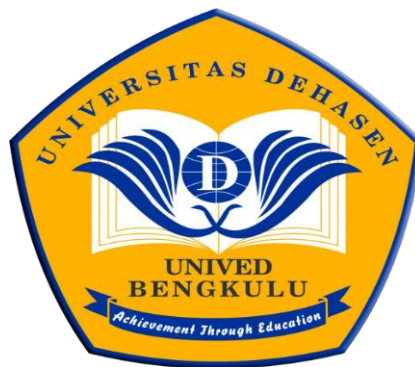


**ANALISIS PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI
SMA NEGERI 2 SELUMA**

SKRIPSI



OLEH:

DIAN PRAMANA SAPUTRA
NPM. 19190001

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
2023**



LEMBAR PERSETUJUAN
ANALISIS PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI
SMA NEGERI 2 SELUMA
SKRIPSI

OLEH:

DIAN PRAMANA SAPUTRA
NPM. 19190001

Telah disetujui Oleh Dosen Pembimbing untuk disidangkan

Pembimbing I.



Dr. Mesterjon, M.Kom
NIDN.0210128102

Pembimbing II.



Martiani, M.TPd
NIDN.0202039202

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas Dehasen Bengkulu



Martiani, M.TPd
NIK. 1703153

LEMBAR PENGESAHAN
ANALISIS PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI
SMA NEGERI 2 SELUMA



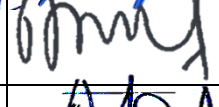
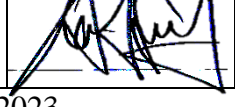
OLEH :
SKRIPSI

DIAN PRAMANA SAPUTRA
NPM. 19190001

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 29 mei 2023

Dan dinyatakan lulus.

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

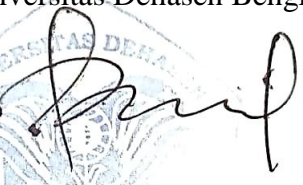
No	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Mesterjon, M.Kom	0210128102		19-06-2023
2	Martiani, MTPd	0202039202		17-06-2023
3	Dr. Suwarni, M.M	0211047001		16-06-2023
4	Ajis Sumantri, M.Pd. AIFO	0202018604		17-06-2023

Bengkulu, Januari 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Universitas Dehasen Bengkulu


Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom
NIK. 1703007

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dian Pramana Saputra

Npm : 19190001


Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar karya saya sendiri dan bukan plagiasi baik Sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah di tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik Sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 29 mei 2023


SERULUH RIBU RIPIAH
TEL. 20
METERAN
TEMPEL
82004AKX506092963
Dian Pramana Saputra
NPM. 19190001

ABSTRAK

ANALISIS PROGRAM LATIHAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL

PUTRI SMA NEGERI 2 SELUMA

Oleh

Dian Pramana Saputra

Dr Mesterjon, M.Kom

Martiani, M.TPd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan program latihan futsal putri yang ada di SMA Negeri 2 Seluma dengan 4 indikator yaitu : 1. Fisik, 2. Teknik, 3. Taktik, dan 4. Mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Dengan Subjek penelitian yang berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan perhitungan maka program latihan futsal putri yang ada di SMA Negeri 2 Seluma dengan kategori baik sekali sebanyak 2 peserta dengan persentase 10%, dengan kategori baik sebanyak 4 peserta dengan persentase 20%. Dengan kategori sedang sebanyak 11 peserta dengan persentase 55%. Dengan kategori kurang sebanyak 3 peserta dengan persentase 15%, dengan kategori kurang sekali sebanyak 0 peserta dengan persentase 0%. Berdasarkan data yang diperoleh dari program latihan futsal putri SMA Negeri 2 Seluma adalah masuk kategori sedang dengan nilai rata-rata yaitu 80 pada kategori “ sedang ” dengan persentase 55% sebanyak 11 peserta.

Kata Kunci: Program Latihan Futsal Ektrakurikuler

ABSTRACT

AN ANALYSIS OF WOMEN'S FUTSAL EXTRACURRICULAR TRAINING PROGRAM AT SMA NEGERI 2 SELUMA

By:

Dian Pramana Saputra¹

Mesterjon²

Martiani³

This study aims to find out the implementation of women's futsal training program at SMA Negeri 2 Seluma with 4 indicators, namely: 1. Physical, 2. Technique, 3. Tactics, and 4. Mental. The method used in this research is a quantitative method. With research subjects totaling 20 people. After doing the calculations, the women's futsal training program at SMA Negeri 2 Seluma with a good category is 2 participants with a percentage of 10%, with a good category there are 4 participants with a percentage of 20%. With the medium category there were 11 participants with a percentage of 55%. With a category lacking as many as 3 participants with a percentage of 15%, with a category lacking as many as 0 participants with a percentage of 0%. Based on data obtained from women's futsal training program at SMA Negeri 2 Seluma, it is in the moderate category with an average score of 80 in the "medium" category with a percentage of 55% for 11 participants.

Keywords: Extracurricular Futsal Training Program.



MOTTO

- Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.
- Selama kita yakin Allah campur tangan-Nya bahkan untuk hal yang mustahil sekalipun akan selalu ada harapan karena tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini selagi ada niat, usaha dan tawakal.
- Bermimpilah maka Allah akan memeluk mimpi-mimpi mu.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan ridhoma, aku dapat mempersembahkan karya ku ini kepada orang-orang yang aku cintai.

- Kepada kedua orang tua ku ayahanda (Yaslim) dan ibunda (Sumnawati) sebagai tanda bukti ku atas segala jerik payah mu dan pengorbanan serta doa dan kasih sayang yang tulus kepada ku takan aku sia-sia kan kucuran keringat mu.
- Kakak ku (Neni Aprianti, Petri Susilawati, Paizal Redi, dan Eliza Cahaya Pertiwi) terima kasih aku ucapkan atas segala support dan doanya selama ini.
- Ponakan yang aku sayangi (Mareta, Sindi, Haikal, Zerri, Rafa, Azka, Nara dan Chesha).
- Pacarku (Nopa Anggraini) terima kasih aku ucapkan atas doa, kesabaran, setia, dan kasih sayang mu dalam menemani hari-hari ku suka maupun duka sehingga saya mampu menyelesaikan karya yang amat berharga ini.

KATA PENGANTAR


Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT. Karena rahmat dan dan hidayah-Nya. Penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNIVED Bengkulu dengan judul : **Analisis Pelaksanaan Program Latihan Ekstrakurikuler Putri SMA Negeri 2 Seluma**. Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih terdapat kekurangan di dalamnya. Karena itu, segala saran dan kritik yang sifatnya konstruktif sangat penulis harapkan.

Dalam penyusunan Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan. Bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dengan segala

1. Prof. Dr. Husaini, SE., M.Si., AK, CA, CRP selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menempuh Pendidikan diperguruan tinggi.
2. Dra Asnawati, S.Kom., M.Kom selaku Dekan FKIP UNIVED Bengkulu atas semua kebijakannya.
3. Martiani, M.TPd. selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani UNIVED. Dan selaku Pembimbing II yang penuh kesabaran telah memberikan bimbingan saran dan dorongan moril sejak penyusunan Skripsi ini.
4. Dr. Mesterjon, M.Kom selaku Pembimbing I yang penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moril sejak penyusunan Skripsi ini.

5. Pahmilyan, M. Pd, selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Seluma yang telah memberikan izin untuk penelitian ini di sekolah.
6. Seluruh guru dan staf SMA Negeri 2 Seluma yang telah memberikan semangat, motivasi dan kelancaran saat penelitian di sekolah.
7. Seluruh Dosen Program Studi S1 PENJAS FKIP UNIVED Bengkulu yang telah memberikan ilmu dan informasi sehingga memberikan sumbangan pengayaan teori dalam pembuatan Skripsi ini.
8. Seluruh staf administrasi FKIP UNIVED Bengkulu yang telah berusaha payah memberikan pelayanan kepada Mahasiswa demi untuk kelancaran dalam penyusunan Skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S1 PENJAS FKIP UNIVED Bengkulu Angkatan 2019 yang telah membantu, berupa motivasi dan doa. Atas segalanya semoga semua amalnya bernilai ibadah di sisi Allah SWT. dan semogah karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Bengkulu, 29 Mei 2023


Dian Pramaña Saputra
NPM.19190001

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
ABSTRAK	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
1.6 1. Manfaat Teoritis	4
1.6 2. Manfaat Praktis.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teori	6
1. Pengertian Futsal	6
2. Teknik Dasar Permainan Futsal.....	7
3. Peraturan Permainan Futsal	14
2.2 Program Latihan	23
2.3 Aspek Latihan.....	24
2.4 Penelitian Relevan	26

2.5 Kerangka Berfikir	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	29
3.2 Metode Penelitian.....	29
3.3 Definisi Operasional Variabel (Variabel Penelitian)	30
3.4 Populasi dan Sampel	30
3.4.1 Populasi	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.6 Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	35
4.2 Hasil Penelitian	35
4.3 Pembahasan dan Hasil Penelitian	45
4.4. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	60
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	64
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	76

DAFTAR TABEL

3.1 Defenisi Operarasional Variabel	26
3.2 Kisi-Kisi Angket.....	28
3.3 Alternatif Jawaban Angket	29
3.4 Tingkat Kategori.....	30
3.5 Norma Penilaian	31
3.6 Daftar Pertanyaan Angket	32
4.7 Deskripsi statistik program latihan futsal	46
4.8 Norma Penilaian Program Latihan Futsal di SMA Negeri 2 Seluma.....	46
4.9 Deskripsi statistik program latihan futsal di SMA Negeri 2 Seluma pada indikator fisik	48
4.10 Norma Penilaian Program Latihan Futsal di SMA Negeri 2 Seluma pada indikator fisik	48
4.11 Deskripsi statistik program latihan futsal di SMA Negeri 2 Seluma pada indikator teknik	50
4.12 Norma Penilaian Program Latihan Futsal di SMA Negeri 2 Seluma pada indikator teknik	50
4.13 Deskripsi statistik program latihan futsal di SMA Negeri 2 Seluma pada indikator taktik	51
4.14 Norma Penilaian Program Latihan Futsal di SMA Negeri 2 Seluma pada indikator taktik	52
4.15 Deskripsi statistik program latihan futsal di SMA Negeri 2 Seluma pada indikator mental	53
4.16 Norma Penilaian Program Latihan Futsal di SMA Negeri 2 Seluma pada indikator mental.....	54

DAFTAR GAMBAR

2.1 Teknik Dasar <i>Controlling</i>	8
2.2 Teknik Dasar <i>Passing</i>	10
2.3 Teknik Dasar Menggiring	11
2.4 Teknik dasar Menendang	12
2.5 Teknik Dasar Mengumpan Lambung.....	13
2.6 Teknik Dasar Menyundul.....	14
2.7 Gambar Bola	15
2.8 Lapangan Futsal	17
2.9 Gawang Futsal.....	18
2.10 Kerangka Berfikir.....	28
4.11 Gambar Diagram Lingkaran Program Latihan Futsal Putri SMAN 2 Seluma	47
4.12 Gambar Diagram Lingkaran Program Latihan Futsal Putri SMAN 2 Seluma pada indikator fisik	49
4.13 Gambar Diagram Lingkaran Program Latihan Futsal Putri SMAN 2 Seluma pada indikator teknik	51
4.14 Gambar Diagram Lingkaran Program Latihan Futsal Putri SMAN 2 Seluma pada indikator taktik	53
4.15 Gambar Diagram Lingkaran Program Latihan Futsal Putri SMAN 2 Seluma pada indikator mental	55

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Mentah	58
2. Analisis Data/Pengolahan Data	63
3. Data Fisik.....	64
4. Data Teknik.....	65
5. Data Taktik.....	66
6. Data Mental.....	67
7. Surat Penerimaan Penelitian	68
8. Surat Selsai Penelitian.....	69
9. Surat Keterangan Dari Pelati.....	70
10. Kartu Bimbingan.....	71
11. Foto Dokumentasi	73
12. Daftar Riwayat Hidup	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal adalah permainan berupa regu terdiri atas 5 lawan 5, dan produktivitas setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk ditekuni. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari tingkat baik buruknya pemain serta proses strategi dalam pertandingan. futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Permainan futsal yang dimainkan di dalam ataupun di luar ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis (Mulyono, 2019:4). Sedangkan menurut (Naser, 2019:2) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan empat sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (*Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014:12*).

Futsal tidak hanya digemari oleh lakilaki, namun wanita mulai tertarik bermain futsal. Perkembangan futsal wanita di Indonesia dapat dirasakan saat ini. Apalagi, kini si berbagai sekolah, banyak yang sudah membukan ekstrakurikuler futsal perempuan. Tidak hanya itu, klubklub futsal di universitas dan umum sudah mulai menjamur di Indonesia. Pertandingan futsal semakin marak diadakan, dan hal tersebut semakin membuat minat wanita untuk bermain futsal semakin tinggi (Bunga. S. N, 2020:2)

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3, (2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis

untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Olahraga merupakan perjuangan melawan diri sendiri dan melawan orang lain. Pada saat ini juga harus dilandasi sikap batiniah tertentu. Sikap batin yang dimaksud diaplikasikan dengan semangat kebenaran dan kejujuran serta tunduk kepada peraturan-peraturan baik yang tersurat maupun yang tersirat. Sikap batin yang demikian itu berisi “*Fair Play*”, dan ini perlu dikembangkan untuk melindungi bahaya-bahaya yang mengancamnya (Bunga. S. N, 2020:3)

Aktivitas fisik yang terencana, terkontrol, dan berulang untuk mengembangkan atau mempertahankan kebugaran tubuh disebut sebagai latihan fisik. Aktivitas fisik dianjurkan untuk pencegahan gangguan infeksi, termasuk patologi virus, pada usia lanjut. Mengingat situasi yang ada, banyak lansia yang hanya dapat melakukan aktivitas fisik di rumah (Nuraeni, 2019:3).

Perkembangan olahraga bola futsal di Indonesia telah mengarah ke arah yang lebih baik, terlihat dengan banyaknya *event* pertandingan bola futsal yang diadakan. Kemajuan olahraga futsal di Indonesia tidak terlepas dari peran pemerintah di dalamnya, banyak hal yang telah dilakukan oleh pemerintah dan mengembangkan olahraga futsal ini salah satunya *Pro Futsal League* (PFL) atau liga futsal Profesional yang merupakan kompetisi futsal level teratas Indonesia.

Peneliti melakukan survey awal di SMA Negeri 2 Seluma pada 7 Januari 2023 yang ada ekstrakurikuler futsal putri. Diketahui bahwa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Seluma mulai berkembang. Didapatkan 20 siswi yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 2 Seluma, hanya saja masih terdapat hambatan dalam proses penerapan ekstrakurikuler seperti : belum terarahnya program latihan

ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Seluma, masih rendahnya pemahaman peserta ekstrakurikuler Futsal terhadap komponen kognitif dan psikomotor dalam olahraga futsal, Masih kurangnya fasilitas/sarana dan prasarana terhadap cabang olahraga futsal hal ini yang menjadi salah satu penghambat program latihan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Seluma.

Dari uraian yang telah dipaparkan di atas maka peneliti akan melakukan penelitian secara mendalam tentang kegiatan ekstrakurikuler futsal putri, dengan judul penelitian “Analisis Pelaksanaan Program Latihan Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 2 Seluma”

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas terdapat pemersalahan yang sangat menarik untuk di perhatikan. Permasalahan dalam penelitian yang diajukan ini dapat teridentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui program latihan ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 2 Seluma.
2. Belum diketahui pemahaman pemain terhadap komponen kognitif dan psikomotor dalam olahraga futsal.
3. Masih kurangnya fasilitas/sarana dan prasarana terhadap cabang olahraga futsal yang ada di SMA Negeri 2 Seluma.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian sesuai dengan sasaran dan terarah pada tujuan maka peneliti menetapkan Batasan masalah “Penelitian program latihan ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 2 Seluma”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu: Bagaimana Pelaksanaan Program Latihan Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 2 Seluma”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pelaksanaan Program Latihan Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 2 Seluma.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Teoritis
 - a. Sebagai pertimbangan dalam mengembangkan prestasi atlet dalam olahraga futsal putri di SMA Negeri 2 Seluma.
 - b. Untuk meningkatkan prestasi atlet Futsal putri di SMA Negeri 2 Seluma.
2. Praktis

- a. Menjadi bahan masukan untuk meningkatkan prestasi futsal putri di SMA Negeri 2 Seluma.
- b. Menjadi bahan perbandingan bagi peneliti yang mengadakan penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Futsal

Futsal merupakan penyeragaman permainan sepakbola murni 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 tentang futsal. Hal ini menunjukkan keseriusan FIFA dalam mengembangkan futsal karena merupakan elemen yang dapat mendukung peningkatan sepakbola. Permainan futsal lebih dikenal dengan sepakbola yang mini. Permainan futsal memang identik dengan lapangan yang lebih kecil dan dimainkan dengan pemain yang jumlahnya lebih sedikit atau separuh dari pemain sepakbola. Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya pada *law of the game* saja, sedangkan elemen teknik dasar tetap sama. Secara umum permainan futsal dan sepakbola relatif sama yaitu memainkan bola dengan kaki (kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan) untuk menciptakan atau menggagalkan terciptanya gol. Perbedaan mendasar pada lapangan yang digunakan dengan perbandingan kurang lebih 1 banding 6, sehingga menuntut peralatan dan peraturan pertandingan atau permainan yang disesuaikan (Adi.S. 2019:2)

Sarana dan prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari kelengkapan suatu olahraga dalam bentuk fasilitas untuk memenuhi

kebutuhan fisik pemain Ketika berlatih maupun bermain. Adapun sarana dan prasarana permainan futsal meliputi bola futsal, peluit, papan skor, kartu pelanggaran, stopwatch/jam tangan, lapangan dan gawang serta sarana pendukung seperti kostum, sepatu, kaos kaki dan deker.

Futsal adalah permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan lima lawan lima yang diatur oleh FIFA yang dimainkan diatas lapangan yang memiliki permukaan keras 40 X 20 m atau daerah yang diberi garis yang memiliki ukuran tertentu atau yang biasa disebut *pitch*. Sama halnya dengan olahraga lainnya, pemain futsal bekerjasama dengan anggota timnya dalam mencapai tujuan yang sama, yang terpenting adalah untuk mencetak gol pada saat menendang bola, dan untuk mencegah terjadinya gol bagi tim lawan pada saat tim lawan melakukan tendangan. Menjelang akhir pertandingan, strategi permainan yang biasa untuk tim yang sedang bertanding ketika sedang melakukan tendangan untuk menggantikan penjaga gawang pada seorang pemian tambahan, tahap pemain yang akan dituju adalah lima lawan empat ditambah penjaga gawang (Agus, 2019:2)

2. Teknik Dasar Permainan Futsal

Teknik dasar merupakan fundamental atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan, apabila suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi pemain tanpa bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun timing yang tepat. 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. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan untuk menguasai teknik dasar bermain futsal yang meliputi: teknik dasar mengumpan, teknik dasar mengontrol bola, teknik dasar menggiring bola, teknik dasar menendang, teknik dasar mengumpan bola lambung, teknik dasar menyundul (Adi. S, 2019:3)

a. *Controlling* (Mengontrol Bola)

Controlling merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal, dimana seorang pemain mampu menghentikan dan menguasai bola dengan baik ketika menerima bola dari teman satu timnya. Dengan kata lain, mengontrol bola berarti memberhentikan bola sejenak sebelum melakukan gerakan lain. Gerakan lain tersebut misalnya mengumpan, menggiring bola, ataupun menembak bola ke gawang. Teknik mengontrol bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan telapak kaki bagian depan dengan memanfaatkan sol sepatu kamu.



Gambar 2.1 Teknik mengontrol bola

(Sumber : Laman anak bola)

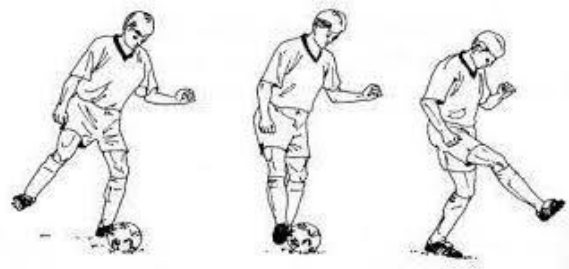
Ada beberapa tips yang perlu dicermati dalam mengontrol bola saat bermain futsal:

- (a) Fokuskan perhatian kamu ketika bola akan datang.
- (b) Pada saat bola mulai menghampiri kamu, maka tetap jaga keseimbangan.
- (c) Agar mampu menguasai bola dengan mudah, maka lakukan kontrol bola menggunakan telapak kaki bagian depan.

Adapun mengontrol bola dapat digunakan menggunakan :

- (a) Mengontrol dengan paha
 - (b) Mengontrol dengan dada
- b. *Passing* (Mengumpan Bola)

Passing merupakan teknik dasar kedua dalam olahraga futsal, dimana pemain memberikan operan atau umpan bola kepada salah satu teman timnya. Teknik mengoper bola ini sangatlah penting untuk dikuasai agar tidak terjadi kesalahan, seperti mengumpan ke arah lawan, bukan ke teman satu tim.



Gambar 2.2 *Passing*

(Sumber : *Laman Anak Bola*)

Adapun *passing* dapat dilakukan dengan :

- (1) *Passing* menggunakan kaki bagian luar
- (2) *Passing* kaki bagian dalam

(3) *Passing* Dan passing menggunakan punggung kaki/tumit.

Saat melakukan passing, ada beberapa tips yang perlu kamu perhatikan:

- (1) Tentukan target sebelum mengumpan bola.
- (2) Dikarenakan permukaan lapangan futsal yang rata dan ukuran lapangan yang kecil, maka perlu dilakukan operan yang keras dan akurat (tepat sasaran).
- (3) Agar dapat mengumpan bola dengan baik, maka gunakan kaki bagian dalam.

c. *Dribbling* (Menggiring Bola)

Dribbling yaitu menggiring bola ke arah ruang kosong lalu mencari kesempatan untuk menendang sebagai upaya mencetak gol ke arah gawang lawan. Banyak juga yang mengatakan, teknik ini digunakan untuk ‘mengecohkan’ lawan saat bermain.



Gambar 2.3 Menggiring Bola

(Sumber : Penjas Orkes)

Dribbling dapat dilakukan dengan :

- (1) *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam
- (2) *Dribbling* dengan kaki bagian luar

(3) *Dribbling* Dengan punggung kaki.

Ada beberapa tips ketika kamu melakukan *dribbling*:

- (1) Kamu harus mampu menguasai bola dengan baik.
- (2) Saat menguasai bola, penting untuk menjaga jarak dengan lawan.
- (3) Tetap jaga keseimbangan dan kelenturan tubuh saat melakukan *dribbling*.
- (4) Tetap waspada dengan lawan, karena lawan bisa saja merebut bola jika kamu lengah.

d. *Shooting* (Menendang Keras Bola)

Shooting merupakan gerakan tendangan keras dimana bola diarahkan langsung ke gawang lawan. Tujuan melakukan *shooting* yaitu untuk mencetak gol. Saat melakukan *shooting*, tendangan harus lebih akurat dan mengarah ke kiper tim lawan.



Gambar 2.4 Menendang Bola

(Sumber : Kelas PJOK)

Shooting dapat di lakukan dengan :

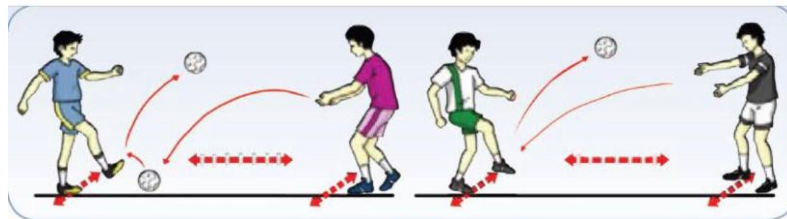
- (1) *Shooting* dengan Kaki Sisi Dalam.
- (2) *Shooting* dengan Kaki Sisi Luar.
- (3) *Shooting* dengan Punggung Kaki.

(4) *Shooting* dengan Ujung Kaki.

Tips saat melakukan shooting yaitu gunakan punggung kaki agar bola melesat kencang dan bergerak lurus ke arah gawang.

e. *Chipping* (Mengumpan Bola Lambung)

Chipping merupakan teknik dasar yang dilakukan dengan menendang bola ke atas. Teknik ini biasa dilakukan untuk mengumpan bola ke teman satu tim, melewati lawan, atau memasukkan bola ke gawang lawan. Banyak yang mengira teknik ini sama dengan teknik *passing*. Namun, kedua teknik ini sangatlah berbeda. *Chipping* hanya bisa dilakukan menggunakan kaki bagian atas, sedangkan *passing* dapat dilakukan menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, dan tumit.



Gambar 2.5 Mengumpan Lambung

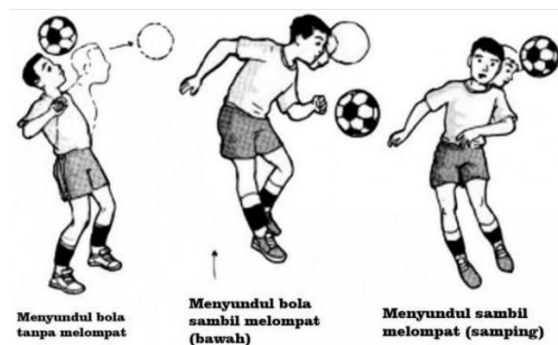
(Sumber : Penjas Orkes)

Tips melakukan *chipping* :

- (1) Pastikan posisi bola tepat didepan kamu.
- (2) Kaki yang menjadi tumpuan sebaiknya diposisikan tepat di sisi bola.
- (3) Kaki yang kamu gunakan untuk menendang, terlebih dahulu ditarik ke belakang, kemudian dilanjutkan dengan mengayunkan ke depan.
- (4) Sewaktu menendang, pastikan ujung kaki kamu berada di bagian bawah bola. Ayun serta angkat bola ke arah depan.

f. *Heading* (Menyundul Bola)

Heading merupakan teknik mengoper bola menggunakan bagian kepala. Kemampuan heading yang baik akan sangat membantu pemain dalam melakukan duel bola di udara, apalagi untuk momen saat mencetak gol, membuang bola, atau mematahkan serangan lawan. Heading dapat dilakukan dengan menggunakan kepala bagian depan (kening).



Gambar 2.6 Menyundul Bola

(Sumber : Kelas PJOK)

Berikut ini tips saat melakukan heading:

- (1) Berdirilah dengan sejajar dengan bola, dengan satu kaki di depan kaki yang lain, tekuk lutut dan punggung agak condong ke belakang.
- (2) Saat bola datang mendekat, usahakan mata anda tetap terbuka. Tetap santai pada menit-menit terakhir.
- (3) Sundullah bola dengan dahi jika anda menggunakan bagian kepala yang lain, maka akan terasa sakit.
- (4) Doronglah bola menjauh sambil mengencangkan otot leher, sehingga kepala dapat mengarahkan bola tersebut kearah yang diinginkan.

3. Peraturan Olahraga Futsal

a. Bola

Pada permainan futsal, bola yang digunakan berbeda dengan bola yang biasa digunakan dalam permainan sepakbola. Ukuran bola standar international yang digunakan dalam permainan futsal ukurannya lebih kecil ketimbang bola yang digunakan dalam permainan sepak bola. terdapat beberapa aturan bola yang harus diperhatikan (Daji, S. 2019:3). bola yang digunakan harus :

- 1) Mempunyai bentuk bulat
- 2) Bahan kulit atau sejenisnya
- 3) Minimal 62 cm dan maksimalnya 64 cm.
- 4) Ketika pertandingan berat bola minimal 400 gram dan maksimalnya 440 gram.
- 5) Mempunyai tekanan yang sama dengan 0,6-0,9 atmosfer (600-900 gram).
- 6) Ketika dipantulkan ketinggian bola antara 50cm –65 cm dari dau meter.



Gambar 2.7 Bola Futsal

(Sumber : *Deposit Photos*)

b. Lapangan Futsal

Lapangan futsal memiliki ukuran tersendiri seperti bentuk persegi panjang dengan ukuran 25-42 m, dan lebar lapangan 25 m. Dimaksudkan lapangan berbentuk bujur sangkar dengan garis kesamping kemudian pembatas lapangan harus lebih panjang dari pada garis gawang, minimal panjang 25 m kemudian untuk panjang 42 m lebar minimal 16 m dan maksimalnya 25 m. Ukuran yang digunakan untuk pertandingan internasional adalah panjangnya minimal 38 m, dan maksimalnya 42 m, kemudian lebar untuk ukurannya minimal 20 m, kemudian maksimalnya 25 m. Lapangan mempunyai segala sesuatu yang sudah diatur dalam menggunakan batas batas lapangan yang ditujukan kepada pemain agar mengetahui bola masih keadaan aktif atau tidak (Daji. S, 2019:4).

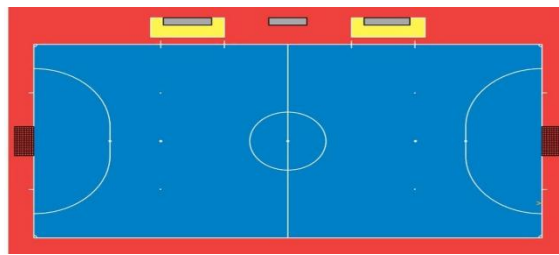
Lapangan futsal juga mempunyai tanda garis yang menempel di lapangan, diperoleh dua garis pembatas utama yaitu garis pada gawang dan garis pada lapangan. Lapangan menjadi dua bagian dengan digunakannya garis tengah lapangan, dimana diameternya diberi tanda titik bulat yang persis di tengah-tengah lapangan. Tanda titik bulat letaknya di tengah memiliki fungsi untuk menaruh bola di tengah menandakan dimulainya. Didalam area penalti memiliki tanda garis yang berbentuk setengah lingkaran dari kedua garis berukuran seperempat lingkaran. Adapun ketentuannya sebagai berikut:

1) Tendangan titik penalti pertama:

Terletak posisi yang berjarak 6 m dari titik tengah yang berada diantara kedua tiang gawang.

2) Tendangan titik penalti kedua

Terletak posisi 10 m dari titik tengah yang berada diantara kedua tiang dan gawang. Tendangan sudut disetiap pojok lapangan telah dibuat garis berbentuk seperempat lingkaran yang mempunyai 25 jari-jari cm. Tendangan sudut adalah jalan untuk memulai kembali permainan, kemudian melalui tangan sudut dapat menciptakan gol akan tetapi diberikan untuk tim lawan. Mengenai pemberian tendangan pojok dalam pertandingan, kemudian titik bulat bertanda sebuah lingkaran yang memiliki radius 3 m.



Gambar 2.8 Lapangan Futsal

(Sumber : Kumparan)

c. Gawang

Garis gawang harus ditempatkan pada bagian tengah. Gawang adalah salah satu alat perlengkapan futsal yang letaknya pada posisi kedua sisi lapangan (Daji. S, 2019:4). Aturan *law of the games* futsal (2019) posisi gawang wajib pada bagian tengah diantara masing-masing garis gawang. Pada dasarnya futsal dan sepak bola memiliki kesamaan mengenai gawang, yakni memiliki dua tiang diantara tiang yang satu dan tiang lainnya, kemudian bentuknya horizontal yang terletak bagian atas diantara masing-masing kedua tiang. Akan tetapi, ukuran gawang dalam permainan futsal

memiliki ukuran yang lebih kecil ketimbang ukuran gawang dalam permainan sepak bola. Bentuk penopang pada tiang gawang hanya bolehkan berbentuk kotak dan lingkaran, dari kedua pilihan tersebut penopang yang berbentuk lingkaran lebih untuk dianjurkan, alasannya karena relatif lebih aman bila bola terbentur pada penopang akan menghasilkan pantulan bola yang akurat.

Tinggi gawang permainan futsal masing-masing memiliki dua meter dan tiga meter. Jaring gawang lataknya pada bagian belakang tiang pas diluar garis pembatas. Ukuran bagian atas jaring gawang adalah 80 cm dan ukurang bagian bawah 100 cm, kemudian bahan tali gawang dianjurkan dengan tali nilon karena bahasnya agak kuat dan tahan lama.



Gambar 2.9 gawang futsal

(Sumber : Sportstars.id)

d. Waktu Pertandingan.

Waktu pertandingan futsal 2 x 20 menit bersih selama dua babak. Durasi akan dilanjutkan apabila selama pertandingan belum diketahui pemenangnya. Oleh karena itu durasi pertandingan ditambahkan kurang lebih 2 x 10 menit, jika masih tetap seimbang maka wasit menentukan dengan cara pinalti. Tiap-tiap tim diberikan kesempatan untuk melakukan

time out. Time out memiliki durasi kurang lebih satu menit, kemudian untuk waktu istirahat diantara babak kedua dan pertama maksimal 12 menit (Daji.S, 2019:5)

e. Jumlah Pemain

Saat pertandingan futsal berjalan, masing masing dari kedua tim tersebut terdiri atas 5 player yang berada di lapangan, salah satunya yaitu kiper. Permainan futsal dalam pertandingan pemain tidak dibatasi pergantian pemain, maksudnya setiap player diizinkan berbuat bergantian pemain sewaktu waktu dalam pertandingan. Pergantian dapat dibolehkan ketika bola berada didalam lapangan ataupun di luar. Jumlah player pengganti di batasi hingga 9 *player (law of the games, (2019)* Kiper juga dapat bergantian posisi dengan pemain lainnya pada saat permainan.

f. Perlengkapan Pemain

Menurut *law of the games (2019:44)* setiap pemain diwajibkan memakai perlengkapan bertujuan menunjang pemain. Adapun beberapa dasar perlengkapan yang wajib dimiliki seorang pemain adalah:

- 1) Memakai seragam kostum team kecuali kiper.
- 2) Celana pendek, jika pemain memakai celana yang bentuknya stretch pants maka warnanya ikut menyesuaikan dengan warna utama.
- 3) Memakai kaos kaki, juga plaster disesuaikan dengan warna yang sudah disepakati.
- 4) Wajib memakai shinguards

5) Sepatu yang dipakai harus sama dengan model yang diperkenankan petunjuk lapangan.

g. Wasit

Dalam peraturan pertandingan futsal akan dipimpin oleh kedua wasit yang telah mempunyai keputusan penuh dalam mengontrol permainan. Wasit bertanggung jawab dalam mengamplifikasi aturan-aturan yang sudah ditentukan oleh wasit, kemudian menjamin pemain untuk mengikuti semua aturan yang wasit tetapkan agar pemain dengan kondisi yang baik untuk mengamati pelanggaran. Kesuksesan wasit dalam olahraga futsal sekurang-kurangnya sebagian kemampuannya menjalankan tuntutan fisik dan psikologis yang digunakan sewaktu berlangsungnya pertandingan.

Dari penjelasan beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa untuk permainan futsal dan sepak bola mempunyai lebih dari dua kesamaan, tetapi permainan olahraga futsal mempunyai aturan sendiri yang sudah ditetapkan oleh FIFA (Daji. S, 2019:14)

h. Cara Memulai Permainan

Sebelum dimulainya suatu pertandingan Futsal maka akan dilakukan pengundian Posisi masing-masing tim. Pemilihan tempat diputuskan melalui lemparan koin. Tim yang menang pada lemparan koin memutuskan gawang yang ingin diserang pada babak pertama pertandingan tersebut. Tim melakukan tendangan pada babak pertama untuk memulai pertandingan. Sementara tim yang kalah lemparan koin melakukan tendangan pertama untuk mulai pertandingan di babak kedua.

i. Cara Mencetak Gol

Gol tercipta apabila bola sepenuhnya melewati garis gawang, diantara kedua tiang gawang dan di bawah mistar gawang, asal sebelum itu tidak terjadi pelanggaran terhadap peraturan permainan yang dilakukan oleh tim yang memasukan bola. Tim yang mencetak gol lebih banyak dalam suatu pertandingan adalah pemenangnya. Jika gol yang di cetak ke dua tim sama banyak atau tidak ada gol yang di cetak sama sekali, pertandingan di nyatakan seri. Ketika aturan kompetisi mensyaratkan adanya tim pemenang maka akan ada waktu tambahan atau (*extra time*) dengan durasi 2x5 menit jika masih seri akan di adakan tendangan penalti dengan 5 orang masing-masing tim (Daji. S, 2018:15).

j. Pelanggaran

Setiap olahraga memiliki beberapa peraturan yang harus diikuti demi menjaga sportifitas di dalam sebuah pertandingan. Peraturan dan pelanggaran tersebut ditentukan oleh seorang wasit dan dua orang hakim garis yang membantu wasit mengambil keputusan. pelanggaran adalah suatu aktivitas yang dilakukan baik sengaja maupun tidak disengaja tetapi merugikan pihak lawan. Pelanggaran dapat diganjar dengan tendangan bebas langsung ataupun tendangan bebas tidak langsung. (Danang, A. S. 2019:112). Seorang pemain diberi peringatan dengan menunjukkan kartu kuning, jika melakukan salah satu pelanggaran di bawah ini:

- 1) Melakukan dorongan dengan sengaja kepada salah satu pemain lawan.
- 2) Mencoba menahan, memegang, atau menarik pemain dari lawan.

- 3) Dengan sengaja memegang bola saat bermain.
- 4) Menendang salah satu pemain dengan sengaja.
- 5) Menghalangi gerakan lawan saat bermain.

k. Tendangan Penalti

Sebuah tendangan penalti didapat Ketika salah-satu seorang pemain melanggar di dalam kotak penalti dengan jarak 6 meter dari gawang, dan penalti ke dua didapat apa bila salah-satu tim telah melakukan pelanggaran sebanyak 6 kali dalam satu babak maka didapat penalty ke dua dengan jarak 10 meter dari gawang. (Rachman, 2020:11).

i. Tendangan kedalam

Pemain melakukan tendangan kedalam harus melakukannya dalam waktu 5 detik dari pada saat bola diletakan di garis pembatas lapangan, pada saat menendang bola, bagian dari setiap kakinya berada pada garis pembatas lapangan atau pada permukaan luar garis pembatas lapangan Para pemain minimum berjarak 3 meter dari tempat dimana dilakukannya tendangan kedalam. (Rachman, 2020:13).

j. Tendangan Sudut

Dalam permainan futsal juga terdapat sebuah tendangan sudut (*Corner kick*) sebagaimana yang ada pada pertandingan sepak bola dimana hal itu dilakukan dari sudut lapangan. Pengertian atau istilah lain dari tendangan ini yang biasa dikenal orang yaitu disebut juga dengan tendangan pojok karena memang bola ditendang dari salah satu pojok lapangan permainan.

Tendangan sudut adalah sebuah cara yang dilakukan untuk memulai lagi suatu permainan.

Penyebab tendangan sudut dalam futsal diberikan untuk salah satu tim yaitu terjadi karena posisi dari seluruh bagian bola telah meninggalkan lapangan permainan dimana sebelumnya terlebih dahulu menyentuh pemain bertahan sebelum akhirnya bola melewati garis gawang dalam keadaan bergulir atau menggelinding di permukaan lapangan maupun melayang di udara dan tanpa terjadinya sebuah gol yang masuk ke gawang (Rachaman, 2020:15).

B. Program Latihan

Program latihan adalah suatu proses penerapan latihan yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, dari yang mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Dalam upaya proses latihan yang lebih maksimal sebaiknya pelatih memahami konsep rincian periodisasi dan program latihan, tetapi konsep itu sendiri bukanlah hal yang baru. Itu sudah ada dalam bentuk yang masih kasar untuk waktu yang belum dapat dipastikan kapan itu terjadi. Melalui program latihan yang dirancang dengan baik, pelatih dapat menyusun atau mengatur komponen-komponen latihan yang lebih tepat, dan membantu pelatih didalam menentukan puncak latihan yang tepat pada pertandingan-pertandingan yang menjadi sasaran diantara pertandingan utama (Edi. P, 2019:40).

Kegunaan program latihan diantaranya :

- 1) sebagai acuan dan pedoman pelatih dalam menentukan materi, metode, beban dan sasaran pada setiap sesi latihan.
- 2) membantu meningkatkan kualitas fisik secara optimal
- 3) menjamin tercapainya puncak prestasi tepat pada waktunya,
- 4) mengurangi resiko patah semangat dan membantu menghindari kebosanan
- 5) meningkatkan pemahaman pemain terhadap program latihan,
- 6) meningkatkan motivasi bagi pemain dan pelatih,
- 7) dan mengurangi resiko terjadinya cedera dan latihan yang berlebihan (*over training*).

Program latihan yang baik adalah merencanakan tahapan kemajuan yang bertahap dan berkelanjutan untuk jangka waktu yang Panjang. Artinya. Selain bentuk upaya mencegah kebosanan pemain dalam mengikuti kegiatan latihan, program latihan juga harus meningkat sehingga system fisiologi yang berkaitan terus-menerus mendapat beban lebih secara bertahap sehingga tidak menyebabkan kelelahan dan mengganggu penampilan. Selain sebagai acuan dan pedoman pelatih program latihan juga memberikan manfaat yang baik untuk pemain dalam mengurangi resiko terjadinya cedera.

C. Aspek Latihan

“Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”. yang di maksud dengan latihan sistematis adalah berencana menurut jadwal yang telah ditentukan, dan juga menurut pola dan sistem

tertentu, metodis dari mudah kesusah, teratur dari sederhana kekompleks. Berilang-ulang maksud nya agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah karna terbiasa dilakukan. Tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin (Harsono, 2019:40)

Adapun aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama oleh atlet adalah :

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen- komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan power Latihan teknik

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular.

3) Latihan Taktik (*Teatical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-

taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah training guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks.

D. Penelitian Yang Relevan

Manfaat dari penelitian relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- 1) Penelitian yang berjudul “Tes Keterampilan Bermain Futsal”. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun tes keterampilan dasar bermain futsal. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan, yaitu mengembangkan tes keterampilan bermain. Subjek penelitian adalah pemain pada Total Futsal Club di daerah Istimewa Yogyakarta, sebanyak 16 orang. Validitas menggunakan *criterion related validity* dengan *criteria expert judgment* sebanyak tiga orang juri, sedangkan reliabilitas menggunakan *test-*

reset dari ulangan pengukuran sebanyak dua kali. Untuk mencari koefisien validitas menggunakan Spearman's rank correlation coefficient. Untuk menggunakan Pearson product moment coefficient of correlation. Untuk membuat norma tes digunakan standart lima nilai, yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan istimewa. Hasil penelitian telah tersusun tes keterampilan dasar bermain futsal yang valid reliable dan objektif, dengan nama "Tes Futsal FIK Jogja". Tes tersebut memiliki validitas sebesar 0,67 reliabilitas 0,69 dan objektivitas 0,54 (Saryono, 2019:8)

- 2) Penelitian yang berjudul "Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Futsal Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 3 Klaten". Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar futsal siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA N 3 Klaten secara keseluruhan dapat dilihat dari 24 siswa memiliki criteria sebagai berikut; sebanyak 2 orang (8,33%) dinyatakan baik sekali, 8 orang (33,3%) dinyatakan baik, 9 orang (37,5%) dinyatakan cukup, 4 orang (16,67%) dinyatakan kurang, dan 1 orang (4,17%) dinyatakan kurang sekali (Andika Dwiyanto, 2019:6)

E. Kerangka Berfikir

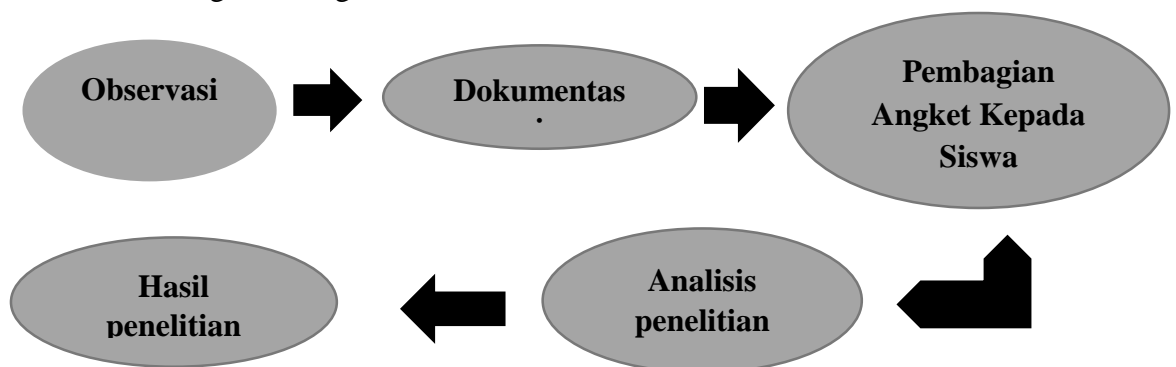
Adapun penelitian ini akan dilakukan pada pemain futsal putri SMA Negeri 2 Seluma, yang mana futsal putri SMA Negeri 2 Seluma merupakan tim yang berdiri dibawah nama SMA Negeri 2 Seluma. Seiring perkembangannya ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Seluma banyak mengalami perubahan, hal ini terlihat dengan bertambahnya jumlah pemain yang mengikuti kegiatan latihan futsal putri di SMA Negeri 2 Seluma.

Faktor yang mempengaruhi menurunnya semangat pemain untuk mengikuti kegiatan latihan, seperti halnya kejenuhan. Kejenuhan ini kurangnya partisipasi tim dalam ajang kompetisi, sarana dan prasarana yang ada.

Program latihan ini diberikan kepada pemain dengan harapan dapat memberikan dampak yang sangat besar terhadap motivasi pemain dalam mengikuti kegiatan latihan. Program latihan yang dibuat secara baik dan terarah tentu akan memberikan dampak yang baik untuk tim saat ini, untuk itu pemberian program latihan secara teratur dan terarah bisa memberikan kontribusi untuk pemain dalam mengembangkan permainannya serta pemain bisa menampilkan permainan yang maksimal dari yang sebelumnya.

Penelitian ini akan menganalisa program latihan bola futsal serta pemahaman pemain terhadap futsal itu sendiri. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan, pengembangan dan pembinaan program latihan bola futsal bagi pihak-pihak yang terkait dalam penerapan program latihan bola futsal di SMA Negeri 2 Seluma untuk dapat di kembangkan dan di tingkatkan lagi.

Bagan kerangka berfikir bisa di lihat di bawah ini.



Gambar 2.10 Kerangka Berfikir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada sekolah menengah atas tepatnya di SMA Negeri 2 Seluma yang beralamatkan Jl. Raya desa simpang tiga pagar gasing, Kec. Talo, Kab. Seluma Prov, Bengkulu.

Waktu penelitian ini akan dilaksanakan Maret-April 2023.

B. Metode dan Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung (Ali.M, 2019:68)

Definisi Operasional Variabel (Variabel Penelitian)

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel (Variabel Penelitian)

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Jenis Instrumen
1	Program latihan Futsal	Aspek Latihan	1. Fisik 2. Teknik 3. Taktik 4. Mental	Angket

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan latihan bola futsal di SMA Negeri 2 Seluma yang berjumlah 20 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

Penulis menggunakan teknik pengumpulan data melalui kuisioner. Dalam mengumpulkan data-data yang dibutuhkan berkaitan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan (Arikunto, 2019:178). Adapun bentuk-bentuk teknuik pengumpulan data yang akan penulis lakukan yaitu:

1. Observasi

Observasi merupakan kegiatan pemuatan penelitian terhadap suatu objek. Dalam melakukan observasi, peneliti memilih hal-hal yang diamati dan mencatat hal-hal yang berkaitan dengan penelitian.

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sebuah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengumpulkan berbagai dokumen yang berkaitan dengan masalah penelitian.

3. Angket

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket tertutup. Dimana angket tertutup merupakan angket yang menghedaki jawaban pendek, atau jawabannya diberikan membutuhkan tanda tertentu. Daftar pertanyaan disusun dengan disertai alternatif jawaban, responden diminta untuk memilih salah satu jawaban dari alternatif yang telah disediakan.

Penelitian ini akan dilakukan dengan beberapa tahapan, dimana tahapan awal peneliti akan melakukan survei atau observasi ketempat penelitian yang akan dilakukan dan dilanjutkan dengan pengambilan beberapa dokumentasi. Setelah tahapan ini selesai peneliti akan memberikan kuisisioner/angket kepada pemain setelah pemain selesai mengikuti kegiatan latihan yang diberikan pelatih, pemberian angket ini dilakukan secara langsung tanpa adanya pemberitahuan sebelumnya agar pada saat pengisian angket pemain memberikan jawaban/tanggapan dengan jujur sesuai dengan pemahaman yang pemain ketahui tanpa adanya unsur kebohongan,

Tabel 3.2 Kisi-kisi Angket

No	Variabel	Sub Vriabel	Indikator	Nomor
1	Program latihan futsal	Aspek Latihan	1.Fisik	1,2,3,4
			2.Teknik	5,6,7,8,9,10,11,12, 13,14.15,16,17,18,19 20,21,22
			3.Taktik	23,24,25,26,
			4.Mental	27,28,29,30

Jawaban responden untuk item ditetapkan 4 alternatif jawaban yaitu :

Sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dalam angket ini disediakan 4 alternatif jawaban, yaitu sebagai berikut

Tabel 3.3 Alternatif jawaban angket

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (ST)	4
Ragu-ragu (RG)	3
Kurang setuju (TS)	2
Tidak Setuju (TS)	1

E. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Menurut Ali Maksum (2012:68) statistik deskriptif adalah pengumpulan data yang dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Data pada penelitian ini dalam bentuk kuantitatif dan mendeskripsikan data Untuk menentukan kategori dalam penilaian pengolahan hasil penilaian dengan kriteria konversi. Kemudian data tersebut di interpretasikan kedalam 4 tingkatan (Sugiyono 2019:88). dilakukan dengan menggunakan deskriptif persentase. Mencari perhitungan persentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = F / N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase Jawaban

F = Frekuensi Jawaban

N = Jumlah Seluruh Responden

100% = Konstanta

Tabel 3.4 Tingkatan Kategori

No	Interval	Kategori
1	81% - 100%	Baik Sekali
2	61% - 80%	Baik
3	41% - 60%	Sedang
4	21% - 40%	Kurang
5	0% - 20%	Kurang Sekali

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Kategori tersebut terdiri atas 5 kriteria, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Dasar kemampuan tersebut adalah menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian. Pengkategorian tersebut menggunakan Mean dan standar Deviasi. (Menurut, Saifuddin. A. 2019:186) untuk menentukan kriteria skor dengan penilaian Acuan norma (PAN) dalam skala sebagai berikut :

Tabel 3.5 Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang

4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan :

M = Nilai Rata-rata (*Mean*)

X = Skor

S = Standar Deviasi

ANGKET PROGRAM LATIHAN FUTSAL

I. Identitas Siswa/i

Nama :

Jenis Kelamin :

Hari/tanggal :

II. Petunjuk Pengisian

- a. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan!
- b. Jawablah dengan jujur pertanyaan dibawah ini!
- c. Isilah pernyataan tersebut pada kolom jawaban yang sudah tersedia dengan memberikan tanda centang (√)

III. Daftar Pertanyaan Angket

Keterangan :

SS = Sangat Setuju, S = Setuju, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tisak Setuju

Tabel 3.6 Daftar Pertanyaan Angket

No	Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Latihan kecepatan : a. Melakukan shuttle run (lari bolak-balik pada jarak 10 meter) setiap 1x pertemuan. b. Lari sprint bolak-balik dengan jarak 20 meter setiap 1x pertemuan. Lari sprint bolak-balik dengan jarak 20 meter setiap 1x pertemuan.					
2.	Latihan kekuatan : a. Melakukan push up sebanyak 20x setiap 1x pertemuan b. Melakukan gerakan flank selama 1 menit setiap 1x pertemuan.					
3.	Latihan kelenturan :					

	<p>a. Melakukan kayang selama 2 menit setiap 1x pertemuan.</p> <p>b. Melakukan gerakan mencium lutut selama 2 menit setiap 1x pertemuan.</p>					
4.	<p>Latihan daya tahan :</p> <p>a. Melakukan skipping atau lompat tali sebanyak 50x setiap 1x pertemuan.</p>					
5.	<p>Latihan teknik menendang bola dengan media kun (<i>cones</i>) menggunakan kaki bagian dalam dengan 3 titik dalam 3x repetisi.</p>					
6.	<p>Latihan teknik menendang bola dengan media kun (<i>cones</i>) menggunakan kaki bagian luar dengan 3 titik dalam 3x repetisi.</p>					
7.	<p>Latihan teknik menendang bola dengan media kun (<i>cones</i>) dengan punggung kaki dengan 3 titik dalam 3x repetisi</p>					
8.	<p>Latihan mengumpan bola (<i>passing</i>) menggunakan kaki bagian dalam dengan 3 titik dalam 3x repetisi</p>					
9.	<p>Latihan mengumpan bola (<i>passing</i>) menggunakan kaki bagian luar dengan 3 titik dalam 3x repetisi</p>					
10.	<p>Latihan mengumpan bola (<i>passing</i>) menggunakan punggung kaki dengan 3 titik dalam 3x repetisi.</p>					

11.	Latihan teknik dasar menggiring bola (<i>dribbling</i>) secara zig-zag dengan menggunakan kaki bagian luar menggunakan media kun (<i>cones</i>) dengan 10 titik dalam 5x repetisi.					
12.	Latihan teknik dasar menggiring bola (<i>dribbling</i>) secara zig-zag dengan menggunakan kaki bagian dalam menggunakan media kun (<i>cones</i>) dengan 10 titik dalam 5x repetisi.					
13.	Latihan teknik dasar menggiring bola (<i>dribbling</i>) secara zig-zag dengan menggunakan punggung kaki menggunakan media kun (<i>cones</i>) dengan 10 titik dalam 5x repetisi.					
14.	Latihan teknik dasar menendang bola kegawang (<i>shooting</i>) menggunakan kaki bagian dalam dengan 3 titik dalam 5x repetisi.					
15.	Latihan teknik dasar menendang bola kegawang (<i>shooting</i>) menggunakan kaki bagian luar dengan 3 titik dalam 5x repetisi.					
16.	Latihan teknik dasar menendang bola kegawang (<i>shooting</i>) menggunakan punggung kaki dengan 3 titik dalam 5x repetisi.					
17.	Latihan teknik dasar menyundul bola (<i>heading</i>) dengan 3 titik dalam 4x repetisi.					

18 .	Latihan teknik dasar menahan bola (<i>kontrol</i>) menggunakan kaki bagian dalam dengan 3x repetisi.					
19.	Latihan teknik dasar menahan bola (<i>kontrol</i>) menggunakan kaki luar dalam dengan 3x repetisi					
20.	Latihan teknik dasar menahan bola (<i>kontrol</i>) menggunakan punggung kaki dengan 3x repetisi					
21.	Latihan teknik dasar menahan bola (<i>kontrol</i>) menggunakan bagian paha dalam dengan 3x repetisi					
22.	Latihan teknik dasar menahan bola (<i>kontrol</i>) menggunakan bagian dada dalam dengan 3x repetisi					
23.	Formasi 1-2-1 digunakan sebagai formasi menyerang.					
24.	Formasi 2-2 digunakan sebagai formasi menyerang dan bertahan.					
25.	Formasi 3-0-1 digunakan sebagai formasi bertahan.					
26.	Pelatih memberikan arahan kepada pemain tentang strategi yang di inginkan.					
27.	Pemain harus mampu mengikuti intruksi pelatih .					
28.	Fokus pada diri sendiri jangan membandingkan diri dengan kehebatan orang lain.					

29.	Pelatih memberikan arahan motivasi kepada pemain untuk selalu percaya diri di setiap pertandingan.					
30.	Mengadakan pertandingan persaudaraan antar sekolah atau mengikuti tournament futsal.					